



かさいの農産物をおいしく食べよう

かさいのふるさとごはん



加西をおいしく食べよう

～秋のレシピ～

加西市食育推進ネットワーク



たっぷりきのこの混ぜごはん

～ 管理栄養士のおすすめメニュー ～



まいたけ・しめじ
多くのきのこが秋に旬を迎えます。

材　料(4人分)

ごはん	2合
まいたけ	100g
しめじ	100g
干ししいたけ	2枚
きくらげ	6g(乾燥)
油あげ	30g
にんじん	70g
ごま油	小さじ2
☆しいたけの戻し汁	100ml
☆砂糖	大さじ1・½
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆濃口しょうゆ	大さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	376kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	5.6g
カルシウム	40mg
食塩相当量	1.5g

作り方

1. 干ししいたけときくらげを水につけて戻す。
水気をきり、千切りにする。

2. まいたけとしめじは石づきをとり、割いておく。
にんじんと油あげは千切りにする。

3. フライパンにごま油を入れてにんじんから炒める。
軽く炒めたら、〔1〕と〔2〕を入れてしんなりするまで炒める。

4. ☆を全て入れて、煮汁が少なくなるまで煮詰めて、ごはんに混ぜ込む。

メモ

きくらげのコリコリとした食感がアクセントになっています。具材を作り置きしておけば、忙しい時でもごはんに混ぜ込むだけで、華やかなごちそうになります。



大学いも

～ 小中学校給食の人気メニュー ～

材　料(4人分)

さつまいも	1本(250g)
サラダ油	適量
☆砂糖	大さじ1・½
☆みりん	小さじ2
☆濃口しょうゆ	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	128kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	3.3g
カルシウム	26mg
食塩相当量	0.3g

さつまいも

市内各地で、「紅はるか」など様々な種類のさつまいもを栽培しています。

作り方

1. さつまいもは1cm幅の棒状にし、水にさらしてキッチンペーパー等でしっかり水気を切る。
2. フライパンにさつまいもが浸かるくらいのサラダ油を入れて熱し、さつまいもをきつね色になるまで揚げる。
3. フライパンで☆の調味料を煮詰めてタレを作り、揚げたさつまいもを入れてタレを絡める。
（お好みで黒ごまをトッピング♪）

メモ

フライパンで簡単に出来て、スティック状で食べやすい大学いもです。
さつまいもは、栄町の赤土で育てられた「紅はるか」をはじめ、各地で栽培されています。学校給食にも加西市産のさつまいもを使用しています。腸内環境を整えてくれる食物繊維や、老化抑制効果のあるビタミンCが豊富です。



オイポンバター炒め

～ 農家さんのおすすめメニュー ～



材 料(4人分)

豚こま薄切り肉	300g
さつまいも	1本(250g)
まいたけ	100g
サラダ油	大さじ1
☆オイスターソース	大さじ1
☆ポン酢	大さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆白だし	小さじ1
バター	10g
黒ごま	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	280kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	13.9g
カルシウム	47mg
食塩相当量	1.1g

作り方

1. さつまいもは1㎝幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをし、500wのレンジで4分加熱する。
2. フライパンで大さじ½のサラダ油を熱し、豚肉と割いたまいたけを入れて、肉の色が変わるまで中火で炒めて、お皿に取り出しておく。
3. 〔2〕のフライパンで大さじ½のサラダ油を熱し、さつまいもを表面に焼き色がつくまで焼いたら、肉とまいたけをフライパンに戻す。☆を入れて炒め合わせたら、バターを加えて全体になじませる。
4. 器に盛り、最後に黒ゴマをふりかける。

メモ まいたけの他、しめじ・エリンギ・ひらたけなど、どんなきのこでも合います。2種類以上組み合わせるのもおすすめです。





レシピはWEBで♪









発　　行／加西市食育推進ネットワーク　令和8年 2月
問合せ先／加西市　福祉部　健康課　TEL0790-42-8723