

鶏肉と秋野菜の甘酢炒め

【材料】（2人分）

- | | | | |
|---------------|------|----------|------|
| ・ 鶏肉（モモまたはムネ） | 1枚 | ・ サラダ油 | 大さじ1 |
| ・ レンコン | 100g | ・ 白ごま | お好みで |
| ・ サツマイモ | 100g | ● 合わせ調味料 | |
| ・ 片栗粉 | 大さじ1 | ・ 醤油 | 大さじ1 |
| ・ 塩 | 適量 | ・ 砂糖 | 大さじ1 |
| ・ 胡椒 | 適量 | ・ 酢 | 大さじ1 |



【作り方】

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切って塩胡椒で下味をつけ、片栗粉を全体にまぶす。
 2. レンコンは皮をむいて4センチくらいの長さにし、繊維に沿って縦に食べやすい太さに切る。サッと水にさらし、水気を切る。
 3. サツマイモは1センチの輪切りにし、さらに1センチ幅に切る。水にさらした後耐熱容器に入れてふわりラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
 4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を加えて両面を焼く。色がついてきたらレンコンを加えて炒め、火が通ってきたらサツマイモと合わせ調味料を加えて、煮からめる。
 5. 器に盛り、お好みで白ごまをふる。
- ・ 輪切りにしがちなレンコンですが、繊維に沿って縦に切るといつもと違うカリカリ食感を楽しめます。

サトイモとオクラのネバネバ和え

【材料】（2人分）

- | | | | |
|--------|-----|--------|---------|
| ・ サトイモ | 中2個 | ・ かつお梅 | 1個 |
| ・ オクラ | 5個 | ・ 醤油 | 小さじ1/2～ |

【作り方】

1. オクラはガクを取って板ずりをし、沸騰したお湯で2分茹でて5ミリ幅に切る。
 2. サトイモはよく洗って蒸すか電子レンジで加熱してやわらかくし、熱いうちに粗くつぶす。
 3. 梅は種を取って叩き、全ての材料と一緒にボウルに入れて和え、器に盛る。
- ・ 醤油の量は、梅の塩分によって調整してください。



カボチャのチーズケーキ風

【材料】（パウンドケーキ型1つ分）

- | | | | |
|-------------|------|-------|-------|
| ・ カボチャ（可食部） | 150g | ・ 豆乳 | 150ml |
| ・ プレーンヨーグルト | 300g | ・ きび糖 | 30g |
| （水切り後約150g） | | ・ 小麦粉 | 大さじ1 |

【事前準備】

1. プレーンヨーグルトの水を切っておく。（一晩おくのが理想）

【作り方】

1. カボチャは皮をむいて種を取り、電子レンジにかけてやわらかくする。
 2. 熱いうちにつぶして粗熱を取り、水切りしたヨーグルトを入れて混ぜる。全体がなじんだら残りの材料を加えてさらに混ぜる。
 3. 230度に予熱したオーブンで25分焼き、そのまま冷ます。
 4. 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし、型から出して切り分ける。
- ・ チーズのような風味を感じるヘルシーなケーキで、ハロウィンにもオススメです。
- ・ カボチャのつぶし具合はお好みですが、適度に粒を少し残しておく、食感の違いが楽しめます。



● レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。