

健大栄養学生考案！ シン・下仁田メシ

栄養学を学ぶ
管理栄養士のタマゴたちの
健康に配慮した
全20種類の
レシピ集！



シン・下仁田メシ 協力店 17店舗 & レシピ採用店舗 MAP

シン・下仁田メシには下仁田町内の飲食店17店舗が協力。
飲食店の新メニューとして採用されたレシピが
それぞれの店舗で巧みにアレンジされて提供される。
下仁田のまちへ、気になるメニューを食べに行こう！

2 オーダーメイド

下仁田名物のこんにゃく粉を使用し、薪窯で
焼き上げるオリジナルのピザはサクサク食感で絶品。
📞0274-67-7225 📍下仁田町下仁田 327

採用レシピ…
カナッペ風しいたけ
のアレンジメニューを提供！

3 れすとらん ヒロ

下仁田駅正面にあるレストランで、
揚げたての「下仁田かつ丼」や下仁田産の食材を
使った「シミモンタン」が愛されている。
📞0274-82-3325 📍下仁田町下仁田 384

採用レシピ…
**新食感！ミルクみたらし白玉
Flour花煎餅**
のアレンジメニューを提供！

4 鍋屋

地域にだけこむレトロな雰囲気のお店で、
上州豚を使ったかつ丼や
豚肉のすき焼き定食などが楽しめる。
📞0274-82-2028 📍下仁田町下仁田 358

採用レシピ…
下仁田ねぎの肉巻き
のアレンジメニューを提供！

5 安兵衛

「下仁田ねぎ」を使ったメニューや
観光客に人気の「ジコ定食」など、
下仁田ならではのメニューが楽しめる。
📞0274-82-2516 📍下仁田町下仁田 363-6

採用レシピ…
**下仁田ねぎ餃子
下仁田こんにゃくチャーハン**
のアレンジメニューを提供！

6 食亭エイト

代々伝わる伝統とこだわりの味が
愛される食事処。コースメニューでは
イタリアの郷土料理も提供する。
📞0274-82-2371 📍下仁田町下仁田 366-2

採用レシピ…
下仁田ねぎの肉巻き
のアレンジメニューを提供！

1 荒船の湯

名峰荒船山の豊かな自然に囲まれた
日帰り温泉施設。豊富なメニューの食事処や
コワーキングスペースも利用できる。
📞0274-67-5577 📍下仁田町南野牧 9326-1

採用レシピ…
**こんにゃくの味噌煮込み
下仁田ねぎの肉巻き**
のアレンジメニューを提供！



シン・下仁田メシとは

シン・下仁田メシは、下仁田町の人びとの健康と町おこしのために高崎健康福祉大学で栄養学を学ぶ1年生80人が4人1組となって考案した**全20種類のレシピ**です。

下仁田町の特産品である「下仁田ねぎ・こんにゃく・しいたけ」を使用し、かつ下記の条件を満たすヘルシーなメニューとなっています。

シン・下仁田メシの条件

- ① 下仁田ねぎ・こんにゃく・しいたけのいずれかが主体である
- ② 食塩摂取量が**3g未満**である
- ③ エネルギー量が**650kcal未満**である
- ④ 野菜摂取量が**120g以上**である

※一と二は必須、三と四はどちらかを選択

レシピ考案にあたり、学生たちが下仁田ねぎとしいたけの収穫やこんにゃく作りを実際に体験。食材の特徴や味を確かめ、農家の方から栽培方法やその苦労と秘訣などを教わりました。

また、下仁田町内の飲食店の協力を得て、店舗で提供する新メニューへの採用に向けた審査会・試食会も開催。

いくつかのお店で一部メニューが正式に採用されました!

こうして生まれた、学生たちが提案するシン・下仁田メシをぜひ下仁田町の特産品で作り、みなさんの毎日の食事へご活用ください。



…このマークのあるレシピが飲食店に採用されました!

提供メニューと各店舗へのアクセスは裏表紙のMAPをご覧ください。



二種のソースで味わう

カナッペ風しいたけ

店舗採用
【オーダーメイド】



エネルギー
58kcal

食塩摂取量
0.5g

【材料(2人前)】
しいたけ…大きめのもの4個 味噌…小さじ1 料理酒…小さじ1
砂糖…小さじ1/2 ビザ用チーズ…20g 黒こしょう…適量
トマト水煮缶…40g ピーマン…10g

【手順】
① しいたけの軸を取り除く。オーブンを200℃に予熱しておく。
② 味噌、料理酒、砂糖を合わせる。
③ しいたけの内側に②の調味料をのせ、チーズ、黒こしょうをのせる。
④ しいたけの内側にトマトソースをのせ、ピーマン、チーズ、黒こしょうをのせる。
⑤ 200℃で予熱しておいたオーブンで200℃、5分間焼く。

彩り豊かなおいなりさん

いなりたけさん



エネルギー
521kcal

食塩摂取量
2.3g

【材料(2人前)】
ごはん…320g みりん…小さじ1/2
砂糖…小さじ2(手順1)・小さじ2(手順4)・小さじ2(手順5) 酢…小さじ2
食塩…ひとつまみ(手順5)(手順7) 油揚げ…90g
しいたけ…大きめのもの5個 しょうゆ…小さじ1と小さじ1 水…150ml(手順4)・100ml(手順5) にんじん…30g 料理酒…小さじ1/4 みりん…小さじ1/4
きぬさや…8g 卵…1/4個

【手順】
① ご飯を飯台に移し、みりん、酢、砂糖小さじ1、食塩を加えて混ぜる。
② 油揚げに熱湯をかけて油抜きをし、半分に切る。
③ しいたけ(2個)を薄切りにする。
④ 鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れ、油揚げと③を加えて汁気がなくなるまで煮る。
⑤ にんじんを細切りにし、別の鍋で料理酒、みりん、砂糖小さじ2を加えて水と共に煮る。
⑥ きぬさやの筋を取り、沸騰したお湯でゆで、ななめに切る。
⑦ しいたけ(3個)の軸を取り除く。傘を6等分に切ってアルミホイルで包み、食塩を振って、魚焼きグリルで7〜8分焼く。
⑧ フライパンで卵を薄く焼き、細切りにする。
⑨ ご飯に、煮たしいたけとにんじんを加えて混ぜる。※にんじんはトッピング用に残しておく。
⑩ 煮た油揚げに混ぜご飯を詰める。上は開けておく。
⑪ にんじん、⑦のしいたけ、きぬさや、卵を、混ぜご飯の上に盛り付ける。

シン・下仁田しいたけ レシピ

3種のソースで飽きない楽しさ

下仁田マケロン

〜3種のディップソースを添えて〜



エネルギー
699kcal

食塩摂取量
1.2g

野菜摂取量
226g

*ディップソースを除く

【材料(2人前)】
〈下仁田マケロン〉
玉ねぎ…100g にんじん…150g しいたけ…大きめのもの12個
牛豚合いびき肉…120g おからパウダー…10g 牛乳…50ml 卵…1/2個
食塩…小さじ1/3 粗挽き黒こしょう…ひとつまみ
水…100ml サラダ油…大さじ2

〈つけあわせ・ディップソース〉
じゃがいも…80g ブロッコリー…20g レタス…60g 食塩…ひとつまみ
サラダ油…大さじ2 大根…120g ポン酢…40ml ゆず皮…適量
大葉…2枚 ケチャップ…大さじ2 マヨネーズ…大さじ2 有塩バター…40g
しょうゆ…大さじ2 料理酒…大さじ2 にんにくチップ…適量

【手順】
〈下仁田マケロン〉
① 玉ねぎ、半量のにんじん、しいたけの軸をみじん切りにする。おからパウダーを牛乳に浸す。
② みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、しいたけの軸を分量外の油で軽く炒め、玉ねぎが透き通ったら火からおろす。
③ 6個のしいたけに飾り切りをする。
④ 合いびき肉におからパウダー、②、卵、食塩、粗挽き黒こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
⑤ 袋に小麦粉(分量外)としいたけのかさをに入れて振り、小麦粉を全体にまぶす。
⑥ 肉を飾り切りしたしいたけと通常のしいたけではさむ。
⑦ フライパンにサラダ油をひいて熱し、⑤の飾り切りにしていない面を下にして並べる。
⑧ 中火で3分、裏返して2分焼く。水を加え、蓋をして弱火で5分、裏返して2分蒸し焼きにする。
⑨ 蓋を開け水気を飛ばしながら、全体に焦げ目をつける。



〈つけあわせ・ディップソース〉
⑧ 残りのにんじんを縦に6等分にし600wで1分20秒、じゃがいもは一口サイズに切り600wで2分、ブロッコリーは小房にわけ少量の水を加えて600wで3分電子レンジにかける。レタスはちぎる。
⑨ 新しいフライパンにサラダ油を引いて、にんじんとじゃがいもに食塩をふりかけて焼く。
⑩ 大根はおろし、ゆず皮と大葉は刻む。大根おろし、ポン酢、ゆず皮、大葉の順にソース皿に入れる。
⑪ ケチャップ、マヨネーズを混ぜ、ソース皿に移す。
⑫ フライパンを熱してバターを溶かし、しょうゆ、料理酒、ニンニクチップを加えて一煮立ちさせ、ソース皿に移す。
⑬ 平皿の手前にレタスを敷き、その上にマケロンを乗せ、奥にソース3種類を添える。ソースとマケロンの間になんじん、じゃがいも、ブロッコリーを添える。

しいたけがスイーツに!?

Shiitacake

しいたけ
優秀賞
(学生投票)

下仁田
特別賞



エネルギー
199kcal

食塩摂取量
0.8g

【材料(2人前)】
しいたけ…大きめのもの2個 砂糖…小さじ2 しょうゆ…小さじ1強 みりん…小さじ1強
水…24ml 有塩バター…4g 生クリーム…16ml 粉糖…適量
〈生地〉
ホットケーキミックス…60g 砂糖…小さじ1強 卵…1/3個 水…30ml
しいたけの煮汁…小さじ2

【手順】
① しいたけの軸を取り除き、1つは薄切り、もう1つは細かく刻む。
② 鍋に薄切りにしたしいたけ、砂糖、しょうゆ、みりん、水を入れ、落とし蓋をして約3分間煮る。
③ しいたけのみを取り出し、煮汁が残った鍋に刻んだしいたけを入れ、約2分間煮る。
④ ボウルにホットケーキミックス、卵、砂糖、小さじ2の煮汁、水、刻んだしいたけを入れてよく混ぜ、生地を作る。
⑤ フライパンを熱してバターを溶かす。1度火を消して生地を流し入れ、表面に薄切りにしたしいたけを好きなように並べる。
⑥ 再び中火で火をつけ、表面がふっふっしてくるまで焼いたら裏面を焼く。
⑦ 全体に火が通ったら5等分にカットする。
⑧ 生クリームをお好みの硬さに泡立ててケーキに添え、粉糖を振りかけて完成。(写真の生クリームは8分立て)

炊き込みご飯を大胆に表現!!

輝け! しいたけ Skining



エネルギー
297kcal

食塩摂取量
1.7g

野菜摂取量
90g

【材料(2人前)】
しいたけ…大きめのもの3個 にんじん…50g ごぼう…20g れんこん…100g
昆布…4g きぬさや…10g 米…140g 食塩…小さじ1/2 水…210ml

【手順】
① 米は洗って30分以上分量外の水に浸しておく。
② しいたけの軸を取り除き、2個は飾り切り、残り1つは1cmの角切りにする。
③ にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。ごぼうは洗い、小口切りにする。れんこんは小さめの角切りにする。
④ 沸騰したお湯にきぬさやを入れ、さっとゆで、冷水につける。
⑤ 米、しいたけ、にんじん、ごぼう、れんこん、水、昆布、塩を鍋に入れる。
⑥ 沸騰したら昆布を取りだし、炊く。
〈盛り付け〉
⑦ 炊きあがったら、飾り切りのしいたけとにんじん数枚を別皿に取り出す。
⑧ ご飯をよく混ぜて盛り付け、中心に飾り切りのしいたけ、そのまわりに太陽の形を模したようににんじんを並べる。きぬさやはちぎってまわりに散らす。

|| しいたけでんご盛り! ||

しいたけ丸ごと! あんかけ焼売



エネルギー
238kcal

食塩摂取量
2.9g

野菜摂取量
125g

【材料 (2人前)】

しいたけ…大きめのもの 6個 豚ひき肉…100g 玉ねぎ…100g 片栗粉…大さじ 2
 A 減塩しょうゆ…小さじ 2 砂糖…小さじ 1
 ごま油…小さじ 1 オイスターソース…小さじ 2
 しょうがチューブ…小さじ 1/2
 鶏ガラスープの素…小さじ 1 こしょう…少々

【あん】
 にんじん…100g しいたけ…小さめのもの 2個 長ねぎ…50g サラダ油…少々
 顆粒コンソメ…小さじ 1 水…200ml 塩…こしょう…少々 水溶き片栗粉…大さじ 3

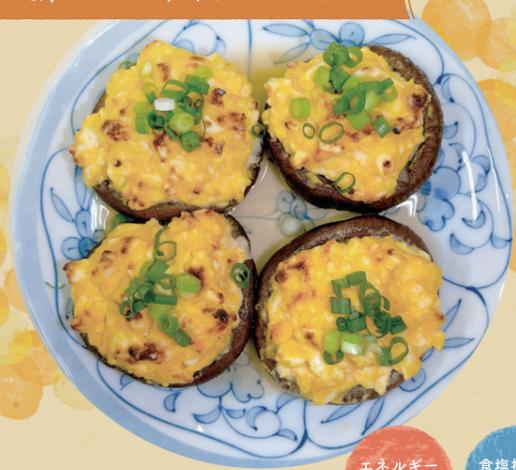
【手順】

- 玉ねぎは、粗いみじん切りにして袋に片栗粉を入れて全体にまぶす。
- 豚ひき肉はボウルに入れて、Aと①の玉ねぎを加えねばりが出るまで混ぜたねを作る。
- しいたけの軸を切り落とし、軸はみじん切りにして②に混ぜ合わせる。
- しいたけの内側にたねを詰める。
- フライパンにクッキングシートを敷き、高さ1cmくらいの水を入れ、④の焼売を置く。
- フタをして中火で熱し、7〜8分蒸し焼きにする。

【あん】
 ⑦ にんじん、しいたけ、長ねぎを千切りにする。
 ⑧ 鍋に油をひき、ねぎ、にんじん、しいたけの順に炒める。
 ⑨ しんなりしたら水と顆粒コンソメを加え、軽く塩・こしょうで調味する。
 ⑩ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
 ⑪ 蒸し上がった焼売を器に盛り、あんをかけて完成。

|| 卵としいたけの食感がマッチ! ||

和風卵サラダの秘伝しいたけボウル



エネルギー
172kcal

食塩摂取量
1.2g

【材料 (2人前)】

しいたけ…大きめのもの 4個 卵…2個
 味噌…小さじ 1 砂糖…小さじ 1 しょうゆ…小さじ 1
 マヨネーズ…大さじ 2 小ねぎ…少々

【手順】

- しいたけの軸を取り除く。
- 軽くしいたけを洗い、キッチンペーパーなどで水気をとる。
- 沸騰したお湯に卵を入れ、12分ほど茹でる。
- ボウルに殻を剥いたゆで卵を入れ、スプーンなどでつぶす。
- ④に味噌、砂糖、しょうゆ、マヨネーズを加えて混ぜ、卵サラダをつくる。
- しいたけの内側に、卵サラダをのせる。
- ⑥をグリルまたはトースターに入れ5分焼く。
- お好みで小ねぎをのせる。

|| ヘルシーに食べ応えアップ! ||

ココロこんにやくガレット



エネルギー
430kcal

食塩摂取量
2.7g

【材料 (2人前)】

【生地】
 こんにやく粉…2g 薄力粉…60g 牛乳…110ml 食塩…ひとつまみ
 サラダ油…適量 トマトケチャップ…大さじ 2と小さじ 1 玉ねぎ…20g
 板こんにやく…110g ハム…40g ピザ用チーズ…60g 卵…2個

【手順】

- ボウルに【生地】の材料を入れ、泡立て器でだまがなくなるまで混ぜる。
- 板こんにやくを1cm角、玉ねぎを薄切り、ハムを1cm幅の短冊切りにする。
- フライパンでこんにやくを炒め、水気をとばしたら別皿に移す。
- 同じフライパンにサラダ油をひいて玉ねぎをしんなりするまで炒め別皿に移す。
- キッチンペーパーでフライパンを拭き、サラダ油をひいて中火で熱し①の生地を流し込む。
- ⑤の生地にトマトケチャップ、玉ねぎ、こんにやく、ハム、チーズの順にのせる。
※卵がのるように、中心を凹ませてのせる。
- 一度火を消し、凹みに卵を割入れる。
- 再び火をつけ蓋をして、卵に白い膜ができるまで火を通す。
- 溶けたチーズをくっつけるように、生地を端から折たたむ。

|| 下仁田こんにやくたっぷり! ||

パリパリ揚げ餃子



エネルギー
218kcal

食塩摂取量
0.5g

【材料 (2人前)】

こんにやく…60g 白菜…30g ニラ…20g しいたけ…1個
 しょうが…5g 豚合いびき肉…60g
 A しょうゆ…小さじ 1 片栗粉…小さじ 2
 ごま油…小さじ 1
 餃子の皮…12枚 揚げ油…適量 レタス…50g レモン…1/4個

【手順】

- こんにやくは沸騰したお湯に2〜3分入れ下茹でし、水気を拭き取ってみじん切りにしておく。
- 白菜は茹でて水気をよく絞る。
- 白菜、ニラ、しいたけはみじん切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- ボウルに合いびき肉、②、Aを入れ、粘り気が出るまでよくこねたら餃子の皮で包む。
- 170°Cの油できつね色まで揚げる。
- レタスとレモンを添えお皿に盛り付ける。
- お好みでタレを作り完成。



シン・下仁田こんにやく レシピ

|| プリプリ食感がグセになる! ||

こんにやくの味噌煮込み



エネルギー
236kcal

食塩摂取量
2.0g

店舗採用
【荒船の湯】

【材料 (2人前)】

こんにやく…200g 豚こま切れ肉…150g にんじん…50g しょうが…10g
 料理酒…大さじ 2 水…200ml 味噌…大さじ 1と1/2
 しょうゆ…小さじ 1と2/3 砂糖…大さじ 2 小ねぎ…適量

【手順】

- にんじんをいちょう切り、しょうがを千切り、小ねぎを小口切りにする。
- こんにやくをよく洗い、網目状に切り込みを入れた後、一口大に切る。
- 豚こま切れ肉を一口大に切る。
- 鍋にこんにやく、豚こま切れ肉、にんじん、しょうが、料理酒、水を入れて中火で煮る。
- 5分ほど煮たらアクを取る。
- 味噌、しょうゆ、砂糖を加え、落とし蓋をし、弱めの中火で煮る。
- にんじんが柔らかくなったら器に盛る。
- 小ねぎを散らして完成。

|| こんにやく使用! ||

新食感! ミルクみたらし白玉



エネルギー
272kcal

食塩摂取量
0.7g

こんにやく
優秀賞
(学生投票)

店舗採用
【れすとらん ぽろ】

【材料 (2人前)】

【こんにやく白玉】
 こんにやく粉…10g 白玉粉…40g 水…適量
 【みたらしソース】
 こんにやく粉…6g ぬるま湯…100ml しょうゆ…小さじ 1と1/3 みりん…大さじ 2と1/3
 砂糖…18g 水…30ml
 【ミルクソース】
 牛乳…200ml 砂糖…18g

【手順】

- 【こんにやく白玉】
 ① 水を加えながら白玉粉とこんにやく粉を混ぜて丸める。
 ② 鍋にお湯を沸かして①を茹でる。浮き上がってきたらそのまま1分ほど茹でる。
 ③ 冷水にとり、水気を切る。
- 【みたらしソース】
 ④ しょうゆ、みりん、砂糖、水に合わせて鍋に入れて火にかけて沸騰させる。
 アルコール分をとばしたら火を止める。
 ⑤ ボウルにぬるま湯を入れ、こんにやく粉を加えてとろみがつくまで混ぜる。
 ⑥ ⑤のこんにやく粉が固まる前に④のソースの素と混ぜる。
 ⑦ 冷やし固めて、クラッシュゼリーのように崩す。
- 【ミルクソース】
 ⑧ 牛乳と砂糖を鍋に入れて火にかける。かき混ぜながら沸騰しないくらいの火加減で量が約4分の1になるまで煮詰める。
- 【盛り付け】
 ⑨ 透明な器に下からこんにやく白玉、みたらしソース、ミルクソースの順に盛り付けて完成。

|| ちぎったこんにやくでボリューム満点! ||

下仁田こんにやくチャーハン



エネルギー
395kcal

食塩摂取量
2.0g

野菜摂取量
117g

店舗採用
【安兵衛】

【材料 (2人前)】

ごはん…260g ごま油…大さじ 1と小さじ 2 こんにやく…240g
 卵…2個 レタス…200g 長ねぎ…24g 小ねぎ…10g
 濃口しょうゆ…大さじ 1と小さじ 1 食塩…ひとつまみ こしょう…少々

【手順】

- 長ねぎはみじん切りにし、こんにやくとレタスは一口大に手でちぎる。
- 卵を割り、よく溶いておく。
- フライパンを熱してごま油を半量ひき、こんにやくを炒める。
- こんにやくの水分が飛んだら濃口しょうゆを半量入れて炒め、取り出す。
- 次にレタスを軽く焼き色がつくまで炒め、取り出す。
- 同じフライパンに残りのごま油をひき、卵とごはんを入れ、ほぐすように炒める。
- 長ねぎ、こんにやく、レタス、食塩を加えて混ぜながら炒める。
- 刻んだ小ねぎ、残りの濃口しょうゆ、こしょうを入れて炒めたら、皿に盛って完成。

|| さわやかにゆずが香る! ||

こんにやくと厚揚げの和風あんかけ



エネルギー
173kcal

食塩摂取量
1.7g

【材料 (2人前)】

こんにやく…160g 厚揚げ…130g 舞茸…50g
 ごま油…小さじ 2 減塩だしつゆ…100ml
 水…150ml 水溶き片栗粉…小さじ 2
 ゆず皮…4g 長ねぎ…10g

【手順】

- こんにやくと厚揚げを2cm角に切る。
- 舞茸はほぐし、長ねぎは小口切りにする。
- フライパンを熱し、こんにやくを入れて水分をとばす。
- ごま油を加え、厚揚げ、舞茸を入れて色がつくまで焼く。
- 減塩だしつゆ、水を加えた後、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ゆずの皮を細かく切り具材と混ぜ合わせる。
- 皿に盛り付け、長ねぎを散らす。

下仁田ねぎたっぷり!!

ねぎ塩お好み焼き

エネルギー 395kcal
食塩摂取量 2.9g
野菜摂取量 113g

【材料 (2人前)】

〈お好み焼き〉
下仁田ねぎ…2本 キャベツ…100g
お好み焼き粉…100g 卵…2個 水…160ml
サラダ油…適量

〈タレ〉
下仁田ねぎ (白い部分)…1本分 食塩…ひとつまみ
ごま油…大さじ 1/2 強 すりおろしにんにく…小さじ 1 強
鶏ガラスープの素…ひとつまみ レモン汁…28ml

【手順】

- 〈お好み焼き〉
- 1 下仁田ねぎとキャベツを千切りにする。
 - 2 ボウルでお好み焼き粉と水と卵をよく混ぜる。
 - 3 ①を②に入れ、よく混ぜ合わせる。
 - 4 サラダ油をひいて熱したフライパンに③の生地を流し入れる
 - 5 焼き色がついたらひっくり返し、反対面も同様に焼く。中まで火が通ったら皿に移す。
- 〈タレ〉
- 6 タレ用の下仁田ねぎをみじん切りにする。
 - 7 塩、ごま油、すりおろしにんにく、鶏ガラスープの素、レモン汁を混ぜる。
 - 8 ⑦に⑥を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - 9 お好み焼きに⑧のねぎ塩タレをかける。



ジューシーなネギを楽しむ!!

下仁田ねぎの肉巻き

ねぎ
優秀賞
(学生投票)

店舗採用
【食亭エイト】
【鍋屋】
【荒船の湯】



【材料 (2人前)】

〈肉巻き〉
下仁田ねぎ (白い部分)…2本分 豚バラ肉薄切り…120g
片栗粉…大さじ 1 ごま油…大さじ 1 強 水…30ml
〈タレ〉
下仁田ねぎ (青い部分)…2本分 砂糖…大さじ 1
酢…大さじ 1 しょうゆ…大さじ 2 水…40ml

【手順】

- 1 下仁田ねぎの白い部分と青い部分を切り分ける。
- 2 白い部分に串を刺しておき、斜めの切り込みを入れる。
- 3 青い部分はみじん切りにする。
- 4 豚バラ肉に片栗粉をまぶし、②に巻き付ける。
- 5 フライパンにごま油を入れて熱し、④を転がしながら中火で焼き色をつける。
- 6 水を加えて蓋をし、弱火で4分加熱して取り出す。
- 7 キッチンペーパーでフライパンの油を拭き取り、⑤、⑥の材料を入れて混ぜ、とろみがつくまで加熱する。
- 8 お皿に⑥を盛りつけ、ねぎだれをかける。

エネルギー 363kcal
食塩摂取量 2.7g
野菜摂取量 75g

甘辛の味付けとパンズがベストマッチ!!

栄養学生が本気で作る
ライスバーガー

下仁田
特別賞

エネルギー 528kcal
食塩摂取量 2.4g
野菜摂取量 70g



【材料 (2人前)】

〈パンズ〉
ごはん…400g 片栗粉…18g 下仁田ねぎ…1/2本 ごま油…適量
〈タネ〉
牛こま切れ肉…100g 下仁田ねぎ…1と1/2本 ごま油…適量
「下仁田ネギ醤油だれ」(株式会社つつし庵)…15g きざみのり…2g 白菜…40g

【手順】

- 〈パンズ〉
- 1 ごはんにみじん切りにした下仁田ねぎ、片栗粉を入れてよく混ぜる。
 - 2 4つに分けて、ラップに包み平らに押し広げる。
 - 3 フライパンにごま油をひいて、両面に焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- 〈タネ〉
- 4 フライパンにごま油をひいて、斜め薄切りにした下仁田ねぎを炒める。
 - 5 牛肉を加えて炒める。
 - 6 全体に火が通ったら「下仁田ネギ醤油だれ」を入れて炒める。
 - 7 白菜は電子レンジで加熱し、しんなりさせる。
- 〈盛り付け〉
- 8 上から順にパンズ→白菜→タネ→白菜→パンズとなるようにご飯で具材を挟む。
 - 9 刻み海苔をちらす。

ねぎの甘みを包み込む!!

チーズ入り! トマトで煮込む
丸ごとネギ巾着

エネルギー 165kcal
食塩摂取量 2.7g



【材料 (2人前)】

下仁田ねぎ…1/2本 油揚げ…30g 卵…1個 ピザ用チーズ…20g
食塩…ひとつまみ 水…150ml トマト水煮缶…100g
顆粒コンソメ…小さじ 1 みりん…大さじ 2/3 しょうゆ…大さじ 2/3
すりおろしにんにく…小さじ 1 強 鷹の爪…少々

【手順】

- 1 油揚げに熱湯をかけて油抜きをする。その後半分に切り、油揚げの中を開ける。
- 2 ボウルに卵、1.5cm幅の輪切りにした下仁田ねぎ、チーズ、食塩を入れてよく混ぜる。
- 3 油揚げに②を入れ、爪楊枝で閉じる。
- 4 鍋に水とトマト缶、顆粒コンソメ、みりん、しょうゆ、すりおろしにんにく、鷹の爪を入れ火にかける。
- 5 沸騰したら④を入れ、約20分煮込む。

タレをつけずに召し上がれ!!

下仁田ねぎ餃子

店舗採用
【安兵衛】



【材料 (2人前)】

下仁田ねぎ…1本 豚ひき肉…50g
ピザ用チーズ…15g 味噌…小さじ 1
すりおろしにんにく…小さじ 1/2 サラダ油…大さじ 2と1/2 餃子の皮…16枚

【手順】

- 1 下仁田ねぎをみじん切りにする。
- 2 ボウルに①と豚ひき肉、ピザ用チーズ、味噌、すりおろしにんにくを入れて混ぜる。
- 3 ②を餃子の皮で包む。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて温める。
- 5 餃子を並べ、色がつくまで揚げ焼きする。

エネルギー 343kcal
食塩摂取量 0.5g

お米じゃなくて小麦粉だよ!!

Fleur 花煎餅

店舗採用
【なすとらん ぽろ】



エネルギー 151kcal
食塩摂取量 0.8g

【材料 (2人前)】

下仁田ねぎ…1/2本 小麦粉…25g
ぬるま湯…40ml サラダ油…小さじ 2
〈味噌せんべいのタレ〉
味噌…小さじ 2 みりん…小さじ 2 砂糖…小さじ 1 弱 料理酒…小さじ 2
〈チーズせんべい〉
ピザ用チーズ…20g

【手順】

- 1 小麦粉をぬるま湯でこね、ポリ袋で20分～30分置いておく。
 - 2 下仁田ねぎをみじん切りにし、①に混ぜ合わせる。
 - 3 生地を麺棒でよく伸ばし5～6cmの丸状に整える。
 - 4 フライパンにサラダ油をひき、生地をのせ、焼き目がつくまで両面焼く。
- 〈味噌せんべい〉
- 5 味噌、みりん、砂糖、料理酒を混ぜ合わせて温めておき、焼いたせんべいにつける。
- 〈チーズせんべい〉
- 6 せんべいが焼けたら、チーズを上からかけ、蓋をしてチーズが溶けたら完成。

ネギの旨味をシンプルに味わう!!

下仁田ねぎチヂミ

エネルギー 370kcal
食塩摂取量 0.9g



【材料 (2人前)】

下仁田ねぎ (白い部分)…1本分 薄力粉…70g
片栗粉…大さじ 3 卵…1個 しょうゆ…小さじ 1/2
水…50ml 紅しょうが…10g ごま油…適量
〈ソース〉
下仁田ねぎ (青い部分)…1本分 料理酒…小さじ 1 砂糖…小さじ 1
酢…小さじ 1 しょうゆ…小さじ 1/2 水溶き片栗粉…少々 サラダ油…適量

【手順】

- 1 下仁田ねぎの白い部分を薄く斜め切りに、青い部分はみじん切りにする。紅しょうがをみじん切りにする。
 - 2 ボウルに薄力粉、片栗粉、卵、水、しょうゆ、刻んだ紅しょうが、下仁田ねぎの白い部分を入れ混ぜる。
 - 3 フライパンにごま油を熱して生地を入れ、薄くのばして中火で焼く。
 - 4 焼き色がついたら裏返し、両面焼いたらフライパンから取り出す。
- 〈ソース〉
- 5 フライパンにサラダ油をひき、下仁田ねぎの青い部分を炒める。
 - 6 料理酒、砂糖、酢、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
 - 7 水溶き片栗粉を少量加える。
 - 8 チヂミにかけて完成。

