

伊勢いもおきつねコロッケ

「伊勢いも」を使った主菜メニュー



子供のお弁当のおかずにも
おすすめのおあげを衣にした
簡単コロッケ風。
すりおろした伊勢いもを
おあげに詰めフライパンで焼くと
独特の食感に仕上がります。

アレルギー

卵		えび	
小麦	○	かに	
乳	○	胡麻	
そば		カシューナッツ	
落花生			
その他	牛肉・豚肉・大豆・やまいも		

材料

本レシピは1人前です

使用食材

使用量

単位

備考

原価

1	伊勢いも	60	g		
2	玉葱	15	g	約1/10個	¥2.12
3	合挽き肉	30	g		¥24.00
4	サラダ油	4	g	小さじ1	¥0.92
5	食塩	1	g	小さじ1/6	¥0.25
6	胡椒	0.1	g	適量	¥0.08
7	油揚げ	20	g	1枚	¥32.00
8	グリーンリーフ	15	g	1枚	¥5.04

原価（目安）

¥64.41

1人前あたりの原価（目安）

¥64.41

作業工程

伊勢いもおきつねコロッケ

作業時間合計

下準備など

22分

油揚げは熱湯をかけ、余分な油を落としておく。

工程

作業工程

時間

工程写真

①

伊勢いもは皮を剥き、すりおろす。玉葱は粗みじん切りにする。

5分



②

フライパンにサラダ油を入れ熱し、玉葱、合挽き肉を炒めて火を通し、食塩、胡椒で味を整える。余分な油はクッキングペーパー等でふき取る。

6分



③

油揚げを半分にカットし、破れないようそっと裏返す。
ボウルに①と②を入れよく混ぜ、油揚げに平たく詰め込み、口を重ねてしっかりと閉じる。

5分



④

フライパンを熱し、③の両面をこんがり焼き色を付ける。

5分



⑤

④をグリーンリーフ等と一緒に皿に盛り完成。

1分



◀ 本レシピにおける特記事項 ▶

お好みで具材にチーズと一緒に混ぜ込むのもお勧め、お醤油をつけてお召し上がりください。

伊勢いも甘辛つくね

「伊勢いも」を使った主菜または副菜メニュー



伊勢いものすりおろしと
みじん切りの2種のカットを
鶏つくねに加えることで、
もっちりとホクッとした食感を
同時に楽しめる
甘辛たれの鶏つくねメニュー。

アレルギー

卵		えび	
小麦		かに	
乳		胡麻	
そば		カシューナッツ	
落花生			
その他	鶏肉・大豆・やまいも		

材料

本レシピは1人前です

使用食材

使用量	単位	備考	原価
30	g	すりおろし	
15	g	みじん切り	
15	g	約1/10個	¥2.12
80	g		¥56.00
1	g	小さじ1/6	¥0.25
2	g	小さじ1/3	¥3.75
2.5	g	小さじ1/2	¥0.88
4	g	小さじ1	¥0.92
12	g	小さじ2	¥4.56
12	g	小さじ2	¥10.80
6	g	小さじ2	¥1.50
30	ml	小さじ2	
5	g	小さじ1	¥1.75
0.1	g	適量	¥0.10
3	g	小さじ1	¥1.14
3	ml	小さじ1	
25	g	1本	¥14.71

原価（目安）

¥98.47

1人前あたりの原価（目安）

¥98.47

作業工程

伊勢いも甘辛つくね

作業時間合計

下準備など

20分

合わせ調味料、水溶き片栗粉をそれぞれ混ぜ合わせておく。

項番	作業工程	時間	工程写真
①	伊勢いもは皮を剥き、30 g はおろし金ですりおろし、15gはみじん切りにする。 玉葱はみじん切りにする。	5分	
②	ボウルに①と鶏ひき肉、食塩、おろし生姜、酒を入れ、よく混ぜ、3等分にして丸い平型に形を整える。	3分	
③	フライパンにサラダ油を入れ熱し、②と万願寺とうがらしを中火で両面こんがり焼く。	8分	
④	つくねと万願寺とうがらしが焼けたら取り出し、クッキングペーパーで油を軽くふき取り、合わせ調味料を入れ熱し、ふつふつと沸いてきたら火を弱め、水溶き片栗粉を加えて煮詰め、とろみをつける。	2分	
⑤	食べやすい大きさにカットとした万願寺とうがらしとつくねを皿に盛り、④の甘辛だれをつくねに回しかけ完成。	2分	

◀ 本レシピにおける特記事項 ▶

しっかりとたれを絡めたい場合は、④につくねを入れ11分ほど煮からめてください。
万願寺とうがらしの代わりに、しし唐やピーマンなどもお勧めです。

豆乳伊勢いもグラタン

「伊勢いも」を使った主菜メニュー



細切りにした伊勢いもを炒め、
豆乳のベシャメルソースを
添えた和風グラタン
白みその風味をアクセントに
仕上げました。

アレルギー

卵		えび	
小麦	○	かに	
乳	○	胡麻	
そば		カシューナッツ	
落花生			
その他	鶏肉・大豆・やまいも		

材料

本レシピは1人前です

使用食材		使用量	単位	備考	原価
1	具材	伊勢いも	50	g	
2		玉葱	10	g	約1/15個 ￥1.41
3		鶏モモ肉	30	g	￥10.00
4		椎茸	15	g	中1個 ￥20.00
5		サラダ油	4	g	小さじ1 ￥0.92
6		食塩	0.6	g	ひとつまみ ￥0.15
7		胡椒	0.1	g	適量 ￥0.08
8		酒	5	g	小さじ1 ￥1.75
9	ベシャメルソース	バター	12	g	大さじ2 ￥27.95
10		薄力粉	9	g	大さじ1 ￥1.80
11		無調整豆乳	120	ml	3/5カップ ￥18.00
12		白味噌	18	g	大さじ1 ￥18.00
13	シュレットチーズ		8	g	大さじ2 ￥7.43
14	こねぎ		1	g	適量 ￥2.22

原価（目安） ￥109.71
1人前あたりの原価（目安） ￥109.71

豆乳伊勢いもグラタン

作業工程		下準備など	
作業時間合計			
35分		牛乳は温めておく。	
項番	作業工程	時間	工程写真
①	伊勢いもは皮を剥き、細切りにする。玉葱、椎茸は薄くスライス、鶏モモ肉は一口大にカットする。こねぎは小口切りにする。	5分	
②	フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏モモ肉、玉葱、椎茸、伊勢いもを炒め、酒を振り入れ、食塩、胡椒で味を整える。	5分	
③	鍋にバターを入れて、弱火で溶かす。薄力粉を2～3回に分けて振り入れ、弱火のまま焦げないように注意しながら、白っぽくなるまで炒める。温めた無調整豆乳を数回に分けて加え、しっかりと混ぜ合わせる。仕上げに白味噌も加え、全体になじんだら火を止める。②を加えサッと混ぜる。	15分	
④	③を耐熱容器に入れ、シュレットチーズをのせる。トースターでシュレットチーズが溶け焼き色がつくまで焼く。	9分	
⑤	④にこねぎを添え完成。	1分	

◀本レシピにおける特記事項▶

伊勢いもは、千切りやダイス状などカットを変えると様々な食感が楽しめます。

前川次郎柿と伊勢いも、鶏ささみの酢のもの

「伊勢いも」と「前川次郎柿」を使った副菜メニュー



細切りにした
前川次郎柿と伊勢いも
鶏のささみをサッと和えた
簡単副菜メニュー

アレルギー

卵 小麦 乳 そば 落花生		えび かに 胡麻 カシューナッツ	○
その他	鶏肉・大豆・やまいも		

材料 本レシピは1人前です

使用食材	使用量	単位	備考	原価
	30	g		
	30	g	約1/7個	
	15	g	1本	¥10.71
	2.5	g	小さじ1/2	¥0.88
	20	g	約1/5本	¥7.41
醸造酢	10	g	小さじ2	¥3.78
淡口しょうゆ	6	g	小さじ 1	¥2.28
水	15	m l	大さじ1	
みりん	6	g	小さじ 1	¥5.40
食塩	0.5	g	ひとつまみ	¥0.13
	2	g	小さじ2/3	¥0.50
	1	g	適量	¥0.42

原価（目安） ¥31.50
1人前あたりの原価（目安） ¥31.50

前川次郎柿と伊勢いも、鶏ささみの酢のもの

作業工程		下準備など	
作業時間合計			
14分		合わせ酢を混ぜ合わせておく。	
項番	作業工程	時間	工程写真
①	伊勢いも、前川次郎柿はそれぞれ皮を剥き、細切りにする。 きゅうりも細切りにする。	6分	
②	耐熱容器に筋を取り除いた鶏ささみを入れ、酒を振り入れラップをかける。 電子レンジ500Wで1分、裏返して更に30秒程加熱し火を通す。	3分	
③	粗熱が取れたら、鶏ささみを食べやすい大きさに割く。	2分	
④	ボウルに①と③、合わせ酢を入れよく和える。	2分	
⑤	④を器に盛り、炒りごまをふり完成。	1分	

◀本レシピにおける特記事項▶

お好みで合わせ酢に輪切りとうがらしを加えると、ピリ辛の南蛮酢風に仕上がります。

伊勢いものパンケーキ

「伊勢いも」を使ったデザート



すりおろした伊勢いもと
ヨーグルトを生地に混ぜ込んだ
モチモチの食感が特徴の
しっとりいもパンケーキ

アレルギー

卵	○	えび	
小麦	○	かに	
乳	○	胡麻	
そば		カシューナッツ	
落花生			

その他 やまいも

材料

使用食材

本レシピは1人前です

使用量 単位 備考 原価

1	伊勢いも	60	g		
2	牛乳	80	ml		¥9.60
3	卵	60	g	1個	¥28.00
4	ヨーグルト（無糖）	45	g	大さじ3	¥24.75
5	砂糖	36	g	大さじ3	¥9.00
6	食塩	1	g		¥0.25
7	サラダ油	12	g	大さじ1	¥2.76
8	薄力粉	100	g		¥20.00
9	ベーキングパウダー	4	g	小さじ1	¥7.24
10	バター（有塩）	10	g	適量	¥23.29
11	メープルシロップ	20	g	適量	¥13.00

原価（目安）

¥137.89

1人前あたりの原価（目安）

¥137.89

伊勢いものパンケーキ

作業工程

作業時間合計

下準備など

25分

バターをカットしておく。

工程

作業工程

時間

工程写真

①

ボウルに牛乳、卵、ヨーグルト、砂糖、食塩、サ
ラダ油を入れホイッパーで
混ぜる。

4分



②

伊勢いもは皮を剥き、おろし金ですりおろし、①
に加え、全体になじむまでホイッパーで混ぜ合わ
せる。

4分



③

薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら②に
加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなる程度さっくりと
混ぜ合わせる。

2分



④

テフロンのフライパンを熱し、③を流し入れ、中
火で焼く。
生地にブツブツと穴があいてきたらひっくり返し、
もう片面を焼く。
（大きさにより3～4枚焼けます。）

12分



⑤

器に④を盛り、バターをのせ、メープルシロップを
かけ完成。

3分



《本レシピにおける特記事項》

バター、メープルシロップはお好みの量で、フルーツやホイップクリームなど好きなものをトッピングしてください。モチモチの生地で冷めても固くならないのが特
徴、野菜やハム、卵などをサンドするのもお勧め、お食事パンケーキサンドとしてお弁当にも活用できます。

前川次郎柿と伊勢いものパウンド

「伊勢いも」と「前川次郎柿」を使ったデザート



ホットケーキミックスに
すりおろした伊勢いもを加えた、
前川次郎柿入りパウンドケーキ

アレルギー

卵	○	えび	
小麦	○	かに	
乳	○	胡麻	
そば		カシューナッツ	
落花生			

その他 やまいも

材料

使用食材

本レシピは1人前です

使用量

単位

備考

原価

1	伊勢いも	100	g		
2	クリームチーズ	50	g		¥75.00
3	砂糖	60	g	大さじ 5	¥15.00
4	無塩バター	50	g		¥116.44
5	牛乳	50	ml	1/4カップ	¥6.00
6	卵	120	g	2 個	¥56.00
7	ホットケーキミックス	150	g		¥75.00
8	コンポート	前川次郎柿	100	g	1/2個
9		砂糖	24	g	大さじ 2
10		水	10	ml	小さじ 2
11		レモン果汁	5	g	小さじ 1

原価（目安）

¥353.44

1人前あたりの原価（目安）

¥44.18

作業工程

作業時間合計

70分

前川次郎柿と伊勢いものパウンド

下準備など

パウンド型にクッキングシートを敷く。オーブンを180℃に予熱する。
クリームチーズと無塩バターは室温に戻しておく。

順番	作業工程	時間	工程写真
①	ボウルにクリームチーズを入れ、砂糖を少しずつ入れながらホイッパーでよく混ぜたら、無塩バターを加え更に混ぜる。 牛乳を少しずつ入れながら混ぜ、卵を割り入れ、よく混ぜる。	10分	
②	伊勢いもは皮を剥き、おろし金ですりおろし、①に加え、全体になじむまでよく混ぜ合わせる。 ホットケーキミックスを加えて、ゴムベラで粉っぽさがなくなる程度さっくりと混ぜ合わせる。	4分	
③	前川次郎柿を厚さ約2mmのスライスする。 耐熱容器にスライスした柿を並べ、砂糖、水、レモン果汁を回しかけラップをする。電子レンジ500Wで約4分加熱し、コンポートを作る。	6分	
④	パウンドケーキ型に②を流し入れたら、2〜3センチほど上に持ち上げそのまま落として、気泡を取り除き表面を整え、③を並べる。 180℃のオーブンで約40分焼く。	45分	
⑤	④の粗熱がとれたらカットし、器に盛り完成。	5分	

«本レシピにおける特記事項»

電子レンジやオーブンは機種により、加熱時間が多少異なります。

前川次郎柿と甘酒のアイスデザート

「前川次郎柿」を使ったデザート



前川次郎柿と甘酒、牛乳を組み合わせた家庭で簡単にできるジェラート風アイス

アレルギー

卵		えび	
小麦		かに	
乳	○	胡麻	
そば		カシューナッツ	
落花生			
その他			

材料

使用食材

1	前川次郎柿	200	g	1個	
2	牛乳	30	ml	大さじ2	¥3.60
3	甘酒	30	g	大さじ2	¥57.96
4	砂糖	8	g	小さじ2	¥2.00

本レシピは1人前です

使用量 単位 備考 原価

原価（目安）

¥63.56

1人前あたりの原価（目安）

¥63.56

作業工程

作業時間合計

12分

前川次郎柿と甘酒のアイスデザート

下準備など

順番	作業工程	時間	工程写真
①	前川次郎柿は皮をむき、適当な大きさにカットする。 カットした柿は袋に入れ、冷凍庫で冷凍する。 （※調理時間外）	5分	
②	ミキサーに①を入れる。	1分	
③	②に牛乳、甘酒、砂糖を加える。	2分	
④	ミキサーのスイッチを入れ、なめらかになるまで混ぜる。	2分	
⑤	器に④を盛り、完成。	2分	

«本レシピにおける特記事項»

砂糖の量はお好みで調整してください。
アイスがゆるい場合は、冷凍庫で再度冷凍してから器に盛って下さい。

前川次郎柿とゴルゴンゾーラチーズのデザート

「前川次郎柿」を使用したデザート



前川次郎柿と
ゴルゴンゾーラチーズ
はちみつを組み合わせた
イタリアンドルチェ風デザート

アレルギー

卵	○	えび	
小麦		かに	
乳		胡麻	
そば		カシューナッツ	
落花生			
その他			

材料

使用食材

本レシピは1人前です

使用量	単位	備考	原価
1 前川次郎柿	200	g	1 個
2 ギルゴンゾーラチーズ	20	g	¥180.00
3 はちみつ	20	g	適量 ¥16.00

原価（目安）

¥196.00

1人前あたりの原価（目安）

¥196.00

作業工程

前川次郎柿とゴルゴンゾーラチーズのデザート

作業時間合計

下準備など

9分

項番

作業工程

時間

工程写真

①

前川次郎柿はヘタから約1cmの部分を横に
カットする。
（※ヘタの部分は蓋に使用）

1分



②

①の中身の部分を皮から1cm程残し、スプー
ンでくり抜いて器を作る。

2分



③

②のくり抜いた柿は約1cmの角切りにする。

2分



④

ゴルゴンゾーラチーズは約1cmの角切りにする。

2分



⑤

皿に柿の器を置き、③と④を器の中に盛り、は
ちみつをかける。
横に柿の蓋を添えて完成。

2分



◀本レシピにおける特記事項▶

はちみつはお好みの量をかけてお召し上がりください。メープルシロップもお勧めです。
ゴルゴンゾーラチーズの用意が難しい場合、クリームチーズでも代用できます。