



高砂ヘルシークッキング

～懐かしの味にくてんを作ろう～

第3次高砂食育推進計画

重点目標！

☆高砂市の郷土料理を知っています

高砂市の郷土料理

具材の牛すじ肉の「にく」、天かすの「てん」から名付けられたと言われています

にくてん（4人分）

材料	分量
だし汁（かつお・昆布）	300cc
卵	2個
薄力粉	100g
キャベツ	1/8玉（150g）
青ねぎ	大さじ4
サラダ油	大さじ2
かつお粉	大さじ1.5
すじコン（下記参照）	350g
天かす	大さじ4
ソース	大さじ4
青のり	大さじ1

- ① だし汁に卵を割り入れよく混ぜる。混ぜたら薄力粉を加え混ぜ、生地を作る。
- ② キャベツはせん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油をひく。1人前の半分量の生地を広げ、平たくのばす。生地にかつお粉、キャベツ、すじコン、青ねぎ、天かすの順にのせる。再び上から残りの生地をかけ、ひっくり返して上からおさえ、火を通す。
- ④ ③をひっくり返して2つ折りにし、ソースをぬり、青のりをふる。

すじコン（4人分）

材料	分量
牛すじ肉	100g
こんにゃく	1/2枚（150g）
じゃがいも	1個
——【A】——	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
水	50cc

- ① 牛すじ肉は1cm角に切る。こんにゃくは1cm角に切る。じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。
- ② ①を、別々の鍋で下茹でしザルにあげる。
- ③ 鍋に【A】を入れ、沸騰したら②の牛すじ肉、こんにゃく、じゃがいもを加え、味がしみ込むまで10分程度弱火で煮る。

「にくてん」って知ってる？



薄くのばした生地に、キャベツ、ねぎ、味付けをしたジャガイモ・すじ肉・こんにゃくなどをのせて焼き、半分に折ったお好み焼きのことをいいます。

いつから食べられていたかは定かではありませんが、第2次世界大戦後、アメリカから小麦粉が輸入されるようになると、盛んに食べられるようになりました。家庭でおでんを食べた翌日には、残ったおでんの具材を使って、にくてんを作ったといわれています。

マヨネーズとヨーグルトを混ぜることで
カロリーを抑えることができます。

さつまいものさっぱりサラダ（４人分）

材料	分量
さつまいも	１本（３００ｇ）
にんじん	１／２本（７５ｇ）
玉ねぎ	１／４個（５０ｇ）
きゅうり	１／２本（５０ｇ）
大豆（水煮）	４０ｇ
——【Ａ】——	
ヨーグルト（無糖）	４０ｇ
レモン汁	小さじ２
マヨネーズ	大さじ１と１／２
塩	少々
黒こしょう	少々

- ① さつまいもとにんじんは皮をむき、５mm幅のいちょう切りにし、鍋にかぶるくらいの水を入れゆでる。やわらかくなったらゆで汁を捨てボウルに移し、熱いうちにマッシャー等をつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切り、きゅうりは２mm幅の輪切りにする。
きゅうりは塩（分量外）を振り、５分置いてから水気をしぼる。
- ③ ①のさつまいもとにんじんの粗熱がとれたら、【Ａ】、たまねぎ、きゅうり、大豆（水煮）を加え、混ぜ合わせる。

濃厚コーヒーゼリー（４人分）

材料	分量
水	４００ml
インスタントコーヒー（ブラック）	大さじ２
砂糖	大さじ３
粉ゼラチン	２袋（１０ｇ）
練乳	大さじ２
牛乳	大さじ２

- ① 粉ゼラチンは、分量外の水でふやかしておく。
- ② 鍋に水、インスタントコーヒー、砂糖を入れ、火にかけてながら砂糖が溶けるまで混ぜる。
※沸騰させないように！
- ③ ②に粉ゼラチンを入れよく混ぜ溶かす。
- ④ バット等に注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 練乳に、牛乳を少しずつ加えながらのばす。
- ⑥ ④が固まったら、バットから出し、包丁で３cm角に切って器に盛り、⑤をかける。

【一人当たりの栄養価】概算値

献立名	栄養価	エネルギー （kcal）	たんぱく質 （g）	脂質 （g）	炭水化物 （g）	食塩相当量 （g）
にくてん（すじコン込み）		４１９	１５．４	１３．０	４１．４	１．９
さつまいものサラダ		１６２	３．９	４．２	２４．４	０．４
計		５８１	１９．３	１７．２	６５．８	２．３
濃厚コーヒーゼリー		５４	２．８	０．７	９．２	０．０