

栗のレシピ集

秋田栄養短期大学

- ・小野 真歩
- ・近藤 優花
- ・佐々木 玲奈
- ・田中 美羽
- ・古戸 紗也香
- ・矢口 和佳奈

レシピ開発メンバー

- ・北村 渚
- ・佐々木 美德
- ・佐藤 樹里亜
- ・長谷川 美穂
- ・三國 奏絵
- ・柳橋 未来

栗練り込みひつつみ汁



2人分の材料

中力粉	100g	}	生地
水	50g		
塩	ひとつまみ		
ゆで栗	30g	(生地に入れる)	

鶏もも肉	100g	ごぼう	30g
里芋	100g	大根	70g
生しいたけ	40g	みりん	大さじ1
長ネギ	30g	しょうゆ	大さじ1
だし汁	400g	ゆで栗	40g

- ①ボウルに水と中力粉に一つまみの塩を加えて良くこねて耳たぶの固さの生地を作り、刻んだゆで栗をまぜ込みラップをかけて30分以上休ませる
- ②鶏肉は一口大に、大根は5mmのいちよう切りにする。生しいたけは細切り、ごぼうはさがきにして水にさらし、ねぎは3mmの斜め切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れ、沸騰させる
- ④鍋に②を入れ煮立ったらアクを除き具がやわらかくなったらみりんとしょうゆで調味する
- ⑥半分に切ったゆで栗を加える
- ⑦生地を一口大に伸ばしながら鍋に入れ浮いてきたら出来上がり

1人分の栄養価

・エネルギー	391kcal
・タンパク質	18.6g
・脂質	3.7g
・塩分	2.1g

栗のリゾット



- ①しめじは小房に分け、マッシュルームは薄くスライスする
- ②栗は渋皮をとり1cm角、かぼちゃも角切り玉ねぎは細かく切る。これらを油で炒める
- ③さらに米を入れ透明になるまで炒める
- ④水・コンソメ顆粒・牛乳を加え米を煮る
- ⑤しめじ、マッシュルーム、シーチキンを加える
- ⑥粉チーズと塩こしょうで味を調える

2人分の材料

しめじ	20g		
マッシュルーム	10g		
かぼちゃ	50g	コンソメ	顆粒2g
栗	40g	水	100g
玉ねぎ	40g	牛乳	200g
調合油	10g	塩	1g
米	120g	こしょう	少々
シーチキン	20g	粉チーズ	2g

1人分の栄養価

・エネルギー	408kcal
・タンパク質	10.7g
・脂質	10g
・塩分	1.2g

栗ソーメン



- ① そうめんを沸騰したお湯で茹でる
- ② 大葉とみょうがを千切りにして水にさらし
あくを抜く
- ③ 栗を粗みじん切りにする
- ④ 濃縮めんつゆを希釈する
- ⑤ 器にゆでたそうめんを盛り、大葉、みょうがを
乗せ、仕上げに栗をのせる

2人分の材料

そうめん・ひやむぎ	乾160g
しその葉	2枚
みょうが	10g
めんつゆ出来上がり	50g
ゆで栗または栗の甘露煮	20g

1人分の栄養価

・エネルギー	324kcal
・タンパク質	8.5g
・脂質	0.9g
・塩分	4.5g

栗入りナン



2人分の材料

強力粉	80g	}	A
薄力粉	40g		
砂糖	6g		
塩	2g		
ベーキングパウダー	2g		
ドライイースト	2g		
水	60g		
バター	6g		
ゆで栗	50g		
強力粉(打ち粉)	適量		

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる
- ②水を加えこねる
- ③生地がまとまったら台に出し、バターを加えて更にこねてから細かく刻んだ栗を練り込む
- ④生地を丸め、ボウルに入れラップをかけ常温で30分寝かせる
- ⑤打ち粉をして綿棒で5mm厚さに伸ばす
- ⑥フライパンを中火で温め、ナンがきつね色になるまで焼く

1人分の栄養価

・エネルギー	299kcal
・タンパク質	7.6g
・脂質	3.6g
・塩分	1.2g

栗のドライカレー



- ①牛ひき肉を炒める
- ②にんじんとセロリ角切りする
ピーマンみじん切りする
玉ねぎ薄切りにする
- ③ひき肉を炒め、にんじん・ピーマン・玉ねぎ・
セロリの順に炒める
- ④水を入れ、刻んだルウを溶かし煮込む
- ⑤大きめに切ったゆで栗を入れる

2人分の材料

牛ひき肉	100g	ゆで栗30g
玉ねぎ	40g	
にんじん	20g	
ピーマン	20g	
セロリ	10g	
にんにく(チューブ)	少々	
サラダ油	6g	
水	100g	
カレールウの素1片	20g	

1人分の栄養価

・エネルギー	279kcal
・タンパク質	10.6g
・脂質	17.2g
・塩分	1.2g

魚の栗あんかけ



2人分の材料

生さけ	140g		
塩	0.8g		
小麦粉	適量	だし汁	150g
油	4g	塩	1g
にんじん	20g	しょうゆ	4g
玉ねぎ	20g	砂糖	1g
しめじ	20g	みりん	3g
ピーマン	20g	片栗粉	小さじ1
ゆで栗	60g	水	小さじ2
油	4g		

} A

- ①生さけは骨を取り、1切れを半分に切り、塩をふる
- ②しめじは石づきをとり小房に分ける
- ③にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。ゆでた栗を4つに切る。
- ④フライパンで野菜と栗を炒める
- ⑤鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったら④を入れる
- ⑥片栗粉を倍の水で溶き、⑤にとろみをつける
- ⑦さけの水気をふき、小麦粉を薄くまぶし、
フライパンに油を敷いて焼き、両面に焼き色をつける
- ⑧器に焼いた魚を盛り、⑥の野菜と栗のあんをかける

1人分の栄養価

・エネルギー	217kcal
・タンパク質	17.8g
・脂質	7.2g
・塩分	1.4g

栗入り肉じゃが



- ①じゃがいも・栗・豚を食べやすい大きさに切り
玉ねぎはくし形に切る
- ②しらたきは熱湯をかけ、食べやすい大きさに切る
- ③豚、じゃがいも、玉ねぎの順に炒める
- ④だし汁を入れ、くりを加える
- ⑤煮立ったらアクを取りしばらく煮てから
砂糖としょう油を加え軟らかくなるまで煮る
- ⑥出来上がる2分前にグリーンピースを加えて煮る

2人分の材料

豚ロース	100g		
じゃがいも	100g		
栗	60g	油	6g
玉ねぎ	50g	だし汁	240g
しらたき	50g	砂糖	小さじ2
グリーンピース	10g	しょうゆ	小さじ2
缶			

1人分の栄養価

・エネルギー	292kcal
・タンパク質	6.1g
・脂質	12.3g
・塩分	2g

栗の炒り鶏



- ①鶏肉はそぎ切りにする。
- ②ごぼうとレンコンは皮とり、乱切りにして酢水につける
- ③にんじん、ゆでたけのこは乱切りにする
こんにゃくは熱湯に通し乱切りにする
栗は半分に切る
干しいたけは水で戻して石づきをとりそぎ切りにする
- ④さやいんげんは筋をとり、茹でて斜め切りにしておく
- ⑤だし汁で材料を煮て、砂糖としょう油で味を調整する
- ⑥さやいんげんは飾りとして最後に盛り付ける

2人分の材料

鶏むね肉	100g		
ごぼう	40g	干しいたけ	5g
れんこん	40g	さやいんげん	10g
栗	40g	調合油	6g
にんじん	30g	だし汁	160g
ゆでたけのこ	40g	砂糖	大さじ1弱
こんにゃく	40g	しょう油	大さじ1

1人分の栄養価

・エネルギー	214kcal
・タンパク質	15.3g
・脂質	7.3g
・塩分	1.5g

栗のバンバンジー



- ①鶏肉をフォークを使って繊維を切り、塩こしょうで下味をつける
- ②ねぎはみじん切りにしてふきんに包み水洗いして絞る
- ③きゅうりは千切り、ゆで栗は粗みじん切りにしておく
- ④鶏肉を蒸す
- ⑤調味料を混ぜ、タレを作る
- ⑥蒸した鶏肉をそぎ切りにする
- ⑦器にきゅうり、鶏肉、ねぎ、栗の順に盛り付けをする
- ⑧タレをかける

2人分の材料

鶏むね肉	120g	ねりごま	4g	調味料
長ネギ	20g	ごま油	4g	
きゅうり	40g	しょうゆ	6g	
ゆで栗	10g	豆板醤	1g	
		にんにく	2g	
		生姜	2g	
		穀物酢	8g	
		上白糖	4g	

1人分の栄養価

・エネルギー	145kcal
・タンパク質	14.0g
・脂質	6.7g
・塩分	0.6g

栗のサラダ



- ①野菜を洗う
- ②水菜は3cmくらいの長さに切り、ピーマンは細切りにする
- ③玉ねぎは10分程度水にさらし水気をとる
- ④チーズとゆで栗はさいの目切りする
- ⑤Aの調味料を混ぜる(ノンオイルドレッシング)
- ⑥具とドレッシングを和え器に盛る

2人分の材料

玉ねぎ	20g	穀物酢	20g	} A
水菜	60g	上白糖	小さじ3分の1	
パプリカ	20g	食塩	一つまみ	
ゆで栗	20g	しょうゆ	少々	
プロセスチーズ	10g	和風顆粒	1g	
		風味調味料		

1人分の栄養価

・エネルギー	58kcal
・タンパク質	2.7g
・脂質	1.4g
・塩分	0.8g

栗とポテトのサラダ



- ①じゃがいもは、まるごと柔らかくゆでて、皮をむいて5mmの厚さのいちょう切りにする
- ②ゆで栗を4つまたは2つに切る
- ③にんじんは柔らかくゆでて冷まし、いちょう切りにする
- ④きゅうりは、小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る
- ⑤玉ねぎは、薄く切り水気にさらして絞る
- ⑥①～⑤をマヨネーズで和える
- ⑦器にレタスをしいて盛り付ける

2人分の材料

じゃがいも	80g
ゆで栗	80g
にんじん	30g
きゅうり	40g
玉ねぎ	10g
レタス	30g
塩	0.4g
マヨネーズ	大さじ2

1人分の栄養価

・エネルギー	193kcal
・タンパク質	2.4g
・脂質	9.3g
・塩分	0.4g

栗のポタージュ



- ①ゆで栗70gはミキサーにかけ裏ごしする。50gは細かく刻む
- ②玉ねぎは薄く切り、バターで炒め小麦粉を入れてさらに炒めAを加える
煮たってきたらミキサーにかけた栗を加えさっと煮る
- ③大きく刻んだくりを上から載せる
※パセリを振るといりどりが良くなる

2人分の材料

ゆで栗	120g	
(70gはミキサー、残りの50gは粗みじん)		
玉ねぎ	20g	
バター	6g	
小麦粉	6g	
コンソメ	2g	A
水	300g	
牛乳	100g	
塩	少々	

1人分の栄養価

・エネルギー	171kcal
・タンパク質	3.8g
・脂質	4.7g
・塩分	0.8g

栗トマト冷製スープ



- ① 玉ねぎをみじん切りにする
 - ② 洋風だし(コンソメと水)を作る
 - ③ ①と②をトマト水煮(缶)を火にかけ、塩こしょうで味付けする
 - ④ 粗熱を取りミキサーにかける
 - ⑤ 栗は粗みじん切りにして飾り用と混ぜる分とに分ける
 - ⑥ ④にみじん切りにした栗を混ぜ、冷やす
 - ⑦ 器に冷やしたスープを盛り大葉と飾りの栗をのせる
- ※栗はゆで栗または甘露煮どちらでもよい

2人分の材料

トマト	100g
大葉	1枚
洋風だし	100g
(コンソメ顆粒小さじ半分+水100g)	
塩	ひとつまみ
栗	20g 飾り用の5gを含む

1人分の栄養価

・エネルギー	29kcal
・タンパク質	0.8g
・脂質	0.2g
・塩分	0.6g

栗クロワッサンスコーン



- ①ホットケーキミックス、ヨーグルト、刻んだゆで栗とオリーブオイルをボールに入れ、ヘラでサックリ混ぜる
- ②練らないようにひとまとまりにする
- ③半解凍したパイシートを上下左右ひとまわり大きく伸ばす
- ④ ②の生地を上下ラップではさんで、パイシートの大きさを合わせて伸ばす。
- ⑤伸ばした生地を2枚のパイシートの間に挟み6等分に切る
- ⑥天板に並べ表面に牛乳を塗りグラニュー糖をたっぷりまぶす
- ⑦180度に余熱したオーブンで30分ほど焼く
栗のチョコクリーム(市販)等を添える

クロワッサンスコーン(6個分の材料)

ホットケーキミックス	200g
ゆで栗	120g
オリーブオイル	30g
無糖ヨーグルト	70g
冷凍パイシート	2枚
牛乳(塗るよう)	適量
グラニュー糖(焼くとき)	適量

1人分の栄養価

・エネルギー	348kcal
・タンパク質	6.1g
・脂質	17g
・塩分	0.7g

栗抹茶プリン



- ①ゼラチンを水にふり入れ10分膨潤させる
- ②豆乳・砂糖・膨潤ゼラチンを鍋にかけて溶かし抹茶を入れる
- ③器に流し入れ冷やす
- ④やや固まってきたら、刻んだゆで栗を入れ、再び冷やす
- ⑤出来上がったプリンに薄切りにした栗の甘露煮を飾る
- ⑥仕上げにきなこをかける

2人分の材料

ゆで栗	10g
抹茶	2g
豆乳	120g
栗の甘露煮	10g
ゼラチン	3g
(水30gに膨潤)	
きな粉	3g
上白糖	16g

1人分の栄養価

・エネルギー	105kcal
・タンパク質	4.3g
・脂質	2.7g
・塩分	0.1g