

最優秀賞

白滝でヘルシートマトリゾット

所要時間：28分

2人前



しらたきは細かく刻みより米に近づけました。

材料

しらたき 200g
ツナ缶 1個
中玉トマト 1個（約120g）
水 50cc
砂糖 小さじ1
コンソメ 小さじ1
片栗粉 小さじ2

乾燥パセリ 少々
黒胡椒 少々
塩 少々

準備

1. 白滝に砂糖をもみこみ、流水で軽く洗う。
2. 白滝を米つぶサイズにみじん切りする。
3. トマトを1cm角に切る。
4. 深いフライパンにトマトとツナを入れ、中火でいためる。
5. トマトから水分が出てきたら、白滝、コンソメ、塩を加え、混ぜる。
6. 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
7. 器に盛り付け、黒胡椒、乾燥パセリをかける。

片栗粉を入れると、テクスチャーがリゾットに近づきます。

優秀賞

オムチャプチェ

所要時間：30分

2人前



しらたきはカロリーが低いので、オムそばやチャプチェよりもカロリーを抑えることができます。

材料

①

醤油 大さじ3
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ2
塩 少々
合いびき肉 200g

②

醤油 大さじ1
砂糖 小さじ2
すりおろしにんにく 1片
ごま油 小さじ1
いりごま 小さじ1
玉ねぎ 2分の1個
人参 2分の1個

ピーマン 2個
ごま油 小さじ1
塩 少々
卵 2個
しらたき 200g

準備

1. しらたきを適当な長さに切って3分茹でる。
合いびき肉は②の調味料を加えておく。
2. 野菜を千切りにしてごま油で炒め塩を加えボウルに入れる。
3. 合いびき肉を炒めボウルに加える。
4. ①の調味料をフライパンに入れ火にかけしらたきを加え、
汁気がなくなるまで炒めボウルに加える。
5. 卵1個で薄焼き卵を作りチャプチェをくるむ。

材料を別々に火を通すことで
野菜はシャキシャキ、しらたきに
しっかり味がつきます。

優秀賞

しらたき姫の夜パフェ

所要時間：15分

2人前



簡単に作ることができるのが、一番のアピールポイントとなります。

しらたきの独特な食感を活かしているのもポイントです。

材料

しらたき 360g
あんみつ 2個
抹茶アイス 20g
いもけんぴ 4本
黒蜜 お好みの量

準備

1. 袋から出し水と氷で3～5分程つけます。
そのあと、水でよく洗いキッチンペーパーで水気をとります。
2. 器に1で用意したしらたきを入れ、あんみつをすべて入れ、最後に抹茶アイスにいもけんぴを添えて完成です。

優秀賞

下仁田風お好み焼き

所要時間：30分

2人前



白滝と米粉でパリもち食感

材料

しらたき 200g	片栗粉 適量
米粉 40g	こしょう、味の素、だしの素 適量
小麦粉 30g	ソース、マヨネーズ、かつおぶし 適量
水 50ml	
えのき 1/2	
牛乳 50ml	
卵 1個	

準備

1. えのきを3等分して、ボウルの中に入れておく。
2. 白滝を水洗いし、小さく切えのきが入っているボウルに入れる。
3. 片栗粉を適量つけて、先に白滝、えのきを焼く。
4. 別のボウルに小麦粉・米粉・卵・水・牛乳、こしょう、味の素、だしの素を混ぜ合わせる。
5. フライパンにうすく油を引き、両面こげ目がつくまで焼く。
6. マヨネーズ、ソース、かつおぶしをのせて完成。

優秀賞

しらたき餃子

所要時間：30分

2人前



ダイエット中の方や健康を意識する方はもちろん、家族みんなで楽しめるヘルシー餃子。おかずにもおつまみにもぴったりで、食卓をもっと楽しく彩ります。

材料

豚ひき肉 100 g
しらたき 100g
キャベツ 80 g
にら 10 g
しょうゆ 小さじ 1
ごま油 小さじ 1/2

塩 少々
片栗粉 小さじ 1
餃子の皮 12枚

準備

1. しらたきを下ゆでしてから細かく刻み、フライパンで軽く炒って水分を飛ばす。
2. 豚ひき肉、キャベツ、にら、しらたき、調味料、片栗粉をボウルでよく混ぜる。
3. 餃子の皮に小さじ 1 程度の具をのせ、端を水で濡らして閉じる。
4. フライパンに油を熱し、中火で餃子を並べる。
5. 底がきつね色になったら、水50mlを加えて蓋をして、3～4分蒸し焼きにする。
6. 水分が飛んだら蓋を外し、さらに1分ほど焼いて完成。

優秀賞

しらたき丼

所要時間：30分

2人前



ヘルシーだけどボリューム満点。
鶏ひき肉が低脂質、高タンパク質でダイエットに良いです。
低価格で財布に優しいです。

材料

しらたき 120g
鶏ひき肉 100g
しいたけ 2個
ネギ 10cm
卵 2個
ご飯 1.2合
三つ葉 2本
めんつゆ 50cc

準備

1. しらたきはよく洗い細かく切る。
しいたけは薄切り、ネギは斜め切りをする。
2. フライパンにしらたきをいれ水気を飛ばしたあと①で切ったしいたけ、
ネギと鶏ひき肉を炒める。
3. めんつゆを加えて味を浸み込ませたあと、溶き卵を入れ約2分間蒸して卵を固める。
4. 茶碗にご飯をよそり、完成したものを盛り付けて、三つ葉をのせたら完成。

鶏ひき肉を粗めにする食べ応え
が良くなります。