



1. へちまは、皮をむき、縦半分に切り、3～4 cm幅に切る。パプリカ・ピーマン・玉ねぎは1 cm幅に切り、なすは乱切りにする。しめじは石づきをとりばらしておく。
2. 厚揚げは2cm×2cm角に切り、フライパンで両面をこんがりと焼く。
3. フライパンにひき肉を入れ、野菜を入れしっかり炒める。
4. へちまを入れ、火が通ったら、★を合わせて入れ煮る。
5. 溶き卵を回し入れ、半熟程度で火を止め、皿に盛り付けて出来上がり。

材 料 (2人分)

4人分

へちま	1/2本	★ だしの素	小さじ 1/2
パプリカ	1/3個	★ しょうゆ	小さじ 1
ピーマン	1個	★ みりん	小さじ 1
しめじ	1/2パック	★ 料理酒	小さじ 1
玉ねぎ	中1/3個	★ 塩・こしょう	少々
なす	1本		
豚ひき肉	100 g		
厚揚げ	100 g		
卵	2個		

へちまレシピ

料理名

へちまの酢みそ和え

作り方

調理時間 約15分



1. へちまは、皮をむき、縦半分に切り、4～5 cmの長さの短冊切りにする。にんじんも4～5 cmの長さの短冊切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、にんじんを柔らかくなるまで茹で、へちまはさっと茹でる。むきエビも色がピンク色に変わるまで茹でる。すべてざるにあげて冷ます。
3. わかめは水で戻し、2と混ぜ合わせる。
4. 3に解凍したむき枝豆を散らす。
5. ★を混ぜ合わせ、3に和えてできあがり。

材 料

2人分

へちま	200g
にんじん	20g
むきエビ	10尾
乾燥わかめ	小さじ2
むき枝豆（冷凍）	大さじ2
★ みそ	大さじ1/2
★ 砂糖	大さじ1
★ 酢	大さじ1

レシピ作成：鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

へちまレシピ

料理名

へちまの田楽

作り方

調理時間 約10分

1. へちまは、皮をむき、2cmの輪切りにする。
2. 耐熱容器に★を入れ、レンジで1分半加熱する（とろみがつくまで）。とろみがついていなければ追加で30秒加熱する。
3. フライパンに大さじ1のごま油を入れ、輪切りのへちまを焼く。片面が焼けたらひっくり返し、焼き色がつくまで焼く。
4. 3に田楽みそを塗ったらできあがり。



材 料

2人分

へちま	1/4本
ごま油	大さじ1
★ 酒	大さじ1
★ みりん	大さじ1
★ 砂糖	大さじ1
★ 赤味噌	大さじ2

レシピ作成：鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

へちまレシピ

料理名

具だくさんへちまみそ汁



作り方

調理時間 約15分

1. へちまは、皮をむき、縦半分に切り、1cm幅に切る。
2. 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、なすは縦半分に切り1cm幅に切り、小松菜は1cm幅に刻む。しょうがはせん切りにする。
3. 鍋にだし汁を入れ、小松菜の葉以外の野菜を入れ煮る。
4. 野菜に火が通り柔らかくなったら、小松菜の葉を入れひと煮立ちさせる。
5. みそを入れ沸騰直前まで加熱し、火を止めてできあがり。

材 料

2人分

へちま	100 g
玉ねぎ	中1/4個
にんじん	1/5本
なす	1/3本
小松菜	1茎
しょうが	10 g
だし汁	300mL
みそ	大さじ 1 弱

レシピ作成：鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

へちまレシピ

料理名

へちまスープ

作り方

調理時間 約15分



1. へちまは、皮をむき、薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
2. 鍋にバターを入れ溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒め、へちまを加えさらに炒める。
3. 2にふるった小麦粉を加え、炒める。水、固形コンソメを加えて煮立たせる。アクをとり、とろとろになるまで弱火で煮る。
4. ミキサーにかけて裏ごしする。
5. 4を鍋に入れ、塩・こしょう、生クリームで味を調えてお好みでクコの実をのせて出来上がり。

材 料

2人分

へちま	250g
玉ねぎ	小1/4個
バター	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
水	400m L
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
生クリーム	20mL
(お好みで) クコの実	6粒

レシピ作成：鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会