

地場産物を使った料理の紹介

瀬戸内市でとれる、野菜・果物・きのこ・魚介類を使った料理とおやつの作り方を紹介します。

★
簡単

ベーコンから出る脂と旨味を利用！

きぬさやとベーコンのソテー



栄養価(1人分)：エネルギー 69kcal 塩分 0.5g

材料(4人分)

きぬさや……………150g
ベーコン……………50g
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- きぬさや…筋をとる
- ベーコン…2cmに切る

作り方

- ①フライパンでベーコンを炒める。
 - ②ベーコンから脂が出てきたら、きぬさやを入れて色よく炒め、塩、こしょうで味を調える。
- *スナップエンドウやアスパラガスでもできる。
- *ベーコンのかわりにハムやウィンナー、豚薄切り肉で作ってもおいしい。

★★★
少し
手間

緑のきれいなスープ。
春の香りがします

そら豆のスープ

材料(4人分)

そら豆……………正味250g
たまねぎ……………½こ(100g)
バター……………10g
水……………400ml
固形コンソメ……………2こ(10g)
牛乳……………200ml
生クリーム……………100ml
塩……………少々
こしょう……………少々
ご飯……………30g
パセリ(あれば)

下準備

- そら豆…塩ゆでし、皮をむく(少し苦味がでるが、ミキサーにかければ皮も食べられるので、気にならなければ皮はむかない)
- たまねぎ…薄切り



栄養価(1人分)：エネルギー 370kcal 塩分 1.5g

作り方

- ①鍋にバターを溶かしてたまねぎをよく炒める。水とコンソメを加えて煮立て、コンソメを溶かす。
 - ②①とそら豆、牛乳、生クリーム、ご飯をミキサーにかける。
 - ③鍋に戻して温め、塩、こしょうで味を調える。
 - ④器に盛り、あれば刻んだパセリを散らす。
- *そら豆のかわりにアスパラガスやじゃがいもでも作れる。
- *ご飯は無くてもよい。

★
簡単

豆腐とのコラボ。春キャベツならではの組み合わせ

春キャベツと豆腐の炒め物



栄養価(1人分): エネルギー 141kcal 塩分 1.2g

材料(4人分)

春キャベツ …… ½こ(600g)
 ごま油 …… 大さじ1
 木綿豆腐 …… 1丁(300g)
 すり白ごま …… 大さじ2
 のり …… 1枚(3g)

④ [しょうゆ …… 大さじ½
 塩 …… 小さじ½]

下準備

- 春キャベツ…ひと口大のざく切り
- 木綿豆腐…耐熱皿に入れ、電子レンジ(500W)で1~2分加熱して水気をきる
- のり…はさみで細かく切る

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、キャベツを炒める。しんなりしたら豆腐を手で大きめにくずしながら入れて炒める。
 - ② ④で味をつけ、器に盛る。すりごまを上につり、のりをのせる。
- * 豆腐のかわりに厚揚げや油揚げでも作れる。
 * のりは手でちぎってもよい。

★
簡単マヨネーズにひと工夫しておいしい味つけに
春キャベツのかにかまサラダ

材料(4人分)

春キャベツ …… ¼こ(300g)
 かにかまぼこ …… 80g
 きゅうり …… 小1本(100g)
 マヨネーズ …… 大さじ2
 酢 …… 大さじ1
 砂糖 …… 小さじ1
 いり白ごま …… 大さじ1

下準備

- 春キャベツ…ひと口大のざく切り
- かにかまぼこ…手でほぐす
- きゅうり…縦半分に切り、斜め薄切り

作り方

- ① キャベツはざっとゆで、ザルにあげて冷ます。
 - ② キャベツ、かにかまぼこ、きゅうりを④で和える。
- * 好みでコーンやブロッコリー、たまねぎ、トマトなどを入れてもおいしい。



栄養価(1人分): エネルギー 100kcal 塩分 0.5g

★★
やや簡単

塩昆布とマヨネーズで味をつけます。意外なおいしさ!

春キャベツのスパゲッティ



栄養価(1人分): エネルギー 439kcal 塩分 1.2g

材料(4人分)

スパゲッティ …… 300g
 塩 …… 適量
 春キャベツ …… ¼こ(200g)
 ソーセージ …… 4本(60g)
 にんにく …… 1かけ(5g)
 サラダ油 …… 大さじ1
 塩昆布 …… 大さじ3強
 ④ [マヨネーズ …… 大さじ3
 スパゲッティのゆで汁 …… 大さじ3]

下準備

- 春キャベツ…ひと口大のざく切り
- ソーセージ…斜め切り
- にんにく…薄切り

作り方

- ① スパゲッティは塩を入れたたっぷりの熱湯でゆでる。(※ゆで汁を大さじ3とっておく)
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、ソーセージ、キャベツの順に炒める。
- ③ スパゲッティと④を加えてざっと炒め、全体を混ぜ合わせる。

★
簡単

生たまねぎの食感と豆腐の食感がよくあいます

たまねぎと豆腐のサラダ



材料 (4人分)

たまねぎ ……%こ (120g)
 かにかまぼこ ……80g
 木綿豆腐 ……½丁 (150g)
 しょうゆ ……大さじ1
 ④ 酢 ……大さじ2
 ごま油 ……小さじ2
 削り節 ……2袋 (6g)

下準備

- たまねぎ…薄切り
- かにかまぼこ…手でほぐす
- 木綿豆腐…手で大きめにくずし、ザルに入れて水気をきる

作り方

- ①たまねぎ、かにかまぼこ、豆腐を混ぜ、④で和える。
 - ②器に盛り、削り節を散らす。
- *好みでわさびやからし、もみのりを入れてもおいしい。
 *たまねぎがからい場合は水にさらす。

★
簡単

味がなじむとたまねぎの旨味を感じます

たまねぎのツナサラダ

材料 (4人分)

たまねぎ ……1こ (200g)
 乾燥わかめ ……5g
 ツナ缶 ……1缶 (80g)
 しょうゆ ……大さじ1
 ④ 酢 ……大さじ2
 砂糖 ……小さじ½
 練りからし ……小さじ½

下準備

- たまねぎ…薄切り
- 乾燥わかめ…水で戻す。
大きいようなら切る



作り方

- ①④を混ぜ合わせ、たまねぎ、わかめ、ツナ(汁ごと)を和える。
- *すぐに食べてもおいしいが、1日おくと味がなじんでよりおいしくなる。
 *からしの量は好みで調節する。



さんまをフライにします。さんまとアスパラガスの相性バツグン！

アスパラガスのさんま巻き



栄養価(1人分): エネルギー 225kcal 塩分 0.5g

材料(4人分)

さんま……………2尾(200g)
塩……………少々
こしょう……………少々
アスパラガス……………4本(40g)
小麦粉……………適量
卵……………1こ
パン粉……………適量
揚げ油……………適量
【添え物】レモン・ミニトマトなど

下準備

- さんま…3枚におろす
- アスパラガス…根元を切り落とし、下の方の皮をむいて半分に切る

作り方

- ①さんまは塩、こしょうをふる。アスパラガスは塩ゆでし、ザルにあげて水気をきる。
 - ②アスパラガスをさんまで巻き、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げる。
 - ③半分に切り、レモンなどの添え物と一緒に皿に盛る。
- *レモン汁をかけて食べるとあっさりおいしい。
*さんまの3枚おろしが手に入ったら、簡単にできる。

材料(4人分)

米……………2合
酢……………大さじ3
④ 砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1
アスパラガス……………4本(40g)
きゅうり……………1本(150g)
レタス……………2枚(40g)
ツナ缶……………1缶(80g)
卵……………2こ
⑤ 砂糖……………大さじ1
塩……………少々

下準備

- アスパラガス…根元を切り落とし、下の方の皮をむいて3cmに切る
- きゅうり…輪切り
- レタス…手で小さくちぎる
- ツナ缶…油をきる

作り方

- ①アスパラガスは塩ゆでし、ザルにあげて冷ます。きゅうりは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ②卵は⑤を混ぜて、いり卵にする
- ③すし用に少しかために炊いたご飯に④を混ぜて冷まし、すし飯を作る。
- ④すし飯に①②、レタス、ツナを加え混ぜる。



洋風のお寿司。子供に大人気！

サワーライス



栄養価(1人分): エネルギー 397kcal 塩分 2.1g



バターとしょうゆの風味がたまらない

アスパラガスとじゃがいものバターしょうゆ炒め



栄養価(1人分): エネルギー 97kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

アスパラガス……………1束(100g)
じゃがいも……………3こ(300g)
たまねぎ……………½こ(100g)
バター……………10g
しょうゆ……………大さじ1
こしょう……………少々

下準備

- アスパラガス…根元を切り落とし、下の方の皮をむいて斜め薄切り
- じゃがいも…細切り
- たまねぎ…薄切り

作り方

- ①バターとじゃがいも、たまねぎをフライパンに入れて火にかけ、中火でじっくりと炒める。
- ②アスパラガスを加えてさらに炒める。
- ③火が通ったら、しょうゆとこしょうを加えて味を調える。

★
簡単

干しえびのだしが効いておいしい！

かぼちゃと干しえびの炒め煮



栄養価(1人分)：エネルギー 111kcal 塩分 1.0g

材料(4人分)

かぼちゃ……………¼こ(250g)
 干しえび……………20g
 ねぎ……………2本(10g)
 サラダ油……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1½
 塩……………小さじ½
 しょうゆ……………少々

下準備

- かぼちゃ…3cm角に切る
- 干しえび…湯で戻す(戻し汁は捨てない)
- ねぎ…小口切り

作り方

- ①フライパンに油を熱し、干しえび、ねぎをさっと炒め、かぼちゃも加えて炒める。
- ②干しえびの戻し汁を加え、さらに水をヒタヒタになるまで加える。沸騰したら砂糖、塩を入れて3分ほど煮、しょうゆ少々をかくし味程度に入れて火を止める。ふたをして予熱でしあげる。

★
簡単

きゅうりをすりおろして和え衣にします

かぼちゃのみどり酢かけ



栄養価(1人分)：エネルギー 63kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

かぼちゃ……………¼こ(200g)
 きゅうり……………小1本(100g)
 ちりめんじゃこ……………15g
 酢……………大さじ2
 ④ 砂糖……………大さじ1½
 塩……………小さじ½

下準備

- かぼちゃ…いちよう切り
- きゅうり…すりおろし、ザルにあげて水気をきる

作り方

- ①かぼちゃはさっと水に通し、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分ほど加熱する。
 - ②ちりめんじゃこはさっと湯通しし、ザルにあげて水気をきり、冷ます。
 - ③きゅうりに④を混ぜる。
 - ④①を③で和え、ちりめんじゃこを混ぜる。
- *かぼちゃはゆでてもよいが、ゆですぎに注意。

★★
やや簡単

色々な野菜で作ってみよう！

夏野菜の揚げびたし



栄養価(1人分)：エネルギー 353kcal (めんつゆ無し)

材料(4人分)

なす……………2本(200g)
 たまねぎ……………1こ(200g)
 ピーマン……………1こ(30g)
 赤ピーマン……………1こ(150g)
 かぼちゃ……………¼こ(200g)
 アスパラガス……………4本(40g)
 揚げ油……………適量
 めんつゆストレート
 【添え物】大葉など

下準備

- なす…乱切り
- たまねぎ…くし形切り
- ピーマン…ひと口大に切る
- 赤ピーマン…ひと口大に切る
- かぼちゃ…1cm厚さのくし形切り
- アスパラガス…根元を切り落とし、下の皮をむいて半分に切る

作り方

- ①170℃の油で野菜を素揚げにし、めんつゆに漬ける。
 - ②器に盛り、大葉などを添える。
- *なすは水に放してあく抜きをしなくてよい。
 *濃縮タイプのめんつゆの場合は、薄めて使う。
 *しょうが汁を入れるとさっぱりとしておいしい。

★★
やや
簡単

肉の入っていないハンバーグ。おやつにもどうぞ！

豆腐ハンバーグ



栄養価(1人分)：エネルギー 182kcal 塩分 1.7g

材料(4人分)

焼き豆腐 ……200g
 かぼちゃ ……60g
 スライスチーズ ……4枚(80g)
 白ねぎ ……10cm(25g)
 かにかまぼこ ……80g
 バター ……5g
 かたくり粉 ……大さじ1½
 小麦粉 ……大さじ2
 しょうゆ ……小さじ¾
 塩 ……少々

【添え物】ミニトマト、大葉など

下準備

- 焼き豆腐…手で大きめにくずし、ザルに入れて水気をきる
- かぼちゃ…1cm角に切る
- スライスチーズ…5mm角に切る
- 白ねぎ…みじん切り
- かにかまぼこ…手でほぐす

作り方

- ①かぼちゃはゆでてザルにあげ、水気をきる。
 - ②豆腐をボウルに入れ、①を加えてよく混ぜる。かぼちゃ、チーズ、白ねぎ、かにかまぼこも加えて混ぜる。
 - ③8等分し、手に水をつけて小判型に丸める。
 - ④フライパンにバターを熱し、両面をきつね色になるまで焼いたら、ふたをして中まで火を通す。
 - ⑤器に盛り、ミニトマトなどを添える。
- * そのままでもおいしいが、好みでポン酢じょうゆでいただく。
 * 大根おろしを添えてもおいしい。

材料(4人分)

豚薄切り肉 ……180g
 塩 ……少々
 こしょう ……少々
 ① 酒 ……小さじ2強
 にんにく ……½かけ(2.5g)
 卵 ……½こ
 かたくり粉 ……大さじ2~3
 かぼちゃ ……½こ(125g)
 ピーマン ……2こ(60g)
 揚げ油 ……適量

② めんつゆ(2倍) ……50ml
 水 ……50ml
 酢 ……大さじ1
 みりん ……大さじ1

下準備

- 豚薄切り肉…ひと口大に切る
- にんにく…すりおろす
- かぼちゃ…薄切り
- ピーマン…縦4つに切る

作り方

- ①豚肉に①をもみ込む。
 - ②②を鍋で一度煮立てて冷まし、漬け汁をつくる
 - ③かぼちゃ、ピーマンは170℃の油で素揚げにする。豚肉はかたくり粉をまぶして揚げる。
 - ④漬け汁に③を入れ、15~20分漬け込む。
- * めんつゆの量は好みで調節する。

★★★
少し
手間

ボリュームがあるので主食にも

揚げかぼちゃと豚肉のサラダ



栄養価(1人分)：エネルギー 278kcal 塩分 1.2g

★
簡単

かぼちゃをレンジにかけるだけ。

かぼちゃのレンジ蒸し



栄養価(1人分)：エネルギー 120kcal (ドレッシング無し)

材料(4人分)

かぼちゃ ……¼こ(250g)
 ミニトマト ……4こ(60g)
 きゅうり ……小½本(50g)
 大葉 ……1枚
 たまねぎ ……20g
 ドレッシングなど

下準備

- かぼちゃ…薄切り
- ミニトマト…さいの目切り
- きゅうり…さいの目切り
- 大葉…せん切り
- たまねぎ…みじん切り

作り方

- ①かぼちゃをざっと水に通し、耐熱皿に形よく並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で4分ほど加熱する。
- ②①を皿にのせたまま冷まし、ミニトマト、きゅうり、大葉、たまねぎを彩りよく盛りつける。
- ③好みのドレッシングやポン酢じょうゆをかけていただく。

そうめん南瓜のゆで方



① そうめん南瓜は2〜3cm位の輪切りにして種を取る。



④ そうめん南瓜を手でほぐす。



② たっぶりの湯で7〜8分くらいゆでる。先がほぐれてきたらOK。ゆですぎると味が悪くなる。



③ ゆであがったら、水にとって冷ます。

そうめん南瓜(別名キンシウリ)は一般的なかぼちゃと違い、味・栄養成分ともに冬瓜やズッキーニに近いものです。

牛窓の特産物ですが、約9割を県外に出荷しています。

旬は夏ですが、切らなければ冬までもちます。

あっさりとした味とシャキシャキの食感を生かして、酢じょうゆやめんつゆで食べることが多いのですが、色々な料理にチャレンジしてみてください。

★
簡単

そうめん南瓜をそうめん風に食べる！オーソドックスな食べ方です。

薬味南瓜そうめん



栄養価(1人分)：エネルギー 152kcal 塩分 1.9g

材料(4人分)

そうめん南瓜……………200g
そうめん(乾)……………2束(100g)
大葉……………4枚(4g)
みょうが……………2こ(20g)
ミニトマト……………12こ(180g)
めんつゆ(ストレート)……………200ml

下準備

- そうめん南瓜…ゆでてほぐす
- 大葉…せん切り
- みょうが…せん切り
- ミニトマト…半分に切る

作り方

- ① そうめんは、たっぶりの熱湯でゆでて流水で水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
 - ② 器にそうめん南瓜とそうめん、大葉、みょうが、ミニトマトを盛り付ける。
 - ③ めんつゆをかける。
- * 好みでごまや削り節を入れてもおいしい。

★★
やや簡単

油との相性ピッタリ！炒めてきんぴら風に そうめん南瓜のきんぴら風

材料(4人分)

そうめん南瓜……………200g
こんにゃく…………… $\frac{1}{2}$ 枚(125g)
にんじん…………… $\frac{1}{2}$ 本(70g)
さやいんげん……………6本(50g)
赤とうがらし…………… $\frac{1}{2}$ 本
サラダ油……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
④ 砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$
みりん……………大さじ1

下準備

- そうめん南瓜…ゆでてほぐす
- こんにゃく…短冊切り
- にんじん…細切り
- さやいんげん…斜め薄切り
- 赤とうがらし…ヘタと種を取って小口切り

作り方

- ① フライパンに油と赤とうがらしを入れて中火にかけ、こんにゃくとにんじんを炒める。
- ② にんじんに火が通ったら、さやいんげん、そうめん南瓜を加えてさっと炒め、④で味をつける。



栄養価(1人分)：エネルギー 101kcal 塩分 1.3g



そうめん南瓜を生のまま炒めます。 皮がかたいのでむく時に注意してください そうめん南瓜の野菜炒め

材料（4人分）

そうめん南瓜……………400g
豚薄切り肉……………150g
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
しょうが汁……………大さじ½
にんじん……………½本(60g)
ピーマン……………2こ(60g)
もやし……………½袋(125g)
サラダ油……………大さじ1
酒……………大さじ1
オイスターソース……………小さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- そうめん南瓜…3cmの輪切りにし、種と皮をとって薄切り
- 豚薄切り肉…3cmに切る
- にんじん…短冊切り
- ピーマン…細切り
- もやし…食べやすい長さに切る

作り方

- ①豚肉は④で下味をつける。
- ②フライパンに油を熱し、にんじん、豚肉、ピーマン、もやしの順に加えて炒める。
- ③そうめん南瓜を加えてざっと炒め、⑤で味をつける。



栄養価(1人分): エネルギー 135kcal 塩分 0.9g



そうめん南瓜を切り干し大根の煮物風に油揚げと一緒に炊きます

そうめん南瓜とあげの煮物



栄養価(1人分): エネルギー 93kcal 塩分 1.7g

材料（4人分）

そうめん南瓜……………200g
油揚げ……………½枚(50g)
にんじん……………½本(40g)
だし汁……………200ml
砂糖……………大さじ1
① みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2½
酒……………大さじ1

下準備

- そうめん南瓜…ゆでてほぐす
- 油揚げ…短冊切り
- にんじん…せん切り

作り方

- ①にんじんと①を鍋に入れて火にかける。沸騰したらそうめん南瓜と油揚げを入れ、ふたをして弱火で5分ほど煮る。
- ②ふたを開け、水気が少なくなるまで煮る。



さっぱり味！暑い夏におすすめ

そうめん南瓜の中華風サラダ

材料（4人分）

そうめん南瓜……………200g
きゅうり……………小1本(100g)
ハム……………3枚(60g)
もやし……………½袋(70g)
卵……………1こ
塩……………小さじ½
酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
うすくちしょうゆ……………大さじ1
すり白ごま……………大さじ2
ごま油……………小さじ1
ラー油……………小さじ1
鶏がらスープの素……………小さじ½
湯……………50ml

下準備

- そうめん南瓜…ゆでてほぐす
- きゅうり…せん切り
- ハム…せん切り
- もやし…食べやすい長さに切る
- 卵…錦糸卵にする
- 鶏がらスープの素…分量の湯で溶く

作り方

- ①もやしは熱湯でざっとゆで、ザルにあげて水気をきり、冷ます。
 - ②そうめん南瓜、きゅうり、ハム、錦糸卵、①を④で和える。
- *④のかわりに、マヨネーズ大さじ3、しょうゆ・ごま油各小さじ1、鶏ガラスープの素少々で和えてもおいしい。



栄養価(1人分): エネルギー 124kcal 塩分 1.7g

冬瓜は夏にとれるのですが、切らずに冷暗所に置いておくと冬までもつことからこの名前になったといわれています。

20数年前に牛窓で栽培が始まり、今では全国でも有数の産地となりましたが、県内での消費量は約5%と低く、ほとんどが県外に出荷されています。

ほとんどが水分で味が淡泊なので、色々な料理に利用できます。ぜひいろんな料理にチャレンジしてください。

★
簡単

冬瓜料理の定番の煮物。干しあみの旨味がギュッ！

冬瓜と干しあみの煮物



栄養価(1人分)：エネルギー 59kcal 塩分 1.6g

材料(4人分)

冬瓜 ……………500g
だし汁 ……………400ml
しょうゆ ……………大さじ2
④ 酒 ……………大さじ2
砂糖 ……………大さじ½
干しあみ ……………⅔カップ
ねぎ ……………4本(20g)

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、ひと口大に切る
- ねぎ…2cmに切る

作り方

- ①冬瓜をだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ②別の鍋に④と①の煮汁50mlを入れて煮立て、冬瓜と干しあみを加え混ぜる。
- ③味がなじんだら火を止め、ねぎを加え混ぜる。

★
簡単

冬瓜を生そのまま食べます。冬瓜とリンゴの食感がおいしい

冬瓜マヨサラダ

材料(4人分)

冬瓜……………200g
きゅうり……………小½本(50g)
りんご……………¼こ(50g)
マヨネーズ……………大さじ2強
塩……………少々

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、細切り
- きゅうり…せん切り
- りんご…小さめのいちよう切り

作り方

- ①冬瓜ときゅうりを塩(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ②りんごを加え、マヨネーズと塩で和える。



栄養価(1人分)：エネルギー 59kcal 塩分 0.3g

★
簡単

大きめに野菜を切るのがポイント 冬瓜とにんじんのごまみそきんぴら



栄養価(1人分): エネルギー 128kcal 塩分 1.1g

材料 (4人分)

冬瓜……………300g
にんじん…………… $\frac{2}{3}$ 本(100g)
サラダ油……………大さじ1
① みそ……………大さじ2
② 酒……………大さじ2
すり白ごま……………大さじ4

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、大きめのそぎ切り
- にんじん…大きめのそぎ切り

作り方

- ①冬瓜とにんじんを耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③②で味をつけ、火を止めてすりごまを加え混ぜる。

材料 (4人分)

冬瓜……………300g
豚ひき肉……………150g
カレー粉……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
① しょうゆ……………小さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、いちよう切り

作り方

- ①フライパンにひき肉を入れて火にかける。中火で炒め、色が変わったら冬瓜を加えて炒める。
 - ②冬瓜に火が通ったら弱火にし、①で味をつける。
- *冬瓜のかわりに、そうめん南瓜やキャベツ、たまねぎ、じゃがいもなどで作ってもおいしい。

★
簡単

冬瓜が苦手な子どもも食べられる味 冬瓜とひき肉のカレー炒め



栄養価(1人分): エネルギー 118kcal 塩分 1.0g

★
簡単

夏に食べたいサッパリ田楽。梅みそがポイント！ 冬瓜とこんにゃくの風味みそ田楽



栄養価(1人分): エネルギー 42kcal 塩分 2.5g

材料 (4人分)

冬瓜……………500g
こんにゃく…………… $\frac{2}{3}$ 枚(160g)
だし汁……………400ml
① 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
うすくちしょうゆ……………小さじ1
みそ……………大さじ2
梅肉……………小さじ1
② ねぎ……………10本(50g)
削り節……………1g
砂糖……………小さじ1

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、3cm角に切る
- こんにゃく…2cm角に切る。片面に格子状に浅く切れ目を入れる
- ねぎ…粗いみじん切り

作り方

- ①冬瓜を耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
 - ②鍋に冬瓜、こんにゃく、①を入れ火にかける。沸騰したら火を弱め、ふたをして5分、ふたを開けて10分ほど煮て火を止め、そのまま冷ます。
 - ③②をよく混ぜる。
 - ④②が冷めたら皿に盛り、③を上にかける。
- *梅みそは冷やっこにのせてもおいしい。

★★
やや
簡単

しっかり味の煮もの。主菜にどうぞ！

冬瓜と豚肉の炒め煮



栄養価(1人分)：エネルギー 291kcal 塩分 2.2g

材料(4人分)

冬瓜……………500g
豚薄切り肉……………200g
大豆水煮……………60g
ねぎ……………8本(40g)
だし汁……………400ml
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ1
サラダ油……………適量

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、ひと口大に切る
- 豚薄切り肉…2cmに切る
- 大豆水煮…水気をきる
- ねぎ…2cmに切る

作り方

- ①冬瓜は耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で5分ほど加熱する。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を入れて出てくる脂をペーパータオルで吸い取りながら炒める。色が変わったら冬瓜を加えてさらに炒める。
- ③だし汁を加え、煮立ったらあくを取る。大豆と②を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。ねぎを入れて火を止める。

材料(4人分)

冬瓜……………400g
だし汁……………400ml
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
うすくちしょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
オクラ……………4本(50g)
かにかまぼこ……………40g
しょうが……………10g

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、ひと口大に切る。皮面に格子状に切れ目を入れる
- オクラ…輪切り
- かにかまぼこ…手でほぐす
- しょうが…すりおろす

作り方

- ①だし汁で冬瓜を少し透き通るまで煮る。②を入れて10分ほど弱火で煮る。
- ②オクラとかにかまぼこを加え、とろみがついたら火を止める。
- ③おろししょうがを加え混ぜる。

★★
やや
簡単

オクラでとろみをつけます。
しょうがを加えるのがポイント

冬瓜とかにかまぼこのあんかけ



栄養価(1人分)：エネルギー 51kcal 塩分 0.9g

★
簡単

冬瓜料理の定番スープ。冬瓜を小さく切って煮ると食べやすい

冬瓜とハムのスープ



栄養価(1人分)：エネルギー 54kcal 塩分 1.5g

材料(4人分)

冬瓜……………200g
キャベツ……………2枚(100g)
ハム……………4枚(80g)
固形コンソメ……………2こ
水……………600ml

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、短冊切り
- キャベツ…1cm角に切る
- ハム…1cm角に切る

作り方

- ①鍋に分量の水とコンソメを入れて煮立て、冬瓜、キャベツ、ハムを入れ、ふたをして5分ほど煮る。

★
簡単

マヨネーズで和えるだけのお手軽メニュー

きゅうりとオクラのツナマヨ和え



栄養価(1人分): エネルギー 87kcal 塩分 0.2g

材料 (4人分)

オクラ ……………10本(120g)
 きゅうり……………小1本(100g)
 ツナ缶……………1缶(80g)
 マヨネーズ……………大さじ1

下準備

- オクラ…ゆでて5mmの輪切り
- きゅうり…薄切り
- ツナ缶…油をきる

作り方

- ①きゅうりは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ②材料を全て混ぜ合わせる。

★★
やや
簡単

生で食べることの多いきゅうりを炒め物に

きゅうりのチャンプルー



栄養価(1人分): エネルギー 118kcal 塩分 1.3g

材料 (4人分)

ベーコン ……………2枚(40g)
 にんじん……………½本(70g)
 きゅうり……………2本(300g)
 もやし……………½袋(125g)
 焼き豆腐……………½丁(125g)
 卵……………1こ
 サラダ油……………少々
 塩……………小さじ½
 こしょう……………少々
 しょうゆ……………小さじ1

下準備

- ベーコン…2cmに切る
- にんじん…縦半分に切り、斜め薄切り
- きゅうり…縦半分に切り、2～3mm厚さの斜め切り
- もやし…食べやすい長さに切る
- 焼き豆腐…ザルに入れて水気をきる

作り方

- ①フライパンに油を熱し、ベーコンとにんじんを炒める。
- ②にんじんに火が通ったら、きゅうりともやしを加え、さっと炒める。
- ③焼き豆腐を手でくずしながら加え、塩、こしょうで味をつける。
- ④溶きほぐした卵を流し入れ、手早く混ぜる。
- ⑤しょうゆをまわし入れ、味を調える。



かき揚げにすると不思議と苦味が少なくなります

ゴーヤのかき揚げ



栄養価(1人分): エネルギー 219kcal 塩分 0.6g (めんつゆ無し)

材料 (4人分)

ゴーヤ …… 1/2本 (50g)
かぼちゃ …… 100g
ハム …… 3枚 (60g)
卵 …… 1/2こ
小麦粉 …… 1/2カップ
冷水 …… 80ml
塩 …… 少々
揚げ油 …… 適量
めんつゆ …… 適量
【添え物】トマトなど

下準備

- ゴーヤ…縦半分に切り、種とわたを取って薄切り
- かぼちゃ…短冊切り
- ハム…短冊切り

作り方

- ① ボールに①を混ぜてかき揚げの衣を作る。ゴーヤ、かぼちゃ、ハムを入れて混ぜる。
- ② 180℃の油にスプーンですくい入れ、カラリと揚げる。
- ③ 油をよくきって器に盛り、トマトなどを添える。めんつゆでいただく。



ゴーヤは塩でもんで下ゆですると苦味が減ります

ゴーヤの塩昆布炒め



栄養価(1人分): エネルギー 211kcal 塩分 1.6g

材料 (4人分)

ゴーヤ …… 1/2本 (80g)
じゃがいも …… 3こ (300g)
ベーコン …… 6枚 (120g)
水 …… 50ml
塩昆布 …… 大さじ3
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
サラダ油 …… 適量

下準備

- ゴーヤ…縦半分に切り、種とわたを取って、薄切り
- じゃがいも…5mmの半月切り
- ベーコン…1cmに切る

作り方

- ① ゴーヤは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたらさっとゆで、水にとって冷ます。ザルにあげ、水気をしぼる。
- ② フライパンにベーコンを入れ、弱火でじっくり炒める。中火にし、じゃがいもと分量の水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ じゃがいもに火が通ったらふたを開けて、ゴーヤを加えて炒める。
- ④ 塩昆布を加え、塩、こしょうで味を調える。

* ゴーヤの苦味を楽しみたい場合は、ゆでずに炒める。



味付けのりがポイント! 味がまろやかに

ゴーヤのとろろ和え



栄養価(1人分): エネルギー 96kcal 塩分 0.8g

材料 (4人分)

ゴーヤ …… 1/2本 (50g)
長いも …… 小1本 (300g)
塩 …… 小さじ1/2
ごま油 …… 大さじ1
削り節 …… 1袋 (3g)
味付けのり …… 小1袋程度

下準備

- ゴーヤ…縦半分に切り、種とわたを取って薄切り
- 長いも…短冊切り
- 味付けのり…手で細かくちぎる

作り方

- ① ゴーヤは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら、さっとゆでて水にとって冷ます。ザルにあげ、水気をしぼる。
- ② ゴーヤ、長いもを①で和える。
- ③ 全体が混ざったら、味付けのりを混ぜ合わせる。

* すぐに食べてもおいしいが、しばらくおくと、味がなじんでよりおいしくなる。



ひと手間かけた白和えもおすすめ！

ゴーヤの白和え



栄養価(1人分)：エネルギー 61kcal 塩分 0.9g

材料(4人分)

ゴーヤ…………… $\frac{3}{8}$ 本(100g)
 にんじん…………… $\frac{1}{8}$ 本(40g)
 乾燥芽ひじき……………8g
 しめじ…………… $\frac{1}{2}$ パック(50g)
 ① だし汁……………100ml
 しょうゆ……………小さじ1
 木綿豆腐……………120g
 いり白ごま……………大さじ1
 ② 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
 しょうゆ……………小さじ $\frac{1}{2}$
 砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$
 みりん……………大さじ $\frac{1}{2}$

下準備

- ゴーヤ…縦半分に切り、種とわたを取って、薄切り
- にんじん…短冊切り
- 乾燥芽ひじき…水で戻す
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける
- 木綿豆腐…耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1～2分加熱し、水気をきる

作り方

- ①ゴーヤは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたらさっとゆでて水にとって冷ます。ザルにあげ、水気をしぼる。
 - ②にんじん、芽ひじき、しめじは①で煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
 - ③いりごまをすり鉢でする。豆腐を加え、なめらかになるまでさらにする。
 - ④②を加えてよくすり混ぜ、①と②を和える。
- *ゴーヤのかわりにほうれん草などの青菜で作ってもおいしい。



ピーマンとじゃこの相性バッチリ！

じゃこピー



栄養価(1人分)：エネルギー 87kcal 塩分 0.9g

材料(4人分)

ピーマン……………8こ(240g)
 ちりめんじゃこ……………40g
 ごま油……………大さじ1
 ① みりん……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 すり白ごま……………大さじ1

下準備

- ピーマン…せん切り

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、カリッとしたら取り出す。
- ②同じフライパンにピーマンを入れて中火にかける。油がなじんだら火を弱め、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ③中火にしてふたを開け、①で味をつける。①とごまを加えてさっと混ぜ、火を止める。



ピーマンの苦味が少ないので苦手な人にもおすすめ

ピーマンとこんにゃくの炒め煮



栄養価(1人分)：エネルギー 60kcal 塩分 1.3g

材料(4人分)

ピーマン……………4こ(120g)
 こんにゃく…………… $\frac{1}{8}$ 枚(80g)
 ごま油……………大さじ1
 ① みりん……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ $\frac{1}{2}$
 塩……………少々

下準備

- ピーマン…細切り
- こんにゃく…細切り

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、ピーマンとこんにゃくを炒め、①で味をつける。



なすとミートソースを重ねて焼くだけ なすのミートグラタン



栄養価(1人分)：エネルギー 226kcal 塩分 1.4g

材料（4人分）

なす……………4本(400g)
合いびき肉……………200g
たまねぎ……………1こ(200g)
オリーブ油……………適量
トマト……………3こ(450g)
とろけるチーズ……………4枚(80g)
① ケチャップ……………大さじ4
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- なす…5mmの輪切り
- たまねぎ…みじん切り
- トマト…湯むきして種を取り、5mm角に切る

作り方

- ① フライパンに油を熱し、なすを両面に焼き目がつくくらいまで軽く焼き、耐熱皿に並べる。
- ② ひき肉とたまねぎを炒める。ひき肉の色が変わったらトマトを加えて煮る。
- ③ 煮詰まってきたら①で味をつける。なすの上につけ、チーズをのせる。
- ④ トースターで焼き目がつくまで5～10分焼く。



ご飯や豆腐ステーキの上にかけて食べるとおいしい なすの肉みそ



栄養価(1人分)：エネルギー 153kcal 塩分 1.7g

材料（4人分）

合いびき肉……………100g
にんにく……………1かけ(5g)
しょうが……………5g
サラダ油……………大さじ1
なす……………2本(200g)
ねぎ……………10本(50g)
① みそ……………大さじ3
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1

下準備

- にんにく…みじん切り
- しょうが…みじん切り
- なす…1cm角に切る
- ねぎ…みじん切り

作り方

- ① フライパンに油を熱し、ひき肉とにんにく、しょうがを炒める。
 - ② なす、ねぎを加えてざっと炒め、ふたをして蒸し焼きにする。
 - ③ ①で味をつけ、ふたを開けて水気をとばす。
- * レタスで包んだり、蒸し野菜の上につけたりなど好みのアレンジを楽しんで。

少し
手間

なすを素揚げにするひと手間がおいしさのポイント！
少し甘めのごまみそもおいしい

なすと鶏肉のごまみそかけ



栄養価(1人分)：エネルギー 379kcal 塩分 1.8g

材料(4人分)

なす……………4本(400g)
鶏むね肉(皮なし)……………200g
塩……………小さじ½
酒……………大さじ2
枝豆(さやつき)……………80g
揚げ油……………適量
すり白ごま……………大さじ4
酒……………大さじ4
砂糖……………大さじ3
白みそ……………80g
だし汁……………大さじ4

下準備

- なす…ひと口大の乱切り
- 枝豆…塩ゆでし、さやから豆を取り出す

作り方

- ①なすを160℃の油で素揚げにする。
- ②鶏肉に塩と酒をふってもみ込み、フライパンで両面を焼く。ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったらひと口大のそぎ切りにする。
- ③小鍋に④を入れてよく混ぜる。混ぜながら弱めの中火にかける。煮立ったら火を止める。
- ④器になすと鶏肉を盛り、枝豆を散らして⑤を上にかける。

★
簡単

豆板醤のピリ辛味がおいしい。
酒のつまみにもピッタリ！

なすとトマトの辛味炒め



栄養価(1人分)：エネルギー 105kcal 塩分 0.9g

材料(4人分)

なす……………4本(400g)
トマト……………2こ(300g)
にんにく……………1かけ(5g)
しょうが……………10g
サラダ油……………大さじ2
豆板醤……………小さじ½
ウスターソース……………大さじ2

下準備

- なす…縦にところどころ皮をむき、乱切り
- トマト…3cm角に切る
- にんにく…みじん切り
- しょうが…みじん切り

作り方

- ①フライパンに④を入れて弱火で炒める。香りがたったら火を強め、なすを加えて炒める。
- ②なすに火が通ったらトマトを加え、さっと炒めてウスターソースで味をつける。

- * トマトを入れてからはあまり炒めない方がおいしい。
- * 豆板醤の量は好みでかえる。

★
簡単

なすとピーマンを味噌で炒める定番料理。
なすがたくさんあるときに作ってみてください

なすのなべしぎ



栄養価(1人分)：エネルギー 126kcal 塩分 1.3g

材料(4人分)

なす……………4本(400g)
ピーマン……………3こ(100g)
サラダ油……………大さじ½
砂糖……………大さじ3
みそ……………大さじ2½
ごま油……………大さじ2

下準備

- なす…縦にところどころ皮をむき、長めの乱切り
- ピーマン…乱切り

作り方

- ①フライパンに油を熱し、ピーマンを固めに炒めて取り出す。
- ②同じフライパンでなすを炒める。油がなじんだら砂糖を加え、なすがしんなりするまで炒める。
- ③ピーマンを戻し、みそを加えて味を調える。
- ④ごま油をまわし入れ、さっと混ぜて火を止める。

★
簡単

トマトの酸味とチーズの旨味がよくあいます。
出来立て熱々をめしあがれ！

トマトとチーズの包み焼き



栄養価(1人分)：エネルギー 168kcal 塩分 1.1g

材料(4人分)

トマト ……………1こ(150g)
ハム ……………4枚(80g)
とろけるチーズ ……………4枚(80g)
大葉 ……………4枚
春巻きの皮 ……………4枚
サラダ油 ……………小さじ1

下準備

●トマト…1cmの輪切り



作り方

- ①春巻きの皮を広げ、大葉、チーズ、ハム、トマトの順にのせ、正方形に包む。包み終わりは水を少しつけて止める。
- ②オーブントースターの天板にアルミホイルを敷いて油を塗り、①をのせる。上にアルミホイルをかけて4分ほど焼く。
アルミホイルをはずして3分ほど焼き、裏返して2分ほど焼く。(きつね色になるまで焼く)
- ③食べやすいように半分に切り、皿に盛る。

*油で揚げてもよい。

★
簡単

トマトは炒めると旨味が増しておいしくなります。
オイスターソースとの相性もバッチリ！

トマトスクランブル



栄養価(1人分)：エネルギー 134kcal 塩分 1.4g

材料(4人分)

トマト……………2こ(300g)
卵……………4こ
たまねぎ……………½こ(100g)
サラダ油……………大さじ1
④ オイスターソース……………大さじ½
塩……………小さじ¼
パセリ……………少々

下準備

●トマト…くし形切り
●たまねぎ…薄切り
●パセリ…みじん切り

作り方

- ①フライパンに油を熱し、たまねぎを強火で炒める。しんなりしたらトマトと④を加えて大きく3～4回混ぜる。
- ②溶きほぐした卵をまわし入れ、大きく3～4回混ぜたら、火を止める。
- ③器に盛り、上にパセリを散らす。

★★
やや簡単

レモンの酸味がトマトの酸味とよくあいます。サッパリおいしい夏メニュー

ミニトマトのレモン風味そうめん



栄養価(1人分)：エネルギー 294kcal 塩分 3.7g

材料(4人分)

そうめん(乾)……………4束(200g)
オクラ……………4本(50g)
ミニトマト……………16～20こ
えび……………12尾
干しいたけ……………2枚(4g)
だし汁……………1000ml
(干しいたけの戻し汁と合わせて)
④ うすくちしょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
塩……………小さじ1
酒……………大さじ2
レモン汁……………小さじ2

下準備

●オクラ…さつとゆで、輪切り
●ミニトマト…半分切る
●えび…殻をむいて背開きに、背わたを取る
●干しいたけ…水で戻し、細切り(戻し汁は捨てない)

作り方

- ①④でえびと干しいたけを火が通るまで煮る。
- ②①を冷まし、冷めたらレモン汁を加える。
- ③そうめんは、たっぷりの熱湯でゆでて流水で水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
- ④そうめんを器に盛り、オクラとミニトマト、えび、干しいたけを飾り、②をかける。

★
簡単

れんこんのシャキシャキ感と柿の甘味がよく合います。
秋を感じるレシピ

れんこんと柿のなます



栄養価(1人分)：エネルギー 84kcal 塩分 1.5g

材料(4人分)

れんこん……………180g
柿……………小1こ(120g)
ゆずの皮……………少々
いり白ごま……………大さじ1
だし汁……………50ml
酢……………大さじ1½
④ みりん……………大さじ1½
うすくちしょうゆ……………大さじ2
ゆず果汁……………大さじ½

下準備

- れんこん…いちよう切り
- 柿…いちよう切り
- ゆずの皮…せん切り

作り方

- ① れんこんはさつとゆで、ザルにあげて水気をきり、冷ます。
 - ② ④を混ぜ合わせ、れんこん、柿を和える。
 - ③ 器に盛り、上にいりごまとゆずの皮を飾る。
- *好みで赤とうがらしを小口切りにしたものを入れてもおいしい。

材料(4人分)

大根……………200g
柿……………小1こ(120g)
④ 酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
いり白ごま……………少々
青のり……………少々

下準備

- 大根…せん切り
- 柿…細切り

作り方

- ① 大根は塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② ④で大根と柿を和える。味をみて塩(分量外)を加える。
- ③ 器に盛り、いりごまを指でひねりつぶしながら上に散らす。青のりをふる。

*砂糖の量は、柿の甘味で調節する。

★
簡単

柿がたくさんできる時期の定番料理。
青のりをふると風味が増しておいしくなります

大根と柿のなます



栄養価(1人分)：エネルギー 40kcal 塩分 0.3g

★
簡単

柿と野菜をマヨネーズで和える。サラダ感覚の和え物

柿のマヨネーズ和え



栄養価(1人分)：エネルギー 71kcal 塩分 0.4g

材料(4人分)

柿……………小1こ(120g)
大根……………200g
ほうれん草……………40g
すり白ごま……………大さじ1½
酢……………小さじ1
④ マヨネーズ……………大さじ1
塩……………少々

下準備

- 柿…薄めのいちよう切り
- 大根…短冊切り
- ほうれん草…ゆでて水にとって冷ます。
2cmに切って水気をしぼる

作り方

- ① 大根は塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
 - ② ④で柿、大根、ほうれん草を和える。
- *ほうれん草以外の青菜でも作れる。



しっとりほっくり！とってもおいしいです さつまいものコロッケ



栄養価(1人分)：エネルギー 455kcal 塩分 1.0g

材料 (4人分)

さつまいも……………2本(400g)
ベーコン……………3枚(60g)
たまねぎ……………½こ(100g)
サラダ油……………少々
塩……………少々
こしょう……………少々
コーン缶……………50g
マヨネーズ……………大さじ2½
小麦粉……………適量
卵……………適量
パン粉……………適量
揚げ油……………適量
【添え物】レタス・ミニトマト・パセリなど

下準備

- さつまいも…皮をむき、5cmの厚さに切る
- ベーコン…7mm角に切る
- たまねぎ…粗いみじん切り
- コーン缶…水気をきる

作り方

- ①さつまいもをやわらかくなるまでゆで、熱いうちにつぶす。
 - ②フライパンに油を熱し、中火でベーコンを炒める。たまねぎを加え、透き通るまで炒めたら軽く塩、こしょうをする。
 - ③さつまいもに②、コーン、マヨネーズを加えてよく混ぜる。塩、こしょうで味を調える。
 - ④バットに移して広げてあら熱をとり、ヘラなどで12等分する。俵型にまとめ、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
 - ⑤レタスなどの添え物と一緒に皿に盛る。
- *タネがかたいようであれば、様子を見ながら牛乳を加え、しっとりした状態にする。
*かぼちゃやじゃがいもでもおいしくでき
*揚げる前を冷凍すれば、1か月もつ。

材料 (5人分)

米……………2合
黒豆……………40g
さつまいも……………60g
酒……………大さじ1
塩……………少々

下準備

- さつまいも…1cmのさいの目切り

作り方

- ①黒豆はフライパンでひびが入るまで弱火でいる。(約10分)
 - ②炊飯器に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。酒、塩を加え混ぜ、上に黒豆とさつまいもをのせて炊く。
 - ③炊き上がったらさっくりと混ぜる。
- *黒豆はあらかじめ半日水に浸しておいてもよい。



ピンク色のきれいなごはん。 黒豆の食感とさつまいもの甘味がおもしろい さつまいもと黒豆のごはん



栄養価(1人分)：エネルギー 266kcal 塩分 0.3g



レモンの酸味がサッパリとおいしい！つい手がでる味

ハチミツレモン大学いも



栄養価(1人分)：エネルギー 234kcal

材料 (4人分)

さつまいも……………小2本(300g)
揚げ油……………適量
砂糖……………大さじ4
みりん……………大さじ1
ハチミツ……………大さじ2
レモン汁……………大さじ½
レモンの皮……………少々
黒ごま……………小さじ2

下準備

- さつまいも…乱切り
- レモン…皮はすりおろし、果汁を絞る

作り方

- ①フライパンに揚げ油とさつまいもを入れる。中火にかけ、竹串がスッとささるくらいまで揚げる。取り出す前に少し温度を上げてパリッとさせる。
- ②フライパンに①を入れ、とろみがつくまで弱火で煮、レモンの皮を加える。
- ③②に①を入れて全体からめする。ごまをふり、くっつかないようにオーブンシートの上に広げて冷ます。

*いも類は油の温度が低い時から入れて揚げると上手に揚がる。
*レモンは国産を使う。



じゃがいもにげたミンチのそぼろがからんでおいしい

じゃがいものそぼろ煮



栄養価(1人分): エネルギー 126kcal 塩分 1.5g

材料 (4人分)

じゃがいも ……3こ (300g)
 げたミンチ ……100g
 さやいんげん ……8本 (40g)
 だし汁 ……300ml
 酒 ……大さじ2
 砂糖 ……大さじ1
 しょうゆ ……大さじ2
 みりん ……大さじ1
 しょうが汁 ……小さじ2
 かたくり粉 ……小さじ2

下準備

- じゃがいも…乱切り
- さやいんげん…ヘタを切り、斜め切り

作り方

- ①鍋に(A)を入れて強火にかける。煮立ったら、げたミンチを入れ、菜ばしでかき混ぜながらほぐす。
- ②じゃがいもを加えて中火にし、ふたをして煮る。
- ③じゃがいもがやわらかくなったら、さやいんげんを入れてひと煮立ちさせる。かたくり粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。

*げたミンチのかわりに、鶏ひき肉を使ってもおいしい。

材料 (4人分)

じゃがいも ……5こ (500g)
 牛薄切り肉 ……250g
 たまねぎ ……1こ (200g)
 にんじん …… $\frac{1}{2}$ 本 (80g)
 ねぎ ……2本 (10g)
 だし汁 ……400ml
 サラダ油 ……大さじ1
 砂糖 ……大さじ $\frac{1}{2}$
 みそ ……大さじ2
 しょうゆ ……大さじ2
 みりん ……大さじ1

下準備

- じゃがいも…乱切り
- 牛薄切り肉…4~5cmに切る
- たまねぎ…1cmのくし形切り
- にんじん…乱切り
- ねぎ…3cmに切る

作り方

- ①鍋に油を熱し、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら、たまねぎとにんじんを加え、油がなじむまで炒める。
- ②だし汁を加え、煮立ったらアクをとり、じゃがいもを加える。中火にし、ふたをして7~8分煮る。
- ③(A)を加え、じゃがいもが少し煮崩れるくらいまで煮る。ねぎを加えてひと混ぜしたら火を止める。



定番料理をひと工夫。味つけにみそを使います。いつもと違った味を楽しんで

みそ肉じゃが



栄養価(1人分): エネルギー 408kcal 塩分 2.6g



じゃがいもが少し煮崩れそうになるまで煮ると、トロトロ食感が加わっておいしくなります

じゃがいものベーコン煮



栄養価(1人分): エネルギー 239kcal 塩分 1.7g

材料 (4人分)

じゃがいも ……3こ (300g)
 ねぎ ……2本 (10g)
 たまねぎ ……1こ (200g)
 ベーコン ……5枚 (100g)
 バター ……30g
 水 ……1000ml
 固形コンソメ ……2こ (10g)

下準備

- じゃがいも…1cmの輪切り
- ねぎ…1~2cmに切る
- たまねぎ…ひと口大に切る
- ベーコン…1cm角に切る

作り方

- ①鍋にバターを溶かし、ねぎ、たまねぎ、ベーコンを入れ、たまねぎが透き通るまで炒める。
- ②じゃがいもを加えてさらに炒め、バターが全体になじんだら分量の水を加える。
- ③沸騰したらコンソメを入れて溶かし、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。

*にんじんやキャベツなどを入れてもおいしい。

★
簡単

定番料理の青菜の和え物を、
ごまみそ味にアレンジ

小松菜のごまみそ和え



栄養価(1人分): エネルギー 91kcal 塩分 0.8g

材料 (4人分)

小松菜……………1½束(300g)
しめじ……………1パック(100g)
すり白ごま……………大さじ4
みそ……………大さじ1½
砂糖……………大さじ1
だし汁……………大さじ1

下準備

- 小松菜…ゆでて水にとって冷ます。
2~3cmに切って水気をしぼる
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける

作り方

- ①しめじはさつとゆでてザルにあげ、水気をきる。
- ②小松菜としめじをAで和える。

*小松菜以外の青菜でもできる。

材料 (4人分)

チンゲン菜……………3株(300g)
えび……………12尾
酒……………大さじ2
サラダ油……………大さじ1
固形コンソメ……………1こ(5g)
水……………300ml
牛乳……………300ml
塩……………小さじ½
かたくり粉……………大さじ2
こしょう……………少々

下準備

- チンゲン菜…4~5cmのざく切り
- えび…殻をむいて背開きにし、背わたを取る

作り方

- ①えびは酒をふっておく。
- ②フライパンに油を熱し、えびを中火で色が変わるまで炒める。
- ③分量の水とコンソメを加え、沸騰したらチンゲン菜を入れて中火で2分ほど煮る。
- ④弱火にして牛乳と塩を加える。煮立ったら同量の水で溶いたかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ⑤こしょうで味を調える。

*小松菜でもおいしくできる。

★★
やや
簡単

えびの旨味がでておいしい。 えびに酒をふって臭みを減らすのがポイント チンゲン菜とえびのクリーム煮



栄養価(1人分): エネルギー 154kcal 塩分 1.7g

★★
やや
簡単

青菜の定番料理。野菜だけで作ってもおいしい

青菜のお浸し



栄養価(1人分): エネルギー 129kcal 塩分 1.9g

材料 (4人分)

ほうれん草……………1束(200g)
にんじん……………½本(70g)
もやし……………½袋(80g)
油揚げ……………½枚(50g)
ちくわ……………小2本(40g)
いり白ごま……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ2½
砂糖……………小さじ2

下準備

- ほうれん草…ゆでて水にとって冷ます。
2~3cmに切って水気をしぼる
- にんじん…せん切り
- 油揚げ…細切り
- ちくわ…縦半分にとって斜め切り

作り方

- ①鍋に水とにんじんを入れて火にかける。
- ②沸騰したらもやしと油揚げを加え、さつとゆでる。
- ③ザルにあげて水気をきり、冷めたら水気を軽くしぼる。
- ④ほうれん草、ちくわ、③をAで和える。

*ほうれん草以外の青菜でも作れる。

★
簡単

青菜をもずくで和えるだけの簡単メニュー。
時間のないときにパッと作れます

青菜のもずく和え



栄養価(1人分)：エネルギー 25kcal 塩分 0.4g

材料（4人分）

ほうれん草…………… $\frac{1}{2}$ 束(150g)
なめこ……………100g
もずく(味付)……………100g
④ ごま油……………小さじ1
練りからし……………少々

下準備

●ほうれん草…ゆでて水にとって冷ます。
2～3cmに切って水気をしぼる

作り方

①なめこはさっとゆで、ザルにあげて水気をきる。
②ほうれん草となめこを④で和える。
*味が薄い場合は、味を見ながらしょうゆを加える。
*ほうれん草以外の青菜でも作れる。
*夏はきゅうりで作るとおいしい。

★★
やや
簡単

しょうがの入った酢じょうゆ味のドレッシングで
サッパリといただけます

チンゲン菜と豚肉のサラダ

材料（4人分）

チンゲン菜…………… $1\frac{1}{2}$ 株(150g)
トマト……………1こ(150g)
豚肉……………120g
④ 酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ $1\frac{1}{2}$
かたくり粉……………適量
サラダ油……………適量
しょうゆ……………大さじ1
⑤ 酢……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
しょうが汁……………小さじ1

下準備

●チンゲン菜…色よくゆでて水気をしぼり、4cmに切る
●トマト…湯むきし、半月切り

作り方

①豚肉は④で下味をつけ、かたくり粉をまぶす。
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
③器にチンゲン菜、トマト、豚肉を盛りつける。
④⑤を混ぜ合わせ、食べる直前にかける。



栄養価(1人分)：エネルギー 107kcal 塩分 1.1g

★
簡単

れんこんと水菜のシャキシャキ食感がおいしい

れんこんと水菜のごま酢和え



栄養価(1人分)：エネルギー 105kcal 塩分 0.9g

材料（4人分）

れんこん……………160g
水菜…………… $\frac{1}{2}$ 束(120g)
練り白ごま……………大さじ2
だし汁……………大さじ2
④ 砂糖……………大さじ $1\frac{1}{2}$
酢……………大さじ $1\frac{1}{2}$
しょうゆ……………大さじ $1\frac{1}{2}$

下準備

●れんこん…薄い半月切り
●水菜…3cmに切る

作り方

①鍋に湯を沸かし、れんこんを1分ほどゆでる。火を止めて水菜を入れ、すぐにザルにあげて水気をきり、冷ます。
②④を合わせ、水気を軽くしぼった水菜とれんこんを和える。
*水菜は生のままでもよい。
*練り白ごまが無い場合は、大さじ3の白ごまをよくすって使う。

★
簡単

チンゲン菜を大きく切って野菜の旨味を
逃がさないのがコツ

チンゲン菜のあんかけ



栄養価(1人分): エネルギー 30kcal 塩分 1.3g

材料(4人分)

チンゲン菜 ……2~3株(240g)
かにかまぼこ ……80g
① 鶏がらスープの素 ……大さじ1
水 ……400ml
かたくり粉 ……小さじ1

下準備

- チンゲン菜…半分に切る
- かにかまぼこ…手でほぐす

作り方

- ①チンゲン菜は軸、葉の順に熱湯に入れてゆでる。ザルにあげ、水気をきる。
 - ②鍋にかにかまぼこ①を入れ、火にかける。とろみがついたら火を止める。
 - ③チンゲン菜を器に盛り、②を上にかける。
- *鶏がらスープの素は商品によって味が異なるので、味をみて量を調節する。

★
簡単

豚肉としめじに味をしっかりからめておくのがポイント

小松菜としめじの炒め物



栄養価(1人分): エネルギー 116kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

小松菜 ……1束(200g)
しめじ ……1パック(100g)
豚肉 ……50g
にんにく ……1かけ(5g)
ごま油 ……大さじ1
酒 ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ1

下準備

- 小松菜…3cmに切り、葉と茎に分ける
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける
- 豚肉…細切り
- にんにく…みじん切り

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、にんにくと豚肉を炒める。
- ②肉に火が通ったらしめじを加えてざっと炒め、酒、しょうゆで味をつける。
- ③小松菜の茎を加えてさらに炒め、火が通ったら、葉を入れてざっと炒める。

★★
やや簡単

とろみを上新粉でつけるのでまろやかな味に

ほうれん草のポタージュ



栄養価(1人分): エネルギー 103kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

ほうれん草 …… $\frac{1}{2}$ 束(130g)
固形コンソメ ……1こ(5g)
湯 ……150ml
牛乳 ……350ml
上新粉 ……大さじ2
バター ……10g
こしょう ……少々

作り方

- ①ほうれん草をゆでて水にとって冷まし、水気をしぼる。
- ②コンソメを分量の湯で溶き、ほうれん草とミキサーにかける。
- ③鍋に牛乳と上新粉を入れてよく混ぜ、②を加える。
- ④中火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。バターとこしょうで味を調える。

*上新粉がない場合はかたくり粉でもよい。

★
簡単

大根おろしを加えた合わせ調味料で和えます。ゆずの風味がポイント

ブロッコリーのみぞれ和え



栄養価(1人分): エネルギー 32kcal 塩分 0.8g

材料 (4人分)

ブロッコリー…… $\frac{3}{4}$ 株(150g)
 大根……………250g
 ゆず……………1こ

④ ゆず果汁 ……合わせて大さじ2
 酢 ……
 砂糖 ……小さじ2
 塩 ……小さじ $\frac{1}{2}$

下準備

- ブロッコリー…小房に分け、軸は皮をむいて短冊切り
- 大根…すりおろし、ザルにあげて水気をきる
- ゆず…果汁を絞り、皮はせん切り

作り方

- ① ブロッコリーは色よくゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ② 大根おろしと④を混ぜ合わせ、ブロッコリーを和える。
- ③ 器に盛り、ゆずの皮を散らす。

* ブロッコリーのかわりに青菜でも作れる。

★★
やや
簡単

コーンの甘味と野菜の旨味がよく合います

ブロッコリーと白菜のコーンクリーム煮

材料 (4人分)

鶏むね肉 ……120g
 白菜……………2枚(200g)
 ブロッコリー …… $\frac{1}{2}$ 株(100g)
 マッシュルーム……………4こ(40g)
 バター ……10g
 コーン缶 ……1缶(130g)
 牛乳 ……300ml
 塩 ……小さじ1強
 こしょう……………少々

下準備

- 鶏むね肉…ひと口大のそぎ切り
- 白菜…2cmのざく切り
- ブロッコリー…小房に分け、軸は皮をむいて短冊切り
- マッシュルーム…薄切り
- コーン缶…水気をきる



栄養価(1人分): エネルギー 148kcal 塩分 1.8g

作り方

- ① ブロッコリーは色よくゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ② コーンと牛乳をミキサーにかける。
- ③ フライパンにバターを溶かし、鶏肉、白菜、マッシュルームの順に加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、①と②を加える。ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調える。

* ブロッコリーは軸も食べられるので、捨てずに使う。

* コーン缶のかわりにコーンクリーム缶を使うとミキサーにかけなくてもよい。



野菜はさっとゆでるのがポイント！甘酢でサッパリと食べられます

キャベツと干しあみの甘酢和え



栄養価(1人分)：エネルギー 97kcal 塩分 1.2g

材料(4人分)

キャベツ…………… $\frac{1}{2}$ こ(400g)
にんじん……………20g
きゅうり……………小 $\frac{1}{2}$ 本(50g)
干しあみ……………20g
しょうが……………3g
酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ2強
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
赤とうがらし……………1本
サラダ油……………大さじ1

下準備

- キャベツ…短冊切り
- にんじん…せん切り
- きゅうり…細切り
- しょうが…みじん切り
- 赤とうがらし…ヘタと種を取り、小口切り

作り方

- ①キャベツとにんじんはさっとゆで、ザルにあげて冷ます。
きゅうりは塩少々(分量外)をふっておく。
 - ②①で干しあみを和える。
 - ③小鍋に油と赤とうがらしを入れてこげないように熱し、②にかけて混ぜる。
- *干しあみのかわりに干し桜えびでもおいしくできる。



子どもが好きなケチャップ味。朝ごはんにおすすめ

キャベツのケチャップ炒め



栄養価(1人分)：エネルギー 270kcal 塩分 2.5g

材料(4人分)

キャベツ…………… $\frac{2}{3}$ こ(800g)
ピーマン……………4こ(120g)
たまねぎ…………… $\frac{1}{2}$ こ(100g)
ソーセージ……………12本(180g)
バター……………20g
④ トマトケチャップ……………大さじ4
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう……………少々

下準備

- キャベツ…芯を取り、ひと口大のざく切り。芯は斜め薄切り
- ピーマン…細切り
- たまねぎ…薄切り
- ソーセージ…斜め切り

作り方

- ①フライパンにバターを溶かし、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ソーセージを入れてさっと炒める。
 - ②ふたをして、時々混ぜながら蒸し焼きにする。
 - ③キャベツがしんなりしたら、④で味をつける。
- *好みに粉チーズをかけてもよい。



野菜の上にツナ缶をのせて煮るだけ

キャベツのさっぱり煮



栄養価(1人分)：エネルギー 101kcal 塩分 1.1g

材料(4人分)

キャベツ…………… $\frac{1}{4}$ こ(300g)
ツナ缶……………1缶(80g)
たまねぎ…………… $\frac{1}{2}$ こ(100g)
にんじん…………… $\frac{1}{4}$ 本(30g)
バター……………5g
固形コンソメ……………1こ(5g)
水……………150ml
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- キャベツ…ひと口大のざく切り
- たまねぎ…薄切り
- にんじん…いちょう切り

作り方

- ①鍋にバター、コンソメ、たまねぎ、にんじん、キャベツを入れ、ツナを上のにせる。
 - ②分量の水を加えて強火にかける。煮立ったら弱火にし、ふたをしてキャベツがやわらかくなるまで時々混ぜながら煮る。
 - ③塩、こしょうで味を調える。
- *キャベツのかわりに白菜でも作れる。

★★
やや
簡単

温かくても冷めてもおいしいサラダ。
イカの旨味がキャベツにしみてとってもおいしい
キャベツとイカの温サラダ



栄養価(1人分)：エネルギー 103kcal 塩分 1.6g

材料(4人分)

イカ……………200g
キャベツ……………¼こ(300g)
しめじ……………1パック(100g)
水……………50ml
塩……………小さじ½
① マヨネーズ……………大さじ2
ウスターソース……………大さじ1
レモン汁……………½こ分(大さじ1強)

下準備

- イカ…ワタを取り、皮をむいて短冊切り。
- キャベツ…ひと口大のざく切り
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける

作り方

- ① フライパンに分量の水と塩、キャベツ、しめじを入れて強火にかける。蒸気が上がったらいかをのせ、ふたをして1分ほど蒸し煮にする。
- ② イカに火が通ったら器に盛り、①を上にかける。

★★
やや
簡単

キャベツの甘味とちょいピリの合わせ調味料の
組み合わせがおいしい。

キャベツのからし和え



栄養価(1人分)：エネルギー 55kcal 塩分 1.4g

材料(4人分)

キャベツ……………¼こ(300g)
にんじん……………½本(50g)
ちくわ……………小2本(40g)
さやいんげん……………40g
① 練りからし……………小さじ1
みりん……………大さじ1
うすくちしょうゆ……………大さじ½
だし汁……………大さじ2

下準備

- キャベツ…短冊切り
- にんじん…短冊切り
- ちくわ…輪切り
- さやいんげん…ゆでて斜め切り

作り方

- ① キャベツ、にんじんをさっとゆで、ザルにあげて冷ます。
 - ② ①をしぼってちくわ、さやいんげんと混ぜ、食べる直前に①で和える。
- *キャベツのかわりに青菜でも作れる。
*ちくわのかわりにイカを使ってもおいしい。
*からしの量は好みで調節する。

★★
やや
簡単

コールスローサラダにしょうゆをプラスして和風にアレンジ

和風コールスローサラダ



栄養価(1人分)：エネルギー 70kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

キャベツ……………4枚(200g)
にんじん……………½本(50g)
きゅうり……………小½本(50g)
たまねぎ……………20g
① マヨネーズ……………大さじ½
しょうゆ……………小さじ2
オリーブオイル……………大さじ½
砂糖……………小さじ1
こしょう……………少々

下準備

- キャベツ…せん切り
- にんじん…せん切り
- きゅうり…せん切り
- たまねぎ…薄切り

作り方

- ① 野菜を混ぜ合わせ、塩少々(分量外)でもむ。野菜がしんなりしたら、さっと水で洗い、水気をしぼる。
 - ② ①で①を和える。
- *冷蔵庫に入れて一晩おくとより味がなじむ。
*オリーブオイルがない場合は、サラダ油でもよい。ごま油で作るとひと味違うおいしさになる。