

おうちでクッキング！

やさい つか かんたん しゅう 野菜を使った簡単レシピ集

がつちゅう ふるかわちいき しょうがくせい たいしょう ぼしゅう やさい つか かんたん
8月中に古川地域の小学生を対象に募集した「おうちでクッキング！野菜を使った簡単レシピ」について、
みな さんからたくさんのおうほをいただきました。皆さんからいただいたレシピはすべてこちらに掲載しています。
かてい つく
ぜひ家庭でも作ってみてください！

やさい 野菜たっぷり なんちゃってピラフ(風)



ざいりょう にんげん 材料(4人分)

にんじん 1/2本
たまご 1/2個
ピーマン 1個
ベーコン 5枚
にんにく 2片
顆粒コンソメ おお 大さじ1
冷やごはん ちやわん はいばん 茶碗2杯分
塩こしょう しょうしょう 少々
バター 1かけ
油 あぶら おお 大さじ1
パセリのみじん切り(あれば) おお 大さじ1

※冷蔵庫に入っている野菜があれば何でも入れてOKです(きのこやコーンなど)

コメント：炊きたてのごはんより残ったごはんの方がおいしくできます。野菜の方が食感が良いです。

つく かた 作り方

- ① にんじん、たまご、ピーマン、ベーコン、にんにくを全てみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①をすべて入れ、弱火でじっくり炒める。野菜がやわらかくなったらコンソメを入れてまぜる。
- ③ 冷やごはんを温め、フライパンの中に入れて炒め、塩こしょうで味をととのえ、最後にバター(あればパセリのみじん切り)を加えてまぜたら、できあがり。

てがるにたっぷり トマトリソット



ざいりょう にんげん 材料(4人分)

ごはん ちやわん はいばん 茶碗2杯分ぐらい(冷凍でも)
トマト缶 1/2~1缶
たまご 1/4個
ツナ缶 1個
ほうれん草(冷凍) すき 好きなだけ
しめじ すき 好きなだけ
顆粒コンソメ こ 小さじ1ぐらい
ケチャップ おお 大さじ1ぐらい
砂糖 さとう こ 小さじ1ぐらい
塩こしょう しょうしょう 少々
水 みず 200 ml ぐらい
とろけるチーズ すき 好きなだけ

つく かた 作り方

- ① たまごをみじん切りにし、しめじの右づきを切り、小房に分ける。
- ② ツナ缶のオイルごと小鍋に入れ、たまごと一緒に炒める。
- ③ たまごがしんなりしたら、トマト缶、ほうれん草、しめじ、ごはんを入れて、もったりするまで弱火~中火で煮る。
- ④ コンソメ、ケチャップ、砂糖、塩こしょうで味付けし、水分が少なくなったら水を足す。
- ⑤ お好みでとろけるチーズをのせて、できあがり。

コメント：何も作りたくない…でも栄養はとりたいときによく食べます。冷凍ごはんを消費したい時も☆

じゃがいもパンケーキ



材料(4人分)

じゃがいも	4個
バター	30g
①米粉	100g
①卵	1個
①砂糖	大さじ2
①塩	小さじ1/3
①牛乳	200ml
トマトケチャップ	お好み
マスタード	お好み
サラダ油	適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、すりおろす。バターは耐熱容器に入れて電子レンジ(500w)で50秒加熱する。
- ② ボウルに①と①を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を弱火であたため、②をスプーンなどで少しずつ流し入れ直径9~10cmの円状に広げて焼く。お好みでトマトケチャップやマスタードをつけて食べる。

コメント：じゃがいもからでる水分によって牛乳の量を調整してください。

ココロフリット



材料(4人分)

①ブロッコリー	小房で8個
①長いも	10cmくらい
①ミニトマト	8個
①魚肉ソーセージ	1本
【衣】	
②ホットケーキミックス	200g
②片栗粉	大さじ2
②卵	1個
②水	150ml
②揚げ油	適量

(食べるとき)トマトケチャップ、塩

作り方

- ① 長いもは皮をむき、8等分にする。魚肉ソーセージも8等分にする。
- ② ミニトマトはへたをとる。そのまま揚げると破裂する危険があるのでつまようじで2,3か所さす。
- ③ ②の材料を混ぜる。(水は少しずつ入れると混ぜやすいです)
- ④ 油を中温(170℃位)にして②の材料を③にくぐらせて揚げる。(衣がカリッとする位で大丈夫です)
- ⑤ 少し冷ましてから食べましょう。ケチャップや塩をつけるとおいしいです。

コメント：ミニトマトに穴をあけるのがおもしろいです。長いもがおいしかったです。

～ミニコラム～

野菜を食べるといいことがたくさん！

病気に負けない体をつくる

食事からとった栄養が
体の中でうまく使われるようにする

腸の中をそうじして、
おなかの調子を良くする

よくかむことにつながり、
食べすぎを防ぐ



おやさいフォカッチャ



材料(4人分)

☆強力粉	180 g
☆塩	2 g
☆ドライイースト	2 g
みず水	150 ml
オリーブオイル	少々
塩	少々
いろいろな野菜(お好みで)	

作り方

- ☆の材料をそれぞれ計量し、スプーンで混ぜる。
- タッパーに①と水の8割を入れて混ぜる。
- 粉っぽいところに、のこりの水を入れて混ぜる。
- 冷蔵庫の中で一晩、または部屋で2時間置く。
- ④の生地を粉を多めにふってから、オイルをぬったアルミホイルに出す。大きく広げて、切った野菜を自由にのばす。ちよっと塩をふる。
- 天板にのせ、200℃に予熱したオーブンで18分焼く。

←実際に作った写真も送っていただきました！

コメント：えほんみたいにやさいをかざってもいいよ。



残り物の救済 ジャがおやき



材料(4人分)

ひじき煮の残り	100gぐらい
(あれば残り汁も使う)	
じゃがいも	中3個
④小麦粉	大さじ4
④片栗粉	大さじ1
油	大さじ2.5~3
チータラ	適量
(スライスチーズでも可)	

作り方

- 皮がついたままのじゃがいもを30分ふかす。
- 皮をむき、ボウルに入れてマッシュする。
- マッシュしたポテトに、ひじき煮の残り(残り汁も)を入れ、混ぜ合わせる。
- ③に④を入れ、粉っぽさがなくなるまでこねる。
- タネを4~5等分に分ける。タネを平らにしてチータラ(スライスチーズ)を包み丸める。上から軽く押し、形を整える。
- フライパンに油を入れ温め、両面に焦げ目がつくまで焼く。

※冷凍してから食べる時は、レンジで軽く温め、オーブンでトーストしてください。
お好みで醤油などを1~2滴たらしめます。

コメント：「おから炒り」の残りでもよく作ります。じゃがいもが大好きな我が家の定番メニューです。

~ミニコラム~ わたしたちに必要な1日の野菜の量は?

子ども

(3~5歳) 240 g
(6~7歳) 270 g

(8~9歳) 300 g
(10歳以上) 350 g

おとな
大人

350 g 以上



3分でおいしい

レタスとベーコンのバターしょうゆいため



材料(4人分)

レタス 半玉
ベーコン 4枚くらい
バター 10g
塩こしょう 適量
しょうゆ 小さじ2~3

作り方

- ① レタスを1cmくらいにざく切りにする。
- ② フライパンを熱してバターを入れる。
- ③ 1cm幅に切ったベーコンを炒める。
- ④ レタスを入れて炒める。
- ⑤ レタスがしんなりしてきたら、塩こしょうとしょうゆを入れてできあがり

コメント：レタスを大量消費したい時におすすめです。

フーさんのかぼちゃスープ



材料(4人分)

かぼちゃ 500g
たまねぎ 大1/2個
バター 30g
水 2.5カップ(500ml)
ベーコン 1枚
固形スープの素 2個
ごはん 大さじ2
牛乳 2カップ(400ml)
(あれば 生クリーム 少々)

作り方

- ① たまねぎを薄く切り、鍋にバターを溶かしてやわらかくなるまで炒める。かぼちゃは皮をとって切っておく。
- ② ①に水、かぼちゃ、ベーコン、固形スープの素、ごはんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ 鍋にもどし、牛乳とあわせてのばし、生クリームで味をととのえたらできあがり！

コメント：フーさんのようないろをしていたのでフーさんのかぼちゃスープというレシピ名にしました。おばあちゃんからおそわったおいしいスープです。

ズッキーニグラタン



材料(4人分)

ズッキーニ 2本
オリーブオイル 少々
卵 2個
マヨネーズ 大さじ2
チーズ 適量
塩 少々

作り方

- ① ズッキーニはたて半分に切り、器状にくりぬく。くりぬいた中身はみじん切りにしておく。卵はゆでてみじん切りにしておく。
- ② ①のみじん切りにしたズッキーニをオリーブオイルで炒め、卵、塩、マヨネーズと和えて、器状のズッキーニに詰める。
- ③ ②にチーズをのせて、トースターで5分ほど焼いてできあがり

コメント：野菜が苦手でもよく食べてくれます😊



ざいりょう にんじん
材料(4人分)

切り干し大根	1袋
にんじん	1/2本
乾燥ひじき	5g
大豆の水煮	1/2袋
油揚げ	1枚
ごま油	大さじ1
だし汁	600 ml
しょうゆ	大さじ3
きび砂糖	大さじ3
(なければ砂糖でも可)	
みりん	大さじ3

つく かた
作り方

- ① 切り干し大根とひじきは水洗い後、ひたひたの水に10分つけて戻す。
 切り干し大根はしばって水気をきり食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから細切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、切り干し大根、にんじん、油揚げを入れ炒める。
 そこにひじき、大豆の水煮、だし汁、みりんを入れ中火で煮立たせる。
- ⑤ 煮立ったら、きび砂糖、しょうゆを入れ弱火で15分くらい煮て、
 できあがり!!

コメント : 野菜が苦手な子どもたちもこれならよく食べてくれます🍴

ごちそうサラダ



ざいりょう にんじん
材料(4人分)

あつあつごはん	4カップ
フレンチドレッシング	大さじ3
たまねぎ(白・紫)	各1個ずつ
パプリカ(赤・黄)	各半分ずつ
ハム	4枚
チーズ	100g
大葉	2枚
レタス	6枚
マヨネーズ	1/3 カップ

つく かた
作り方

- ① あつあつごはんにフレンチドレッシングをあわせ、たまねぎ(白・紫)をみじん切りにしてあわせる(冷ますように広げる)。
- ② 大葉はまるめて小さくきざむ。
- ③ パプリカ(赤・黄)もみじん切りにする。
- ④ ハム、チーズは1cmぐらいの角切りにする。
- ⑤ ②~④の大葉、パプリカ、ハム、チーズを合わせ、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤に①を混ぜあわせる。
- ⑦ 白い大皿にレタスをして、⑥の混ぜ合わせたものを盛りつける。

コメント : ぼ~ぼの畑は宝ものがいっぱい(野菜ぜんぶがこの畑から)

ピーマンのナムル



ざいりょう にんじん
材料(4人分)

ピーマン	4個
にんじん	小1本
もやし	1袋
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	お好みで

つく かた
作り方

- ① ピーマン、にんじんを細めの千切りにする。(ピーマンの種とり、
 にんじんの皮むきは子どもにおねがいしてもgood👍)
- ② にんじん、もやし、ピーマンの順にゆでる。
- ③ ゆであがったら水で冷やし、水分をしぼる。
 (冷まさないとピーマンの色が悪くなる)
- ④ 調味料を入れ、和えたら完成!!

コメント : 色あざやかで栄養まんてんです。

夏の星空ソースハンバーグ



材料(4人分)

【ハンバーグ】

合いびき肉	500g
塩・こしょう・ナツメグ	少量
玉ねぎ	中1/2個
バター	10g
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
卵	1個
サラダ油	大さじ1
料理酒	大さじ4
水	大さじ4

【ソース】

トマト	大2個
オクラ	2本
マッシュルーム	5個
玉ねぎ	中1/2個
ケチャップ	100g
ソース(中濃)	大さじ2
砂糖	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
にんにくチューブ	4cm
ピザ用チーズ	80g
コーン缶	40g

作り方

【ハンバーグ】

- ① パン粉は牛乳でふやかしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱皿に入れ、バターを加え、ラップをかけて600Wで3分加熱する。
- ③ 合いびき肉に塩、こしょう、ナツメグをふり、手でこねておく。
- ④ ②の玉ねぎが冷めたらボウルに①②③、卵を入れてよくこねる。形を整え、お皿にのせて冷蔵庫で30分ねかせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて④を焼いていく。表面が焼けてきたらフライ返しでひっくり返し、水と料理酒を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。ハンバーグを押して透明な肉汁がでてくれば完成！

【ソース】※ハンバーグをねかせている間にソース作りの準備をする。

- ① 鍋にお湯を沸かし、トマトとオクラを入れる。トマトは表面にひびが入ったらおたまですくい、冷水に入れ、皮をむき、マッシャーでトマトをつぶす。オクラは茹で上がったら5mm幅の輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにした玉ねぎ、スライスしたマッシュルーム、にんにく、つぶしたトマトを入れ炒める。煮詰まったら、ケチャップ、ソース、砂糖を入れ、味をととのえる。ピザ用チーズを入れ、溶けたら、ハンバーグにかけて、オクラとコーンを飾り、できあがり！！

コメント：大好きなトマトを使っての料理です。生で食べても美味しいですが、火をとおすとうまみがUPし他の具材とも相性が抜群です😊

じゃが芋のかき揚げ



材料(4人分)

じゃがいも	大4個
塩こんぶ	1/2袋強
てんぷら粉+水	
揚げ油	適量

作り方

- ① じゃがいもを、やや太めの千切りにする。
- ② ボウルに切ったじゃがいも、塩こんぶを入れて混ぜる。
- ③ そこに、てんぷら粉と水を入れて混ぜる。(ゆるくなりすぎないように)
- ④ 揚げ油をフライパンに入れ、こげないように気をつけながら揚げる。

コメント：塩こんぶがアクセントになっておいしい！！

えいようまんてん ほし野菜いため



材料(4人分)

生しいたけ 大5個

キャベツ 小1個

にんじん 中1本

玉ねぎ 大1個

パプリカ(赤・黄) 各1個ずつ

塩こしょう 適量(味をみながら)

油(フライパンに薄くひけるくらい)

作り方

- ① しいたけは、かさの下の部分をとり1cmの幅に切る。
- ② キャベツ、にんじんはしいたけと同じく1cm幅で5cmぐらいの長さに切る。
- ③ 玉ねぎは、両端を切りおとして、縦に8つにわる。(くし切りと言います)
- ④ パプリカも、両端を切りおとし、たねは取らずに5mmぐらいの幅に切る。
- ⑤ 新聞紙を広げた上に、キッチンペーパーをのせ、切った野菜を全部広げる。
- ⑥ 干してしんなりとした野菜を、油をうすくひいたフライパンで炒め、塩こしょうで味つける。

※干した野菜なので、水気が少なく、ベチャベチャにならず歯ごたえがあります。

コメント : この料理は、天気の良い日の朝に準備して！干した野菜は生野菜より栄養があり、あまみがありおいしいです。

トマトパンケーキとトマトジャム



材料(4人分)

【トマトパンケーキ】

ホットケーキミックス 200g

トマト 1~2個

卵 1個

牛乳 30ml くらい

(豆乳でも可)

作り方

【トマトパンケーキ】

- ① トマトをジューサーにかける。
- ② ①と牛乳と卵を泡立て器でよく混ぜる
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、さらに混ぜる
- ④ フライパンを中火で熱し、一度ぬれ布巾の上で冷まし、弱火で焼く。表面にプツプツと泡が出てきたら裏返し、弱火で3分焼いたらできあがり。

【トマトジャム】

トマト 250g

グラニュー糖 75g

レモン果汁 大さじ1

【トマトジャム】

- ① トマトをジューサーにかける
- ② ①とグラニュー糖とレモン果汁を混ぜ、煮詰めれば完成。

コメント : トマトが苦手な人でも食べやすいです。

～ミニコラム～

日々の元気の源は…



朝ご飯は、1日を元気にスタートするために欠かせないものです。朝ごはんをしっかり食べるために、「早寝・早起」もこころがけましょう！

ひじきとピーマン炒め



材料(4人分)

ひじき	1袋
ピーマン	5つ
めんつゆ	少々
ごま油	大さじ1
ごま	少々
砂糖	少々
みず	少々

作り方

- ① 水で戻したひじきと、細切りにしたピーマンをごま油で炒める。
- ② 火がとおったら、めんつゆ、砂糖、水を適量入れて煮詰め、最後にごまを入れてできあがり。

コメント : そのまま食べても、
ごはんにかけて食べても美味しいです。

食生活改善推進員(食改)

はみなさんの近くにいます！

食生活改善推進員は大崎市内の各地域におり、食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。勉強会に参加し、そこで学んだことを活かして、地域の健康教室などを開催したり、自分や家族の健康づくりにつなげています。



食品の製造工程を知るための研修会や、大崎市内の各地域の会員との交流を兼ねての移動研修会など、様々なイベントがいっぱいです♪

毎年大好評の

「おやこ食育教室」では講師役を務めます♪



食改さんの おいしいレシピ

きのこたっぷりトマト豚汁

材料(4人分)

豚バラ肉	200g
トマト	2個
しめじ	1/2パック
マッシュルーム	5個
だし汁	600ml
みそ	大さじ2
長ねぎ(小口切り)	適量

- ① トマトはくし型に切る。豚肉は3cm幅に切る。しめじは右づきをとり、長さ半分に切る。マッシュルームは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①の具材を加える。ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ③ 火を止めてみそを溶き入れ、再び火にかける。
- ④ お椀に盛り、ねぎをちらす。

共催: 大崎市食生活改善推進員協議会 古川会

発行日: 令和2年9月

発行元: 大崎市民生部 健康推進課 / 問い合わせ: 0229-23-5311