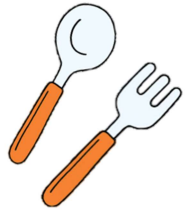




おうちでクッキング！

やさい つか かんたん しゅう 野菜を使った簡単レシピ集



さくねん がつちゆう ふるかわちいき しょうがくせい たいしゅう ほしゆう やさい つか かんたん
昨年12月中に古川地域の小学生を対象に募集した野菜を使った簡単レシピをすべて
しょうかい しょうかい おうぼ みな
ご紹介いたします♪応募いただいた皆さん、ありがとうございました。

おおさきしやくしょホームページ けいさい
大崎市役所HPにも掲載しています↑

かきの焼きねぎ汁

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)	
なま つぶ 生かき 16粒	
しお こ 塩 小さじ1/2	
こ おお かたくり粉 大さじ3	
なが ほん 長ねぎ 4本	
あぶら こ サラダ油 小さじ2	
しゅうゆ おお しょうゆ 大さじ4	
【だし汁】	
かりゆう おお 顆粒だし 大さじ2と1/2	
みず みりつとる 水 800ml	
しお 塩 少々	
みりん おお みりん 大さじ3	

- ① かきの下処理をする。
なま しお こ
生かきに塩(小さじ1/2)をふり、かる みず かい
軽くもんだら、水で3~4回すすぐ。
(※ぬめりや臭みが取れて、澄んだ味わいになる)
- ② ①のかきを洗い終わったら、キッチンペーパーで水気を拭き取り、かたくり
こ うす
粉を薄くまぶしておく。
- ③ 長ねぎ1/2本分で白髪ねぎを作る。残りの長ねぎは3cmくらいの長さ
なが ほんぶん しらが つく のこ なが せんち なが
に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、3cm長さの長ねぎを焼く。焼き色
あぶら い せんちなが なが や や いろ
がついたら取り出しておく。
- ⑤ 鍋に水、顆粒だし、塩、みりんを入れて煮立たせる。
- ⑥ ⑤に②のかきを入れて沸騰させる。
- ⑦ ⑥に、焼いた長ねぎを入れ、しょうゆを回し入れて火を止め、お椀
も しらが しょうしゅう かんせい
盛って白髪ねぎをのせれば完成！

さむい じき かせよぼう からだ あた しょうり
寒い時期にこそ、風邪予防で身体が温まる料理を!! かきとねぎは相性が抜群です。



えいようたっぷいふいかけ

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)	
にんじん ちゆう ほん 人参 中1/3本	
こまつな わ 小松菜 4把	
だいこん は (大根、かぶの葉でもよい)	
ほ ぐらむ 干しえび 50g	
(しらすでもよい)	
あぶら おお ごま油 大さじ1	
しょうゆ おお しょうゆ 大さじ2	
えー さとう おお 砂糖 大さじ1	
さけ おお 酒 大さじ2	
ごま おお ごま 大さじ2	

- ① 小松菜、人参を細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を入れて火をつけ、①を入れる。
- ③ Aの調味料を入れて、水分がなくなるまで炒める。
- ④ 干しえび、ごまを入れる。

おにぎりやチャーハンにいれてもおいしいですよ。



ひきないい

材料(4人分)

えーA	大根	1/2本
	人参	1/4本
	油揚げ	1枚
	しいたけ	2枚
びーB	サラダ油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	顆粒だし	小さじ1

- ① 大根, 人参, しいたけをせん切りにする。油揚げは熱湯に通して油抜きしてからせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱してAを入れ, 火が通るまで炒める。
- ③ Bを加えて炒め煮にする。

※ 少し冷ますと, より味がなじみます。

※ お餅にからめてもおいしいですよ。

※ とり肉を入れてもおいしいですよ。

ひきな→大根とか, 人参などの野菜をせん切り・細切りにしたもの。



ラーメンサラダ

材料(4人分)

生ラーメン	4玉
ラーメンスープ	3~4袋
(薄めずにそのまま使います)	
レタス	このお好みの量で
きゅうり	
ミニトマト	
コーン	
ゆで卵	
ハムや	
チャーシューなど	
人参	

- ① 野菜類は食べやすいように, せん切りにしておく。
- ② 生ラーメンは袋に表示されている時間で茹で, よく水で洗っておく。
- ③ ラーメンを器に入れ, 野菜, コーン, ハムなどをトッピングする。
- ④ 温めたラーメンスープをそのまま上からかけたらできあがり。(スープの量は好みで)

食べる直前に混ぜます♪



野菜は何でもOKです。冷蔵庫の中にあるものを色々トッピングしてください。ラーメンスープはかけすぎると濃くなるので, 少しずつかけてください。残ったスープはお湯で薄めてスープとして活用してください。

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) 240g
(6~7歳) 270g

(8~9歳) 300g

(10歳以上) 350g

大人

350g以上

たっぷりほうれん草の グラタン風

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

ほうれん草	2袋
しめじ	1袋
玉ねぎ	1個
オリーブオイル	大さじ2
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
牛乳	1カップ
とろけるチーズ	お好みで
マヨネーズ	適量



- ① ほうれん草をよく洗って、たっぷりのお湯で茹でて水にさらし、水気をしぼって5cm長さに切る。
- ② しめじは石づきを切ってから手でほぐす。玉ねぎは縦半分に切ってから繊維に沿ってスライスする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひいて、しめじ、玉ねぎがくたっとなるまで炒める。
- ④ 火を止めてから①のほうれん草を加え、塩こしょうを振って、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に小麦粉をまんべんなくふりかけて火をつけ、焦げ付かないように手早く混ぜる。粉っぽさがなくなったら牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ マヨネーズを塗った耐熱皿に、⑤を平らに入れ、とろけるチーズをかける。
- ⑦ オーブンで焦げ目がつくまで焼けば完成！

ほうれん草を茹ですぎたときの、ありがたいレシピです。



白菜のお好み焼き

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

お好み焼き粉	200g
卵	2個
水	240ml
白菜	250g
(大きい葉3枚分ぐらい)	
豚肉	適量
お好みの具	適量
(サクラエビ、紅しょうがなど)	
油	適量

〜トッピング〜

ソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりなど

- ① ボウルにお好み焼き粉、卵、水を入れ、よく混ぜ合わせて生地を作る。
- ② せん切りにした白菜、お好みの具を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 油をひいて熱したフライパンに②の生地を丸く流す。
- ④ 上の面に豚肉を広げてのせる。
- ⑤ 裏面がきつね色になったら裏返し、両面をしっかりと焼く。(しっかりと焼いた方がよい)
- ⑥ 焼きあがったら皿に移し、ソース、マヨネーズ、かつおぶしなどをかけて完成！

冬が旬の甘みのある白菜を使ったお好み焼きです。
シャキシャキ食感が良いです！！



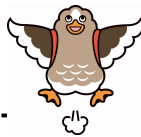
パプリカの肉巻き

材料(4人分)

豚バラ肉	約200g
パプリカ(赤・黄)	各1/2~1個 (大きさによる)
塩こしょう	少々
三温糖(なければ上白糖)	少々
ポン酢	適量(ひとまわし)

- 豚バラ肉は広げて、両面に軽く塩こしょうをふる。
- パプリカ(赤・黄)は縦に細切りにする。
- 赤パプリカと黄パプリカを各1本ずつとり、2本を一緒にして肉で巻く。(斜めに巻き付ける)
- テフロン加工のフライパンに肉巻きを並べてから火をつける(油は不要)。くっつきやすいフライパンの場合は油をひく。
- 肉汁が出てきたら肉をコロコロとひっくり返しながらかいていく。(脂の部分がカリッとするまで焼くとおいしい)
- 三温糖を肉汁の部分に溶かし入れ、溶けたら肉巻きにからめ、ツヤが出てきたら最後にポン酢を回しかけて、全体からめる。煮汁がなくなってきたら完成。

かんたんだけど、とてもおいしいよ!



ジャガイモのおにぎり焼き

材料(4人分)

じゃがいも	3~4個
玉ねぎ	1個
人参	1本
カレー粉	少々
塩・こしょう	少々
片栗粉	少々
油	適量

- じゃがいもは皮をむき、塩ゆでにして、やわらかくなったらザルにあげ、水気をきってボウルに入れてつぶす。
- 玉ねぎと人参はみじん切りにし、カレー粉と塩こしょうで味をつける。
- おにぎりの型にラップを敷き、つぶしたじゃがいもを薄く詰める。その上に②のカレー味の具をのせ、さらに上からじゃがいもをのせて、おにぎりの形ににぎる。
- 形をととのえたら片栗粉をまぶし、油で揚げ焼きにする。
- じゃがいもの表と裏面がカリッとなったら、お皿に盛り付けてできあがり。

ジャガイモのおにぎり焼きは、おかずでもいいし、おやつとしてもいいかもしれません。



ブロッコリーのツナマヨコーンサラダ

材料(4人分)

ブロッコリー	中1個
ツナ缶	1缶
コーン缶	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	適量

- ブロッコリーは小房に分けて、塩を少々入れた沸騰したお湯でさっとゆでて、ザルにあげる。
- ツナ缶、コーン缶、マヨネーズを混ぜ合わせ、塩こしょうをふる。
- ①を器に盛り、上から②をかける。

みじん切りにしたゆで卵を入れてもいいです!
入れるときは、卵1個分でOKです。



沖縄ジュシー

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

にんじん 人参	しょう ほん 小1本
ぶた にく 豚ひき肉	150g
ひじき	50g
みず もど (水で戻したもの)	
さとう 砂糖	しょうしょう 少々
しょうゆ	しょうしょう 少々
お米	3合
だし汁	3合炊く分より すこし少なめ
しお 塩	しょうしょう 少々
しょうゆ	しょうしょう 少々

- ① 豚ひき肉を炒める。火が通ったら、粗みじん切りにした人参、ひじきを入れてさっと炒める。砂糖としょうゆで味をととのえる。
- ② お米3合をとき、塩、しょうゆを適量入れて、3合炊く分よりすこし少なめにだし汁を入れる。
(調味料は味をみながら入れてください)
- ③ その上に①の具材をのせて、炊飯器で炊く。

てつぶん えいようまんてん
ひじきの鉄分もとれて栄養満点です。



じゃが芋のきんぴら

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

じゃがいも	2個
にんじん 人参	1/2本
ピーマン	1個
あぶらあ 油揚げ	この お好みで
あぶら 油	おお 大さじ1
かりゆうわふう 顆粒和風だし	こ 小さじ1
しょうゆ	おお 大さじ1
みりん	おお 大さじ1
あぶら ごま油, いらごま	しょうしょう 少々

- ① じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。人参、ピーマン、油揚げもせん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、じゃがいも、人参、油揚げ、ピーマンを炒める。
- ③ やわらかくなったら、顆粒だし、しょうゆ、みりんを入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ④ 最後にごま油といりごまをくわえて混ぜる。

きめ あぶらあ ぶたにく
ピーマンのかわりに絹さや、油揚げのかわりに豚肉を
入れてもいいです。



パンのみみのラスク

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

しよく 食パンのみみ	まいぶん 4枚分
むえん 無塩バター	30g
ガーリックパウダー	てきりよう 適量
しお 塩	てきりよう 適量
なま 生のパセリ	ほん 1本 (約4~5g)

- ① 食パンのみみは、食べやすい大きさに切る。
なま あら みずけ
生のパセリはよく洗って、キッチンペーパーで水気をよくきり、
ほうちよう
包丁でみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、切ったパンのみみを加えて表面がカリカリになるまで焼く。焼けたら火を止める。
- ③ 熱いうちにガーリックパウダーと塩、みじん切りにしたパセリを加えて、全体にまぶしたらできあがり！

あぶら あ さとう しおしょうしょう
油で揚げ、砂糖と塩少々をまぶしたかりんとうも
おいしいです！



てつく おうちで手作りしゅうまい

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

はくさい 白菜	300g (大きめの葉3枚ぐらい)
たま 玉ねぎ	150g(1/2個)
しょうが	10g
ほ 干しいたけ	3個
ぶた にく 豚ひき肉	600g
とり 鶏ガラスープの素	20g
かたくり こ 片栗粉	15~20g
しょうゆ	20g
さけ みず 酒または水	20g
ごま油	適量
しゅうまいの皮	必要な分だけ

えー
A

- ① 干しいたけは水で戻して、さっとゆでておく。
- ② ①白菜、玉ねぎ、しょうが、干しいたけをすべてみじん切りにする。
- ③ Aの具材をすべて混ぜて、よくこねる。
- ④ しゅうまいの皮で包む。
- ⑤ 蒸し器で10~15分程度蒸したらできあがり!

しゅうまいの皮の代わりに、タネのまわりに
もち米をまぶしてもOKです。



~ミニコラム~

千カラ1



野菜やきのこ類、海藻類に豊富に含まれているビタミン・ミネラルは、食事から摂取した炭水化物やたんぱく質や脂質がエネルギー源として体の中でうまく使われるために重要なはたらきをします。

千カラ2



野菜には、病気を予防する働きもあります。野菜に多く含まれるカリウムは高血圧予防に、食物繊維は食べ過ぎを防ぎ肥満予防に、鉄分や葉酸は貧血予防に役立ちます。

千カラ3



食物繊維が多く含まれることから、腸を刺激し排便を促したり、腸内環境を整えるのにも役立っています。

りよくおうしよくやさしい 緑黄色野菜

皮だけでなく中まで
色が濃い野菜。
β-カロテンという
栄養素が
多く含まれている。

たんしよくやさしい 淡色野菜

全体的に色の薄い
野菜。水分や食物繊維
が多く含まれている。



食生活改善推進員を知っていますか？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、大崎市内の各地域で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る団体です。食生活改善のための普及講習会を行ったり、学校へ講師として招かれることもあります。



※写真は2019年の活動の様子です。

教えて食改さん！食事のお悩みQ & A

【お悩みごと①】

野菜を使った料理は手間もかかるので、献立に取り入れるのが難しい…なにかいい方法はありますか？



【食改さんからのアドバイス】

難しいメニューを作る必要はありません。スープや汁物に日替わりで野菜をたっぷり入れれば、毎日でも楽しめる立派な副菜になります。体の中から温まるので免疫力アップにもなり一石二鳥です。



食改さん ていあん 提案レシピ①

お腹も心も大満足！ すいとん汁

【すいとん6人分】

小麦粉	250g
水	約250 ml



材料(6人分)	
鶏もも肉(こま切り)	120g
大根(短冊切り)	200g
ごぼう(ささがき)	60g
にんじん(短冊切り)	60g
干しいたけ (水で戻した後せん切り)	3~4個
白菜(ざく切り)	200g
ねぎ(ななめ切り)	60g
水	1200 ml
しょうゆ	大さじ7
酒	大さじ4と1/2

- すいとんを作る。小麦粉に水を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまで練る。(水の量は固さを見ながら加減してください)薄く伸ばして、茹でておく。
- 汁に入れる野菜は切っておく。鶏もも肉は炒めておく。
- 鍋に分量のお湯を沸かし、切った野菜と鶏もも肉を入れて煮る。火が通ったら、しょうゆと酒で味をととのえる。
- ③の鍋にすいとんを入れ、最後にネギを入れてひと煮立ちしたらできあがり。

時間がなければすいとんを入れなくても、真だくさんの汁物として食べてもいいですね。

【お悩みごと②】

子どもが野菜が苦手ななか食^たべてくれません。美味^{おい}しく食^たべてくれそうな料理^{りょうり}はありますか？



【食改^{しょくかい}さんからのアドバイス】

お子さんが好きそうな味付け^{あじつけ}にしてみてもいいでしょうか？

たとえばガーリック味^{あじ}、ケチャップ味^{あじ}、マヨネーズ味^{あじ}など。はっきりした味付け^{あじつけ}は食^たべやすいです。
(ただし塩分^{えんぶん}の摂り過ぎ^{とす}ぎに気^きをつけましょう。)

食改^{しょくかい}さん ていあん 提案^{ていあん}レシピ②

ぜったい大好き^{だいじ}！ひじきとじゃがいものペペロンチーノ



ざいりょう じんぶん 材料(4人分)

乾燥^{かんそう}ひじき

20g

じゃがいも

4個

にんにく

2片

赤唐辛子^{あかとうがらし}

お好みで

オリーブオイル

大さじ5

塩、しょうゆ

適量

レモン汁

少々

- ① ひじきは水^{みず}で戻^{もど}し、じゃがいもはよく洗^{あら}って皮^{かわ}をむき、1cm角^{せんちかく}に切る。にんにくは薄切^{うすぎ}りにする。
- ② フライパンににんにくと赤唐辛子^{あかとうがらし}とオリーブオイル^あを合わせてから弱火^{よわび}～中火^{ちゆうび}にかけ、にんにくから香り^{かお}が出てくるまで炒^{いた}める。
- ③ じゃがいもを加^{くわ}えて炒^{いた}め、火^ひが通^{とお}ったらひじきをいれてさらに軽^{かる}く炒^{いた}め、塩^{しお}、しょうゆで味付^{あじつけ}けし、仕上げ^{しあげ}にレモン汁^{じむ}を加^{くわ}えてできあがり！

にんにくの香り^{かほ}が食欲^{しょくよく}をそそります。辛い^{から}のが苦手^{にがて}な方^{かた}、小さいお子^{ちい}さんには赤唐辛子^{あかとうがらし}は入れ^いれずに作^{つく}ってくださいね。

食改^{しょくかい}さん ていあん 提案^{ていあん}レシピ③

かみごたえ抜群^{ぼつぐん}！ごぼう甘辛揚^{あまからあ}げ



ざいりょう じんぶん 材料(6人分)

ごぼう

3本

酢^す

適量

片栗粉^{かたくりこ}

適量

揚げ油^{あぶら}

適量

砂糖^{さとう}

大さじ2

しょうゆ

大さじ2

水^{みず}

大さじ2

- ① 鍋^{なべ}に湯^ゆを沸^わかし、少量^{しょうりょう}の酢^すを入れて、皮^{かわ}をむいたごぼう^{ごぼう}を茹^ゆでる。
- ② 茹^ゆで上がったら、まな板^{いた}の上^{うへ}で棒^{ぼう}で軽^{かる}く叩^{たた}いて、3cmぐらいに切る。
- ③ 切^きったごぼう^{ごぼう}を袋^{ふくろ}に入れ、片栗粉^{かたくりこ}を加^{くわ}えてまぶし、油^{あぶら}で揚^あげる。
- ④ フライパンに、砂糖^{さとう}、しょうゆ、水^{みず}を入れて火^ひにかけてタレ^{たれ}を作り、揚^あげたごぼう^{ごぼう}をタレ^{たれ}につけたらできあがり！

甘辛^{あまからあ}い味付^{あじつけ}けと、かみごたえのあるごぼう^{ごぼう}がやみつきに。かむ回数^{かいまう}も多^{おほ}くなるので、お口^{くち}の健康^{けんこう}にも役立^{やくだ}ちそう！



おおさきしやくしよほうべーじょう
大崎市役所HP上でも

食改^{しょくかい}さんのレシピや、みなさんから応募^{おうぼ}いただいたレシピ^{レシピ}をご覧くださいませ👉👈

共催^{きぐわい}：大崎市食生活改善推進員協議会 古川会

発行日^{はっこうび}：令和3年2月

発行元^{はっこうもと}：大崎市民生部 健康推進課 / 問い合わせ：0229-23-5311

