

北区のとおきおきししど

農家めし



熊本市

スイカでつくる

- スイカとトマトの冷製パスタ … 3
- スイカの皮の牛肉煮 … 3
- スイカの皮のシヨリシヨリサラダ … 4

にがうりでつくる

- にがうりの炊き込みごはん … 6
- にがうりのてんぷら … 7
- にがうりのキムチ炒め … 7
- にがうりのおかか煮 … 7
- にがうりのりんかけ … 8
- にがうりとツナのサラダ … 8

なすでつくる

- 焼きなす … 11
- こかけ … 11
- なすの味噌よごし … 12
- 揚げびたし … 12

ピーマンでつくる

- 焼きチーズピーマン … 14
- 丸ごとピーマンの焼きびたし … 15
- ピーマンみそ … 15
- ツナとピーマンで油揚げピザ … 16



きゅうりでつくる

- きゅうりぐっさり鶏団子の冷スープ … 4
- 豚肉ときゅうりの炒めもの … 5
- きゅうりの佃煮 … 5
- たたききゅうりのめんつゆ和え … 6

ズッキーニでつくる

- ズッキーニを使った豚巻きレモン煮 … 9
- ピーラーズッキーニと生ハムの
ガーリックマリネ … 10
- ズッキーニステーキ … 10



大葉でつくる

- 大葉のジェノバーゼ風パスタ … 13
- 大葉の肉団子 … 13
- 大葉とトマトのナムル … 14



にんじんでつくる

- にんじんたっぷり炊き込みご飯 … 16
- にんじんの和風マリネいわしソテー添え … 17
- にんじンドレッシング … 17



セロリでつくる

セロリのかき揚げ	… 18
セロリの甘酢漬け	… 18
セロリの葉の佃煮	… 18



小松菜でつくる

小松菜とチーズのチヂミ	… 19
小松菜とツナの卵炒め	… 19
小松菜のナムル	… 20



キャベツでつくる

キャベツ焼き	… 20
キャベツ鍋	… 21
キャベツのぶたみそ	… 21
キャベツとわかめのサラダ	… 21

白菜でつくる

白菜漬け	… 22
おじゃ	… 22
白菜漬け丼	… 22
白菜のだんだん鍋	… 23
白菜の煮浸し	… 23

こねぎでつくる

こねぎと納豆のオムレツ	… 24
こねぎの肉巻き	… 24



大根でつくる

大根と豚のコロコロ丼	… 25
大根の葉っぱのじゃこ炒め	… 25
大根もち	… 26
大根ぎょうざ	… 26

＼ 北区にお住まいの生産者の方に“とっておき”の野菜料理をご紹介します ＼

食べてカラダも
ココロも元気に♡

北区で採れる新鮮
野菜を食べてね！

「1日350gの野菜
を食べよう」
お助けメニューが
盛りだくさん！



西村さん



宮本さん



小泉さん



男沢さん



安達さん



片山さん

【NEXT】レシピ紹介

スイカとトマトの冷製パスタ



(1人分) エネルギー 687 kcal
食塩相当量 5.7 g

ポイント

- ・ハーブはバジルやチャービルなどのお好みのもので◎
- ・冷製パスタを作る際は、使用する食材や器具を冷やしましょう

材料 (2人分)

スイカ果肉	150g	こしょう	少々
トマト	100g	生ハム	14g(2枚)
塩	小さじ1強(8g)	ハーブ	お好みで
パスタ	100g	レモン果汁	1/4個
塩(水の1.5%)	30g		
オリーブオイル	100mL		
にんにく	2かけ		

作り方

- ① スイカとトマトは1cm角に切り、スイカは種を取る。
- ② バットに①を広げ、塩を振り、バットを傾けたまま、冷蔵庫で1時間程度冷やし、水分を出す。
- ③ 鍋にたっぷりの水(2L)を入れ加熱し、沸騰したら塩を加え、パスタを好みの固さに茹で、冷水で締める。パスタはキッチンペーパー等でよく水気を取り、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ④ フライパンにオリーブオイルと包丁等で潰したにんにくを入れ、にんにくが少し色づくまで弱火で10分程度加熱し、オイルに香りを移し、にんにくを取り出す。
- ⑤ 冷やしたボウルに②、③、④とこしょうを入れて混ぜ、器に盛り、1cm角に切った生ハム、ハーブを散らし、最後にレモン果汁をかける。

スイカの皮の牛肉煮

スイカの皮がメインのおかずに変身♪



(1人分) エネルギー 274 kcal
食塩相当量 1.4 g

ポイント

スイカは白い皮のほうが、よく味がしみこみますよ

材料 (2人分)

スイカの皮(大玉)	300g	A	だし汁	300mL
牛肉(こま切れ)	60g		酒	大さじ1
にんじん	40g		砂糖	大さじ1
しいたけ	40g	B	濃口しょうゆ	大さじ1
むき枝豆(茹で)	10g		みりん	大さじ1・1/2
油	大さじ1弱			

作り方

- ① スイカの皮は一番外側の表面をとり、1.5mm幅の拍子木切りにする。
- ② しいたけは2mm厚さに切り、にんじんは5mm幅の拍子木切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、①、②を中火で炒める。
- ④ ③の全体に油が回ったら、Aを入れ、牛肉を広げながら入れる。
- ⑤ ④が煮立ったら、あくをとり、Bの2/3量を入れ、おとし蓋をし、中火で5分程度煮込む。
- ⑥ ⑤に残りのBとむき枝豆を入れ、おとし蓋をし、火を止め、10分蒸らす。



スイカの皮のショリショリサラダ



(1人分) エネルギー 113 kcal
食塩相当量 0.5 g

材料 (2人分)

じゃがいも	100g	A	オリーブオイル	大さじ1
スイカの皮	100g		レモン果汁	小さじ1
(大玉スイカ1/8個)			塩	1g
			好みのハーブ	適量

作り方

- ① じゃがいもは3mm幅の細切りにし、水にさらす。
鍋に湯を沸かし1分茹で、ザルにあげ、あら熱をとる。
- ② スイカの皮は一番外側の表面をとり、5mm幅の短冊切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、キッチンペーパー等で水気をきった
①と②を加えて和える。
- ④ ③を盛り付け、好みのハーブをのせる。

ポイント スイカとじゃがいもの食感の違いが楽しめる一品です

きゅうりぐっさり鶏団子の冷スープ

* 熊本の方言 *

「ぐっさり」→「たくさん」



(1人分) エネルギー 186 kcal
食塩相当量 2.2 g

材料 (4人分)

A	きゅうり	2本	B	おろししょうが	1/2片
	にんじん	1/4本		酒	大さじ1
	長ねぎ(白い部分)	1/4本		濃口しょうゆ	大さじ1
	しょうが	1/2片		塩こしょう	少々
	鶏ひき肉	300g		米粉(片栗粉)	大さじ2
	長ねぎ(みじん切り)	1/2本		だし汁	800cc
				(昆布・かつお節)	
				塩	小さじ1
				(薬味)	
				かぼす、すだち等	



作り方

- ① Aのきゅうり・にんじんは斜め薄切りにしてから細いせん切りにする。
長ねぎは白髪ねぎにし、しょうがは針しょうがにする。
それぞれ水にさらし、水気をきってシャキシャキにしておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉と長ねぎ(みじん切り)を入れ、合わせたBを加えて、
ねばる程度に混ぜる。
- ③ ②を16等分にし、濡れた手で丸く形成し、温かいだし汁の中に入れ
5分ほど加熱する。鶏団子が煮えたらあら熱を取り、冷蔵庫で1時間
程度冷やす。
- ④ お碗に、冷えた鶏団子とスープ、①の野菜を入れ、輪切りにしたかぼす
を浮かべる。お好みで、かぼすの汁もしぼり入れる。

ポイント

- ・ 硬い物が苦手な方は、
にんじんを切った後にレンジで加熱すると
食べやすいです
- ・ 鶏団子に入れる長ねぎは玉ねぎでも○
- ・ 鶏団子がやわらかくなり過ぎたら、
米粉を増やして調整すればOK！

豚肉ときゅうりの炒めもの



(1人分) エネルギー 176 kcal
食塩相当量 0.5 g

ポイント きゅうりの歯ざわりが絶妙!!



材料 (2人分)

きゅうり	2本(約280g)	A	酒	大さじ2/3
豚肉(薄切り)	120g		鶏がらスープの素	小さじ2弱
しょうが(みじん切り)	1かけ(約30g)		濃口しょうゆ	小さじ1/2
油	大さじ1弱		すりごま	2g
			ごま油	小さじ1
			食塩、こしょう	適宜

作り方

- ① きゅうりを縦に2つに切った後、皮を縦に1か所ピーラーでむき、6mm厚さの斜めに切る。少々塩(分量外)をまぶし、出てきた水分をキッチンペーパーで拭きとる。
- ② 豚肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。
- ③ フライパンに油としょうがを入れて加熱し、香りが出たら①と②を入れて炒め、Aを入れる。豚肉に火が通ったら、ごま油を回し入れる。
- ④ 盛り付けて、すりごまをかける。



きゅうりの佃煮

さくらえびとしょうがの風味でごはんが進む♪



(1人分) エネルギー 25 kcal
食塩相当量 0.9 g

ポイント

ラップで小分けして、冷凍保存できます

材料 (作りやすい分量)

きゅうり	10本(約1.5kg)	A	三温糖	100g
食塩	15g(きゅうりの1%)		濃口しょうゆ	大さじ6強
しょうが	1かけ(約30g)		白だし	大さじ1弱
赤唐辛子	1本		酢	大さじ5強
刻み昆布	6g			
さくらえび	16g			

作り方

- ① きゅうりは3mm厚さの小口切りにし、食塩を振って重しをする。絞った後のきゅうりが1kg以下になるようによく絞る。
- ② しょうがをせん切りに、赤唐辛子は種をとって手でちぎる。
- ③ 鍋にAを入れ、②と刻み昆布を入れて煮立たせる。
- ④ ③に①とさくらえびを入れて強火で煮る。煮立ったら弱火にし、煮汁が無くなるまで煮詰める。

たたききゅうりのめんつゆ和え



材料 (2人分)

きゅうり	1本(約140g)
梅干し(種なし)	1個(約5g)
塩昆布	3g
大葉	3枚
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1/2
すりごま	3.5g



作り方

- ① きゅうりはすりごでたたき、手でちぎる。
- ② 梅干しは、種を取り出し、包丁でたたく。
- ③ 大葉は半分に切り、せん切りにする。
- ④ ボウルに全ての材料を入れ、混ぜる。

あと1品、
足りない時の救世主！

(1人分) エネルギー 27 kcal
食塩相当量 1.0 g

ポイント

- ・ きゅうりは、ビニール袋にいれてたたくと飛び散らず片付けが楽ちん♪
- ・ 梅干しは、赤しも一緒に入れるとおいしくできます



にがうりの炊き込みごはん にがうりが苦手な方にもおすすめ♪



材料 (4人分)

にがうり	中1/2本
米	2合
豚ばら肉(薄切り)	100g
すしあげ	1枚
にんじん	中1/2本
ちくわ	中1本
だしパック	1袋(7.5g)
濃口しょうゆ	大さじ2
塩	適宜



(1人分) エネルギー 472 kcal
食塩相当量 2.8 g

作り方

- ① にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、2mm幅の半月切りにし、3%くらいの塩水に10分程度つけ、苦味を取る。
- ② 豚肉は1cm幅に、すしあげ、にんじん、ちくわを食べやすい大きさに切る。
- ③ 洗って浸水させた米を炊飯器に入れ、白米を炊飯する時と同量の水を入れる。さらに、炊飯器に水気を取った①と②も入れ、だしパックの中身としょうゆを回しかけ、混ぜずにそのまま炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、全を軽く混ぜあわせる。

ポイント

- ・ にがうりを塩水につけるひと手間で、苦味が和らぎます
- ・ 炊飯する時に具を混ぜないのがポイント

にがうりのてんぷら



(1人分) エネルギー 154 kcal
食塩相当量 0.1 g

材料 (4人分)

にがうり	大1本
天ぷら粉	1カップ
水	3/4カップ
サラダ油	適量
塩	適宜

ポイント

- ・ お好みで、塩をかけて召し上がれ！
- ・ 水は、天ぷら粉と同じ重さにすると上手にできます



作り方

- ① にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、1cm幅の半月切りにする。
- ② ボウルに天ぷら粉と水を入れ、さつくりと混ぜ①を加える。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、180℃になったら③を油の中に入れ、1～2分揚げる。

にがうりのキムチ炒め

ゴーヤチャンプルーをピリ辛で♪



(1人分) エネルギー 288 kcal
食塩相当量 1.9 g

材料 (4人分)

にがうり	大1本	キムチの素(液体)	大さじ3
豚ばら肉(薄切り)	200g	油	大さじ1
卵	1個		

作り方

- ① にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の半月切りにする。
- ② 豚肉は1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し豚肉を入れて炒め、色が変わったら、にがうりを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ ③にキムチの素を入れ炒めたら、卵を割り入れ、混ぜ合わせる。

にがうりのおかか煮

ゴーヤチャンプルーをピリ辛で♪



(1人分) エネルギー 36 kcal
食塩相当量 0.4 g

材料 (4人分)

にがうり	大1本
かつお節	適宜

A	みりん	小さじ4
	砂糖	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の半月切りにする。
- ② 鍋にAを入れ、砂糖が少し煮とけたら①を入れ、混ぜて蓋をして弱めの中火で5分ほど煮る。
- ③ 蓋ははずし、水気がなくなるまで炒める。
- ④ 皿に盛り、かつお節をかける。

にがうりのりんかけ

にがうりがお菓子に?!



(1人分) エネルギー 42 kcal
食塩相当量 0.0 g

ポイント

- ・ にがうりを茹でるひと手間で、苦味が軽減します！
- ・ 冷やすときに形を整えるのがポイント。そのまま固まりますので、一本ずつ離して広げてくださいね

材料 (10人分)

にがうり 大1本
砂糖 100g

作り方

- ① にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の半月切りにする。
- ② お湯を沸かし、にがうりをさっと茹で、ザルにあげる。
- ③ 砂糖とにがうりを鍋に入れ、中火で煮る。
焦がさないように時々混ぜる。
- ④ 砂糖が煮詰まって泡立ち、にがうりにしっかり絡むようになったら、火からおろす。
- ⑤ 冷やしながら砂糖が白くなるまで混ぜ、クッキングシートに重ならないように広げ、冷ます。

にがうりとツナのサラダ



(1人分) エネルギー 105 kcal
食塩相当量 0.7 g

ポイント

にがうりを茹で“ぎゅっと”絞ることで、苦味が軽減します！

材料 (5人分)

にがうり 大1本
玉ねぎ 1/4個(50g)
ツナ缶(油漬) 1缶(70g)
ごまドレッシング 70g

作り方

- ① にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、2mm幅の半月切りにする。
- ② 玉ねぎは横に薄切りにし、5分ほど水にさらし、ザルにあげる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①を入れ2分ほど(再沸騰後30秒ほど)茹で、ザルにあげ、冷水で冷ます。
- ④ ボウルにしっかり水気を絞った②・③、ツナを入れ、お好みのごまドレッシングで和える。

大人もこどもも
大喜び！



☆ここがポイント☆



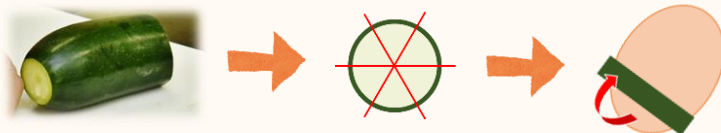
ズッキーニを使った豚巻きレモン煮



(1人分) エネルギー 599 kcal
食塩相当量 3.3 g

材料 (2人分)

ズッキーニ	1本(約210g)
豚ロース肉(薄切り)	12枚(約300g)
A [塩	適宜
黒こしょう(あらびき)	適宜
片栗粉	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1.5
大葉	2枚
B [濃口しょうゆ	大さじ1.5
はちみつ	大さじ0.5
しょうが(薄切り)	1かけ(約15g)
レモン	1個(1/2をレモン汁、1/2をスライス)



作り方

- ① 豚肉を広げてAを振り、水が出たらキッチンペーパーで拭きとる。
- ② ズッキーニのへたとおしりの硬い所を切り落とし、横に半分に切って、さらに6等分に切る。
- ③ ②を①の上にのせ、手前から向こう側へクルクルと巻く。
全部巻いたら、バットに片栗粉を薄くして巻いた肉を並べ、さらに上から薄く片栗粉を振る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、③の巻き終わりを下にして焼く。
3面に焼き色がつくまで返しながら焼き、蓋をして2分ほど蒸し焼きする。
- ⑤ しょうがとスライスしたレモンを④に入れ、一緒に1分ほど軽く焼き、
Bとレモン汁を混ぜ合わせて回し入れ、絡ませながら5分程度焼く。

お弁当にも
作り置きにも
最適な料理です☆

ポイント

- ・ 片栗粉を使うので、肉に味がしっかり付いてご飯がすすみます
- ・ フライパン1つのできるなので、豚肉の旨みを逃さず丸ごといただけます



まめちしき

ズッキーニは、「ペぼかぼちゃ」の一種で、なんとかぼちゃの仲間です！
生のまま薄くスライスしてサラダにもOK！！
クセがないので、色々な素材や味に合います。

ピーラーズッキーニと生ハムのガーリックマリネ



材料 (2人分)

ズッキーニ	1本(約210g)
生ハム	60g
モッツアレラチーズ	60g
めんつゆ	大さじ1.5
レモン汁	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
にんにく(チューブ入り)	2cm分程度
黒こしょう(あらびき)	適量

(1人分) エネルギー 274 kcal
食塩相当量 1.9 g



モッツアレラチーズは
切った方が見た目が
きれいに仕上がります

作り方

- ズッキーニのへたを切って、ピーラーで薄く切っていく。最後の方は包丁で薄切りにする。
- 生ハムは手でちぎる。
- モッツアレラチーズは、1口大に切る。
- ビニール袋に①、②、③と、合わせたAを入れ軽く混ぜ、冷蔵庫で30分程度寝かせて味をなじませる。(強く混ぜすぎるとモッツアレラチーズが壊れるので注意!)
- 皿に盛りつけ、上から黒こしょうをかける。



ズッキーニステーキ

ガツンと! にんにくしょうゆ味で♪



(1人分) エネルギー 248 kcal
食塩相当量 2.3 g

材料 (2人分)

ズッキーニ	2本(約420g)	サラダ油	大さじ1.5
にんにく	3かけ	バター	30g
塩	少々	濃口しょうゆ	小さじ4

作り方

- ズッキーニは、へたごと縦半分に切り、断面側に1cm幅の格子状の切れ目を入れる。
- ①に塩を振る。
- にんにくを輪切りにする。
- フライパンに③とサラダ油を入れ、弱めの中火で加熱する。
こんがりとし色がついたなら取り出す。
- ④のフライパンに、ズッキーニの断面を下にして入れ、
中火で2~3分加熱する。裏返して弱めの中火で3分程しんと
するまで加熱する。
- 器に⑤のズッキーニを盛り、④のにんにくを上から散らす。
- ⑤のフライパンにバターを入れ、弱めの中火で溶かし、
濃口しょうゆを加えて、混ぜながらひと煮立ちさせ、⑥の上にかける。

ポイント

ズッキーニを時々押さえながら焼くと
きれいに焼き目が付きます

焼きなす



(1人分) エネルギー 151 kcal
食塩相当量 0.7 g

ポイント とけるチーズでコクをアップ



材料 (4人分)

なす	中2本
オリーブオイル	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々
とけるチーズ(スライス)	3枚

格子状にカット！



作り方

- ① なすの「へた」と「がく(ひらひらの部分)」の境目の部分に、垂直に包丁の刃をあて、一周させて切れ目を入れ、「がく」をとる。
- ② なすを縦半分に切り、火が通りやすいように格子状に1cm幅に切れ目を入れる。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、なすの切った断面を下向きにして入れ、オリーブオイルを染み込ませてから、ひっくり返して断面を上向きに置く。
塩とこしょうを振りかけ、蓋をして中火で10分程度蒸し焼きにする。
- ④ なすがやわらかくなり火が通ったら、とけるチーズをなすにのせ、再び蓋をし、中火で1分程度蒸し焼きにしてチーズを溶かす。

こかけ



(1人分) エネルギー 139 kcal
食塩相当量 1.5 g

ポイント

- ・ かぼちゃの甘みをみて、砂糖の量を加減します
- ・ かぼちゃの形が無くなってしまうので、あまり混ぜすぎないように！

材料 (5人分)

なす	中2本	A	小麦粉	大さじ3強
にがうり	中1本		水	大さじ4
かぼちゃ	1/3個		薄口しょうゆ	大さじ3弱
油	大さじ3		砂糖	小さじ2
水	カップ1			

作り方

- ① なすはへたを切り、縦半分に切って1cm幅に薄切りにする。
にがうりも縦半分に切り、わたをしっかりとって5mm幅に切る。
かぼちゃもわたを取り、1cm幅に切る。
- ② 油を入れた鍋に①を全て入れ、強火で5分炒める。
- ③ ②に水を入れ、蓋をして中火で5分蒸し煮にする。
- ④ ③に砂糖、薄口しょうゆを入れ、合わせたAを加え、絡めながら混ぜあわせる。

なすの味噌よごし

定番メニューをバターの風味で



(1人分) エネルギー 138 kcal
食塩相当量 0.7 g

ポイント

ピーマンや玉ねぎを一緒に入れてもO



材料 (4人分)

なす	中2本	小麦粉	小さじ1
豚肉(こま切れ)	120g	水	100cc
味噌	大さじ2	こねぎ	5本
バター	30g		



作り方

- ① なすはピーラーで4か所皮をむき、横に4つに切る。
さらに縦に6等分に切る。(切り方は写真参照)
- ② 鍋になすを並べ、小麦粉を茶こしに入れて振り入れ、その上に豚肉を広げて並べ、小麦粉を振り入れる。
これを材料がなくなるまで繰り返す。
- ③ ②に味噌とバターを適当に分け、均等になるようにのせる。
- ④ 鍋に水を加え、蓋をして15分程度弱火で煮る。
最後にまんべんなく味がいきわたるようにかき混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り、小口切りに切ったこねぎを散らす。

揚げびたし



(1人分) エネルギー 147 kcal
食塩相当量 1.3 g

材料 (4人分)

なす	中2本
にんにく	1かけ
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1強
砂糖	小さじ1
サラダ油	適量

なすは揚げ時間が短いと、
油を吸うだけになってしまいます。
色合いをしっかり見極めましょう！

作り方

- ① なすは乱切りにする。
- ② にんにくをすりおろし、Aと合わせておく。
- ③ ①を170℃(高め)の油で、色が少しくまで、5分程度素揚げする。
- ④ 網にあげてしっかりと油をきったら、熱いうちに②に入れて混ぜ、味をなじませる。



大葉のジェノベーゼ風パスタ



(1人分) エネルギー 490 kcal
食塩相当量 2.6 g

材料 (4人分)

大葉	7枚(2枚は飾り用)	パスタ	240g
にんにく	1かけ	塩(水の1%)	40g
プロセスチーズ	1個(約15g)	黒こしょう	少々
カシューナッツ(素焼き)	40g		
オリーブオイル	100mL		
塩麹(塩)	小さじ1		



簡単にお店の
パスタが作れます



作り方

- ① フードプロセッサーにスライスしたにんにく、手で小さくちぎったチーズ、カシューナッツ、オリーブオイル、塩麹を入れ10秒ほどまわす。
- ② ①に手でちぎった大葉を入れ、ペースト状になるまで20秒ほどまわす。
- ③ 鍋にたっぷりの水(4L)を入れ加熱し、沸騰したら塩を加え、パスタを好みの固さに茹で、ザルにあげ、水気をきる。
※茹で汁をお玉1杯分とっておく
- ④ ボウルに②と③を入れ、茹で汁でのばしながら和える。
- ⑤ ④を皿に盛り、せん切りにした大葉をのせ、黒こしょうで味を調える。

ポイント

ほかのナッツ類(アーモンド、くるみ)や粉チーズでも◎

大葉の肉団子

ガッツリなのに、後味さっぱり♪



(1人分) エネルギー 378 kcal
食塩相当量 1.1 g

材料 (4人分)

鶏ひき肉	600g	塩	小さじ1/2
大葉	10枚	マヨネーズ	大さじ1・1/2
にんじん	小1本(約70g)	片栗粉	大さじ2
		酒	小さじ2
		米油(サラダ油)	大さじ2

作り方

- ① 大葉は少し大きめにみじん切り、にんじんはみじん切りにする。
- ② ボウルに①と鶏ひき肉、Aを入れて全体に粘りが出るまで混ぜる。
- ③ フライパンに米油を熱し、直径5cmくらいに丸めた②を並べ蓋をする。両面にこんがりと焼き色がつくまで、弱中火で15分ほど焼く。
- ④ ③に竹串を刺して透明な肉汁が出たら、皿に盛る。

ポイント

- ・大葉は少し大きめに切るとしっかりと香りを感じます！
- ・④で濁った肉汁が出た場合は、弱火でさらに2分ほど加熱し、中までしっかり火を通しましょう

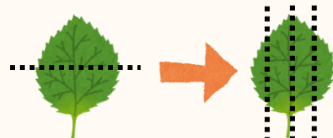
大葉とトマトのナムル

切って和えるだけの簡単レシピ



材料 (4人分)

大葉	5枚
トマト(ミニトマト)	中1個(約200g)
A 塩昆布	5g
ごま油	大さじ1/2
白ごま	小さじ2



作り方

- ① 大葉は横半分に切り、縦にせん切りにする。
- ② トマトは一口大に切る。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れ混ぜ合わせる。

(1人分) エネルギー 38 kcal
食塩相当量 0.2 g

ポイント 食べる直前に和えることで水っぽくなりません！

焼きチーズピーマン



材料 (4人分)

ピーマン	小4個(約120g)
ウインナーソーセージ	4本
玉ねぎ	1/2個(100g)
とけるチーズ(スライス)	4枚(60g)
オリーブオイル(炒め用)	小さじ1
オリーブオイル(蒸し焼き用)	大さじ1
A トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1
おろしにんにく	1かけ



(1人分) エネルギー 178 kcal
食塩相当量 2.0 g

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取る。
- ② ウインナーソーセージは5mm幅の輪切りにし、玉ねぎは1.5cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル(炒め用)を入れ熱し、②を入れ、中火で炒める。
- ④ ③にAを加え、2～3分煮詰める。
- ⑤ ①に④を詰め、とけるチーズをのせる。
- ⑥ フライパンにピーマンの面を下にして並べ、オリーブオイル(蒸し焼き用)を回し入れ、蓋をし、中火で6分程度焼く。
- ⑦ チーズが溶けたら火を止め、ピーマンがしんなりするまで余熱で5分程度蒸らす。

こどものおやつにも♪



丸ごとピーマンの焼きびたし



(1人分) エネルギー 115 kcal
食塩相当量 0.8 g

材料 (3人分)

ピーマン	小6個(180g)
ごま油	大さじ1
だし汁	100g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
おろししょうが	小さじ1
かつお節	小1パック

A

パキッ /



グツグツ



ポイント

- ・ピーマンを丸ごと食べるので、へたの周りをよく洗いましょう
- ・調味料AはめんつゆでもOK

作り方

- ① ピーマンをよく洗い、しっかり水気をふく。
- ② ①をまな板にのせ、手のひらで軽く押しつぶす。
※ピーマンの破裂防止のため、亀裂が入るまで押しつぶしましょう
- ③ フライパンにごま油を入れ熱し、②を入れ、焼き色がつくまで中火で3分程度焼く。裏返し、さらに3分程度焼く。
- ④ ③にAを加え蓋をし、ピーマンがしんなりするまで弱火で5分程度煮る。
- ⑤ 器に盛り、かつお節を散らす。

ピーマンみそ

ピーマンで万能みそを作いませんか？！



(1人分:1食20gあたり)
エネルギー 37 kcal
食塩相当量 0.9 g

材料 (作りやすい分量)

ピーマン	300g(大6個)	B	濃口しょうゆ	120g(1/2カップ)
生米麴	100g		みりん	大さじ2
A	酒		砂糖	大さじ5・1/2(50g)
	水		赤唐辛子	お好みで

作り方

- ① ピーマンはへたと種を取り、粗みじん切りにする。
- ② 鍋にAを入れ、中火でひと煮立ちさせ、火を止める。
- ③ あら熱をとった②に生米麴を入れ、よく混ぜなじませる。
- ④ もうひとつの鍋にBを入れ、中火でひと煮立ちさせる。
- ⑤ ③の鍋に①と④、種を取った赤唐辛子を入れ、煮汁がなくなるまで、中火で10分程度煮詰める。

ポイント

- ・ピーマンはフードプロセッサーにかけても◎
- ・生米麴がない場合は、乾燥米麴を戻して代用できます

ツナとピーマンで油揚げピザ



(1枚分) エネルギー 113 kcal
食塩相当量 0.6 g

ポイント

油揚げを使うことで、簡単にピザ風が出来ます

材料 (6人分)

ピーマン	小1個(30g)	A	トマトケチャップ	大さじ1・1/2
油揚げ(すしあげ)	6枚		焼き肉のたれ	小さじ1・1/2
ツナ缶(油漬)	1缶(70g)		マヨネーズ	小さじ1・1/2
とけるチーズ (スライス)	3枚			

作り方

- ① ピーマンはへたと種を取り、2mm幅の輪切りにする。
- ② 油揚げの片面にAを均等にぬる。
- ③ ②の上に、ツナ、①、チーズの順にのせる。
- ④ アルミホイルを敷いたグリル(トースター)に③をのせ、
中火で5分程度焼く。

※焦げやすいので、様子を見ながら焼くこと。

にんじんたっぷり炊き込みご飯

1品で栄養満点♪



(1人分) エネルギー 404 kcal
食塩相当量 1.0 g

材料 (4人分)

米	2合	A	キムチの素	大さじ2
にんじん	中1/2本(75g)		ごま油	大さじ1
しいたけ	2個(30g)		鶏がらスープの素	小さじ1
鶏ひき肉	130g		しょうゆ	小さじ1
長ねぎ	15g		酒	小さじ1
しょうが	1/2かけ(10g)		こねぎ(小口切り)	4本分
米粉	大さじ1			
塩	少々			
こしょう	少々			

ポイント

にんじんは、あえて大きめに
切ることで食べごたえアップ!!

作り方

- ① 米は洗って15分浸水させ、ザルにあげておく。
- ② にんじんはいちょう切り、しいたけも細かく切る。
- ③ 長ねぎとしょうがはこまかいみじん切りにする。
- ④ 鶏ひき肉に③と米粉、塩とこしょうを加えて、ねばりが出るくらいに混ぜ合わせておく。
- ⑤ 炊飯器に①とAを入れ、水を2合の目盛りまで入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に②をのせ、さらに④をスプーン2本を使って大きく丸めながらのせ、混ぜずにそのまま炊く。
- ⑦ 炊き上がったらしゃもじで全体をざっくり混ぜてお茶碗によそい、上から小口切りにしたこねぎを散らす。

米粉が無いときは
片栗粉で代用できます



にんじんの和風マリネいわしソテー添え



(1人分) エネルギー 196 kcal
食塩相当量 1.4 g

材料 (6人分)

にんじん	小1本(100g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
大根	約1/10本(100g)
酢	大さじ4
オリーブオイル(エキストラバージン)	大さじ3
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	1かけ分
塩	少々
ブラックペッパー	少々
いわし缶詰(しょうゆ煮)	6尾分
米粉	適宜
油(ソテー用)	適宜
レタス(盛り付け用)	6枚

A



いわしはしょうがの入っていないタイプが、マリネによく合います

作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、大根は薄い短冊切りにする。レタスは洗って水気をきっておく。
- ② Aは合わせておく。
- ③ ①のにんじん、玉ねぎ、大根を耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
(しんなりしたらOK)
- ④ ③を温かいうちにビニール袋にうつし、②を入れて軽くもみ、しばらく味をなじませる。
- ⑤ いわしは縦半分に割り、米粉をまぶし、油をひいたフライパンでソテーする。
- ⑥ 皿にレタスをしき、いわしのソテー、マリネを盛りつける。



ポイント いわしは骨まで食べられる缶詰を使ってお手軽に。しょうがの入っていないタイプが、マリネによく合います

にんじんドレッシング 簡単スピーディー！激うまドレッシング♪



(1人分:1食20gあたり)
エネルギー 30 kcal
食塩相当量 0.4 g

材料 (作りやすい分量)

にんじん	大1本(200g)	はちみつ	大さじ1/2
玉ねぎ	中1/4個(50g)	マヨネーズ	大さじ1/2
酢	50ml	砂糖	大さじ2
しょうゆ	50ml		
オリーブオイル	50ml		



とろりと
クリーミーなタイプ☆

作り方

- ① にんじんと玉ねぎは皮をむいて、1.5cm角くらいに切る。
- ② ミキサーに玉ねぎ、にんじんの順に入れ、調味料を2～3度に
分け入れながら加え、なめらかになるまで攪拌する。

ポイント

- ・ はちみつが無いときはみりん で代用できます
- ・ ミキサーには水分の多い野菜から先に入れましょう
- ・ 野菜スティックや冷しゃぶのタレとしてもおいしい！

セロリのかき揚げ



(1人分) エネルギー 369 kcal
食塩相当量 0.6 g



生産者一押しレシピ！

材料 (2人分)

セロリの茎	1本	衣	天ぷら粉	大さじ5
セロリの葉	適量		冷水	大さじ5
むきえび	50g		サラダ油	適量
天ぷら粉	大さじ2			

作り方

- ① セロリの茎は、4cm程度の斜め切り(塩をまぶす)→さっと水気をとる
セロリの葉は食べやすい大きさに切る。
むきえびは水気を切り、1cm幅に切る。
- ② ボウルにセロリ、むきえびを入れ、天ぷら粉をまぶす。
- ③ 別のボウルに天ぷら粉、冷水を入れ、さっくりと混ぜ、衣を作り、②を加える。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて170℃に熱し、③をスプーンですくって油の中に落とし、1～2分揚げる。

ポイント

- ・ むきえびがない場合はさくらえびでもGood！
- ・ お好みで塩やポン酢をつけて食べてもおいしい

セロリの甘酢漬け



材料 (4人分)

セロリの茎	2本分
赤唐辛子	1本
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

(1人分) エネルギー 26 kcal
食塩相当量 0.8 g

作り方

- ① セロリは乱切りにする。
- ② ①に塩少々を振り混ぜて3分おく。
しんなりしたら、砂糖、酢と赤唐辛子(小口切り)を加え、全体になじませる。(10分おく)
- ③ 食べる直前にごま油を加え、ひと混ぜする。

ポイント セロリは乱切にするとすじは取らなくてもOK！

セロリの葉の佃煮



材料 (4人分)

セロリの葉	100g
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
ごま	大さじ1
かつお節	1袋

(1人分) エネルギー 31 kcal
食塩相当量 0.7 g

作り方

- ① セロリの葉を熱湯でさっと茹で、みじん切りにし、水気を絞る。
- ② フライパンに、①としょうゆ、砂糖、酒を入れ、汁気がなくなるまで弱火で炒める。
- ③ ごま、かつお節を混ぜる。

ポイント ・ しらす、さくらえびなどを混ぜてもOK
・ おにぎりや卵焼きの具にどうぞ

小松菜とチーズのチヂミ



材料 (大1枚分)

小松菜	2束(100g)	薄力粉	大さじ6(50g)
にんじん	1/3本(30g)	片栗粉	大さじ3(25g)
玉ねぎ	1/4個(50g)	ごま油	大さじ2
ピザ用チーズ	40g		
卵	1個	た れ	濃口しょうゆ 大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2		にんにくチューブ 1cm
しょうゆ	大さじ1		砂糖 大さじ1
水	50ml		酢 大さじ1
			ごま油 小さじ1
			白ごま 大さじ1

(1人分:1/4枚あたり)

エネルギー 212 kcal
食塩相当量 2.0 g

ポイント

- ・小麦粉に片栗粉を加えることで、表面はカリッ、中はもっちりとした食感になります
- ・たれにコチュジャンや豆板醤をいれてもおいしいです

作り方

- ① 小松菜は3cmの長さに切る。にんじんは細切りに、玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、薄力粉と片栗粉を加え、さらに混ぜて生地をつくる。
- ③ ②に①とチーズを加えて混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに半量のごま油を敷き、③を流し入れ、中火で焼いていく。焼き目がついたら、上下を返す。
- ⑤ 残りのごま油を鍋肌から回し入れ、カリッとした生地に焼けるまで焼く。(約5分)
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、たれを添える。

小松菜とツナの卵炒め お弁当のおかずにもピッタリ♪



材料 (2人分)

小松菜	2本(100g)	塩	少々
ツナ缶(油漬)	1/2缶(35g)	こしょう	少々
卵	1個	濃口しょうゆ	小さじ1(6g)
マヨネーズ	小さじ1(4g)	かつお節	小1/2パック
		ごま油	大さじ1

作り方

- ① 小松菜を4cmの長さに切る。
- ② 卵は溶きほぐし、マヨネーズを入れて混ぜておく。
- ③ フライパンを中火で熱してごま油を敷き、軽く油を切ったツナと小松菜の茎の部分を入れて1分程炒める。
- ④ 葉の部分を入れてさらに1分程炒める。
- ⑤ 塩とこしょう、しょうゆを入れてさらに炒める。
- ⑥ ②を全体に回し入れた後、かつお節を振り入れ、卵が少し固まるまで待つ。
- ⑦ 卵が半分ほど固まったら全体をふんわりと混ぜる。

(1人分) エネルギー 164 kcal
食塩相当量 0.9 g

ポイント

- ・小松菜の葉が焦げやすいので火加減は弱めの中火で
- ・卵にマヨネーズを入れることでふんわりと仕上がります

小松菜のナムル



(1人分) エネルギー 85 kcal
食塩相当量 0.9 g

ポイント

- ・流水で冷やすと色鮮やかに
- ・しっかり水気をきりましょう
- ・小松菜のかわりにほうれん草でもおいしくできます

材料 (2人分)

小松菜	2本(100g)	A	濃口しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/2本(50g)		ごま油	小さじ2
もやし	1/2袋(80g)		鶏がらスープの素	小さじ1
			白ごま	大さじ1

作り方

- ① 小松菜は3cmの長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、小松菜の茎の部分とにんじんを入れて1分間茹でる。
- ③ ②に小松菜の葉の部分ともやしを加え、さらに30秒茹でる。
- ④ ザルにあげ、流水で冷やし、しっかりと水気をきる。
- ⑤ Aを加えて和える。



キャベツ焼き

もちもち生地でシンプルにおいしい♪



(1人分) エネルギー 310 kcal
食塩相当量 2.0 g

材料 (4人分)

キャベツ	半玉(約400g)	お好み焼きソース	適量
小麦粉	1カップ半	マヨネーズ	適量
水	1カップ強	かつお節	適量
白だし	大さじ3	青のり	適量
卵	4個		
サラダ油	大さじ1		

作り方

- ① キャベツはせん切りにし、パッと水につけて引き上げ、水気をきっておく。
- ② Aで生地を作り、熱したフライパンにサラダ油を引き、お玉1すくい分の生地を薄くのばして焼く。
- ③ ②に卵を2つ割り入れる。
- ④ キャベツをのせ、蓋をして中火で焼く。卵の加熱具合を見て、お好みの硬さまで焼く。
- ⑤ 焼けたら、卵が無い所どおしが重なるように生地を半分に折りたたみ、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

キャベツを水につけすぎるとビタミンCが流れてしまうので、パッと水につけましょう！



キャベツ鍋



(1人分) エネルギー 286 kcal
食塩相当量 2.4 g

ポイント 豚肉を巻くことで、食べやすく、お花みたいで見た目もキレイ！

材料 (5人分)

キャベツ	半玉(約500g)	(薬味)	こねぎ
豚ばら肉(薄切り)	300g		おろし大根
水	1.2ℓ		おろしにんじん
固形コンソメ	5個	ポン酢	適宜

作り方

- ① キャベツの葉を一口大に切る。
芯の部分も繊維を断ち切るように切る。
- ② 豚ばら肉は端からくるくると巻いておく。
- ③ 水を沸かし、沸騰したらコンソメを入れる。
肉を崩さないように入れ、あくをとる。
キャベツを入れ、蓋をして5分ほど煮る。
- ④ ③を器に盛り、薬味を入れ、お好みでポン酢で味を調える。



キャベツのぶたみそ

レンジで簡単 時短メニュー



(1人分) エネルギー 315 kcal
食塩相当量 0.7 g

ポイント 加熱したキャベツを味付けした肉と混ぜ合わせるだけ！

材料 (4人分)

キャベツ	半玉(約500g)	A	みそ	大さじ2弱
豚もも肉(切り落とし)	400g		みりん	大さじ2強
サラダ油	大さじ1		顆粒和風だし	少々
			いりごま	適宜

作り方

- ① キャベツは、一口大に切り、耐熱容器に入れラップをかけてしんなりとするまで、レンジで加熱する。
- ② 豚肉も一口大に切り、熱したフライパンにサラダ油を入れて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、合わせたAを入れ、お好みで顆粒和風だしを入れて味を調える。
- ④ ③に①のキャベツを入れて混ぜ合わせ、仕上げにいりごまを加える。

キャベツとわかめのサラダ

材料 (4人分)

キャベツ	半玉弱(約350g)	A	ごま油	大さじ2
乾燥わかめ	大さじ2		しょうゆ	大さじ2/3
			塩	少々
			いりごま	適宜

作り方

- ① キャベツは、縦向きに幅2cm程度の太めのせん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけてしんなりとするまで、レンジで加熱する。
- ② 乾燥わかめを水で戻し、水気を絞る。
- ③ ボウルに①と②を入れ、合わせたAを入れて混ぜる。お好みでいりごまを加える。



(1人分) エネルギー 95 kcal
食塩相当量 1.5 g

白菜漬け

材料（作りやすい分量）

白菜 1玉
塩 白菜の重さの3%
唐辛子（輪切り） 適宜



写真1



写真2



写真3

作り方

- ① 白菜を切りわけ、半日ほど天日干しする。（写真1）
- ② 唐辛子の輪切りと塩（白菜に対し3%）を混ぜておく。
- ③ 白菜の芯の固い部分を中心に葉の一枚一枚に②をすりこむ。
- ④ すり鉢で白菜の繊維を切るように、汁がでるくらいまでこすってもむ。（写真2）
- ⑤ 漬け樽に芯の部分が中心に来るように置いて、重しをする。（写真3）
翌日以降、水がしっかり上がっていれば完成。

（1人分：50gあたり）

エネルギー 9 kcal
食塩相当量 1.1 g

おじや ～白菜漬を使ってパパッと1品～



（1人分）エネルギー 252 kcal
食塩相当量 2.2 g

材料（2人分）

ご飯 茶碗2杯(250g)
白菜漬 150g
白だし 小さじ2
卵 1個
かつお節 小1パック

薬味に
ねぎ、ごま、キムチの素で
味変も☆！



作り方

- ① 白菜漬は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にご飯と多めにかぶるくらいに水をいれ、中火にかけて煮立ったら弱火にし、蓋をして5分程煮る。
- ③ ①と溶いた卵を入れ全体を混ぜ、火を止めて白だして味付けし、器に盛り、かつお節をちらす。

白菜漬け丼 ～白菜漬を使ってパパッと1品～



（1人分）エネルギー 425 kcal
食塩相当量 3.7 g

材料（2人分）

ご飯 丼2杯分(約400g) バター(有塩) 8g
白菜漬 300g 濃口しょうゆ 小さじ1
サラダ油 大さじ1 かつお節 1パック(2g)

作り方

- ① 白菜漬は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し①を1分程炒め、バターと濃口しょうゆ、かつお節を加え、全体に絡まったら火を止め、ご飯の上にのせる。

白菜のだんだん鍋



(1人分) エネルギー 317 kcal
食塩相当量 1.4 g

ポイント

- ・ 水はあえて入れずに、白菜から出る水分だけで煮ます！
- ・ チーズが鍋にくっつきやすいので、深めのフライパンでつくるのがおすすめ

材料 (4人分)

白菜	半玉(約800g)
豚肉(薄切り)	250g
とけるチーズ(フレーク)	200g
塩こしょう	小さじ1(5g)
黒こしょう(粗挽き)	少々



白菜→豚肉→チーズ

作り方

- ① 白菜は3cm幅のざく切りにする。
- ② フライパンに白菜1/3→豚肉1/2→とけるチーズ1/2の順に重ね、塩こしょうを適量振りかける。
- ③ ②をもう一度繰り返し、最後に残った白菜1/3を敷き詰め、蓋をする。
- ④ ③を中火にかけ、ぐつぐつしてきたら、火を弱中火にし、15分程度加熱する。
- ⑤ 火を止め、5分程度蒸らした後、黒こしょうを振りかける。

白菜の煮浸し

ヘルシーな一品。作り置きにも☆



(1人分) エネルギー 109 kcal
食塩相当量 1.2 g

ポイント

白菜から水分がたくさん出るので
深めの鍋で作りましょう

材料 (4人分)

白菜	半玉(約800g)
すしあげ	4枚
ちくわ	1本
酒	大さじ2・1/2
みりん	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ2
顆粒和風だし	4g

A

冷蔵庫にあるもので
1品完成！

作り方

- ① 白菜の葉は2cm幅にざく切り。芯は断面が大きく見えるように、2cm幅の斜めそぎ切りにする。
- ② すしあげは半分に切り、1cm幅の短冊切りにし、ちくわは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ③ 鍋に①と②をのせ、Aを入れて全体をざっくり混ぜる。
- ④ 蓋をして弱めの中火にかけ、時々混ぜながら10分程度煮る。



こねぎと納豆のオムレツ

こねぎが良いアクセント♪



(1人分: 1/2個分)

エネルギー 284 kcal
食塩相当量 0.5 g



く〜くる

ポイント

端を折り込みながら整えるよ

材料 (2人分)

卵	3個(正味150g)	飾り用	こねぎ	適量
納豆(たれ付き)	1パック(40g)		マヨネーズ	適量
こねぎ	40g(約半束)		きざみのり	適量
マヨネーズ	小さじ2(8g)			
白だし	小さじ1(5g)			
油	大さじ1(15g)			

作り方

- ① こねぎは小口切りにする。(飾り用を残しておく)
- ② ボウルに納豆と付属のたれ、こねぎを入れて混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵を割り入れ、白だし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ フライパンを中火で熱し、油を入れて、③を流し入れ、中弱火で焼く。
- ⑤ 混ぜながら加熱し、半熟状になったら、中央に②のをせて、包んで形を整える。
- ⑥ 器に盛り、きざみのり、マヨネーズ、こねぎを飾る。

- ・卵にマヨネーズを加えるとふんわりとしたオムレツになります
- ・レンジ加熱してやわらかくしたお餅や、チーズをトッピングしても◎

こねぎの肉巻き

ごはんがすすむ甘辛味！



(1人分) エネルギー 358 kcal
食塩相当量 1.5 g

ポイント

- ・こねぎをしっかり巻き込むと、切りやすく、きれいな断面になります
- ・甘辛いタレは、焼き肉のタレでも代用できます

材料 (4人分)

豚ばら肉(薄切り)	12枚(約280g)	たれ	濃口しょうゆ	大さじ2
こねぎ	120g(約1.5束)		みりん	大さじ2
おろしにんにく	1かけ分		酒	大さじ2
塩、こしょう	各少々		砂糖	大さじ2
片栗粉	小さじ1		酢	大さじ1
油	小さじ2		ごま	適量
			大葉	適量

作り方

- ① 豚ばら肉を1cmずつ重なるように並べ、塩、こしょうをふる。(6枚ずつ)
- ② こねぎは根元を切り落とし、肉の長さよりやや長めに切る。
- ③ ①にこねぎの半量をのせて、手前からしっかりと巻く。
- ④ 巻き終わったら、全体に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 同様にもう1本作る。
- ⑥ 中火に熱したフライパンに油とおろしにんにくを入れ、香りがたってきたら、④の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑦ 全体に焼き色がついたら、キッチンペーパー等で余分な油をふきとり、たれの材料を加えて煮絡める。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り、大葉をひいた皿に盛り付け、ごまをふる。

大根と豚のコロコロ丼



(1人分) エネルギー 560 kcal
食塩相当量 1.3 g

材料 (4人分)

ご飯	茶碗4杯分	(薬味)
大根	500g	しょうが
豚ばら肉(ブロック)	200g	長ねぎ
油	10g	ミョウガ
砂糖	大さじ4	ごま 等
みりん	大さじ2強	
濃口しょうゆ	大さじ2弱	

ポイント

- ・しょうゆはたまり(さしみ)しょうゆがおすすめ
- ・薬味は多めにのせるとおいしい！！



炒めるだけで
和風丼ぶり完成！



作り方

- ① 大根と豚肉を1.5cmの角切りにする。
- ② フライパンに①の大根とつかるくらいの水(200cc程度)を入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を炒め軽く火が通ったら、大根を入れて焼き色がつくまで炒める。
- ④ ③に砂糖、みりん、しょうゆ、水(適量)を加えて煮込む。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかけ、お好みでごまやせん切りにした薬味をのせる。

大根の葉っぱのじゃこ炒め

大根の葉を簡単に美味しく♪



(1人分) エネルギー 76 kcal
食塩相当量 0.9 g

材料 (4人分)

大根の葉	120g	調味料	酒	大さじ1
白ねぎ	1/2本(80g)		砂糖	小さじ1強
ちりめんじゃこ	30g		濃口しょうゆ	大さじ1/2強
			ごま油	大さじ1
			ごま	小さじ1
			かつお節	適量

作り方

- ① 大根の葉はきれいに水洗いし、塩少々を入れた熱湯でさっと茹でて水にとる。あら熱が取れたら水気を絞って、1cm長さに切る。
- ② 白ねぎは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、大根の葉、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- ④ ③に白ねぎを加え、調味料、ごまを入れて絡めながら炒め合わせる。
- ⑤ ④を器に盛って、かつお節をかける。

ポイント 大根の葉っぱは、実は緑黄色野菜！！



大根もち



(1人分) エネルギー 128 kcal
食塩相当量 0.4 g

ポイント

- ・大根によって水分量が違うので、粉の分量で調整してください。手でまとめることができる固さが目安です！
- ・小麦粉を入れすぎるともちもち感がなくなるので注意！（およそ片栗粉2：小麦粉1の割合）
- ・残った大根の汁は、みそ汁やすまし汁に使っても！

材料（4人分）

大根	500g	A	片栗粉	30g
こねぎ	2本		小麦粉	15g
ベーコン	50g		ごま油	小さじ1
			めんつゆ	小さじ1
			ごま油(焼き用)	小さじ1

作り方

- ① 大根はすりおろして、汁気を切る。
- ② こねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ボウルに①②とAを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、直径5cmくらいに丸めた③を両面がきつね色になるまで焼く。



大根ぎょうざ

意外でおいしい!? りょうざの皮を大根で・・・



(1人分) エネルギー 175 kcal
食塩相当量 0.7 g

材料（4人分）

大根(太めのもの)	280g	A	塩こしょう	少々
豚ミンチ	100g		ごま油	大さじ1/2
キャベツ	50g		酒	大さじ1/2
にんじん	30g		しょうゆ	大さじ1/2
にら	20g		片栗粉	適量
こねぎ	15g		ごま油(焼き用)	大さじ1
しょうが	1かけ			



作り方

- ① 大根は皮をむいて2～3mmの輪切りにし、塩(分量外)を振って、しばらくおいてしんなりさせる。
- ② キャベツ、にんじんは粗みじん切り、にら、こねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ミンチとAを入れてよく練り、②を加えて混ぜる。
- ④ ①の水気をペーパータオルでふき、片面に茶こし等で片栗粉を薄く振り、③のをせて半分に折りたたむ。
(閉じにくい場合は、閉じ口を水溶き片栗粉で止めてもよい)
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を入れ焼き色がついたら裏返す。
蓋をして弱火にし、さらに4分ほど蒸し焼きにする。

ポイント

折りたたむのが難しい場合は、
輪切りの大根でタネを挟んで焼いても◎

NOUKA



MESHI



← 「道の駅 すいかの里植木」の
ホームページでもレシピ公開中です♪

問い合わせ先
熊本市 北区役所 保健こども課
TEL : 096-272-1128