

北区のとおきしシビ

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いただきました ／

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、さっくりと混ぜ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



(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

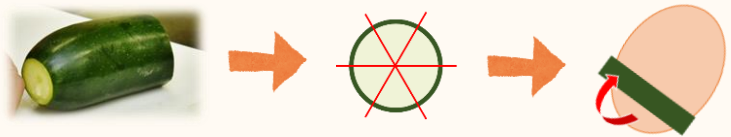


(1人分) エネルギー 599 kcal
食塩相当量 3.3 g

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、「ペボかぼちゃ」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
A	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



ピーラーを使って♪

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、へたごと縦半分になり、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

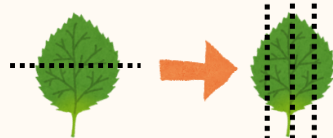
大葉とトマトのナムル

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



(1人分) エネルギー 178 kcal
食塩相当量 2.0 g

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



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りませんか？！



(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す
- ・ 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♪



(1人分) エネルギー 164 kcal
食塩相当量 0.9 g

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。

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、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、火を止めて白だしで味付けし、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のをせ、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〜るくる

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をのせて、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!!



葉っぱもおいしい♪

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