



ツナの油でうまみアップ！「ごはんのピザ」のつけ合わせに

## 簡単！オニオングラタンスープ

### 材料（4人分）

玉ねぎ	1と3/4個
ツナ缶の油	1缶分
水	200cc
コンソメ	小さじ2
塩こしょう	適量
スライスチーズ	1枚

### 作り方

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②ツナ缶の油を入れた鍋に①を入れ、少し焦げ色がつくまで、ふたをしながら中火で10分ほど炒め煮する。
- ③水を入れて煮立たせ、コンソメ、塩こしょうで味つけする。
- ④器に盛って、スライスチーズをのせて、オニオングラタン風にする。

### ワンポイント

ツナの油は色々な具材の炒め物にも使えます。

「ごはんのピザ」で使うツナ缶のです。つけ合わせにいかがですか。

## 材料（4人分）

大根の皮	200g
（5mm位の厚さだと美味しい）	
にんじんの皮	少々
ピーマン	少々
豚肉の薄切り	50g
サラダオイル	大さじ1/2
白ごま	少々

## 【合わせ調味料】

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

## 作り方

①フライパンでサラダオイルを熱し、豚肉を入れ強火で炒め、肉の色が変わったら、食べやすく切った大根の皮、にんじんの皮、ピーマンを入れて炒める。

②大根の皮がしんなりしたら、合わせ調味料で味をつけ、さっと混ぜて味が全体になじんだらできあがり。盛りつけの際に好みで白ごまをかける。

## ワンポイント

少し厚めに皮むきして炒めることで、食感がしゃきしゃきになり、おいしくなります。

野菜の皮と思えないおいしさ。厚めで炒めるとさらにおいしい！

## 大根の皮のきんぴら





香ばしさとさっぱり感。大根のおいしさが引き立ちます

## 大根サラダ

### 材料（4人分）

大根	300g(1/3~1/2本)
ちりめんじゃこ	20g
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1
大葉	5枚
ぽん酢	適量

### 作り方

- ①大根を細めの千切りにし、水にさらしてザルに上げる。
- ②フライパンにちりめんじゃこ、サラダオイル、ごま油を入れて弱火にかけ、カリッとすするまで焦げないように揚げ焼きする。
- ③器に大根を盛り、熱々の②を上からジュッと回しかける。
- ④千切りにした大葉をのせる。食べる時全体を混ぜ合わせ、ぽん酢をかけていただく。

## 材料（4人分）

ブロッコリー	1/2株
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1個
バター	大さじ2
固形コンソメ	2個
水	1と1/2カップ
牛乳	1と1/2カップ
塩・こしょう	少々
生クリーム	小さじ4
コーンフレーク	12g

## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、芯は薄切りし、塩ゆでする。
- ②鍋にバターを熱し玉ねぎを炒め、しんなりしたら、水、固形コンソメを入れる。
- ③②にじゃがいもを加えて煮る。火が通ったら、ブロッコリーと一緒にミキサーにかける。
- ④鍋に③をもどし、牛乳、塩、こしょうを加え味を調える。
- ⑤④を器に注ぎ、生クリームを小さじ1ずつ4つの器にかけ、コーンフレークを浮かべる。

ブロッコリーの芯や残り野菜を使ってポタージュ作り！

## ブロッコリーのポタージュ



レシピ 白山市 (石川県)



ゆでる手間なくリメイク料理も楽しい

## おからのサラダ（ポテトサラダ風）

### 材料（4人分）

おから	100g
玉ねぎ	30g
にんじん	40g
アスパラ	1本
ハム	2枚
マヨネーズ	60g(大さじ5)
塩・こしょう	少々
レモン汁	小さじ1

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ②にんじん、ハムは千切りにし、アスパラはスライスしてレンジで加熱1分。
- ③おからに①の玉ねぎ、②のにんじんとアスパラ、ハムを加え混ぜる。
- ④③にマヨネーズと塩、こしょうで味付けをし、最後にレモン汁を入れて味を調える。

### ワンポイント

じゃがいものようにゆでる手間もなく、野菜を切って混ぜるだけで手早くポテトサラダ風に。加熱調理に不向きなきゅうりを入れず、アスパラにするとリメイクしやすいです。ハムで包み、小麦粉・卵・パン粉をつけて油で揚げるとフライにも。

だしをとった煮干しで！

## 煮干しのかきあげ

### 材料（4人分）

煮干し(だしがら)	8~10本
ごぼう	20cm
玉ねぎ	1/2個
長ねぎの青い部分	少々

### 【衣】

小麦粉	1/2カップ
卵+冷水	1/2カップ (粉と同量の水分)
しょうゆ	大さじ1
生姜(生姜汁を使う)	1片
揚げ油	適量

### 作り方

- ①煮干しは骨を除き、大きなものは半分に切る。しょうゆ、生姜汁をからめて下味をつける。
- ②ごぼうはさがきにし、玉ねぎは千切りにする。具全体に分量外の小麦粉をふっておく。
- ③衣を粘りが出ないように合わせ、材料をフライ返しなどを使い、180度くらいの油に静かに入れて揚げる。
- ④長ねぎをお好みでちらす。



レシピ .. 江別友の会 / 江別市

だしをとった昆布で！

## 酢昆布

### 材料（4人分）

昆布(だしをとった後のもの)	450g
酢	120cc

### 【合わせ調味料】

しょうゆ	180cc
砂糖	250cc
酒	大さじ2
干し椎茸 (※さらにおいしくするなら)	6~7枚

### 作り方

- ①昆布を食べやすい大きさに切る。
- ②酢に1時間くらいつける。
- ③鍋に昆布と合わせ調味料を入れ、火にかける。1時間ほど弱火にして柔らかくなるまで煮る。

### ワンポイント

煮るときに水で戻した干し椎茸を6~7枚入れると美味しい。



レシピ .. 江別友の会 / 江別市



かぼちゃの甘みを丸ごと楽しんで。親子で作っても楽しい！

## かぼちゃ団子

### 材料（2人分）

かぼちゃ	250g(約1/4個)
片栗粉	75g
	(かぼちゃの重さ×0.3位)
オリーブオイル又はバター	適量
塩	1つまみ
メイプルシロップ	お好みで

### ワンポイント

「ほっこりかぼちゃ」など甘くて実のつまったかぼちゃを使います。

甘いかぼちゃの見分け方は、おしりの一部がかぼちゃ色に変わっているものが熟していておすすめです。

### 作り方

- ①かぼちゃから、わたと一緒に種をかき出す。
- ②かぼちゃを3cm角位に切り、鍋に入れ水から10～15分程蒸す(箸が楽にささるくらい)。
- ③ボウルに入れてすりこぎ棒でつぶし、熱いうちに片栗粉を少しずつ入れてすりこぎ棒でこねてよく混ぜる。
- ④ラップなどを使い食べやすく形を整え、フライパンにうすくオリーブオイル又はバターをひき、両面を弱火で5分くらい焼く。
- ⑤皿に移してかるく塩をふり、お好みでメイプルシロップをかける。

## 材料（2～4人分）

かぼちゃの種 適量

### 種の切り方のコツ

種の長い辺を片方切り、切り口を広げて中身を取り出します。

### ワンポイント

2016年小学生夏休みリサイクル教室「親子で学ぶ食材使いきりレシピ」のレシピです。  
かぼちゃの実で甘い団子を作った後は、種まで素材の味を活かしたスナック感覚のおやつにして、かぼちゃのおいしさを丸ごといただくことができます。

## 作り方

- ①かぼちゃから種とわたをはずす。
- ②①を洗いながらわたから種をはずし、よく乾かしておく。
- ③キッチンばさみで種のはしを切り、からを割って中身を取り出す。
- ④種の中身をフライパンでから炒りする。

かぼちゃの種の中身がスナック感覚のおやつになります

## かぼちゃの種のロースト



レシピ：中橋賢一さん 江別の野菜ソムリエ / 江別市



甘くて、さっぱり。のどにも心にも優しい一杯

## はちみつ大根

### 材料（4人分）

大根 100g(1／10本)

はちみつ 大根がかぶる程度

### 作り方

①大根は、1cm程度の角切りにする。

②清潔な容器に、はちみつを大根がかぶる位に入れ、半日置く。

### ワンポイント

冷蔵庫に保存して1週間くらい持ちます。

そのままいただいても、お湯で割ったりしていただいてもOK。

のどに優しく、風邪の予防や美容にもよいとされています。

## 材料（2人分）

ごはん	60g
牛乳	150cc
ゼラチン	5g
水	大さじ2
砂糖	25g
生クリーム	50cc
ジャムやフルーツなど	適宜

## 作り方

- ①ごはんはミキサーにかけ細かくする。（分量の牛乳を少し加えると混ぜやすい）
- ②大さじ2の水にゼラチンを振り入れふやかしておく。
- ③鍋に牛乳を①入れ火にかけ、砂糖を加え溶かす。
- ④火を止め、③にゼラチンを加えて溶かし、粗熱をとる。
- ⑤生クリームをとろっとする位に泡立てる。
- ⑥粗熱がとれた④に⑤を加えて混ぜ、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦お好みでジャムやフルーツをトッピングしていただく。

残りごはんを使ったデザート♪ごはんの粒の粗さはお好みで

## おこめのブラマンジェ





冷蔵庫にちょっとずつ残った野菜でいつもと違ったメニューを！

## 冷蔵庫の余り野菜で塩ケーキ

### 材料（パウンド型1個分）

薄力粉	125g
ベーキングパウダー	5g
粉チーズ	40g
卵	115g(L玉2個)
牛乳	70g
サラダ油	70g
塩	大さじ1/2
こしょう	小さじ1/2強
炒めみじん切り玉ねぎ	35g (色がつくまで炒める)

### フィリング（生地の中に入れる野菜）

パプリカ	1/4	5mm角
ズッキーニ	1/2	5mm角
ブロッコリー	1/3	(茎5mm角、花適当)
ハム	3枚	5mm角

### トッピング（飾りとしてのせる野菜）

ミニトマト	4個	1/2カット
パプリカ		4切れ
ズッキーニ		4枚

### 作り方

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、粉チーズはビニール袋に入れ、よく混ぜ合わせておく。卵はボウルに溶き、サラダ油、牛乳と合わせ、玉ねぎも入れ、塩、こしょうを加える。
- ②①の粉袋を卵液に加え、切るように混ぜる。（混ぜすぎない。）
- ③②にフィリングの野菜をサックリ混ぜ合わせ、オープンペーパーを敷いた型に流し、トッピング野菜を飾る。
- ④余熱220度のオーブンに入れ、200度で30分、190度で25分焼く。

### ワンポイント

生地に入れる野菜は、基本的にはかぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、ごぼうなど何でもOK！

トッピングはなくてもOKですが、入れた方が美味しいです。

## 材料（4人分）

ごはん	200g
細切りチーズ(ピザ用)	40g
ちりめんじゃこ	10g
桜えび	10g
ごぼう	20g
青のり	少量

### ワンポイント

子どもや骨を強くしたい方にぴったり。チーズの香ばしさがおいしさアップ。

電子レンジやトースターで焼いてもできますが、丸く広げる時の厚みによってカリッとしたり、もちっとしたりします。

## 作り方

①ごぼうは1～1.5cm位の長さに薄切りにして包丁の背でたたき水にさらす。

②ごはんをチーズを混ぜ合わせ2等分する。1つにちりめんじゃこ、もう一つに①と桜えびを加え、それぞれ一口大に丸める。

③②をそれぞれラップに包み丸く押し広げる。

④ラップを外してフライパンで表面がカリッと香ばしくなるまで両面焼く(オーブンレンジで焼くなら表約3分、裏約1分)。

⑤ちりめんじゃこの方に青のりをふりかける。

残りごはんをチーズや桜えびなどを加えたカルシウムたっぷりのおやつ

## ごはんのチーズせんべい



レシピ 鶴田町 青森県