

目次

料理名

魚のレシピ



ツナの一口春巻き	1
海老バーグ	2
鮭のパン粉焼き	3
魚のセサミ焼き	4
ワンタンの皮の巻き揚げ	5
さけとブロッコリーのチーズ焼き	6

肉のレシピ

鶏肉の利休焼き	7
冷めてもやわらかい簡単チキンナゲット	8
野菜の肉巻き	9
豚肉の甘酢漬け	10
しそ巻きチーズ	11

卵・大豆製品のレシピ

おかかココット	12
卵の簡単ココット焼き	13
香り野菜入りがんもどき	14
畑の肉の飯バーガー	15
豚肉と野菜のうの花炒り・ほうれん草のおひたし・エコぎょうざ	16

野菜のレシピ



ブロッコリーのバター炒め・エリンギの辛子メンタイコ炒め	17
ブロッコリーのチーズ焼き	18
セルリーたっぷりいかくんマリネ	19
ピザ風ポテト	20
カラフルソテー	21
ヤーコン入りキンピラ	22
ピーマン春巻き	23
ピーマンとじゃこのナンプラー炒め	24
ピーマンの塩昆布炒め	25
ピーマンレシピ3品	26
こんにゃくのねぎ味噌ステーキ	27

その他にも沢山
応募していただきました。



牛蒡の肉巻き	28
パプリカの花作り	28
定番弁当	28
からあげ弁当	28
野菜たっぷりお弁当	28
オムライス弁当	29
野沢菜モリモリ弁当	29
チャーハン弁当	29
お弁当揚げ物	29
ウインナーの卵ロール	30
じゃが芋とシーチキンのグラタン	30
ツナサラダ	30
人参アスパラ肉巻き	30
さつま芋のレモン煮	31
ちくわのチーズ&しそ巻き	31
ヤーコンのきんぴら	31
もやしとねぎのオイスターソース炒め	31



缶詰を使うので簡単に
できます。

F・Nさん（米沢）

ツナの一口春巻き

【材料×4人分】

ツナ	1缶（70g）
チーズ	20g
青しそ	1枚
ワンタンの皮	8枚
サラダ油	

【作り方】

- ①. チーズは5mmくらい、青しそはせん切りにし、油を切ったツナ缶と混ぜる。
- ②. ①をワンタンに包む。
- ③. フライパンに油を敷いて焼く。
（または少量の油で揚げ焼きする）

【1人分】

エネルギー：127Kcal
塩分：0.3g



海老がプリプリ！
ビールのおつまみにも♪

K・Rさん（金沢）

海老バーグ

【材料×4人分】

海老（正味）	100g
はんぺん	100g（1袋）
片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

【1人分】

エネルギー：60Kcal
塩分：0.8g

【作り方】

- ①.海老は、背綿と殻を取り除き、食感が残るくらいに刻んでおく。
- ②.①に、はんぺんと片栗粉を入れ、手で粘りがでるまで混ぜ合わせ、ハンバーグの形にする。
- ③.フライパンに油を敷き②を焼く。焦げ目がついたら裏返し、蓋をして弱火で火を通す。しょうゆをまわしかけて風味をつける。



フライ気分も味わえて、
いつもの鮭に一工夫。

K・Sさん（本町）

鮭のパン粉焼き

【材料×4人分】

生鮭	60g×4切れ
塩	少々
こしょう	少々
乾燥バジル	お好みで
パン粉	大さじ2
オリーブオイル	小さじ1

【1人分】

エネルギー：84Kcal
塩分：1.0g

【作り方】

- ①.鮭の両面に塩こしょうをふる。
- ②.パン粉にオリーブオイル、乾燥バジルをお好みで混ぜ合わせる。
- ③.鮭に②をのせ、グリルで焼く。



魚は、カジキマグロ、メカジキ、鮭などお好みのもので。

M・Kさん（金沢）

魚のセサミ焼き

【材料×4人分】

魚	60g×4切れ
A	しょうゆ 大さじ1
	酒 大さじ1
	生姜のしぼり汁 少々
	小麦粉 適量
溶き卵	1個分
白ごま	適量
青しそ	8枚
ごま油	小さじ1

【1人分】

エネルギー：187Kcal
塩分：1.3g

【作り方】

- ①.魚は2等分してAの調味料で下味をつける。
- ②.①に小麦粉、溶き卵、白ごまの順でまぶし、青しそでくるむ。
- ③.フライパンにごま油を熱し、両面こんがり焼いて火を通す。

※青しそが離れてしまう場合は、残った溶き卵をのり代わりにしてはりつける。



前の晩に作っておいて翌朝レンジで温めて、お弁当に入れると楽です。数がたくさん出来るので、大勢で食べる時に良いですよ。

※玉ねぎのみじん切りとツナを混ぜ、マヨネーズと塩こしょうで味付けして、ワンタンの皮で茶巾絞りにすると2種類出来ます。

G・Kさん（宮川）

ワンタンの皮の巻き揚げ

【作りやすい分量】

ワンタンの皮	30枚
豚ひき肉	100g
ねぎ	100g
A	しょうゆ 小さじ1/2
	生姜しぼり汁 小さじ1/2
	塩 ひとつまみ
	こしょう 少々

【5ヶ分】

エネルギー：182Kcal（5個分）
塩分：1.0g

【作り方】

- ①.ねぎのみじん切りにする。
- ②.ひき肉、①、Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③.②をワンタンの皮のまん中へのせ、角から丸め鮎のように両端をひねって包む。
- ④.③を油できつね色になるまで揚げる。

※ひき肉が生なので、油の温度を低めにして揚げて下さい。



ほん・ほん・ほん！とアルミホイルに入れて焼くだけなので、簡単！なのに…おいしー★急いでいる方にオススメ♡

原田珠伶さん（玉川小学校）

さけとブロッコリーのチーズ焼き

【材料×4人分】

サケ	2切れ
ブロッコリー	1/2房
パセリ	適量
マヨネーズ	適量
チーズ	適量
塩こしょう	少々

【1人分】

エネルギー：186Kcal
塩分：0.5g

【作り方】

- ①.サケ2切れをレンジ（800w）に2分かける。
- ②.ブロッコリーをレンジ（800w）に2分かける。
- ③.耐熱皿に一口にカットした、サケ、ブロッコリーを入れ塩こしょうをして、マヨネーズ、チーズをのせてトースターで1～2分焦げ目がつくまで焼く。
- ④.パセリを散らして出来上がり。

※オーブントースターに入れるので気をつけてね。



普段、あまり使うことがないゴマをふんだんに入れました。

I・Jさん（富士見町）

鶏肉の利休焼き

【材料×4人分】

鶏皮なしもも肉	70g×4切れ
濃い口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1と小さじ1
白炒りゴマ	20g（大さじ2強）

【1人分】

エネルギー：84Kcal
塩分：1.0g

【作り方】

- ①.調味料とゴマを合わせて肉に味をつける。
 - ②.オーブンまたはフライパンで焼く。
- ※朝の忙しい時間では、肉の味付けは前日のうちにやっておくと良いです。
肉は中までしっかりと火を通しましょう。