



簡単に出来て、冷めても美味しい。
ある程度場所を取って、お弁当箱にも入れやすいおかずです。

S・Kさん（塚原）

おかかココット

【材料×4人分】

卵（中または大玉）4個

A
生クリーム 大さじ3と1/2
鰹節 小袋1袋
サラダ葱 3本くらい
しょうゆ 小さじ1強
アルミカップ10号くらい 4枚

【1人分】

エネルギー：205Kcal

塩分：0.7g

【作り方】

- ①. サラダ葱は小口切りにします。Aの材料を全て混ぜ合わせます。
- ②. アルミカップに卵を割り入れ、上からAをかけます。
- ③. ②を20分くらい蒸して、卵に火が通れば出来上がり。

※すぐ食べるなら半熟でもかまいませんが、お弁当に入れるときは20分くらい加熱してしっかりと火を通します。



とても簡単に、家に常備してある材料だけで作れます。
トースターに入れたら後はほったらかしなので、コンロを長時間ふさぐこともありません。
カラフルなので、お弁当の中でもかわいらしく彩りができます。

重富麻希子さん（中大塩）

卵の簡単ココット焼き

【材料×4人分】

卵 4個
冷凍のミックスベジタブル 20g
マヨネーズ 20g
コショウ 適量
（あらびきブラックペッパー）
油 適量

【1人分】

エネルギー：140Kcal

塩分：0.1g

【作り方】

- ①. アルミケースに油を一周たらし、ココット型に敷く。
- ②. 卵をアルミケースに割る。つまようじで卵黄を1回つつく。（割れないように）
- ③. ②の上にミックスベジタブルを少量散らし、その上にマヨネーズ（細い口）をかける。コショウ（子供向けにはなくても。ふつうのテーブルコショウでもいいです）をパラパラ。
- ④. オープントースターで15分程度焼く。できあがり♪

※お弁当なので、卵にしっかり熱が入るように焼き時間を調整してください。おかずとしてすぐ食べる場合は、黄身が半熟くらいでもオイシイです♪



豆腐、野菜を使ったヘルシーで簡単にできるメニューです。

小出悦子さん（米沢）

香り野菜入りがんもどき

【材料×4人分】

木綿豆腐	200g
しめじ	30g
大葉	2枚
卵	1/3個
生姜	小さじ1
長ねぎ	適宜
にんじん	適宜
塩	少々
小麦粉	大さじ3

【1人分】

エネルギー：202Kcal
塩分：0.1g

【作り方】

- ①.豆腐はキッチンペーパーで包んで電子レンジで2分加熱し、水切りしてから小分けにし、しっかり絞る。
- ②.しめじは粗く刻む。
- ③.ボールに①と②みじん切りにした生姜と長ねぎ、にんじん、手で細かくちぎった大葉を合わせ混ぜる。
- ④.小麦粉大さじ3と、溶き卵、塩少々を混ぜ、③に加え混ぜて丸め形を整える。
- ⑤.170度の油でからりと揚げる。

※小麦粉で混ぜ合わせるとき、あまり何回もかきまぜない方がよいです。
味がさっぱりですので、食べる時ドレッシングなど好みで使って下さい。



肉を使わず和の材料で作ってみました。
歯ごたえのある食材を加えるのがポイント

住田晴子さん（中大塩）

畑の肉の飯バーガー

【材料 ×4人分】

●ハンバーグ	
凍り豆腐粗引き	50g
玉ねぎ	中1個
しいたけ	2枚
れんこん	60g
ごぼう	30g
牛乳	100cc
小麦粉	大さじ4
卵	1個
塩	適宜
こしょう	適宜
ミックスビーンズ	150g
油（オリーブオイル）	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
レタス	適宜
トマト	適宜
きゅうり	適宜
スライスチーズ	適宜
●バンズ	
ごはん	4杯
片栗粉	大さじ2
桜えび	少々
白ごま	少々
しょうゆ	適宜
ごま油	適宜

【作り方】

- ①.ごはんに片栗粉、砕いた桜えび、白ごまを混ぜ、8つに分け丸く平たく形にし、ごま油を敷いたフライパンで色付くまで焼き、片面にしょうゆを塗り、香ばしく焼き上げる。
- ②.みじん切りにした玉ねぎ、ごぼうを油で炒め、次にみじん切りにした椎茸、れんこんを加える。牛乳、粗引き凍り豆腐を加え、水気がとぶまで炒め、火を止め粗熱をとる。
- ③.つぶしたミックスビーンズ、小麦粉、卵を加えよく混ぜる。4つに分け丸くまとめる。
- ④.フライパンに油を敷き、焦げ目がつくまで焼く。しょうゆ、みりんを照り焼きにする。
- ⑤.ごはんのバンズにレタス、チーズ、きゅうり、トマトなどサンドし、楊枝でとめる。

※凍り豆腐、玉ねぎ、ミックスビーンズの他は何を加えてもよい。（きのこ類、ひじきの煮物やきんぴらの取り置いたもの、こんにやく、コーンなど食感のあるもの）
バンズは冷凍おにぎりにぎりを使用してもよい。
凍り豆腐は、3枚分を包丁で粗みじんにしてもよい。
コーヒーフィルターでバックすると食べやすい。

【1人分】

エネルギー：762Kcal
塩分：1.1g



子どもに食べて欲しいレシピ。
作り置きして冷凍にし、電子レンジで温めれば、すぐ詰められる。

原 喜子さん（玉川）

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

【材料×4人分】

●豚肉と野菜のうの花炒り

おから	100g
豚肉	100g
ごぼう	40g
にんじん	40g
サラダ油	大さじ1
だし汁	100ml
A しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
片栗粉、水	

【1人分】

エネルギー：127Kcal 塩分：0.8g

●ほうれん草のおひたし

ほうれん草	100g
スライスチーズ	4枚
焼きのり	2枚
しょうゆ	少々

【1人分】

エネルギー：39Kcal 塩分：0.4g

●エコぎょうざ

ぎょうざの皮	8枚
残りのカレー	大さじ4
サラダ油	適量

【1人分】

エネルギー：121Kcal 塩分：0.3g

【作り方】

●豚肉と野菜のうの花炒り

- ①. にんじん、ごぼうは2～3のいちよう切り。豚肉は食べやすく切る。おからはから炒りする。
- ②. フライパンに油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒め、にんじんとごぼうを加え炒め合わせる。
- ③. Aを順に入れ2～3分煮、おからを加えて手早く混ぜながら煮る。全体をなじませ水溶き片栗粉でまとめる。

●ほうれん草のおひたし

- ①. ほうれん草を色よくゆで、しっかり絞りしょうゆをかける。
- ②. 水気を切り、巻きすの上に焼きのりを敷き、スライスチーズ2枚を並べ1/2 (50g) のほうれん草をのせて巻く。適当な大きさに切る。

●エコぎょうざ

- ①. ギョウザの皮に大さじ1のカレーをのせ、もう1枚かぶせて水でよく止め、フライパンに油を敷き、ギョウザの皮に火を通して半分に切る。

※おからは弱めの火で3分くらい炒る。固まりがなくなればOK!!
うの花炒りの水溶き片栗粉は入れすぎないこと。(舌触りを良くするために薄めに)。ぎょうざは春巻きにしてもよい。



彩りよく食べ応えがあります。
行楽やイベントにもおすすめ。

原 喜子さん（玉川）

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

【作り方】

●ブロッコリーのバター炒め

- ①. ブロッコリーは房分けしてさっと色よく茹でる。
- ②. ウインナーは縦半分になり、横2等分する。
- ③. フライパンにバターを溶かしウインナーを炒め、火が通ったらブロッコリーを入れ、さっと炒め、塩、こしょうする。

●エリンギの辛子メンタイコ炒め

- ①. エリンギは2～3cm長さ、3mm厚さ位の短冊に切る。
- ②. フライパンにごま油を熱し、エリンギに火を通し辛子メンタイコもしくはメンタイコをほぐしてエリンギにからめる。

※ブロッコリーは茹で過ぎない。炒めすぎない。エリンギを炒める時、弱火で火を通した方がきれいに仕上がる。

【材料×4人分】

●ブロッコリーのバター炒め

ブロッコリー	小株1/2
ウインナーソーセージ	4本
バター	8g
塩	少々
こしょう	少々

【1人分】

エネルギー：86Kcal 塩分：0.5g

●エリンギの辛子メンタイコ炒め

エリンギ	100g
辛子メンタイコ	15g
ゴマ油	大さじ1

【1人分】

エネルギー：40Kcal 塩分：0.2g