

第3回 矢掛町会場レシピ



レシピの工夫

- 残り野菜などをリゾットにアレンジすることで余り物の削減に！
- ブロッコリーの茎（芯）や人参の皮は、すりおろして卵液に加えるなど工夫することで、食べやすくするよ！
- 食べ残しがちな鮭の皮も、卵をかきまぜピカタにすることでおいしく食べられるよ！
- 皮まで丸ごと調理することで栄養も豊富に摂取できる！

1食分の栄養価	
エネルギー	652kcal
タンパク質	29.0g
脂 質	19.0g
炭水化物	97.8g
食物繊維	6.4g
食塩相当量	2.2g



かぼちゃとチーズのリゾット

かぼちゃの皮は、抗酸化作用のあるβ-カロテンが果肉より多く含まれている！キャベツの芯の部分は栄養があり、カリウムや食物繊維を含む！

お好みで
かぼちゃソースは
上からかけてもOK



(材料 1人分)	
ほたるリゾット(米)★	65g
オリーブオイル	小さじ1
キャベツ(芯含む)	40g
お湯	190～200ml
ブイヨン	2g
粉チーズ	4g
かぼちゃ	40g
お酒	20ml(ミキサー用)

- キャベツをみじん切りにする。
- かぼちゃは皮ごと細かく切る。(1.5cm幅)
- ②を電子レンジ600W 1分半加熱します。加熱後お湯を加え、ミキサーにかけます。(4人分で3分)
- フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツを炒め、しんなりしたらほたるリゾットを加えて炒める。
- ブイヨンとお湯を混ぜる。
- 米が半透明になったら、⑤を3回にわけて加える。
- 最後に粉チーズとかぼちゃソースを加え、さっと混ぜる。

エネルギー	329kcal
タンパク質	7.1g
脂 質	7.0g
炭水化物	61.4g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.4g

POINT

- ◆リゾットは残り野菜で作ることができる(余り物の消費につながる)
- ◆キャベツは芯、かぼちゃは皮ごと使う。
- ◆かぼちゃの皮は、電子レンジで柔らかくして捨てずに食べよう！

トマトドレッシング

人参の皮はβ-カロテンが多く含まれ、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康維持に役立つ！



(材料 1人分)	
トマト	1/4個
人参	10g
レモン汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2強
食塩	少々
ハーブ(パセリ・フェネル★など)	少々

- トマトのヘタをとり1cm角に切る。
- 人参は皮ごとすりおろす。
※すりおろした残りは捨てずに、切って魚と一緒に焼く。
(「鮭とズッキーニのピカタ」参照)
- ハーブは、葉の部分を細かく切る。
- 乾燥ハーブの場合はそのまま④で使用。
- レモン汁、はちみつ、塩、ハーブを混ぜ、①と和える。

エネルギー	27kcal
タンパク質	0.6g
脂 質	0.1g
炭水化物	6.7g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.2g

POINT

- ◆人参はすりおろして、皮ごと食べよう！
- ◆加熱をしないドレッシング

鮭とズッキーニのピカタ

鮭の皮には、必須脂肪酸のEPA・DHAが多く含まれている！ブロッコリーの皮の部分は腸内環境を整える食物繊維を多く含むよ！



(材料 1人分)	
鮭	1切れ
塩・胡椒(胡椒はお好み)少々	
小麦粉	小さじ1
卵	1/2個
オリーブオイル	小さじ1
バター	2.5g
ブロッコリーの茎(芯)	10g
ズッキーニ★	20g(1/8本)
ブロッコリーの小房	20g
レタス(飾り用)	1枚

エネルギー	204kcal
タンパク質	20.6g
脂 質	11.7g
炭水化物	5.8g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.6g

POINT

- ◆卵を加えることで、鮭も皮ごと食べやすくなる。
- ◆ブロッコリーの茎は卵液に加えることで、野菜嫌いの子でも食べやすくなる。

さつまいもとりんご煮

さつまいも皮には、食物繊維やビタミンC、ポリフェノール(抗酸化作用)が多く含まれているよ！



(材料 1人分)	
さつまいも	40g
りんご	25g
レーズン	5g
水	50ml
きび砂糖	小さじ1

エネルギー	92kcal
タンパク質	0.7g
脂 質	0.2g
炭水化物	23.9g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0g

POINT

- ◆さつまいもとりんごを皮ごと食べることで、生ごみを減らそう！
- ◆旬の食材は生産や流通(保管)時の余分なエネルギー消費が少ない。

第4回 笠岡市会場レシピ



レシピの工夫

- 皮ごと食べられるものは、皮をむかずにその風味や食感を活かして調理！
- 日持ちする調理法やアレンジが効く調理法で、最後までおいしく食べよう！
- 地産地消の食材を利用(寒ひじき、干拓地野菜)
- カーボンフットプリントが低い食材(野菜・果物)を利用

1食分の栄養価	
エネルギー	710kcal
タンパク質	30.8g
脂 質	17.2g
炭水化物	116.3g
食物繊維	11.7g
食塩相当量	3.4g

※ゆずジュースも含む



※ゆずジュースのレシピは、第2回高梁市会場を参照

ひじきと玉ねぎの混ぜごはん

ひじきは、カルシウム・鉄・食物繊維が豊富！

(材料 1人分)	
うるち米	70g
寒ひじき★	2g
玉ねぎ★	40g
人参	15g
醤油	5g
みりん	3g
砂糖	2g
顆粒和風だし	0.3g
ごま油	1g
サラダ油	1g

エネルギー	298kcal
タンパク質	5.4g
脂 質	2.8g
炭水化物	63.9g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.0g

POINT

- ◆乾物のひじきは長期保存可能で、腐敗等によって捨てることのない。
- ◆野菜の皮や端材を活用することで生ごみを減らせるよ！
- ◆冷めてもおいしく、お弁当やおにぎりにも活用可能。



- ボウルに水を入れ、ひじきを入れる。10～15分ほど戻して水を切る。
- 玉ねぎは薄切り、人参は皮ごと千切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・人参を炒める。しんなりしたらひじきを加える。
- 醤油、みりん、砂糖、顆粒だしを加え、中火で5分ほど汁気が少なくなるまで煮る。最後にごま油を加える。
- 炊きたてのご飯に混ぜる。

POINT

- ◆乾燥ひじきやコーンなど保存食材を活用することで必要な量だけ使えるよ！
- ◆副菜としてだけでなく、アレンジしてサンドイッチや総菜パンの具にも！

ひじきと枝豆のサラダ

枝豆は植物性たんぱく質・鉄・ビタミンB群が豊富！ひじきとの組み合わせでカルシウムと鉄の補給に優れた！



(材料 1人分)	
寒ひじき★	1.2g
枝豆(冷凍むき身)	20g
コーン(冷凍)	20g
人参	15g
塩	少々
マヨネーズ	6g
プレーンヨーグルト	6g
砂糖	0.4g
胡椒	0.1g

エネルギー	90kcal
タンパク質	3.5g
脂 質	6.4g
炭水化物	6.8g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	0.5g

POINT

- ◆冷凍枝豆やコーンなど保存食材を活用することで必要な量だけ使えるよ！
- ◆副菜としてだけでなく、アレンジしてサンドイッチや総菜パンの具にも！

- ひじきを水で10分戻して水を切る。
- 人参は細切りにして1分ゆで、枝豆とコーンは塩ゆでする。
- すべての材料をしっかりと水切りしておく。
- マヨネーズ、ヨーグルト、砂糖、胡椒を混ぜ、ドレッシングを作る。
- 材料をすべて加えて混ぜる。
※酸味を加えたいときはレモン汁を少々

鶏むね肉とパプリカの甘酢炒め

パプリカのビタミンCは加熱しても壊れにくい。美肌や免疫維持に役立つ！

(材料 1人分)	
鶏むね肉	75g
塩・胡椒	少々
片栗粉	2g
パプリカ(赤・黄)★	各40g
玉ねぎ★	40g
サラダ油	3g
ごま油	2g
酢	7g
砂糖	3g
醤油	1g
片栗粉	1g
ケチャップ	7g
水	8ml

エネルギー	191kcal
タンパク質	18.8g
脂 質	6.2g
炭水化物	16.7g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.7g

POINT

- ◆酢の効果で日持ちしやすく、作り置きにも最適！
- ◆翌日はアレンジしてごはんのにせて丼風にしてもおいしいよ！



- 鶏むね肉はそぎ切りにして一口大に。軽く塩こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- パプリカと玉ねぎを一口大に切る。合わせ調味料を混ぜておく。
- フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。表面が白くなったら裏返して焼き色をつける。
- パプリカと玉ねぎを加えて、全体に火を通す。
- 全体に火が通ったら、混ぜた調味料をフライパンに加え、火が通ったら弱火にし、溶き片栗粉を加えとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。

玉ねぎとじゃが芋の味噌汁

じゃが芋のビタミンCは熱に強く、疲労回復に役立つ！

(材料 1人分)	
玉ねぎ★	30g
じゃが芋	30g
顆粒和風だし	0.8g
みそ	7g
油揚げ	5g
水	120ml

エネルギー	55kcal
タンパク質	2.8g
脂 質	1.7g
炭水化物	9.5g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	1.2g

POINT

- ◆じゃが芋も皮まで使おう！
- ◆翌日は味をなじませてカレーやシチューのベースにもアレンジ可能！



- 玉ねぎは薄切り、じゃが芋も皮ごと小さめの一口大に切る。油揚げは細切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ中火で加熱し、じゃが芋を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 玉ねぎ、油揚げを加える。
- 火を弱めて、おたまに味噌を取り、だし汁で溶いてから鍋に戻す。
- ひと煮立ちしたら火を止める。煮すぎないように注意。