

第3回 矢掛町会場レシピ



レシピの工夫

- 残りの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	652 kcal
タンパク質	29.0 g
脂 質	19.0 g
炭水化物	97.8 g
食物繊維	6.4 g
食塩相当量	2.2 g



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！

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

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	10 g
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 (バセリ・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、切った魚と一緒に焼く。
(「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。

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	2.5 g
ブロッコリーの茎 (芯)	10 g
ズッキーニ★	20 g (1/8 本)
ブロッコリーの小房	20 g
レタス (飾り用)	1 枚



- ズッキーニを1cm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 鮭は2等分にし、塩をふる。
- ペーパーで水気を切り、鮭とズッキーニに小麦粉を少量ずつふりかけてまぶす。
- ブロッコリーの茎をすりおろす。残った茎も捨てずに切った、⑥で魚と一緒に焼く。
- 溶いた卵液に④とお好みで胡椒を加え、③をくぐらせる。
- フライパンに油を熱し、鮭を皮面から焼き、ズッキーニも焼く。残った卵液は、焼いている途中で上からかける。
- 裏返す。(ズッキーニも同様)
- バターをのせ、蓋をして4分。
《ブロッコリーとドレッシングで残った人参》
1人分：⑥フライパンで一緒に焼く。
4人分：お皿に入れラップをし、電子レンジ600Wで1分半～2分加熱。

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

さつまいもや人参の皮には、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	40 g
りんご	25 g
レーズン	5 g
水	50 ml
きび砂糖	小さじ1



- さつまいもを1cm幅の輪切りにし、水にさらす。(大きい場合は半分に切る)
- 鍋に水と砂糖を入れる。
- りんご1/8個を小さく切る。
- さつまいもは洗い、水気を切る。
- ②の鍋に③と④、レーズンを加えたら蓋をして10分煮る。

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	710 kcal
タンパク質	30.8 g
脂 質	17.2 g
炭水化物	116.3 g
食物繊維	11.7 g
食塩相当量	3.4 g

※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	70 g
寒ひじき★	2 g
玉ねぎ★	40 g
人参	15 g
醤油	5 g
みりん	3 g
砂糖	2 g
顆粒和風だし	0.3 g
ごま油	1 g
サラダ油	1 g



- 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。
- 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。
- 炊きたてのご飯に具を混ぜる。

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がない。
- ◆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。

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便利！

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



- 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、枝豆とコーンは塩茹でする。
- 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

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！

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く、美肌や免疫維持に役立つ！

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



- 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。表面が白くなった後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。

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！

玉ねぎとじゃがいもの味噌汁

じゃがいものビタミンCは熱に強く、疲労回復に役立つ！

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



- 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは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、じゃがいも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。

POINT

- ◆じゃがいもは皮まで使おう！
- ◆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！