

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ ガーリックポークのしょうが焼き ～

主菜

これを作るよ！



材料(1人分)

豚ロース (しょうが焼き用)80g × 1枚
薄力粉小さじ1と1/2 (約3.75g)
サラダ油小さじ1と1/2 (約7.5g)
しょうゆ大さじ1/2 (約7.5g)
砂糖小さじ1と1/2 (約4.5g)
★ 料理酒小さじ1と1/2 (約7.5g)
すりおろししょうが小さじ1と1/2 (約7.5g)

《ひとくちメモ》

ガーリックポークは、
にんにく粉末を混ぜた
エサを食べて育った十
和田市産のブランド豚
だよ。食べてみてね！

作り方

1. 豚ロースに薄力粉を茶こしなどでまぶす。
2. ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。
3. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、1. を入れて焼く。
豚ロースに火が通り、両面にこんがり焼き色が付いたら、余分な油をキッチンペーパーで吸い取り、弱火にして2. を入れる。
4. 全体に味がなじんだら火からおろす。
5. 冷ましてから、お弁当箱に入るように4等分に切る。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ 小松菜としめじのバターしょうゆ炒め ～

副菜

■ 材料(1人分)

小松菜25g
しめじ10～15g
しょうゆ.....小さじ1/2 (約2.5g)
バター小さじ1/2 (約2.5g)

《ひとくちメモ》

小松菜の代わりに、ほうれんそうや山東菜を使ってもおいしいよ!

これを
作るよ!



■ 作り方

1. 小松菜は洗ってしっかり水気をきってから4cmの長さに切る。
しめじは石づきをとってほぐしておく。
2. フライパンにバターを熱し、中火でしめじと小松菜の茎を炒め、
少し焼き色がついたら小松菜の葉を加えて炒める。
3. 小松菜がしんなりしたらしょうゆを回しかけ、ひと混ぜしたら火を止める。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ わざあり! ゆで卵 ～

副菜

■ 材料(1人分)

- 卵 ……1個
- 塩 ……少々
- マヨネーズ ……大さじ1 (約15g)

《ひとくちメモ》

ただのゆで卵ではなく、黄身に味つけをした、わざわざゆで卵だよ。



■ 作り方

1. 卵をスプーンで軽くたたいて、小さくひびを作る。
2. 卵が全部かぶるまで水を入れ、強火にかけ、ふっとうするまではしで転がす。
3. ふっとうしたら、ふっとうが続くくらいに火を弱め、10分ゆでたあと冷水で冷やす。
冷えたら殻をむく。
4. 殻をむいた卵を半分に切って、黄身を取り出し、マヨネーズと塩を加えてよく混ぜてから元の場所に戻す。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ 小松菜ふりかけ(ごま) ～

副菜

■ 材料(1人分)

小松菜25g
サラダ油小さじ1/2 (約2.5g)
砂糖小さじ1/2 (約1.5g)
しょうゆ小さじ1/2 (約2.5g)
白ごま小さじ1/2 (約1.5g)

《ひとくちメモ》

小松菜はアクが少ないので、下ゆでしなくても使えるよ!



これを作るよ!

■ 作り方

1. 小松菜は洗ってからみじん切りにする。
2. フライパンに油をひいて、中火で小松菜を炒める。
3. 小松菜がしんなりしてきたら、砂糖、しょうゆ、白ごまを入れて弱火で炒め煮にする。
焦げないように全体をかきまぜながら、水分をとばす。
4. 冷めてからごはんの上のにのせる。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ りんごとキャベツのコールスローサラダ ～

副菜

■ 材料(1人分)

キャベツ	50g		
赤い皮のりんご	1/4個	(約50g)	
★	マヨネーズ	小さじ2と1/2 (約12g)	
		酢	小さじ1/2 (約2.5g)
		塩	少々



■ 作り方

1. キャベツは千切り、りんごは皮ごと細切りにする。
 2. ボウルに★を合わせ、キャベツとりんごをあえる。
- ※ りんごは変色してしまうので、切ったらすぐに★であえる！
- ※ 弁当に詰めるときは、水気をよく切って！

《りんご豆知識》

イギリスのことわざで「1日1個のりんごは医者をつぶす」というものがあります。

世界中で食べられているりんごは、健康食材としての評価がとても高い果物です。

消化が良いだけでなく解熱・去痰・抗炎症・鎮静・便秘解消など、りんごは私たちの健康に様々な効果をもたらしています。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ 大学芋 ～

彩り

■ 材料(1人分)

さつまいも	1本	(150g)
揚げ油	適量	
★ 砂糖	小さじ3	(約15g)
★ 水	小さじ2	(約10g)
★ しょうゆ	小さじ1/2	(約1.25g)

■ 作り方

1. さつまいもは一口大に切り、水に5分～10分さらしてキッチンペーパーでしっかりと水気をふきとる。
2. 鍋にサラダ油を入れて160℃に熱し、さつまいもを入れる。5分揚げて一度取り出す。
(さつまいもに竹串が刺さる程度まで)
3. 2. の油を180℃に熱し、さつまいもを戻し入れ、表面がカリッとするまで揚げる。
(二度揚げすることで、表面がカリッとした食感になります)
4. 別のフライパンに★を入れて中火で熱し、とろみがつくまで加熱する。
火を止め、3. のさつまいもを加えて絡めたら出来上がり。

《さつまいもの栄養》

芋類の中でもビタミン類や鉄やカルシウム等のミネラルを豊富に含んでいます。ビタミンCは、さつまいも1本(300g)でレモン4個分以上。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱調理しても壊れにくい特徴があります。また、さつまいもには食物繊維だけでなく、便秘に有効な栄養素も含んでいるため、便秘改善にピッタリです。皮に栄養素が多いので皮ごと食べるのがお勧めです。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ ごぼうプルコギ～

主菜



■ 材料(1人分)

ごぼう	・・・約40g
玉ねぎ	・・・約100g
にんじん	・・・約15g
ピーマン	・・・1/2個 (約25g)
豚ロース(薄切り)	・・・約40g

★	しょうゆ	・・・小さじ2	(約10g)
	酒	・・・小さじ2	(約10g)
	ごま油	・・・小さじ2	(約10g)
	白いりごま	・・・小さじ1/2	(約1.5g)
	砂糖	・・・小さじ1/2	(約1.5g)
	にんにく	・・・少量	(約3g)
	しょうが	・・・少量	(約3g)



■ 作り方

1. ごぼうは皮を包丁の背でこそげてから半分に切って、薄く斜め切りにする。玉ねぎはスライス、にんじんは細切り、ピーマンは中の種を取ってから縦に細切りにする。豚肉は一口大に切り、にんにく、しょうがはすりおろす。
2. ボウルにピーマンをのぞく1. と★を入れて混ぜ、5分ほど味をなじませる。
3. フライパンに2. を★ごと入れて、肉の色が変わるまで中火でほぐしながら炒める。野菜がしんなりして味がなじんできたら、ピーマンを入れて炒める。ピーマンに火が通ったらできあがり。

《ごぼうひとくちメモ》

十和田市産のごぼうは身が締まり、風味が良くシャキシャキとした食感が特徴です。調理の際は、香りやうま味の多い皮の部分を落とすすぎないように、表面をたわしでこするか、包丁の背でそぎ落とす程度にしましょう。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ ポテトサラダ ～

副菜

■ 材料(1人分)

じゃがいも	・・・50g	★	マヨネーズ	・・・大さじ1 (約15g)
にんじん	・・・約15g		酢	・・・小さじ1 (約4g)
玉ねぎ	・・・約15g		砂糖	・・・ひとつまみ
きゅうり	・・・25g		こしょう	・・・少々
塩	・・・小さじ1/2 (約2g)			

■ 作り方

1. じゃがいもは皮をむいて2cm角に切り、水に5分さらす。
にんじんは皮をむいて3mmのいちよう切り、たまねぎは薄切り、きゅうりは2mm幅の輪切りにする。
2. 鍋にじゃがいもを入れ、じゃがいもがかぶるくらいまで水を入れ、中火で煮る。
煮立ってから5分ゆで、そこににんじんを入れてさらに5分ゆでる。
じゃがいもに竹串がスーッと通るようになったらザルにあけて水気を切る。
3. ボウルにじゃがいもを入れ、じゃがいもをつぶしてから、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、★を加えて全体をよく混ぜたら出来上がり。



これを作るよ!

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ 親子丼の具 ～

主菜

■ 材料(1人分)

鶏もも肉	・・・100g	★	しょうゆ	・・・大さじ1/2 (約7.5g)
玉ねぎ	・・・1/2個		酒	・・・大さじ1と小さじ1 (約22.5g)
干しいたけ	・・・1枚		砂糖	・・・小さじ1 (約3g)
卵	・・・1個半			
水	・・・大さじ1と小さじ1 (約22.5g)			



■ 作り方

1. 干しいたけは洗って、分量の水で戻しておく。柔らかくなったら細く切っておく。
2. 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは芯を取り、薄切りにする。
3. フライパンで、鶏肉を皮面を下にして焼く(油はひかない)。
4. 皮の方がパリッと焼けたらひっくり返して、玉ねぎ、干しいたけ、干しいたけのもどし汁、★を入れ、中火で玉ねぎがしんなりするまで煮込む(5分ほど)。
5. 卵はよく溶いて、4. に卵の半分を回し入れ、ふたをして1～2分ほど煮る(8割ほど火を通す)。
6. 残り半分の卵を回しかけ、混ぜずにふたをする。卵全体が固まったら出来上がり。

《注意事項》

- ※ すぐに食べるなら卵は半熟でもよいが、弁当用の場合はしっかり火を通す。
- ※ 弁当箱に詰める時は汁気をしっかり切ったのせる。粗熱を十分にとってからふたをする。
- ※ 夏場はご飯と具材を別々で持って行く。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ 豚バラとさつまいもの甘辛炒め ～

主菜

■ 材料(1人分)

さつまいも	・・・75g	★	しょうゆ	・・・小さじ1 (約5g)
豚バラ肉(薄切り)	・・・25g		砂糖	・・・小さじ1 (約3g)
サラダ油	・・・適量		片栗粉	・・・小さじ1 (約3g)
			水	・・・大さじ1 (約15g)



■ 作り方

1. さつまいもは皮ごと1cm厚さの輪切りにし、5～10分ほど水にさらす。
鍋に水とさつまいもを入れて弱めの中火で15分ほどゆでる。竹串がスッと通ったらザルにあげる。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
3. ★の調味料を混ぜ合わせておく。
4. フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。
5. 豚肉に火が通ったら、さつまいもを加えて豚肉の油をからませるように炒める。
6. 3. をさいばしなどでもう一度かき混ぜ(片栗粉が固まっているので)、
フライパンに入れてからませるように炒め、照りが出てきたら出来上がり。

《さつまいものゆで方・甘くほくほくにゆでるコツ》

ポイント(1) 必ず水からゆでましょう。水からじっくりと加熱することで、より甘みを引き出すことができます。

ポイント(2) 料理用にゆでるときは、切ってから。使いたい料理の切り方に合わせて切り、水から15分ほどゆでます。

※ ラップをして電子レンジ(600W)で3～4分加熱でもOK。ただし、食感は少しばさつきやすく、甘みは出にくくなります。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ 肉じゃが～

主菜

■ 材料(1人分)

豚小間切れ肉	・・・50g		
じゃがいも	・・・小1個	(約115g)	
にんじん	・・・小1/4本	(約25g)	★
玉ねぎ	・・・1/4個	(約40g)	しょうゆ・・・大さじ1/2 (約7.5g) 砂糖・・・小さじ1 (約2.25g) 酒・・・大さじ1/2 (約7.5g)
糸こんにゃく	・・・50g		



■ 作り方

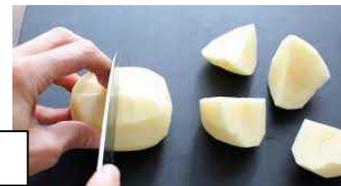
1. 豚肉は3～4cm幅に切る。
じゃがいもは縦半分に切ってから2～3等分に切り、水でサッと洗って水気を切る。
玉ねぎは芯を少しつけたまま1cm幅のくし形に切る。
にんじんは回しながら包丁を斜めに入れて一口大に切る(乱切り)。
2. 鍋に油を入れて熱し、肉をさっと炒める。
3. 肉の表面の色が変わったら、他の具材を入れて全体に油が回るように炒める。
4. ★を加えてふたをし、弱めの中火で15～20分煮る。
焦がさないよう、ときどき上下を入れ替えて全体を混ぜ合わせる。
5. じゃがいもに竹串がスッと通るまで柔らかくなれば完成。



玉ねぎのくし形切り▶



にんじんの乱切り▶



じゃがいもの一口大▶

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ さつまいも入り肉じゃが ～

主菜

■ 材料(1人分)

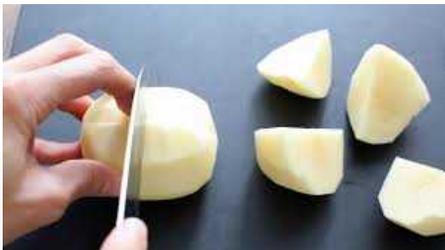
豚小間切れ肉	…40g	★	水	…大さじ1 (約50g)
じゃがいも	…40g		しょうゆ	…大さじ1/2 (約7.5g)
さつまいも	…40g		砂糖	…小さじ1/2 (約2.25g)
玉ねぎ	…20g (1/4個)		酒	…大さじ1/2 (約7.5g)
サラダ油	…適量			



■ 作り方

1. 皮をむいたじゃがいもは一口大に切る。さつまいもは皮つきのまま厚さ1cm強のいちよう切りにし、5～10分ほど水にさらし、アク抜きする。
2. 玉ねぎはくし形に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に油をひき、豚肉を入れ、表面の色が変わるまで炒める。
4. 1. と玉ねぎを加え、さっと炒め合わせる。
5. ★を入れ、ふたをして15～20分ほど弱火で煮る(煮汁がなくなっていないか注意する)。

じゃがいもの
一口大▶



さつまいもの
いちよう切り▶



玉ねぎの
くし形切り▶



～ 十和田市は  の取組を応援しています ～

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ スイートポテト ～

彩り

■ 材料(1個分)

さつまいも ……25g(皮をむいた状態)

- ★ { 砂糖 ……小さじ1/2 (約1.5g)
牛乳 ……小さじ1/2 (約2.5g)
バター ……約2g
黒ごま ……適量

■ 作り方

1. さつまいもは縦に半分に切って、5～10分ほど水にさらして水気を切る。
深めの陶器の皿にさつまいもを入れて、水を入れた鍋に皿ごと置き(皿には水を入れない)、
ふたをしてようじがスーッと通るまで10分ほど蒸す(水がなくならないように注意する)。
2. 1. を熱いうちにマッシャーなどで潰し、★を加えてへらでよく混ぜる。
3. 2. を12等分に丸め、黒ごまをふる。
クッキングシートを敷いたフライパンに並べて、焦げ目が付くまで中火で両面を焼く。

《さつまいもをおいしく調理するためのポイント》

「ゆっくりと加熱し、火を通すこと」です。蒸したりゆでたりするときは、弱火～中火でゆっくりと加熱すると、酵素の働きでより一層甘みが増します。切ったあと放置しておくこと切り口が茶色く変色しますが、変色させる成分は皮のすぐ内側にあるので、お菓子作りなどの際には、皮を厚めにむくと綺麗な黄色に仕上がります。





「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ 小松菜と卵のバターしょうゆ炒め ～

副菜

■ 材料(1人分)

小松菜 ……25g
 卵 ……1個
 バター ……2.5g
 しょうゆ……小さじ1 (約5g)

《小松菜 豆知識》

小松菜は栄養豊富な緑黄色野菜のひとつ。β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄などの栄養素が多く含まれています。栄養素の中には、水に流れ出してしまうものもあります。ゆでるのではなく電子レンジで加熱する、汁物は栄養素が溶け出た汁ごといただくなどの工夫をするとよいでしょう。また、β-カロテンの吸収率を上げるため、油で炒めるのもおすすめです。



■ 作り方

1. 小松菜は水洗いし、根の部分を切り落とす。4～5cmの長さにて切り分ける。卵はときほぐし、しょうゆを混ぜておく。
2. フライパンを熱し、バターを焦がさないように溶かし、小松菜の茎の部分からまず入れ、軽く炒める。続いて残りの小松菜を入れて炒める。
3. 小松菜が全体的にしんなりしたら、といた卵を回し入れる。
4. 卵が固まるまでさっくり炒めて出来上がり。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ りんごとさつまいものサラダ ～

副菜

■ 材料(1人分)

さつまいも・・・1/4個 (約50g)
りんご・・・小1/3個 (約50g)
マヨネーズ・・・大さじ1弱
塩・・・少々

《ひとくちメモ》

さつまいものほくほくとした食感と
りんごの甘みの相性がばっちりです。



■ 作り方

1. さつまいもは縦に半分に切って、5～10分ほど水にさらして水気を切る。
深めの陶器の皿にさつまいもを入れて、水を入れた鍋に皿ごと置き(皿には水を入れない)、
ふたをしてようじがスーッと通るまで10分ほど蒸す(水がなくならないように注意する)。
冷めたら2cmの角切りにしておく。
2. りんごは皮がついたまま2cmの角切りにして、塩少々を入れた水につけておく。
3. さつまいもが蒸し上がったたら、塩水につけたりんごをザルに入れて水気を切り、
マヨネーズを加え、よく混ぜたら出来上がり。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ ごぼう、にんじん、さつまいものかき揚げ～

副菜

■ 材料(1人分)

さつまいも	・・・100g	冷水	・・・120～140g程度
ごぼう	・・・150g	塩	・・・小さじ1/2
にんじん	・・・50g	サラダ油	・・・適量
薄力粉	・・・100g		



■ 作り方

1. 皮付きのさつまいもを細切りにして、5～10分ほど水にさらして水気を切っておく。
2. にんじん、ごぼうを細切りにする。
3. ボールに薄力粉と冷水を入れ、軽く混ぜる。混ぜすぎないように注意。
1. と2. を入れてからめる。
4. フライパンに油を入れ170度くらいまで熱したら、3. を自分の好きなサイズでフライパンに入れて、形を整える。
5. 両面がきつねいろになるまで揚げる。最後に塩をふる。

《かき揚げ作りの注意点》

- ・水分の多い食材や水洗いした食材は、キッチンペーパーなどで水気をしっかりとることがカラッと揚げるポイントです。
- ・油の温度が高いとバラバラになりやすく焦げやすいので、160～170℃が適温です。
- ・衣の周囲が固まり、勢いよく出ていた大きな泡が小さくなってきたら、取り出します。その際、しっかりと余分な油を切ります。
- ・揚げた天ぷらを直接キッチンペーパーの上に乗せると、蒸れてサクサク感がなくなってしまいます。揚げバットにキッチンペーパーを敷く場合は、バットの網の下に敷きます。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ オムライス ～

主食・主菜



■ 材料(1人分)

ごはん	・・・200g (茶碗1杯分)	★	ケチャップ	・・・大さじ2 (約30g)
玉ねぎ	・・・約40g (1/4個)		塩こしょう	・・・少々
ウインナー	・・・1.5本		バター	・・・5g
卵	・・・1個		サラダ油	・・・適量

■ 作り方

1. バター5gをフライパンに熱し、1cm角に切った玉ねぎ、薄く輪切りにしたウインナーを炒め、さらにごはんを加え、★で味付けする。
2. 卵を1個ずつといておく。別のフライパンにバター5gを熱し、弱火で卵を1個ずつ焼く。
3. 焼けたらお皿2枚にそれぞれラップを敷き、2. を1枚ずつ乗せておく。
4. 3. の上に1. を半分ずつ乗せ、オムライス型をイメージしながら軽く形を整える。
5. ラップで全体をくるんでまとめ、上下をひっくり返して再度形を整え、弁当箱に収める。表面のラップをゆっくりスルツと取り、オムライス型をイメージして形を整える。

《オムライスを弁当に詰める場合の注意》

- ・ケチャップライスをしっかりと炒めて水分を飛ばすこと。
- ・卵は半熟NG。しっかりと火を通すこと。
- ・オムライス以外で詰めるものにも気を付ける。水分の多いものは避けること。
- ・上にのせるケチャップは『ラップに包んで持参』がおすすめ！巾着状にして輪ゴムで止めておくと、爪楊枝などでラップに穴を開けるだけでかけられて便利です。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ ガーリックポークの野菜巻き ～

主菜

■ 材料(1人分)

豚肉(ロース薄切り)	60g	
にんじん	約1/4本 (25g)	
ピーマン	約1/2個 (25g)	
小麦粉	小さじ1 (約2.25g)	
★ {	しょうゆ	大さじ1 (約15g)
	みりん	大さじ1 (約15g)
	砂糖	小さじ1 (約3g)
サラダ油	適量	

《ひとくちメモ》

ガーリックポークは、にんにく粉末を混ぜたエサを食べて育った十和田市産のブランド豚です。食べてみてね！

《ひとくちメモ》

ピーマンの代わりに、いんげん、小松菜などを使ってもおいしいし、ねぎも良く合います。ごぼうを巻くときは、下ゆでしておきましょう。



これを作るよ！

■ 作り方

1. にんじんは太めの千切り、ピーマンは半分に切って種をとり、千切りに切る。長さは豚肉の幅と同じくらいにする。
2. 豚肉を広げながら1. の野菜を巻いたあと、全体に小麦粉をふるっておく。
3. 豚肉の巻き終わりを下にして、サラダ油を入れて温めたフライパンに並べて中火で焼く。巻き終わりが白く焼けたら、全体を転がしながら弱火～中火で焼く。
4. ★を合わせておく。全体にうっすら焦げ目が付くくらいに焼けたら★を加え、焦げないように煮詰める。
5. 冷めてからななめ半分に切る。

～ 十和田市は  の取組を応援しています ～



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ 山東菜のなめたけ和え ～

副菜

■ 材料(1人分)

山東菜 ……50g
なめたけ ……5g

《ひとくちメモ》

山東菜の代わりに、小松菜やほうれんそう
を使ってもおいしいよ!

《ひとくちメモ》

なめたけの代わりに以下の材料でアレンジもできるよ!

【ごまおなか和え(1人分)】 【ツナの塩昆布和え(1人分)】
・白すりごま(2g) ・ツナ(オイル缶)(15g)
しょうゆ(小さじ1/4) 塩昆布(3g)
砂糖(小さじ1/4弱)
かつお節(少々)

これを
作るよ!



■ 作り方

1. 鍋にお湯を沸かしておく。山東菜は洗っておく。
2. お湯がわいたら山東菜を茎から入れて10秒ゆで、そのあと葉まで入れて1分ほどゆでる。
冷水にとり、冷ましてから水気をしぼって3cmに切る。
3. 山東菜となめ茸をあえる。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ チーズ入り卵焼き ～

副菜

■ 材料(1人分)

卵1個
スライスチーズ(有塩)1枚
サラダ油適量

《ひとくちメモ》

味つけはスライスチーズだけだから簡単！
チーズが苦手なひとは、チーズの代わりに卵1個に
砂糖小さじ1、塩ひとつまみを入れてみよう。
ねぎのみじん切りを卵に混ぜてもおいしいよ！

■ 作り方

1. 卵1個を割ってときほぐしておく。
スライスチーズ1枚のビニールをはがして、3等分に折りたたむ。
2. サラダ油を入れて温めたフライパンを弱火にして、フライパンの半分くらいにとき卵を流す。
少し固まったらチーズを端において、少しずつ巻いていく。
3. 焼けたらクッキングペーパーにとり、巻くようにして形を整える。
4. 冷ましてから切る。



これを
作るよ！



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ 小松菜ふりかけ(かつお節) ～

副菜

■ 材料(1人分)

小松菜20g
かつお節(細削り)半分
サラダ油適量
しょうゆ小さじ1 (約5g)
白ごま小さじ1/2 (約2.5g)

《ひとくちメモ》

小松菜はアクが少ないので、下ゆでしなくても使えるよ!



■ 作り方

1. 小松菜は洗って、水気をきってからみじん切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れて小松菜、かつお節、白ごまを入れて中火で炒める。
3. 小松菜がしんなりしてきたら、しょうゆを入れる。
焦げないように全体をかきまぜながら、水分をとばす。
4. 冷めてからごはんの上のにのせる。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ ごぼうふりかけ ～

副菜

■ 材料(1人分)

ごぼう	20g
サラダ油	適量
砂糖	小さじ1/2 (約2.5g)
しょうゆ	小さじ1/2 (約2.5g)
料理酒	小さじ1/2 (約7.5g)
白ごま	小さじ1 (約2.5g)

《ひとくちメモ》

青森県は全国一のごぼう生産地で、十和田市は県内でも有数の生産量を誇っているよ。春と秋の年2回収穫されるよ。

■ 作り方

1. ごぼうはよく洗って、皮をこそげてからみじん切りにする。
2. フライパンに油をひいて、弱火でごぼうを炒める。
香りが出てきたら砂糖、しょうゆ、料理酒を入れ、かきまぜながら弱火で炒め煮にする。
3. 煮汁がなくなってきたら、白ごまを入れて混ぜてから火を止める。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ さつまいもの塩バター煮 ～

副菜

■ 材料(1人分)

さつまいも50g
水50cc
砂糖小さじ1 (約5g)
塩ひとつまみ
バター(有塩)2.5g

■ 作り方

1. さつまいもはひと口大の乱切りにする。たっぷりの水(分量外)に10分さらし、水気をきる。
2. 鍋に1. と水、砂糖、塩を入れて弱めの中火で約15分煮る。
(蓋はしない。煮崩れを防ぐため、煮ている間はあまり箸で触らない。)
3. 残りの水分がほとんどなくなったら極弱火にし、バター(有塩)を加えてやさしく和える。





「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ 長いもの粉チーズ焼き ～

副菜

■ 材料(1人分)

- 長いも ……30g
- 粉チーズ ……大さじ1/2弱(約5g)
- パセリ ……小さじ1/2弱
- サラダ油 ……適量

《ひとくちメモ》

青森県は日本有数の長いも出荷量を誇っているよ。
春と秋の年2回収穫されるよ。



これを作るよ!

■ 作り方

1. 長いものを洗って皮付きのまま厚さ1cmくらいに切る。(皮が気になるときは皮をむく。) 長いもの太さによって輪切りや半月切りにする。
2. 粉チーズとパセリを混ぜたものを長いもの切り口両面にしっかりつける。
3. フライパンにサラダ油入れて熱し、中火で両面をカリッとするまで焼く。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ りんご～

彩り

■ 材料(1人分)

りんご ……小1/8個
塩 ……ひとつまみ
水 ……100cc

■ 作り方

1. 水に塩を入れ、混ぜる。りんごを1分程度つける。
(塩水につけることで、りんごの変色を防ぐことができます。)



《ひとくちメモ》

りんごをはちみつや砂糖水につける方法もあります。多少なりともりんごが塩辛くなるのが苦手な方にうってつけですよ。200ccの水に対して、砂糖なら10g(大さじ1杯強)、はちみつなら40g(大さじ2杯弱)程度が適切。つける時間は5分程度です。りんごにはちみつや砂糖の甘味が移り、ほんのり甘くておいしいですよ。

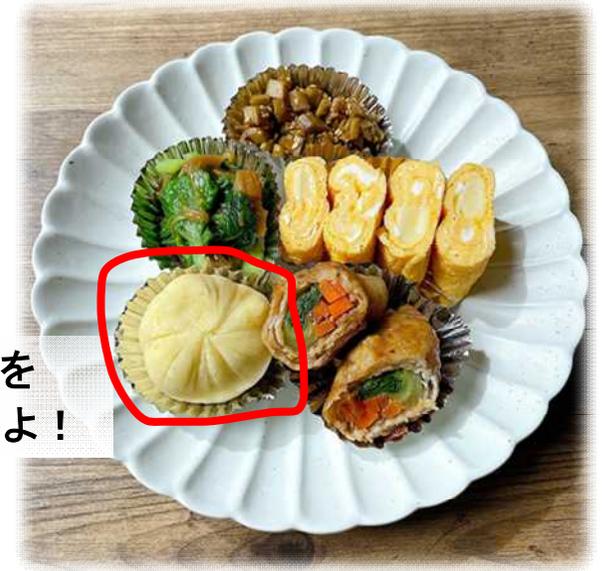


「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ さつまいもの茶きん ～

彩り

■ 材料(1人分)

さつまいも ……中1/4本 (約50g)
砂糖 ……小さじ1強 (約3g)
塩 ……ひとつまみ



これを
作るよ!

■ 作り方

1. さつまいもは皮をむいて、1cmの輪切りにする。5分ほど水にさらす。
2. 鍋にさつまいもと新しい水を入れて火にかける。ぐつぐつと沸騰してきたら弱中火にして、さつまいもが柔らかくなるまで約10分煮る。
3. 鍋のお湯を捨てて、熱いうちにさつまいもをつぶす。
4. 砂糖と塩を入れてよく練る。
5. ラップを広げ、4. をのせて包むようにして形を整える。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ さつまいもとりんごの重ね煮 ～

彩り

■ 材料(1人分)

- さつまいも1/8本 (約30g)
- りんご小1/8個 (約3g)
- ★ 砂糖小さじ1強 (約7g)
- ★ レモン汁小さじ1 (約3g)
- ★ 水50cc



これを作るよ!

■ 作り方

1. さつまいもはよく洗い、両端を切り落としたり、1cmの輪切りにする。
3分ほど水にさらし、水気を切る。りんごはくし切りにし、種をとる。
2. 鍋にさつまいもとりんごを重ねて並べたら、★を入れ落としふたをして中火にかける。
3. 煮立ったらごく弱火にし、20分ほど煮たら出来上がり。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介

～ ガーリックポークのミートボール ～

主菜

■ 材料(1人分)

豚肉(ロース薄切り).....	80g
片栗粉大さじ1 (約8g)
サラダ油適量
★ しょうゆ小さじ3 (約5g)
酢小さじ2 (約5g)
砂糖大さじ1 (約10g)
ケチャップ小さじ2 (約5g)
水大さじ1 (約15g)

《ひとくちメモ》

ガーリックポークは、にんにく粉末を混ぜたエサを食べて育った十和田市産のブランド豚です。
食べてみてね！

《ひとくちメモ》

材料の★を以下の調味料にすると、甘酢あんの味付けにもできるよ！

・しょうゆ	(小さじ1と小さじ1/4)
酢	(小さじ1/2)
砂糖	(大さじ1/2)
水	(小さじ1と小さじ1/4)



これを作るよ！

■ 作り方

1. 豚肉を手でギュッと丸めてピンポン玉くらいの大きさにし、片栗粉をまぶす。
2. サラダ油を入れて温めたフライパンに丸めた豚肉を並べて、転がしながら中火で5分焼く。
3. ★を合わせておく。
4. 豚肉の表面にまんべんなく焼き色がついたら、弱火にしてフライパンの油をキッチンペーパーでふき取る。
5. ★を加え、混ぜながら弱火でさらに3, 4分加熱する。
(1個を割って中に熱が通っているか確かめ、中が赤いときは炒める時間をのばす。)



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ チーズこふき芋 ～

副菜

■ 材料(1人分)

じゃがいも ……25g
粉チーズ ……大さじ1/2
塩コショウ ……少々

《ひとくちメモ》

じゃがいもに芽が出ているときは、その芽をしっかりと取り除きましょう。芽にはソラニンという毒が含まれていて、食べると吐き気や頭痛、腹痛などの体調不良を引き起こすことがあります。



これを
作るよ!

■ 作り方

1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
2. 鍋にじゃがいもとじゃがいもが被るくらいの水を入れ、中火にかける。
煮立ったら火が通るまで弱火で10分ほどゆでる。(竹串がすっと通るくらいまで)
3. 湯を捨ててじゃがいもの水気を切り、鍋に戻し入れる。
水気がなくなるまで鍋をゆすりながら弱火で加熱する。
4. 火をとめ、粉チーズ、塩コショウを加えて全体になじむように混ぜる。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ 長いものゆかり和え ～

副菜

■ 材料(1人分)

- 長いも・・・40g
- ゆかり・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ2 (約3.6g)
- 酢・・・小さじ2 (約3g)

《ひとくちメモ》

青森県は、日本有数の長いもの出荷量を誇ります。

降雪直前の11月から12月にかけて収穫された長いものは、「秋掘り」と言われ、皮が薄くみずみずしいのが特長です。

越冬させて3月から5月に収穫した長いものは、「春掘り」と言われ、ねばりが増し、旨みや甘みが凝縮されて濃厚でコクが深い味わいになります。



■ 作り方

1. 長いものは皮を剥き、0.5cm幅の半月切りにする。
2. ボウルにゆかり、砂糖、酢を入れて合わせる。そこに切った長いものを加えてよく和える。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ 人参のバター醤油焼き ～

副菜

■ 材料(1人分)

人参 ……30g
バター ……2g(有塩、無塩どちらでもO)
しょうゆ ……小さじ1/2弱

《ひとくちメモ》

人参は、根菜の一種で甘みがあり、
ビタミンA(β-カロテン)を豊富
に含んでいます。



■ 作り方

1. 人参は皮を剥いて、0.5cm幅の半月切りにする。
2. フライパンにバターを入れて熱し、弱火で人参を焼く。
3. 火が通ったら、しょうゆを回し入れ全体にからめる。

「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ 卵焼き ～

副菜

■ 材料(1人分)

卵	・・・1個
めんつゆ(2倍濃縮)	・・・小さじ1
サラダ油	・・・適量

《ひとくちメモ》

甘い味付けが好きな場合は、めんつゆの代わりに、砂糖小さじ1、塩ひとつまみを入れてみよう。
ねぎの青い葉の部分を卵に混ぜてもおいしいよ!



■ 作り方

1. 卵1個を割り、めんつゆを入れて溶きほぐす。
2. フライパンにサラダ油を入れて弱火にし、溶き卵を流し入れて少しずつ巻いていく。
3. 焼けたらペーパータオルにとり、巻くようにして形を整える。
4. 冷ましてから切る。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ 小松菜とにんにくのツナ炒め ～

副菜

■ 材料(1人分)

小松菜40g
ツナ缶(オイル缶)14g
にんにく1/5片
塩ひとつまみの半分

《ひとくちメモ》

十和田市は、全国有数のにんにく生産量を誇りません。十和田市で生産されているにんにくは、白くて大玉であることが特長です。



■ 作り方

1. 小松菜は洗って水気をふき取り、3cmの長さに切る。
にんにくは皮を剥き、薄くスライスする。
2. フライパンにツナ缶の油ごととにんにくを入れ、にんにくの香りが出るまで炒める。
3. 小松菜と塩ふたつまみ入れ、混ぜる。
小松菜がしんなりしてきたらできあがり。



「弁当の日」推進事業 調理実習レシピ紹介 ～ さつまいもサラダ ～

副菜

■ 材料(1人分)

さつまいも60g
玉ねぎ10g
マヨネーズ小さじ1
塩少々
ブラックペッパー少々

《ひとくちメモ》

さつまいもの皮には、食物繊維が
いっぱいです。皮ごと食べると、
もっと栄養が摂れます！



■ 作り方

1. さつまいもを洗い、皮付きのまま1.5cm角くらいに切り、5分水にさらす。
2. さらしたさつまいもの水を新しい水に取り換え、柔らかくなるまでゆでる。
3. 玉ねぎをスライスして水にさらしてから、ギュッと水気を絞る。
4. さつまいもが熱いうちに玉ねぎと混ぜ、マヨネーズと塩、ブラックペッパーで和え、冷やして完成。