

炊き込みご飯



牛バラ焼き



きのこのみそ汁

十和田市食生活改推進員会さん考案

おいしい十和田自炊塾
レシピ紹介

～健康はバランスのとれた食事と減塩から！！～



ねぎ塩豚丼



タラのホイル焼き



ながいものミルクセーキ

十和田市農林商工部とわだ産品販売戦略課

牛バラ焼きレシピ



材料（１人分）

牛バラ肉…60g
玉ねぎ…100g
キャベツ…46ｇ
醤油…11.5g
みりん…10g
タレ
- にんにく…1.5g
- しょうが…2g
- 玉ねぎ…10g
- りんご…35g

ねぎ 緑色部分…少々
ブロッコリー…50g
ミニトマト…２個

●1人分の栄養価

エネルギー	446kcal
タンパク質	10.9g
脂質	30.4g
炭水化物	24.5g
食塩相当量	1.7g

★ポイント
十和田市はにんにく
生産量日本一※です！

ぜひ、十和田市の“にんにく”を使って作ってみてください！

作り方（１人分）（50分）

①(下準備)タレ用のにんにく・しょうが・玉ねぎ・りんごをすりおろす。ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、ゆでる。
②牛バラ肉を一口大に切る。
③玉ねぎは繊維に逆らって切る。
④鍋にたれの材料を入れて中火で煮る。半分くらいの量になったら、弱火にして煮詰める。
⑤ボールに②、③を入れて、④のタレを注ぎ、軽く混ぜておく。
⑥キャベツは５～７mmくらいの幅に切ってゆで、ざるに入れて水気を切る。
⑦フライパンに⑤を入れ、じっくり炒める。
⑧ねぎを薄切りにして、⑦に加えてさっと炒める。
⑨⑥を器に盛り⑧をのせ、ブロッコリーとミニトマトを添えて完成！！

※『令和5年指定野菜(秋冬野菜等)及び指定野菜に準ずる野菜の作付面積、収穫量及び出荷量』(農林水産省)より
※『令和5年度普及指導活動のまとめ』(青森県上北地域県民局)より

タラのホイル焼き



●1人分の栄養価

エネルギー	104kcal		
タンパク質	13.1g	脂質	2.7g
炭水化物	8.3g	食塩相当量	1.5g

材料（１人分）

甘塩タラの切り身…１枚
えのきだけ…30g
ねぎ…30g
ベーコン（無塩せき※)…１枚
プチトマト…１個
レモン…１切

※「無塩せき」とは発色剤を用いず、塩漬けにしたものです。塩せきのベーコンも使用できますが、健康面を考え無塩せきのものを推奨しています。

作り方（１人分）（30分）

①(下準備)えのきだけは石づきを切り落とし、粗くほぐす。ねぎは斜め薄切り、プチトマトは半分に切る。
②アルミホイルを広げ、タラ１枚を置く。その上にえのきだけ、ねぎ、ベーコン、プチトマトをそれぞれ順番に重ねて置いたら、アルミホイルで包む。
③フライパンにアルミホイルをくしゃくしゃにして置き、その上に②をのせ、アルミホイルでフタをする。
④中火で15分焼く。
⑤火を止めしばらく蒸らしておく。
⑥レモンを添えてできあがり！！
★オーブントースターがある場合は、オーブントースターで15分焼いてもできます！

アレンジ）タラの代わりに鮭やサバなど、季節の魚を使っても◎
アルミホイルに包まず、フライパンで焼いてごまみそをかけてもおいしいです！

“がっつりねぎ塩豚丼”



材料（１人分）

ごはん…180g
豚ロース肉…80g
ねぎ…1/2本
にんにく…8ｇ
酒…小さじ0.5
片栗粉…小さじ１
スタミナ源 塩焼のたれ
　…大さじ１
ごま油…大さじ1/4
白いりごま…適量

★ポイント
豚肉は十和田市の特産品である“十和田ガーリックポーク”を使うのがおすすめ！

★ガーリックポークとは？
“にんにく”粉末入りの飼料を食べ、健康で元気に育ち、十和田市ならではのブランド豚で脂身に甘みがあり、食味の良い豚肉です。
一般の豚肉よりも、疲労回復に良いといわれるビタミンB1や、うまみ成分であるイノシン酸が多く含まれています。

●1人分の栄養価

エネルギー	384kcal		
タンパク質	23.0g	脂質	73.2g
炭水化物	12.4g	食塩相当量	1.76g

作り方（１人分）（30分）

①豚肉は一口大に切っておく。豚肉に、すりおろしたにんにく・酒・片栗粉を入れてよく揉み込む。（下味をつける。10分程度ねかせておくと味がよくしみ込む。）
②ねぎは斜め薄切りにする。
③フライパンを熱し、ごま油を入れて豚肉を中火で炒める。表面に少し焼き色がついたら、裏返して焼く。
④ほんのり焼き色がついたら、ねぎを入れて塩焼のたれを加え、さっと炒める。
⑤器にご飯・ねぎ塩豚を盛り付けたら、お好みで白ごまをかけて出来上がり！

アレンジ）豚ロース肉は豚小間切れ肉でも◎。白ごまをかけるときに白髪ねぎを添えてもおいしいです！

できるだし炊き込みご飯



材料（１人分）

米…0.5合
人参…7.5g
ごぼう…7.5g
生しいたけ…小１枚
切り干し大根…２g
油揚げ…1/4枚
７種の野菜と青森ほたてのだし(液体)…大さじ0.75
昆布…1.5g

★色んな野菜をたくさん食べましょう!!
1日350ｇの野菜摂取！

(生野菜)
・緑黄色野菜 両手1杯分
または
・その他の野菜両手2杯分
（きのこや海藻も含む）
(加熱した野菜)
・片手に乗るくらい

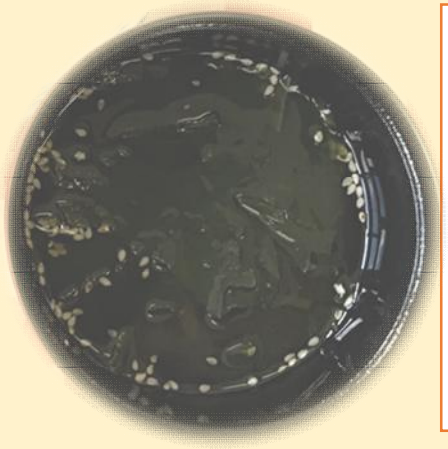
作り方（１人分）（90分）

①米は洗って30分位浸水させてから、ザルに入れ、水を切る。
②人参は細切り、ごぼうはささがき、しいたけは薄切りにし、切り干し大根は３㎝位に切る。
③油揚げは湯通しをして、2等分にして細切りにする。
④炊飯器に米を入れ、できるだしを加える。１合の半分まで水を入れ、②、③の具を入れて上に昆布をのせて炊飯をスタートさせる。
※炊きあがったら昆布を取り出す。

●1人分の栄養価

エネルギー　306kcal
タンパク質　6.9g　脂質　1.9g　炭水化物　63.7g　食塩相当量　1.0g

簡単和風スープ



材料（１人分）
カットわかめ…1g
しょうが(すりおろし)
…１ｇ
しょうゆ…１ｇ
顆粒和風だしの素…１ｇ
白炒りごま…0.5g
熱湯…120ml

とっても簡単！

作り方（１人分）（５分）
・材料をすべてお椀に入れて熱湯を注いで完成！

●1人分の栄養価
（簡単和風スープ）

エネルギー	9 kcal		
タンパク質	0.7g	脂質	0.3g
炭水化物	1.1g	食塩相当量	0.8g

（キャベツとコーンのコールスロー）

エネルギー	131kcal		
タンパク質	2.4g	脂質	6.1g
炭水化物	4.8g	食塩相当量	0.3g

キャベツとコーンのコールスロー



材料（１人分）
キャベツ…25g
コーン缶…12.5g
ハム…１枚
調味料
マヨネーズ
…大さじ1/2
酢…小さじ1/4
砂糖…小さじ1/4
コショウ…適量
塩…0.25g

作り方（１人分）（10分）
①ハムは５㎜位に四角く切る。
②キャベツは５㎜位に四角く切って、塩を加えて軽く混ぜる。
５分くらいおいてから水気を絞る。
③ボウルにキャベツ、コーン、ハムの順に入れ、調味料を加えて、コショウを振り入れて和え、器に盛って完成！

紅白なます

材料（１人分）
大根…63g
人参…８g
塩(混ぜる時用)…ひとつまみ
食用菊…８g
A
- 酢…８g
- 砂糖…1.5g
- 塩…ひとつまみ



作り方（１人分）（30分）
①大根、人参は皮をむき、5cmの千切りにし、塩を混ぜて20分ほどおいたら、しっかり水気を絞る。
②食用菊は、熱湯に酢を加えサッとゆでる。
ザルに取り、冷水にさらしてから、水気をしっかり絞る。
③別のボウルにAを入れよく混ぜ、大根と人参、菊を入れ、混ぜ合わせる。
味がなじんだら器に盛り付けて出来上がり！

●1人分の栄養価
（さつまいもとりんごの重ね煮）エネルギー　61.8kcal
タンパク質　0.35g　脂質　0.15g
炭水化物　15.49g　食塩相当量　0.001g

（紅白なます）エネルギー　21kcal
タンパク質　0.36g　脂質　0.1g
炭水化物　5.37g　食塩相当量　0.8g

さつまいもとりんごの重ね煮

材料（１人分）
さつまいも…25g
りんご…25g
B
- 砂糖…小さじ1/2
- レモン汁…小さじ1/2
- 水…50ml



作り方（１人分）（10分）
①さつまいもはよく洗い、両端を切り落として、8mmの厚さの輪切りにする。
輪切りにしたさつまいもを3分ほど水にさらし、水気を切る。
りんごは8等分のくし切りにし、種をとる。
②鍋にさつまいもとりんごを重ねて並べ、Bを混ぜてから入れ、落としぶたをして中火で煮る。
③煮立ったら、ごく弱火にし、煮汁が無くなるまで煮たら完成！

かぼちゃとブロッコリーのチーズ焼き



材料（１人分）
- かぼちゃ…40g
- ブロッコリー…30g
- コーン缶…20g
- ピザ用チーズ…20g
- 黒コショウ…少々
- マヨネーズ…５ｇ

作り方（１人分）（20分）

①かぼちゃは汚れている所を取り除き２cm角切りにし、水にくぐらせ耐熱皿にのせてレンジにかける。（目安：強で６分）
②ブロッコリーは一口大に切り、茹でて(約２分)ざるに取り水気を切っておく。
③①に②を並べ、コーンをちらしマヨネーズ、チーズの順にかける。
④予熱したオーブントースターで、チーズがこんがりときつね色になるまで焼く。

わかめのみそ汁



材料（１人分）
- だしの材料
  - 昆布…1.5g
  - かつお節…３ｇ
  - 水(蒸発分含む)…175ml
- みそ…８ｇ
- わかめ(乾燥)…１ｇ
- 豆腐(絹)…30g
- 長ねぎ…5g

作り方（１人分）（10分）

★だしを作る
①鍋に水と昆布を入れ、一晩おく。
②鍋に火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したらかつお節を入れ、火を止めて沈んだら、こす。
★みそ汁を作る
③豆腐は１cm位の角切りにし、ねぎは小口切りにする。
④鍋に作っただしを140ml入れ、火にかける。煮立ったら、わかめ、豆腐、ねぎを加えて、みそを溶き入れる。沸騰する直前に火を止める。

●1人分の栄養価

（かぼちゃとブロッコリーのチーズ焼き）

エネルギー	255kcal		
タンパク質	8.5g	脂質	14.0g
炭水化物	24.7g	食塩相当量	0.8g

（わかめのみそ汁）

エネルギー	35.7kcal		
タンパク質	2.5g	脂質	1.6g
炭水化物	3.3g	食塩相当量	0.8g

柿とクリームチーズのサラダ



材料（１人分）
柿…1/4個
クリームチーズ…15g
ベビーリーフ…５ｇ
ブラックペッパー…適量
オリーブオイル…適量

作り方（１人分）（５分）
①柿とクリームチーズをすべて７～８mmに四角く切る。
②ベビーリーフを器に敷き、その上に①を盛り付ける。
③②にオリーブオイルとブラックペッパーを振りかけて完成！

●1人分の栄養価
（柿とクリームチーズのサラダ）エネルギー　91.6kcal
タンパク質　14.3g　脂質　5.05g
炭水化物　8.3g　食塩相当量　0.1g

（きのこのみそ汁）エネルギー　50.16kcal
タンパク質　3.85g　脂質　1.6g
炭水化物　6.88g　食塩相当量　0.8g

きのこのみそ汁



材料（１人分）
しめじ…13g
しいたけ…13g
えのきだけ…13ｇ
きくらげ…13g
豆腐…30g
ねぎ…10g
昆布…１ｇ
煮干し…３ｇ
みそ…８ｇ
水…160ml

作り方（１人分）（15分）
①(下準備)煮干しは、頭とはらわたを取っておく。（煮干しをだしパックに入れると、なお便利）鍋に水、昆布を入れて一晩おくとだしがよく出る。
②すべてのきのこの石づきを取り、しめじは一口大にほぐし、しいたけは薄切り、えのきだけは食べやすい大きさに切り、きくらげは千切りにする。
③①に煮干しを入れてから火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。煮干しは残して火を調整し、４～５分加熱して、煮干しを取り出す。
④③にすべてのきのこを入れて煮る。きのこが煮えたら豆腐とねぎを加え、みそを溶かし入れて、沸騰直前に火を止めて完成！

ながいものミルクセーキ

材料（１人分）

A
- 長いも…120g
- はちみつ…20g
- 牛乳…150g

バニラアイスクリーム…50g(70ml)
氷…適量
ミント…適量



作り方（１人分）（15分）

①長いもは、洗って皮をむいてざく切りにする。
②Aの材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌し、さらにアイスクリームを加えて、攪拌する。
③飲みやすい濃度に調整し、冷やすために②へ氷を２～３個加え、攪拌する。
④③をグラスに注ぎ、ミントを添えて完成！

アレンジ）抹茶やチョコなど様々な種類のアイスの味でもお楽しみいただけます！

●1人分の栄養価

（ながいものミルクセーキ）エネルギー　164kcal
タンパク質　4.8g　脂質　5.0g
炭水化物　25.7g　食塩相当量　0.2g

（ギリシャヨーグルト・ティラミス）エネルギー　130kcal
タンパク質　5.9g　脂質　3.3g
炭水化物　20.2g　食塩相当量　0.1g

ギリシャヨーグルト・ティラミス

材料（１人分）

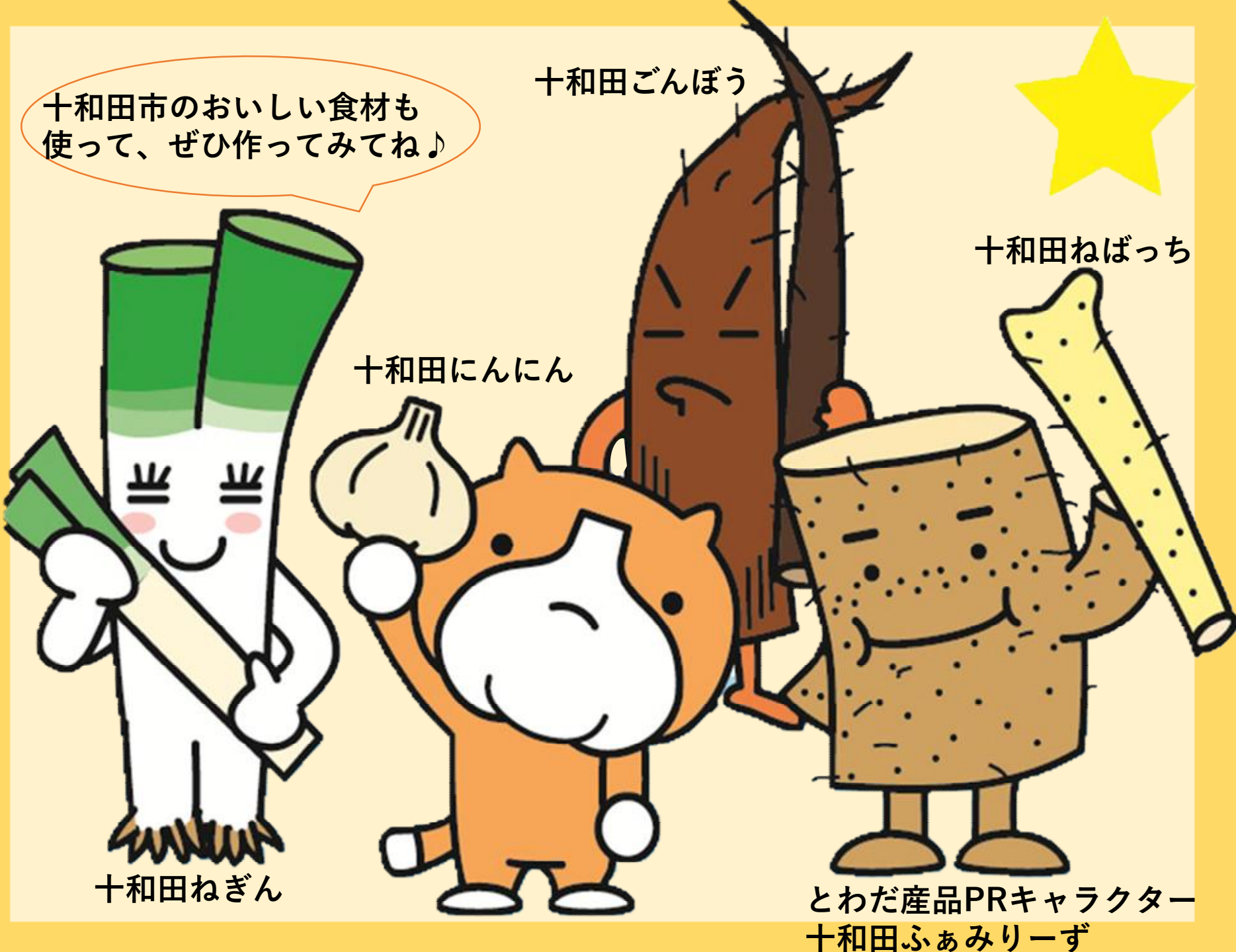
ギリシャヨーグルト…50g
砂糖…6.5g
バナナ…1/6本
ハードビスケット…7.5g
コーヒー液
- インスタントコーヒー…１g
- 砂糖…1.5g
- お湯…10ml

純ココア…適量



作り方（１人分）（10分）

①コーヒー液を作る。インスタントコーヒー、砂糖、お湯を混ぜ合わせる。ビスケットは４つ位に割り、バットに入れてコーヒー液を加えてしみこむまでなじませる。
②ギリシャヨーグルトと砂糖は混ぜ合わせ、バナナは１㎝角に切る。
③グラスにバナナ、①、②を順に入れて冷蔵庫で冷やす。食べる直前にココアを茶こしでふるって仕上げて完成！


十和田市のおいしい食材も
使って、ぜひ作ってみてね♪
十和田ごんぼう
十和田ねばっち
十和田にんにん
十和田ねぎん
とわだ産品PRキャラクター
十和田ふぁみりーず