

山陽小野田市 食育レシピ集

春

- 《野菜類》 ●アスパラガス
- ・アスパラガスとえびの中華風卵とし
 - ・アスパラガスの巻き揚げ
 - ・アスパラガスの豆腐ソース焼き
 - ・ぬたスパゲティー
 - ・アスパラガスの梅肉和え
 - ・アスパラガスの春サラダ
 - ・春野菜の彩りサラダ
 - ・アスパラの胡麻和え
 - ・洋風焼きおにぎり
 - ・野菜の肉まき
 - ・高野豆腐と野菜の甘酢和え
 - ・白身魚のおかか揚げ風
 - ・アスパラガスとひじきのサラダ
 - ・アスパラとエビの和風マリネ
- グリーンピース
- ・ピースご飯
- たけのこ
- ・たけのこの生春巻き
 - ・鶏とたけのこの甘辛炒め
 - ・たけのこと鶏肉のきんぴら炒め
 - ・牛肉とたけのこの炒め物
 - ・たけのこスープ
 - ・鶏肉の南蛮風炒め
- はなっこりー
- ・はなっこりーのかき揚げ
 - ・はなっこりーの黄身酢かけ
 - ・かき卵スープ
 - ・春うららサラダ
 - ・鶏肉と野菜のソテー りんごのみぞれ酢かけ
 - ・鮭の南蛮漬け はなっこりー添え
 - ・ふわふわ卵の洋風あんかけ
 - ・野菜のカレースープ
 - ・はなっこりーと玉ねぎのパン粉焼き
 - ・レンジで♪簡単スープ

- 春キャベツ
 - ・厚揚げとキャベツのごま炒め
 - ・袋煮キャベツ餃子
 - ・豆腐ステーキ春キャベツあんかけ
 - ・ジュリエンヌスープ
 - ・クルミ和えサラダ
 - ・焼きスパ
 - ・春キャベツお魚バーグ
 - ・地場産野菜のからし酢味噌和え
 - ・野菜たっぷりつくね蒸し
 - ・キャベツたっぷりカツ
 - ・野菜餃子
 - ・ゴマ風味のコールスロー
 - ・鶏肉と春野菜の炒め物
 - ・春キャベツと鶏肉のクリーム煮
 - ・フライパンで作るホットサンド
 - ・豚肉のしょうが蒸し
- 三つ葉
 - ・わかめと三つ葉のごまみそ和え
- さやいんげん
 - ・さやいんげんとらっきょうの豚肉巻き
 - ・蒸しミートローフ
- スナップエンドウ
 - ・季節の豆と茹で野菜の肉みそサラダ
 - ・スナップえんどうと春キャベツの炒め物
 - ・スナップえんどうとトマトの卵炒め
 - ・ヨーグルト入り春の味噌汁
- きぬさや
 - ・きぬさやと鶏肉の卵とじ
- 新玉ねぎ
 - ・新玉ねぎのふわふわおやき
 - 新・新玉ねぎとひき肉の重ね焼き
 - 新・野菜と肉団子のスープ
- 《芋類》
 - 新じゃがいも
 - ・春の味噌汁
 - ・和風ジャーマンポテト
 - ・カレー風味のポテトサラダ
 - ・新じゃがのベーコンチーズ焼き
 - 新・ポテサラバーガー
 - 長いも
 - ・ネバネバ和風お好み焼き
 - ・長いものじゃこサラダ
 - ・長芋のふんわり汁

《魚介類》

● 鯖

・ 鯖の五目あんかけ

新・ 鯖とはなっこリーの和風グラタン

● れんちょう

・ れんちょうのカレームニエル

● しらす

・ 豆腐としらすの落とし揚げ

● あさり

・ チンゲン菜のあさりあんかけ

・ あさりと春野菜の卵蒸し煮

山陽小野田市 食育レシピ集

夏

- 《野菜類》
- 青じそ
 - ・青じそたっぷりチキンバーグ
 - ・和風鶏ハンバーグ
 - ・豆腐つくねエスニック風ソースかけ
 - オクラ
 - ・ネバネバスープ
 - ・おくらとささみの和風サラダ
 - ・干草よせ
 - ・オクラのカレー炒め
 - ・オクラのスープ
 - きゅうり
 - ・きゅうりと豚肉炒め
 - ・スタミナ丼
 - ・切り干し大根のサラダ
 - ・洋風白和え
 - ・そうめんサラダ
 - ・きゅうりの酢の物
 - ・白身魚と梨のドレッシング
 - ・リボンサラダ
 - 新・夏野菜のグラスサラダ
 - ゴーヤ
 - ・ゴーヤとベーコンの和え物
 - ・牛肉と夏野菜のカレーチャンプル
 - ・豆腐と夏野菜の揚げ漬
 - ・ゴーヤ入りドライカレー
 - ・ゴーヤとトマトの卵炒め
 - ・ゴーヤとカリカリじゃこのパスタ
 - ・ゴーヤと豚ひき肉のピリ辛ソテー
 - ・夏野菜のキッシュ
 - ズッキーニ 新・夏野菜と豚肉の簡単スタミナ丼
 - そうめんうり
 - ・そうめんうりのサラダ
 - トマト
 - ・えびと野菜のトマト煮
 - ・から揚げのトマトソースかけ
 - ・トマトのナムル
 - ・フレッシュトマトのエビチリ
 - ・長州どりのホイル焼き

- ・夏野菜のサラダ
- ・夏野菜のヨーグルト和え
- ・トマトとレタスのスープ
- ・ひき肉入りトマトソース
- ・トマトカツ
- ・トマトスープ
- ・トマトトースト
- ・豚肉のカレートマト煮
- ・野菜とハムのヨーグルト焼き
- ・チーズとろ〜りトマトスープ
- ・簡単トマトスープ

●なす

- ・なすのオープン焼き
- ・なすと牛肉のあっさり炒め煮
- ・夏野菜カレー
- ・夏野菜の柳川風
- ・野菜のめんつゆマリネ
- ・夏野菜のマリネ
- ・なすのペペロンチーノ
- ・なすとタコのマリネ
- ・なすの春巻き
- ・なすの豆乳みそ汁
- ・夏野菜のカレー炒め
- ・夏野菜と豚しゃぶのナムル
- ・白身魚と夏野菜の甘酢あん

新・さつま揚げと野菜のてりたま丼

●パプリカ

新・スモークサーモンの生春巻き

●ピーマン

- ・揚げない酢鶏
- ・パン入りオープンオムレツ
- ・ピーマンとトマトのぎょうざ皮ピザ

●みょうが

・みょうがの酢の物

●レタス

- ・レタスと牛肉のマヨソテー
- ・ちしゃなます

《果実類》 ●ゆずきち

・ゆずきちサラダ

《魚介類》 ●アジ

・アジの南蛮漬け

●イワシ

- アジの黒酢トマトソース
- 鱈の香草パン粉焼き
- いわしの揚げ春巻き

山陽小野田市 食育レシピ集

秋

《野菜類》

●ごぼう

- ・チキンチキンごぼう
- ・簡単さつま揚げ風
- ・豚肉と根菜の味噌煮
- ・野菜たっぷりがんもどき

《芋類》

●さつまいも

- ・さつまいもの白和え
- ・さつま汁
- ・鶏肉とさつまいもの揚げからめ柑橘ドレッシング
- ・秋野菜の豆乳シチュー
- ・さつまいもと豚肉のピリ辛きんぴら
- ・さつまいものさっぱりサラダ
- ・さつまいものさっぱりみそ汁
- ・旬の野菜を使った牛乳かき揚げ
- ・田楽風煮物
- ・貝だくさん生姜風味のみそ汁
- ・ツナとさつまいものいがぐり揚げ
- ・野菜とあさりのカラフルスープ

新

- ・さつまいものヨーグルト和え

●里芋

- ・里芋の練りごま和え
- ・タコと里芋の煮物
- ・ミルク里芋と鮭のみそマヨグラタン
- ・里芋コロッケ
- ・里芋のサラダ

《きのこ類》

●きのこ

- ・えのきたけとじゃこのサラダ
- ・きのこ鮭のマヨネーズ焼き
- ・きのこのハヤシライス
- ・ベーコンときこの焼きうどん
- ・厚揚げジャンボしゅうまいのあんかけ
- ・ささ身のきのこソース煮
- ・厚揚げの野菜かけ
- ・エリンギとコーンのみそ汁
- ・高野豆腐ときこのみそ汁

- 和風スープ
- 豚肉のロール揚げ
- 豚肉と厚揚げのオイスター炒め
- 野菜オムレツ
- 焼ききのこと鮭の南蛮漬け
- えのきつくね
- おかわりが止まらない低糖質シューマイ
- 秋の筑前煮
- 五目栗ご飯
- ひじきとクルミのサラダ
- 栗
- くるみ
- 柿
- 鮭
- 秋刀魚
- さば
- 新・鶏ささみのナッツ焼き
- 柿のサラダ
- 鮭のきのこあんかけ
- 鮭のコロッケ
- 鮭の蒸し焼き
- サーモンエッググリル
- 鮭じゃが チーズ煮込み
- 秋鮭のムニエルときのこの卵とし
- 鮭のカラフル野菜あん
- 鮭と卵のふわとろ温奴
- 鮭のクリーム煮
- 焼きサンマの南蛮漬け
- さんまのかば焼き
- さばのさっぱり焼きびたし
- さばの竜田ごまあえ

山陽小野田市 食育レシピ集

冬

《野菜類》

●かぶ

- ・かぶと豆腐の味噌煮
- ・かぶと白ねぎのオレンジジュース煮
- ・冬野菜のポトフ
- ・えびとかぶの豆乳煮
- ・かぶと豚肉のスープ煮
- ・かぶとえその煮物
- ・鶏手羽元のみぞれ煮
- ・かぶと長いもの揚げ浸け

●かぼちゃ

- ・寝太郎かぼちゃのクリームシチュー
- ・豆乳スープ
- ・コロコロスープ
- ・かぼちゃのポタージュスープ
- ・鶏肉のごま焼き
- ・かぼちゃとこんにゃくのごま和え
- ・まるごとかぼちゃグラタン
- ・ピリ辛三昧
- ・パンプキンムース
- ・麻婆かぼちゃ
- ・かぼちゃとチーズの肉巻きフライ
- ・いとこ煮

新・寝太郎かぼちゃのスマイルスープ

新・寝太郎も目覚める!!サクサクパンプキンコロック

新・カボチャ白玉

●小松菜

- ・小松菜と鮭のペペロンチーノ
- ・切干し大根のまるやかサラダ
- ・小松菜のツナ炒め

新・厚揚げと小松菜のスープ

新・洋風白和え

●大根

- ・けんちょうオムレツ
- ・のっぺい汁
- ・鶏と大根の炒め煮
- ・元気のりのり汁

- ・大根とお豆のサラダ
- ・大根サラダ
- ・鶏肉のおろし煮
- ・けんちょう
- ねぎ
 - ・野菜のささみ巻き蒸し
 - ・かき揚げおのだネギ三昧ハーブ塩を添えて
 - ・ねぎの肉巻きのりソースかけ
 - ・おのだネギ三昧の肉巻き
 - 新・鶏肉と冬野菜のみそ炒め
 - 新・納豆としらすのカリカリチーズ焼き
- 白菜
 - ・白菜と茹で豚のゆず風味サラダ
 - ・白菜のイタリアンサラダ
 - ・白菜の鶏マーボー
 - ・白菜の重ね蒸し
 - ・白菜ロールのスープ煮
 - ・高野豆腐の白菜ロール
 - ・野菜たっぷり揚げ春巻きのなます添え
 - ・白菜とチキンのカレークリーム煮
 - ・白菜のゆず和え
 - ・白菜とタラのチーズ蒸し焼き
 - ・白菜と豚しゃぶののりサラダ
- ブロッコリー
 - ・ブロッコリーのカラフルバーグ
 - ・豚竜田のごま和え
 - ・鶏肉のオーロラソース和え
 - ・ポークピカタ
 - ・ブロッコリーのペペロンチーノ
- ほうれん草
 - ・ほうれん草の香味和え
 - ・ほうれん草の納豆和え
 - ・簡単トースターで出来るキッシュ
 - ・ヨーグルトのクリーミー和え
- 水菜
 - ・水菜のかき玉汁
- れんこん
 - ・ヘルシーハンバーグのポン酢サラダ
 - ・れんこんといりこの揚げがらめ
 - ・れんこんハンバーグ
 - ・根菜と卵のマヨサラダ

≪魚介類≫

●カリフラワー

●人参

●鱈

●ブリ

- れんこんのすりおろし汁
- れんこん入り揚げ肉団子
- れんこんと鶏むね肉のチャイナデリ風
- 根菜のポークチャップ
- れんこんとベーコンの粒マスタード炒め
- 丸ごとカリフラワーの肉詰め
- 白身魚の甘酢和え
- ピーラー人参サラダ
- 鱈の薬味ソースかけ
- 白身魚のホイル焼き
- ブリのごまみそ焼き

- ・ オレンジ風味のパンプティング
- ・ もちもちドーナツ
- ・ 抹茶のミルク寒天

新・ 焼きバナナヨーグルト

《野菜類》

- もやし
- 切り干し大根

- ・ ナムル
- ・ 切り干し大根のソース炒め
- ・ 切り干し大根の中華風サラダ
- ・ 切り干し大根のオムレツ

《ご飯類》

- ・ 炊飯器でエビカレーピラフ
- ・ 洋風おやき

新・ 牛肉おにぎらず

《肉類》

- 鶏肉

- ・ かんたん「のし鶏」
- ・ チキンロール

- 豚肉

新・ 豚肉のピカタ

《豆類》

- おから

- ・ 卵の花
- ・ おからのカレー風味ナゲット

- がんもどき

- ・ がんもどきのピザ風

《海藻類》

- ひじき

- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ ひじきと大豆のサラダ
- ・ ひじきとひき肉の卵炒め

- もずく

- ・ もずくスープ

《災害時に活用できるレシピ》

- ・ ポリ袋で作るポトフ
- ・ 切り干し大根のツナサラダ
- ・ 簡単春雨スープ
- ・ サバ缶のホイル焼き
- ・ ポリ袋で作るけんちょう
- ・ ミネストローネ風スープ

新・ カレー風味サラダ

新・ キャベツのスープ

新・ 高野豆腐の麻婆豆腐

新・ フライパンひとつで作るナポリタン風パスタ