

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じ
 - ・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
- ・新玉ねぎとひき肉の重ね焼き
- ・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
- ・ポテサラバーガー
- 新・ミルクみそ汁
- 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
- 新・豚肉と長いものオイスターソース炒め
- 《魚介類》 ●鱈 ・鱈の五目あんかけ
- ・鱈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
- ・あせ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
 - ・千草よせ
 - ・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
 - ・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ブル
 - ・豆腐と夏野菜の揚げ漬け
 - ・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
- ・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
- 新・鶏肉のトマトソース丼
- 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
 - ・さつま揚げと野菜のてりたま丼
 - 新・カラフル夏野菜ナムル
 - 新・野菜パイ
- パプリカ
 - ・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
 - ・アジの黒酢トマトソース
 - ・鱈の香草パン粉焼き
- イワシ
 - ・いわしの揚げ春巻き

- 《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
 - ・臭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
 - ・さつまいものヨーグルト和え
- 里芋

 - 新・大学いもアメ
 - ・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
- ・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
- ・鶏ささみのミックスマツ焼き
- ・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
- 新 鮭の生姜焼き
- 新 鮭缶で作る炊き込みご飯
- 秋刀魚
 - ・焼きサンマの南蛮漬
 - ・さんまのかば焼き
- さば
 - ・さばのさっぱり焼きびたし
 - ・さばの竜田ごまあえ
 - 新 さば缶と豆腐のハンバーグ

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
- ・寝太郎かぼちゃのスマイルスープ
- ・寝太郎も目覚める!!サクサクパンプキンコロケ
- ・カボチャ白玉

新 ●かぼちゃのスイートトースト

●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
- ・厚揚げと小松菜のスープ
- ・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

- ねぎ
 - ・大根サラダ
 - ・鶏肉のおろし煮
 - ・けんちょう
 - ・野菜のささみ巻き蒸し
 - ・かき揚げおのだネギ三味ハーブ塩を添えて
 - ・ねぎの肉巻きのりソースかけ
 - ・おのだネギ三味の肉巻き
 - ・鶏肉と冬野菜のみそ炒め
 - ・納豆としらすのかりかりチーズ焼き
 - 新・長ねぎたっぷり卵スープ
- 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
 - 新・ブロッコリーのごまマヨ和え
- 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
- 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
 - ・れんこんのすりおろし汁

- カリフラワー
- 人参
- 鱈
- ブリ
- ・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
- ・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
- ・白身魚の甘酢和え
- ・ブリのごまみそ焼き

《魚介類》

- ・オレンジ風味のパンプディング
- ・もちもちドーナッツ
- ・抹茶のミルク寒天
- ・焼きバナナヨーグルト

- 《野菜類》 ●もやし
- ・ナムル
 - 新 〓 もやしのごま酢和え
- 切り干し大根
- ・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
 - 新 〓 切り干し大根とカリカリベーコンサラダ
- その他
- 新 〓 ベジブロスポトフ
- 《ご飯類》
- ・炊飯器でエビカレーピラフ
 - ・洋風おやき
 - ・牛肉おにぎらず
 - 新 〓 コロコロライスボール
 - 新 〓 彩りお寿司
- 《肉類》 ●鶏肉
- ・かんたん「のし鶏」
 - ・チキンロール
- 豚肉
- ・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
- 納豆
- 新 〓 納豆そばろ
- 《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
- 《その他》 ●みそ
- 新 〓 みそ玉レシピ
- 《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
- カレー風味サラダ
- キャベツのスープ
- 高野豆腐の麻婆豆腐
- フライパンひとつで作るナポリタン風パスタ