

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
- サンチュ 新
- ・サンチュシューマイ
- 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
- ・ミルクみそ汁
- 新 ●肉じゃがの焼きいなり
- 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
- ・豚肉と長いものオイスターソース炒め
- 《魚介類》 ●鰯 ・鰯の五目あんかけ
- ・鰯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プル
 - ・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
 - 新・ゴーヤとバナナのスムージー
- 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

		<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・鶏肉のトマトソース丼
	●なす	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・カラフル夏野菜ナムル ・野菜パイ
	●パプリカ	<ul style="list-style-type: none"> ・スモークサーモンの生春巻き
	●ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・みょうがの酢の物
	●レタス	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆずきちサラダ
《魚介類》	●アジ	<ul style="list-style-type: none"> ・アジの南蛮漬け ・アジの黒酢トマトソース ・鰯の香草パン粉焼き
	●イワシ	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの揚げ春巻き
		<div>新</div> <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの酢豚風

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
 - ・具た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
 - ・大学いもアメ
- 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

		<ul style="list-style-type: none"> ・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ウマイ
《種実類》	●栗	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の筑前煮 ・五目栗ご飯
	●くるみ	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきとクルミのサラダ ・鶏ささみのミックスナッツ焼き
《果実類》	●柿	<ul style="list-style-type: none"> ・柿のサラダ
《魚介類》	●鮭	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・鮭の生姜焼き ・鮭缶で作る炊き込みご飯
	●秋刀魚	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きサンマの南蛮漬け
	●さば	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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ッケ
- ・カボチャ白玉
- ・かぼちゃのスイートトースト

新 ●かぼちゃたっぷり米粉蒸しパン

●小松菜

- ・小松菜と鮭のペペロンチーノ
- ・切干し大根のまろやかサラダ
- ・小松菜のツナ炒め
- ・厚揚げと小松菜のスープ
- ・洋風白和え

新 ●厚揚げと小松菜の和風炒め

●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
 - 鶏肉と冬野菜のみそ炒め
 - 納豆としらすのカリカリチーズ焼き
 - 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
 - ブロッコリーのごまマヨ和え
 - 新・ブロッコリーのチーズ焼き
 - 新・ブロッコリーのチャウダースープ
- 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
 - 新・ほうれん草の蒸しパン
- 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
- ・れんこんのすりおろし汁
- ・れんこん入り揚げ肉団子
- ・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

新・筑前煮

- | | |
|--|---|
| ●カリフラワー
●人参
<<魚介類>>
●鱈

●ブリ | ・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 |
|--|---|

- ・ 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
		・ 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
		・ 切り干し大根とカリカリベーコンサラダ
		新 ・ 切り干し大根のピリ辛サラダ
		新 ・ シャキシャキハンバーグ
	●その他	・ 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
		・ コロコロライスボール
		・ 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	・ 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	・ 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
- 新 • バナナ蒸しパン