

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
- グリンピース
 - ・ピースご飯
- サンチュ 新
 - ・サンチュシユーマイ
- 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
- ・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

- ・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
- ・なすのオーブン焼き
- ・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

●ピーマン

- ・スモークサーモンの生春巻き
- ・揚げない酢鶏
- ・パン入りオーブンオムレツ
- ・ピーマンとトマトのぎょうざ皮ピザ

●みょうが

●レタス

- ・みょうがの酢の物
- ・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

《魚介類》 ●アジ

- ・ゆずきちサラダ

- ・アジの南蛮漬け

- ・アジの黒酢トマトソース

- ・鯵の香草パン粉焼き

●イワシ

- ・いわしの揚げ春巻き

■新・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
• 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
• きのこと鮭のマヨネーズ焼き
• きのこのハヤシライス
• ベーコンときのこの焼きうどん
• 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
• 高野豆腐ときのこのみそ汁
• 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ウマイ
- ・秋の筑前煮
- ・五目栗ご飯
- ・ひじきとくるみのサラダ
- ・鶏ささみのミックスナッツ焼き
- ・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じ
- ・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
- ・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
- ・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

■・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

■・厚揚げと小松菜の和風炒め

●大根

- ・けんちょうオムレツ
- ・のっつい汁
- ・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
- ・けんちゅう
- ・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 ・丸ごとカリフラワーの肉詰め

- 人参 ・ピーラー人参サラダ

《魚介類》

- 鱈 ・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 ・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 | ・ベジブロスポットフ
・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 |
| 《ご飯類》 | | ・かんたん「のし鶏」
・チキンロール |
| | ●鶏肉 | ・豚肉のピカタ |
| | ●豚肉 | ・卵の花 |
| 《豆類》 | ●おから | ・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 | ・納豆そぼろ |
| 《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
- ・バナナ蒸しパン