

ご飯もの (主食)

きのこごはん



材料(4人分)
 ・米 320g
 ・しめじ 40g
 ・生しいたけ 40g
 ・ぜんまい 40g
 ・油揚げ 16g
 ・さや豆 40g
 ・醤油 小さじ4
 ・酒 小さじ4
 ・出し昆布 4g

作り方
 ① 米は洗って、ふつうの水加減にする。
 ② しめじとぜんまいは、2~3cm、生しいたけ、油揚げ、さや豆は、せん切りにする。
 ③ ①に材料と調味料、出し昆布を加え、一緒に炊く。
 ④ 炊き上がったら、茶碗に盛り付け、下ゆでしたさや豆をのせる。

しそごはん



材料(4人分)
 ・米 320g
 ・青じそ 8枚
 ・しょうが 1片
 ・ちりめん 大さじ4
 ・油 適量
 ・醤油 大さじ2
 ・かつお節 適量

作り方
 ① 青じそとしょうがはせん切り。
 ② フライパンに油を入れ、しょうがとちりめんを炒め、醤油で味付けをする。
 ③ 炊き立てのご飯に②と青じそを混ぜ合わせる。
 ④ 茶碗に③を盛り付け、かつお節をふりかける。

菜飯



材料(4人分)
 ・米 320g
 ・小松菜 80g
 ・ゆかり 少々
 ・白ごま 20g
 ・醤油 小さじ1

作り方
 ① 小松菜は、茹でて1cmに切り、から炒りした後、鍋肌に醤油小さじ1をかける。
 ② 炊き立てのご飯に、①とゆかり、白ごまを混ぜ合わせる。

にらごはん



材料(4人分)
 ・米 320g
 ・干し海老 大さじ4
 ・厚揚げ 1枚
 ・大豆の水煮 40g
 ・にら 40g
 ・塩 少々
 ・醤油・酒 各小さじ2
 ・ごま油 小さじ4

作り方
 ① 干し海老をぬるま湯でもどし、にらは2cmに切り、厚揚げは熱湯で油抜きし、1cm角に切る。
 ② フライパンにごま油を熱し、干し海老、厚揚げ、大豆、にらを入れて炒め、塩と醤油・酒で調味する。
 ③ 炊き立てのご飯に、②の具を入れて、混ぜ合わせる。

揚げもの・蒸しもの (主菜)

茄子と海老の煮おろし



材料(4人分)
 ・茄子 6本
 ・海老 12尾
 ・大根おろし 1/2本
 ・赤唐辛子 1本
 ・小麦粉 少々
 ・サラダ油 適量
 ・だし汁 200cc
 ・みりん・醤油 各1/3カップ

作り方
 ① 茄子は縦半分に切り、斜めに切り目を入れて揚げ、海老は小麦粉をうすくまぶして揚げる。
 ② 鍋にだし汁、みりん、醤油を加え、煮立ったら大根おろしと小口切りにした赤唐辛子を加える。
 ③ 器に①を盛り、②をかける。

白菜の包み揚げ



材料(4人分)
 ・白菜の葉 8枚
 ・鶏ひき肉 100g
 ・卵白 1個分
 ・片栗粉 大さじ4
 ・酒 小さじ1
 ・塩 小さじ1/3
 ・ごま油 少々
 ・青ねぎとしょうが 少々
 ・片栗粉 適量

作り方
 ① 白菜はさっとゆでて、ザルに広げて冷ます。
 ② ボウルに鶏ひき肉、卵白、片栗粉、酒、塩、ごま油、青ねぎとしょうがのみじん切りを混ぜる。
 ③ ①に②の生地を少しのせて、巻く。
 ④ ③に片栗粉をまぶし、中温の揚げ油で揚げる。

空也蒸し



材料(4人分)
 ・絹ごし豆腐 1と1/3丁
 ・卵 2個
 ・だし汁 400cc
 ・えび 4尾
 ・だし汁 200cc
 ・塩・醤油 少々
 ・片栗粉 小さじ2
 ・水 適量
 ・三つ葉 少々

作り方
 ① 卵とだし汁で卵汁をつくる。
 ② 豆腐を器に合わせて切り、豆腐がでないように卵汁を張る。
 ③ 蒸し器で約10分蒸した後、えびをのせて約2分蒸す。
 ④ だし汁に塩・しょうゆを加え、煮立ったところに水溶き片栗粉を加える。
 ⑤ ③に④のあんをかけてみつばを散らす。

和えもの・サラダ (副菜)

小松菜のごまマヨネーズ



材料(4人分)
 ・小松菜 1束
 ・ササミ 4本
 ・醤油 大さじ1/4
 ・酒 小さじ1/2
 ・ごま油 小さじ3
 ・マヨネーズ 大さじ3
 ・白ごま 小さじ2
 ・黒ごま 小さじ2

作り方
 ① ササミは醤油、酒で下味をつけ、ごま油で焼く。
 ② ①の荒熱がとれたら、ほぐしておく。
 ③ 小松菜は茹でて、4cmに切る。
 ④ マヨネーズに炒った白ごまと黒ごまを混ぜ合わせ、②③を加えて和える。

いかとしいたけの納豆和え



材料(4人分)
 ・生しいたけ 2枚
 ・刺身用イカ 30g
 ・納豆 1パック
 ・塩・酒 適量
 ・練り辛子 少々
 ・醤油 少々
 ・青のり 少々

作り方
 ① しいたけはうす切り、イカは細切り。
 ② しいたけを鍋に入れて、塩と酒を少しふり、強火にかけて、さっと炒る。
 ③ ボウルに納豆ほか調味料を入れて混ぜ、しいたけとイカを和える。
 ④ ③を器に盛り、青のりをふる。
 ※納豆についているつゆを使用する場合は、調味料は不要。

いんげんと牛肉のサラダ



材料(4人分)
 ・さやいんげん 200g
 ・牛肉 150g
 ・サラダ油 適量
 ・ドレッシング
 酢 大さじ1
 サラダ油 大さじ4
 塩・こしょう 少々
 粒マスタード 小さじ1
 おろしにんにく 少々

作り方
 ① さやいんげんは2つに切り、塩ゆでする。
 ② 牛肉は塩・こしょうして、サラダ油で焼き、さやいんげんと同じ太さに切る。
 ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせて、さやいんげんと牛肉を和える。

・ひろしま食育ネットワーク参加団体のおすすめレシピは、市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.hiroshima.lg.jp/shokuiku/>

[食育の推進](#) > [料理レシピ紹介](#)

> ひろしま食育ネットワーク参加団体 おすすめレシピ

・便利な携帯サイトはこちら!

