

**《子供もだい酢き♡南ばんづけ》**

使用した清水町で作られている野菜:品名(たまねぎ・にんじん)

| 材料名   | 分量(4人分)    |     |
|-------|------------|-----|
| たまねぎ  | 中1個(260g)  |     |
| にんじん  | 1/2本(120g) |     |
| れんこん  | 120g       |     |
| セロリ   | 小1本(60g)   |     |
| パプリカ赤 | 60g        |     |
| パプリカ黄 | 60g        |     |
| 油あげ   | 4枚         |     |
| みかん酢  | 120g       |     |
| めんつゆ  | 60g        |     |
| A {   | 水          | 60g |
|       | 陳皮         | 5g  |



- \* みかん酢は、(有)近藤酢店の「延命酢」を使用。「飲むお酢」で代用可
- \* 陳皮の作り方…温州みかんの皮を食器用洗剤でよく洗い、2～3cm長さの千切りにして1週間程度天日干しする。
- \* 厚めの油あげを使用するときは、水分を吸うのでAを2倍にする。

野菜使用量 1人当たり 約170g

作り方

- ① 陳皮は分量の水に入れて戻しておく。

---

- ② 野菜と油あげを長さ5cm程度の太めの千切りにする。

---

- ③ Aを火にかけ(みかん酢は半量)、ふつとうしたら、たまねぎ、れんこん、セロリ、油あげを入れ、軽く火を通す。

---

- ④ 火を止めて、にんじん、パプリカを入れて良くからめ、残りのみかん酢を加える。

---

- ⑤ ④をビニール袋に入れ、空気を抜いて口を閉じる。

---

- ⑥ 好みの時間つけこめば完成

|                  |  |
|------------------|--|
| 創意工夫した点・アピールポイント | みかんのお酢を使って子供でも食べやすい味の南ばんづけを考えてみました。魚などのあげものの代わりに油あげを使い、香りの強い |
|                  | 野菜は軽く火を通して食べやすいように工夫しました。私たちは、シャキシャキのれんこんの歯ごたえと、ほんのりと        |
|                  | ジの風味と中に入っている油あげが好きです。温かなくても冷たくても、つかりが浅く深くてもおいしいのでオススメです。     |

《オムライス～緑の楽園～》

使用した清水町で栽培してる野菜(にんじん、ほうれん草、とうもろこし、オクラ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、枝豆)

| 材料名                 | 分量(4人分) |
|---------------------|---------|
| 市販のビーフシチューのルー       | 1箱      |
| 卵                   | 8個      |
| にんじん                | 400g    |
| とうもろこし(または冷凍ホールコーン) | 50g     |
| じゃがいも               | 400g    |
| オクラ                 | 200g    |
| ほうれん草               | 200g    |
| ブロッコリー              | 400g    |
| トマト                 | 400g    |
| 枝豆                  | 100g    |
| たまねぎ                | 300g    |
| パセリ                 | 適量      |
| 牛肉                  | 200g    |
| 水                   | 900ml   |
| 米                   | 2合      |
| ケチャップ               | 適量      |
| 油                   | 適量      |



野菜使用量 1人当たり 512g

- 作り方
- ① にんじん、じゃがいも、たまねぎ、トマトを一口サイズに切り、鍋に油・肉とともに入れて、炒める。
  - ② ①に水を入れて煮込む。(40分程度) 煮ている間に、フライパンでごはんとケチャップを炒めて、ケチャップライスを作る。
  - ③ 煮ている間に、フライパンでごはんとケチャップを炒めて、ケチャップライスを作る。
  - ④ ケチャップライスを盛り付け、オクラとブロッコリーをゆでる。  
オクラ、小房にわけたブロッコリー、枝豆、とうもろこし、ほうれん草をゆでておく。
  - ⑤ ②にルーを入れて、オクラとブロッコリーを加える。とろみがつくまで煮込む。
  - ⑥ フライパンで薄焼き卵を焼き、ケチャップライスの上にかぶせ、まわりにできたシチューをかける。
  - ⑦ さやから出した枝豆、ほぐしたとうもろこしの実、3cm長さにカットしたほうれん草パセリを飾り付ける。

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 創意工夫<br>した点・ア<br>ピールポ<br>イント | 野菜をたくさん使っているの、健康的です。たくさん煮込んであるので、野菜が苦手     |
|                              | な方も食べやすいです。オクラやとうもろこしなど変わった野菜も入っているの、食感も楽し |
|                              | めるビーフシチューです。ふわふわ卵の黄色と枝豆、パセリなどの緑と彩りも考えました。  |

**《3種の具材の焼き春巻き》**

使用した清水町で栽培してる野菜(トマト、にんじん、レタス、たまねぎ、ほうれん草)

| 材料名        | 分量(4人分) |
|------------|---------|
| たけのこ、トマト   | 各 60g   |
| とろけるチーズ    | 60g     |
| にんじん       | 40g     |
| コーン、レタス    | 各 40g   |
| もやし        | 100g    |
| ベーコン、ソーセージ | 各 100g  |
| 豚ひき肉       | 120g    |
| エリンギ       | 20g     |
| しいたけ       | 20g     |
| じゃがいも      | 160g    |
| たまねぎ       | 80g     |
| ほうれん草      | 140g    |
| パプリカ赤      | 42g     |
| パプリカ黄      | 42g     |
| 春巻きの皮      | 20枚     |
| 塩・こしょう     | 少々      |
| 醤油・みりん     | 少々      |
| 酒          | 少々      |
| 水溶き片栗粉・油   | 適宜      |



野菜使用量 1人当たり 171g

- 作り方 たけのこ、にんじん、エリンギ、しいたけは、干切りにする。
- ① フライパンに油を引き、ひき肉を炒める。もやし、たけのこ、にんじん、エリンギ、しいたけを加えて炒め、醤油、みりん、酒を少々加える。  
水溶き片栗粉を入れて炒める。
  - ② じゃがいもをゆでて、つぶす。ベーコン、たまねぎ(スライス)を炒め、じゃがいも、塩、こしょうを加えて混ぜる。
  - ③ ソーセージを細かく切り、3cm長さに切ったほうれん草、ホールコーンとフライパンで炒める。  
①②③を春巻きの皮で包み、油を引いたフライパンで焼く。
  - ④ ③の具材にはチーズをのせてから包む。  
①を12個、②を4個、③を4個作る。
  - ⑤ 春巻きを焼いている間にサラダの野菜(トマト、パプリカ、レタス)を切り、盛り付ける。
  - ⑥ サラダの上に焼き春巻きを飾り、完成

創意工夫した点・アピールポイント  
3種類の春巻きを作り、大人から子供まで楽しめるようになっています。①の具は、スタンダードな春巻き。②はじゃがいもが主なボリュームたっぷりの春巻き。③は子供向けなソーセージチーズを使った春巻き。それぞれおいしくいただいてもらえるよう丁寧に作りました。春巻きを揚げるのではなく焼いたところもポイントです

《高タンパク低カロリー！ ヘルシー八宝菜》

使用した清水町で作られている野菜 品名(にんじん、いんげん、とうもろこし、かぼちゃ、小松菜、青梗菜、白菜、根深ねぎ)

| 材料名                     | 分量(4人分)   |
|-------------------------|-----------|
| 高野豆腐                    | 3枚        |
| 豚ロース肉                   | 12枚       |
| にんじん                    | 50g       |
| 長ねぎ                     | 1/2本(50g) |
| はくさい                    | 3枚(150g)  |
| しいたけ                    | 5枚(70g)   |
| しめじ                     | 1/2袋(50g) |
| たけのこ(水煮)                | 30g       |
| 青梗菜                     | 1株(100g)  |
| 小松菜                     | 2株(70g)   |
| とうもろこし(または冷凍ホールコーン大さじ2) | 1/2本      |
| かぼちゃ                    | 100g      |
| さやいんげん                  | 10本(60g)  |
| 酒                       | 大さじ2      |
| ウェイパー(またはとりがらスープの素)     | 小さじ1      |
| 醤油                      | 小さじ2      |
| オイスターソース                | 小さじ1      |
| しょうが                    | 5g        |
| 砂糖                      | 小さじ1      |
| 水                       | 250g      |
| 水溶き片栗粉                  | 適量        |
| ごま油                     | 少々        |



野菜使用量 1人当たり 約203g

- 作り方
- ① 高野豆腐をたっぷりの水でよく戻し、しっかり水気を切り、4つに切る
  - ② ①を豚肉で巻き、巻き終わりを下にしてテフロン加工のフライパンで10分～15分間しっかり両面を焼く。
  - ③ とうもろこし、いちちょう切りのかぼちゃ、1/2に切ったいんげん、小松菜茎、青梗菜茎をシリコンスチーマーに入れて600Wで4分加熱する。とうもろこしは実のみを使う。(ホールコーンの場合は、3分程度でOK)
  - ④ 根深ねぎの青いところを斜め薄切りに(白い部分は白髪ねぎに)して、すりおろしたしょうがと炒める。
  - ⑤ ④に、短冊切りのにんじん、一口大の白菜の軸を入れて炒める。火が通ったら、薄切りのしいたけ、ほぐしたしめじ、短冊切りのたけのこ、白菜の葉、チンゲンサイと小松菜の葉を入れてさらに炒める。
  - ⑥ ④に③とすべての調味料を加えて、少し煮る。とろみをつけたら②にかけ、白髪ねぎを飾る。仕上げにごま油を香付けに少々たらす。

創意工夫した点・アピールポイント かぼちゃ、いんげんなどをレンジ調理することでビタミンの損失を減らすこと。また、今回使う野菜は、すべて冷凍保存できるもので、下ごしらえしておけば、働くお母さんの夕食にもすぐできて便利です。

**《NON MEAT ごぼうでマーボー》**

使用した清水町で作られている野菜 品名(たまねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、はねぎ)

| 材料名       | 分量(4人分)       |
|-----------|---------------|
| 木綿豆腐      | 1丁            |
| ごぼう       | 1本(150g)      |
| たまねぎ      | 中2個(200g)     |
| にんにく      | 2片(20g)       |
| しょうが      | 2片(20g)       |
| きのこ       | 100g          |
| 葉ねぎ       | 4本(20g)       |
| 油         | 大さじ2          |
| 酒         | 大さじ1          |
| 塩         | 少々            |
| 水         | 200cc         |
| 酒         | 大さじ2          |
| みそ        | 大さじ2          |
| 醤油        | 大さじ2          |
| みりん       | 大さじ1          |
| コチュジャン    | 小さじ1          |
| 水溶き片栗粉    | 片栗粉大さじ1+水大さじ3 |
| ごま油またはラー油 | お好みで          |

A {



野菜使用量 1人当たり 約127g

作り方

- ① 塩小さじ1を入れた湯で、豆腐を5分ほどゆで、ざるにあげておく。

---

- ② 油を入れたフライパンに、みじん切りにした、にんにく、しょうがを入れ、ゆっくり低温で炒める。

---

- ③ ごぼう(できるだけ細かく)、きのこ、たまねぎ、はねぎをそれぞれ、みじん切りにし、別々にしておく。

---

- ④ ②にごぼうを入れて炒め、香りが出たらきのこを入れ、酒大さじ1と塩少々をふりしんなりするまで炒める。

---

- ⑤ ④に、たまねぎを加え、たまねぎが透明になるまで炒める。

---

- ⑥ ⑤に、好みの大きさに切った①の豆腐、Aを加えて煮る。(10分)

---

- ⑦ 水溶き片栗粉を入れ、トロミがでたら火を止め、刻んだ葉ねぎを散らす。好みで、ごま油かラー油を仕上げに振りかける。

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 創意工夫した<br>点・アピールポ<br>イント | ごぼうをひき肉に見立てて細かく刻み、子供にも食べやすく食物繊維も豊富です。ぜひ、ごぼうの香りを楽しんで、野菜だけでこんなにもおいしいと認識して頂きたい料理です。 |
|--------------------------|--|