



岐阜県産野菜たっぷりカレー



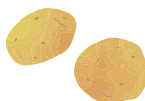
Point /

材料は岐阜県産のものを使うと鮮度がよくさらに美味しいです。

材料

4人分

米……………2合
豚バラ肉スライス…200g
米なす……………1個
じゃがいも……………2個
たまねぎ……………大1個
ピーマン……………2個
サラダほうれん草 ……1袋
いんげん……………50g
水……………500ml
カレールー ……1/2箱



作り方

- 1 米を炊く。
- 2 豚バラ肉、米なす、じゃがいも、たまねぎ、ピーマンは一口大に切る。
- 3 サラダほうれん草は3～4cmの長さに切る。いんげんは半分に切る。
- 4 鍋に豚バラ肉を入れて炒め、じゃがいも、なす、玉ねぎ、ピーマンを入れて炒める。野菜がしんなりしたら、ほうれん草といんげんを入れて炒める。
- 5 ④ に水を入れて野菜を煮込み、アクを取る。ルーを入れて溶かして煮込む。



はちみつドライカレー



Point/

岐阜県産のなすとはちみつを
使いました。はちみつを入れて
まろやかさを出しています。



材料

4人分

ご飯……………茶碗4杯
合挽き肉……………300g
たまねぎ……………1/2個
にんじん……………1/2本
なす……………1本
グリーンピース……………少々
油……………大さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
水……………500ml
カレールー……………1/2箱
ウスターソース……………小さじ2
はちみつ……………大さじ2

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、なすはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を炒め野菜がしんなりしたら合挽き肉を入れ、塩、こしょうを入れて炒める。
- ③ ②に水を入れて煮込み、アクを取る。カレールーを入れ、ルーが溶けたらウスターソースを入れて20分程煮込む。
- ④ グリンピースを入れて火が通ったらはちみつを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 水分が減ってとろみがついたらご飯の上にかける。

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ



いももちのなすだれかけ



Point /

米に里芋を混ぜて炊くことでモチモチ感が出ます。
タレのなすと味噌の相性が良くとても美味しいです。



材料

4人分

米……………2合
里芋……………4～5個
なす……………1本
くるみ……………20g
油……………小さじ1

[A] しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
みそ……………大さじ1
水……………大さじ1
ごま……………大さじ1

作り方

- 1 里芋は皮をむいて輪切りにし、米と一緒に炊く。
- 2 なすは5mm角に切る。小鍋に油となすを入れて軽く炒める。くるみは細かく砕く。
- 3 なすにくるみ、[A]を入れて混ぜる。
- 4 炊いた里芋と米を麺棒でつぶし、丸型に成形する。
- 5 成形したいもちに③のタレを塗ってフライパンで焼き色がつくまで焼く。



小松菜としらすのピザトースト



Point /

ミニトマトは家で作ったものを使ってもいいですね。
小松菜やミニトマトの量はお好みで調節して下さい。
小松菜としらすはカルシウムを多く含んでいます。



材料

1人分

食パン 1枚
小松菜 30g
ミニトマト 1個
ピザソース 小さじ2
とろけるチーズ 適量
しらす 小さじ1



作り方

- 1 小松菜は茹でてしぼり、1~2cmの長さに切る。
- 2 ミニトマトは半分に切る。
- 3 食パンにピザソースを塗り、とろけるチーズをのせ、小松菜、ミニトマト、しらすをのせる。
- 4 オーブントースター 800Wで6分焼く。





地元のお野菜たっぷり肉みそうどん

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ



Point /

お好みでしそやねぎをかけてもいいですよ。うどんだけでなく、ご飯や冷奴、厚揚げにかけても美味しいです！
地元の野菜を美味しく、たっぷり摂ることができます。



材料

3人分

うどん	3玉
挽き肉	100g
たまねぎ	1/4個
なす	小1/2本
しめじ	1/8株
小松菜	1把
トマト	小1/2個
油	大さじ1/2
みりん	小さじ1
みそ	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
白だし	小さじ1

A

作り方

- 1 たまねぎ、なす、しめじ、トマトは7～8mm角に切る。小松菜は7～8mmの長さに切る。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、挽き肉、たまねぎ、しめじ、なすの順に入れて炒め、軽く火が通ったら小松菜、トマト、**A**を入れ、汁気が半分になるまで炒める。
- 3 うどんは茹でて丼に盛る。
- 4 茹でたうどんに**2**をかける。



ヘルシーパスタ



Point /

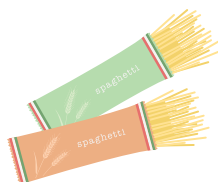
さっぱりしていて、
夏にぴったりです!



材料

4人分

パスタ 400g
豆腐 1丁
アボカド 1個
トマト 2個
レタス 1/2個
ツナ缶 小1缶
めんつゆ 大さじ4
(3倍濃縮タイプ)



作り方

- 1 豆腐、アボカドは1cmの角切りにする。
- 2 レタスは手でちぎる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- 3 1と2とツナ缶をボウルに入れ、混ぜる。
- 4 パスタを茹で、冷水で冷やし、水気を切る。
- 5 4に3をのせ、めんつゆをかける。



主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ



花束ちらし寿司



Point

手巻き寿司の海苔をサンチュにして、花束のようにクルクルと巻きます。お寿司だけだと野菜不足になりがちですが、これなら野菜も一緒に食べられますね。



材料

3人分

酢飯 …………… 1合
(ご飯1合に対して寿司酢大さじ2)

牛もも薄切り肉 …… 100g

[A] 水 …………… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1/2

サンチュ …………… 6枚
(サニーレタスでも可)

油 …………… 適量

錦糸玉子

[] 卵 …………… 1個
塩 …………… 少々
油 …………… 適量

作り方

- 1 牛もも肉は5cm幅に切る。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、肉を炒め、色が変わってきたら[A]を入れて水気がなくなるまで炒める。錦糸玉子を作っておく。

【錦糸玉子の作り方】

- 1 卵を溶きほぐし、塩を加える。
- 2 玉子焼き用のフライパンに油を熱し、
1を流し入れて薄焼き玉子を作る。
- 3 2が冷めたら包丁で細切りにする。

- 3 サンチュは根元の硬い部分を切っておく。
- 4 サンチュに酢飯、肉、錦糸玉子をのせてクルクルと巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。