

めざせ健康あさる野21 ふれあい いきが いきが 元気なまち
平成20年度 第1回 簡単料理レシピ



いもいもお好み焼き

調理時間：約10分



「あさる野大賞」

市民100人投票で決定!



ししび作成者からの
料理DR

「夫婦で考えました。
超カンタンで
おいしい!!」

調理時間の短さと味で選出! 「スピード賞」 榊沢 広志さん
からさわ ひろし

保 存 版

めざせ健康あさる野21 ふれあい いきが いきが 元気なまち
平成20年度 第1回 簡単料理レシピ



じゃがいものピザ風

調理時間：約25分



ししび作成者からの
料理DR

「親子で作れば、野菜嫌い
な子供さんとも野菜を食べ
ようになれると思います。ピ
ールにも合います」

見た目と食材の多さで選出! 「食材賞」 柳原 愛子さん
やなぎはら あいこ

保 存 版

めざせ健康あさる野21 ふれあい いきが いきが 元気なまち
平成20年度 第1回 簡単料理レシピ



おいもだんご

調理時間：約10分



ししび作成者からの
料理DR

「子どもに大ウケでした。
(3才と6才) 簡単でおや
つにも最適だと思います。忙
しい朝の食事としてもよい
でしょう。」

作いやあさと伝えやあさで選出! 「伝承賞」 今 砂織さん
これ さおり

保 存 版

めざせ健康あさる野21 ふれあい いきが いきが 元気なまち
平成20年度 第1回 簡単料理レシピ



おさつがいん糖

調理時間：約25分



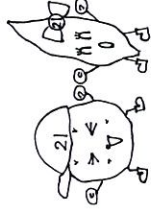
ししび作成者からの
料理DR

「やめられない。
止まらない。
そんなあこをひく
おいしいさです。」

「特別賞」 秋川あさるろ会調理部門

保 存 版

じゃがいものピザ風



【材料】（2人分）

- ☆大きめのじゃがいも（1個）
- ☆ベーコン（約10cm×4cm）（4枚）
（またはウインナー、ハム）
- ☆ミニトマト（6個）
（普通のトマトなら小さいもの1個）
- ☆スライスチーズ（とけるタイプ）（4枚）
（またはピザ用チーズ）
- ☆サラダ油（大さじ1/2）
- ☆塩・こしょう（少々）
- ※その他の野菜（お好みで）
- ・ピーマン
- ・ゆでとうもろこし（コーン缶でもよい）
- ・なす
- ・ズッキーニ など
- ※野菜はあらかじめ炒めておくか電子レンジなどでやわらかくしておくことよい

×モ

作り方

- 1 じゃがいもを洗い、皮付きのまま縦長に厚さ1cmぐらいに切る。
 - 2 フライパンに少量の油をひき、じゃがいもを並べてふたをし、弱火でやわらかくなるまで両面を焼く。こげ目がついてもよい。
 - 3 じゃがいもが焼けたら取り出して、上面に軽く塩、こしょうをふる。（こしょうは、好みに合わせてふる。）
 - 4 上にのせる具を切る。ミニトマトは半分、他は、薄く1cm角ぐらいに切る。
 - 5 “4”の具をじゃがいもの上にのせる。いろいろな具を混ぜたほうがおいしい。一番上チーズをのせて上から具をおさえる。
 - 6 フライパンに戻し、ふたをして弱火でチーズが溶けるまで焼く。（フライパンにのせてから具をのせてもよい。）
- ☆オーブンレンジで作ってもおいしくなります。

いもいもお好み焼き

【材料】（2人分）

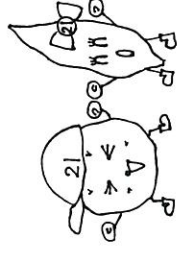
- ☆じゃがいも（1個）
- ☆スライスチーズ（とけるタイプ）（2枚）
（またはピザ用チーズ）
- ☆塩、こしょう（少々）
- ☆オリーブオイル（大さじ1）
- ☆トマトケチャップ（大さじ1）
- ※お好み焼きのように
- ・ベーコン、ハム、ウインナー
- ・魚介類
- ・あげ玉
- ・長ねぎ
- ・きのこ
- など入れてもおいしいです

×モ

作り方

- 1 じゃがいもを“千切り用スライサー”でフライパンに直接スライスする。
- 2 “1”にオリーブオイル、塩、こしょうを入れ、軽く混ぜてから中火にかける。ふたをして2分焼き、裏面も同様に焼く。
- 3 チーズをのせて、さらにふたをして1分焼く。
- 4 お皿にのせ、ケチャップをかける。

- ☆ふたをするのがポイント
- ☆“千切り用スライサー”が無い場合は包丁で千切りにしてもよい



<発行> 平成21年2月発行 あさる野市健康づくり推進協議会
<問い合わせ> あさる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111 (代)

おさつがいん糖

【材料】（2人分）

- ☆さつまいも（100g）
- ☆油（揚げ物用）（適宜）
- ① { 三温糖（大さじ4 1/2弱）（40g）
水（大さじ2弱）
（いりごま（少々）

☆さつまいも100gに対して砂糖と水の割合を①の分量で作るのがポイント

×モ

作り方

- 1 さつまいもはよく洗い、皮付きのまま、5mm角のスティック状に切り、油できつね色に揚げる。
- 2 平たい鍋に①を入れ火にかけて煮つめる。
- 3 火からおろした①に②を加えて、砂糖の粉がふくまで混ぜる。



おいもだんご

【材料】（2人分）

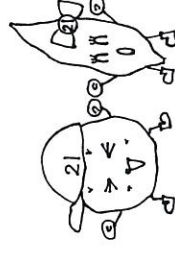
- ☆じゃがいも（2個（200g））
- ☆バター（大さじ1弱）
- ☆塩（小さじ1/6）

×モ

作り方

- 1 じゃがいもは、皮をむき適当な大きさに切り、水にさらす。
- 2 “1”を耐熱容器に入れラップをし電子レンジで約5分（様子をみて）かける。
- 3 “2”がやわらかくなったら、あたたかいうちに塩をふり、なめらかにつぶした後、バターを入れ木べらなどでこねる。（もし耐熱容器に水気がたまっていたらふき取る。）
- 4 均一にバター、塩がいきわたったら手で好みの大きさに丸める。
- 5 皿に並べて出来上がり。

☆好みで、卵黄を表面にぬって少しトースターでこんがりさせてもよい



<発行> 平成21年2月発行 あさる野市健康づくり推進協議会
<問い合わせ> あさる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111 (代)

<発行> 平成21年2月発行 あさる野市健康づくり推進協議会
<問い合わせ> あさる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111 (代)