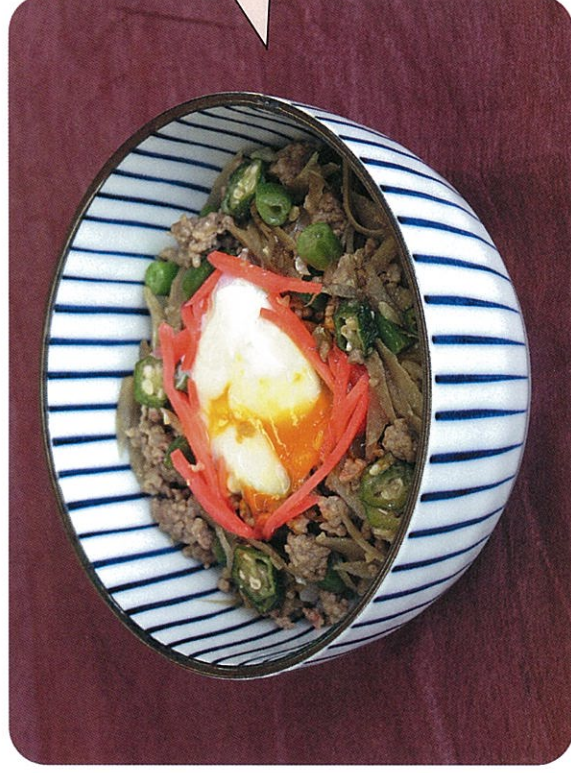


平成23年度 簡単料理レシピ テーマ 「あきる野ががり」

ごぼうとひき肉の味噌丼ぶり
(元氣どんぶり)

市民100人投票で決定!
「あきる野大賞」

「あきる野大賞」・「スピード賞」
小林隆子さん



レシピ作成者からの料理PR
栄養バランスが良く、繊維質も多く取れ、しがち簡単に作れて、スポーツの秋にばつぐんですよ!



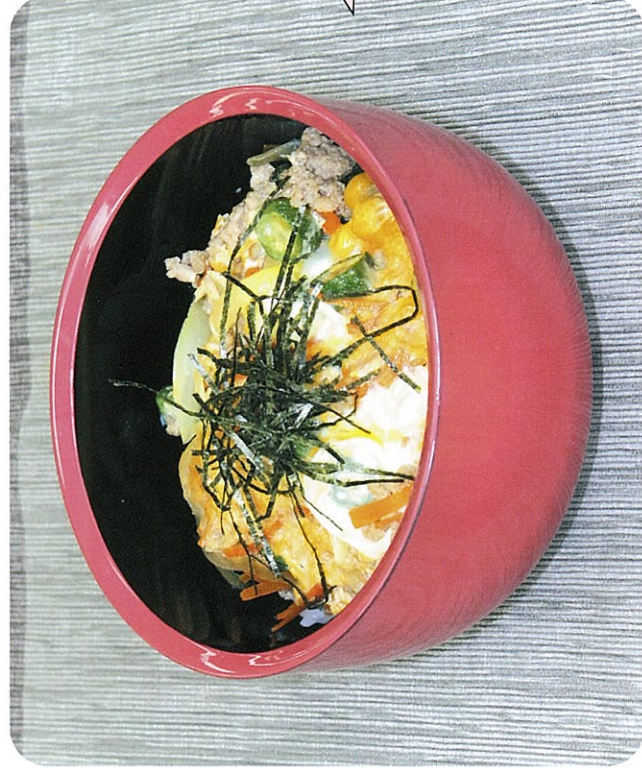
めざせ健康あきる野21
ふれあい いきがい 元氣なまち

保存版

平成23年度 簡単料理レシピ テーマ 「あきる野ががり」

鳥ひき肉の五目丼

「伝承賞」
佐藤サヨ子さん



レシピ作成者からの料理PR
野菜が主なので身体に良いと思います。



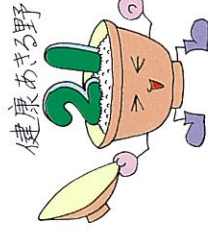
めざせ健康あきる野21
ふれあい いきがい 元氣なまち

保存版

平成23年度 簡単料理レシピ テーマ 「あきる野ががり」

洋風野菜そぼろ丼

「食材賞」
吉永あゆみさん



レシピ作成者からの料理PR
野菜が沢山とれる。好きな野菜を何でも入れて食べられる!!
子供が嫌いな野菜も食べられちゃう!!



めざせ健康あきる野21
ふれあい いきがい 元氣なまち

保存版

平成23年度 簡単料理レシピ テーマ 「あきる野ががり」

夏野菜の元氣もいもい丼

「特別賞」
清水海沙さん



レシピ作成者からの料理PR
おじいちゃんのために油をあまり使わない料理を考えました。なすと梅干はおじいちゃんの手作りで青じそはうちの庭でとれました。オクラはファーマーズセンターで買いました。



めざせ健康あきる野21
ふれあい いきがい 元氣なまち

保存版



【材料】（2人分）

- ★ご飯2人分……………300gから400g
- ☆合いびき肉……………130g
- ☆玉ねぎ……………1/3個（60g）
- ☆なす……………1/2個（40g）
- ☆にんじん……………1/4本（30g）
- ☆ピーマン……………1/2個（20g）
- ☆レタス……………2枚
- ☆オリーブオイル……………小さじ1（4g）
- ☆にんにく……………1/2かけら（4g）
- ☆塩、コショウ……………少々
- ☆ウスターソース……………大さじ1（18g）
- （※中濃ソースでも可）
- ☆トマトケチャップ……………大さじ1（15g）
- ☆醤油……………小さじ1弱（4g）
- ☆カレー粉……………小さじ1/3（0.6g）
- ☆ナツメグ……………適量
- ☆マヨネーズ……………適量

作り方

- （下ごしらえ）
- ・玉ねぎ、なすを1cmの角切りにする。
 - ・にんじん、ピーマンは細かくみじん切りにする。
 - ・にんにくもみじん切りにする。
- ① フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて香りがするまで弱火で炒める。
 - ② ①に下ごしらえした野菜を入れ、しんなりするまで炒める。塩、コショウで味を付け、一度ボールに移す。
 - ③ 合いびき肉を油はひかずに炒めて、色が変わってきたら、ナツメグとカレー粉を入れて、ウスターソース、トマトケチャップ、醤油も入れる。とろみがついてきたら②を入れて煮詰める。
 - ④ レタスを千切りにして、器に盛ったご飯に散らす。③を真ん中にのせて、レタスにマヨネーズをかけてできあがり！！

<発行> 平成24年2月 あぎる野市健康づくり推進協議会
 <問い合わせ> あぎる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）
 調理、コーディネート：食育推進メンバー カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉



【材料】（2人分）

- ★ご飯2人分……………300gから400g
- ☆ごぼう……………中細15cm（50g）
- ☆さやいんげん……………5本（40g）
- ☆オクラ……………2本（20g）
- ☆豚ひき肉……………120g
- ☆卵（温泉卵または半熟卵）…2個
- ☆紅生姜……………少々
- ☆にんにく……………1かけら（10g）
- ☆生姜……………10g
- ☆油……………小さじ2（8g）
- （調味料）
- ☆味噌……………大さじ1（18g）
- ☆みりん……………大さじ2（36g）
- ☆醤油……………大さじ1（18g）
- ☆だし汁（昆布、かつお節）…3/4カップ（150cc）

作り方

- （下ごしらえ）
- ・ごぼうをささがきにし、2分位水につけてあく抜きをする。
 - ・さやいんげん1.3cmぐらいに、オクラは小口切りにする。
 - ・にんにく、生姜をみじん切りにする。
 - ・ボールに調味料を入れ、味噌をよく溶き、全体を混ぜておく。
- ① フライパンを熱したところに、油を入れ、にんにく、生姜を入れ軽く炒める。豚ひき肉を入れ、固まらないうちに炒め、次にごぼうを入れる。1～2分位炒めたら調味料を入れて蓋をし、1～2分位したらさやいんげんを入れて又蓋をする。2～3分で煮汁の具合を見てオクラを入れ火を止めて蓋をしておく。
 - ② ご飯を盛り、①をご飯の上へのせ、さらに温泉卵か半熟卵、紅しょうがをのせる。
- 【注】 煮汁がなくなかないように。

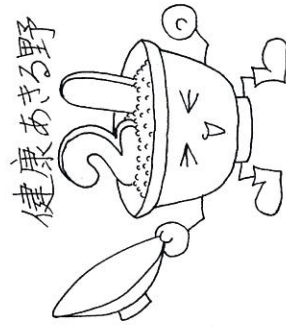
<発行> 平成24年2月 あぎる野市健康づくり推進協議会
 <問い合わせ> あぎる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）
 カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉

【材料】（2人分）

- ★ご飯2人分……………300gから400g
- ☆なす……………中2本（160g）
- ☆オクラ……………10本（100g）
- ☆かつお節（食用）…2袋（小袋）
- ☆ごま（白）……………大さじ1（9g）
- ☆味噌……………小さじ2（12g）
- ☆マヨネーズ……………大さじ2（24g）
- ☆めんつゆ（市販品）…小さじ2（10cc）
- ☆青じそ・梅干……………お好みで

作り方

- ① なすをサイコロがたに切ります。さつと茹でます。
- ② オクラはへたをとって茹でてから細かく切ります。
- ③ 茹でたなすにマヨネーズと味噌を和えます。
- ④ 茹でたオクラにめんつゆとかつお節を1袋入れて混ぜます。
- ⑤ ご飯を盛って、ごはんの半分は③を、もう半分は④をのせます。
- ⑥ 青じそと梅干はお好みで入れます。ごまと残りのかつお節をふりかけます。



<発行> 平成24年2月 あぎる野市健康づくり推進協議会
 <問い合わせ> あぎる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）
 調理、コーディネート：食育推進メンバー カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉

【材料】（2人分）

- ★ご飯2人分……………300gから400g
- ☆鶏ひき肉……………100g
- ☆玉ねぎ……………1/3個（50g）
- ☆にんじん……………1/3本（50g）
- ☆オクラ……………5本（50g）
- ☆とうもろこし……………1/4本（50g）
- （ない場合は缶詰か冷凍を使用）
- ☆卵……………2個
- ☆昆布だし（液体・濃縮タイプ）…大さじ4（60cc）
- ☆刻みのみり（お好みで）…適量

作り方

- ① 玉ねぎは薄めのくし切りにする。
 - ② にんじんは細く千切りにする。
 - ③ オクラは小口切りにする。
 - ④ とうもろこしはバラバラにほぐす。
 - ⑤ 昆布だしと水で合わせて150cc～180ccのだし汁をつくる。だし汁を鍋に入れて鶏ひき肉をよく煮て、①から④を入れて、煮上がったらとうもろこしにかけてとじる。
 - ⑥ ご飯を盛り、⑤をご飯の上へのせる。
- ◇好みにより、刻みのみりなどをかけても良い。
 ◇全部生で食べられる野菜なので時間はその人の野菜の煮上がり具合で良い。
 ◇夏に採れたとうもろこしの実を冷凍して使っても良い。

<発行> 平成24年2月 あぎる野市健康づくり推進協議会
 <問い合わせ> あぎる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）
 カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉