

主食

菜の花を加えて春らしさアップ!

菜の花とたこの炊き込みご飯



※材料 (4 人分)

米・・・2 合
A: 酒・大さじ 2 しょうゆ・大さじ 1 砂糖・小さじ 1
塩昆布・・・8 g ゆでたこ・・・160 g
バター・・・10 g 菜の花・・・160 g
卵・・・1 個 砂糖・・・小さじ 1/2
白いりごま・・・大さじ 1

※作り方

- ① 米はといで水をきって 30 分おく。
- ② 炊飯器に米、A の調味料を入れだし汁を炊飯器の目盛りまで入れる。薄切りにしたたこ、塩昆布、バターを入れて炊飯する。
- ③ 菜の花はさっとゆでてざく切りにする。卵は砂糖を加えていり卵にする。
- ④ ご飯が炊きあがったら菜の花を加え混ぜる。器に盛りいり卵といりごまを散らす。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 384kcal 塩分 1.0g

※材料 (4 人分)

ごはん・・・2 合分 ピーマン・・・2 個
豚薄切り肉・200 g 玉ねぎ・・・1/2 個
ズッキーニ・1 本 にんじん・1/2 本
なす・・・2 本 ミニトマト・8 個
オクラ・・・8 本 にんにく・1 片
白いりごま・大さじ 1 温泉卵・・・4 個
A { しょうゆ・・・大さじ 2 酒・・・大さじ 1
みりん・・・大さじ 1 豆板醤・小さじ 2
砂糖・・・小さじ 2
サラダ油・・・大さじ 1

※作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。ズッキーニ、なすは 5 ㎝幅の輪切りにする。玉ねぎは 5 ㎝幅のくし形に切る。にんじん、ピーマンは短冊切り、ミニトマトは半分に切る。オクラはさっとゆでる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ ②に豚肉を入れ色が変わったらトマト以外の野菜を加え炒める。最後にトマトを加え A の調味料で味付けする。
- ④ 器にご飯を盛り、③をのせてごまをふりかけ、温泉卵をのせる。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 442kcal 塩分 1.0g

ミニトマトは炒めすぎないように!

豚肉と夏野菜のスタミナ丼





✳材料（4人分）

米・・・2合
豚もも肉薄切り・・・160g
玉ねぎ・・・1個
エリンギ・・・100g
A：しょうゆ・・・大さじ1
ししとう・・・8本
水・・・50ml
酒・・・大さじ1
刻み海苔・・・適量
みりん・・・大さじ1

✳作り方

- ① 米はといで普通に炊く
- ② 豚肉は一口大に切ってAをもみこむ。
- ③ 玉ねぎは半分にして薄切り、エリンギは長さ3分の短冊切り、ししとうはさっとゆでる。
- ④ フライパンに①を入れ汁気がなくなるまで火を通して豚肉を取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに③の野菜（ししとう除く）、水、酒を入れ蓋をして玉ねぎが透き通って汁気がなくなるまで煮る。豚肉を戻して混ぜ合わせ火をとめる。
- ⑥ 器にご飯を盛り、5をのせてししとうをおいて刻み海苔を散らす。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 372kcal 塩分 0.7g

✳材料（4人分）

A：冷ご飯・・・茶碗2杯
片栗粉・・・大さじ1
サラダ油・・・少々
B：豚肉・・・100g
キャベツ・・・100g
生しいたけ・・・3枚
サラダ油・・・小さじ1
黒ゴマ・・・大さじ2
水・・・大さじ1
玉ねぎ・・・1個
ピーマン・・・2個
にんじん・・・50g

鶏ガラスープの素・・・小さじ1
塩、こしょう・・・少々
片栗粉・・・大さじ1
水・・・200ml
ごま油・・・小さじ1
水・・・大さじ2

✳作り方

- ① Aの材料をボウルに入れて混ぜる。油を薄く敷いたフライパンに広げ、押し付けながら両面焼く。
- ② Bの材料をそれぞれ食べやすい大きさに切って炒める。
- ③ ガラスープの素を水で溶き②に入れ、塩、こしょうで味を調えて水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油を加える。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 298kcal 塩分 0.4g





✳材料（6人分）

もち米・・・2合 うるち米・・・1合
甘栗（むき身）・・・200g 焼き豚・・・100g
長ねぎ・・・1本

A { しょうゆ・・・大さじ1
オイスターソース・・・小さじ1
塩・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1
あらびき黒コショウ・・・適量

✳作り方

- ① 焼き豚は1 ㍻角に切る。ねぎは1 ㍻幅のぶつ切りにする。
- ② 米は洗って水気をきって炊飯器に入れる。Aの調味料を加え水加減を「おこわ」の目盛に合わせかき混ぜる。
- ③ ①と甘栗を入れて炊く。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 368kcal 塩分 1.2g

✳材料（6人分）

米・・・3合 酒・・・大さじ2
さつまいも・・・200g 塩・・・小さじ1/2
ちりめんじゃこ・・・50g

✳作り方

- ① 米は洗って30分浸水する。
- ② さつまいもは洗って皮付きのまま1 ㍻角に切り、水にさらす。
- ③ 炊飯器に水切りした米を入れ、酒、塩を加え目盛まで水を入れる。
- ④ ③にさつまいも、ちりめんじゃこ入れかき混ぜて炊飯する。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 322kcal 塩分 1.0g



✳️材料（4人分）

米・・・2合 めんつゆ（ストレート）・・・100ml
 明太子・・・100g 練わさび・・・適量
 絹ごし豆腐・・・300g 刻みのり・・・適量
 アボカド・・・1個 白いりごま・・・大さじ1

✳️作り方

- ① 米はといで普通に炊く。
- ② アボカドは半分に切って薄切りにする。めんつゆとわさびを混ぜ、アボカドを漬け込む。
- ③ 明太子は食べやすい大きさに切る。すりつぶした豆腐と混ぜる。
- ④ 丼にご飯を盛りごま、刻みのりを散らし②を並べ、③をかける。上に刻みのりを散らす。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 407kcal 塩分 2.4g



✳️材料（4人分）

米・・・2合 しらす干し・・・10g
 しめじ・・・40g 雑穀米・・・10g
 桜えび・・・4g

✳️作り方

- ① コメと雑穀米は洗って浸水（2時間）してから炊く
- ② しらす干し、桜えび、しめじ（小房に分ける）はフライパンで乾煎りして冷ましておく。
- ③ ご飯が炊けたら②を混ぜて出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 285kcal 塩分 0.1g





ごぼう、にんじんは
皮ごと使いましょう！

玄米海苔巻き

※材料（4人分）

玄米・・・2合

水・・・432ml

《たくあん巻き》

たくあん・・・100g

ひきわり納豆・・・1P

《ごぼう巻き》

ごぼう・・・1本

しょうゆ・・・大さじ1

にんじん・・・1本

しょうゆ・・・大さじ1

すし酢・・・大さじ2

海苔・・・4枚

練りごま・・・大さじ1

枝豆・桜の花塩漬け

ごま油・・・大さじ1

油揚げ・・・2枚

だし汁・・・200ml

小松菜・・・100g

※作り方

- ① 玄米は分量の水で炊いてすし酢を混ぜ合わせ冷ましておく。
- ② ごぼうは斜め薄切りの干切りにし、ごま油で炒めしょうゆで味付けする。
- ③ 小松菜はゆでて水気をきっておく。油揚げ、にんじんは干切りにしてだし汁としょうゆで煮る。たくあんは干切りにして練りごまを合わせる。
- ④ 海苔を広げ①のご飯をのせ、ごぼう巻き、たくあん巻きをそれぞれの具で作る。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って枝豆、桜の花を飾る。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 418kcal

塩分 1.9g

※材料（4人分）

米・・・2合

梅干し・・・3個

A：鶏ひき肉・・・300g

砂糖・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ2

しょうが（すりおろす）・・・1片

大葉・・・10枚

温泉卵・・・4個

みりん・・・大さじ2

酒・・・60ml

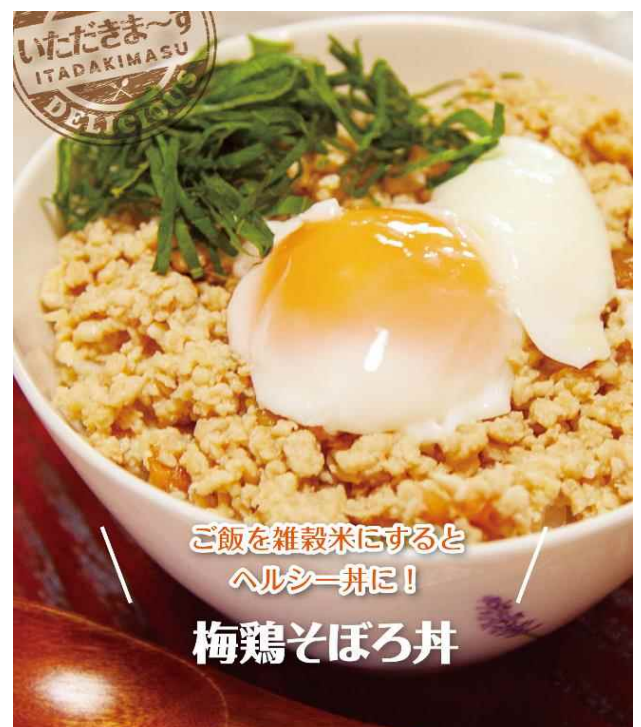
※作り方

- ① ご飯は普通に炊く。
- ② Aの材料を鍋に入れよく混ぜて火にかける。肉に火が通ったら火を止め梅干しを種ごと入れてよく混ぜ、種を取り出す。
- ③ 器にご飯を盛り②をのせ、千切りにした大葉、温泉卵をのせる。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 523kcal

塩分 1.8g



ご飯を雑穀米にすると
ヘルシー丼に！

梅鶏そばろ丼



※材料（4人分）

ご飯・・・400g バター・・・10g
卵・・・4個 塩・・・小さじ 1/3
牛乳・・・100ml
トッピング：水切りヨーグルト、はちみつ
ジャムなど

※作り方

- ① 卵、牛乳、溶かしバター、塩を炊飯器に入れて混ぜる。
- ② ご飯を加え、塊がないように混ぜる。
- ③ 普通に炊飯する。（竹串をさして確認。生地がついてくるようなら再び炊飯する）
- ④ 切り分けてトーストして好みのトッピングを添えていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 288kcal 塩分 0.4g

※材料（1枚分）

キャベツ・・・100g 桜えび・・・小さじ 1
木綿豆腐・・・150g サラダ油・・・小さじ 1
小麦粉・・・50g 和風だしの素・・・小さじ 1/4
トッピング：かつお節、紅しょうが、青のり
マヨネーズ、お好みソース

※作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、水気をきる。
- ② キャベツは細かく切る。
- ③ ボウルに豆腐、小麦粉、和風だしを入れてよく混ぜる。キャベツ、桜えびを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて丸く形を整え両面焼く。
- ⑤ 器に盛り、トッピングをのせる

【1枚分あたり栄養価】

エネルギー 404kcal 塩分 1.3g





※材料（4人分）

切り干し大根・・・50g ご飯・・・100g
 片栗粉・・・大さじ4 ツナ缶・・・2缶
 オリーブオイル・・・大さじ4
 トマト・・・2個
 パルメザンチーズ・・・60g 熱湯・・・700ml

※作り方

- ① 切り干し大根は熱湯 700ml で 5 分戻す。（戻した汁は捨てない）
- ② ①をしぼって細かく刻み片栗粉をまぶす。トマトは 8 ミリ角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、トマト、ツナを油ごと炒める。
- ④ 切り干し大根、ご飯を加え戻し汁を入れて中火で煮る。
- ⑤ 汁がなくなってきたら、パルメザンチーズを加えて出来上がり。好みでチーズ、黒コショウをかけていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 379kcal 塩分 0.9g

※材料（6枚分）

キャベツ・・・300g 山芋・・・200g
 うどん・・・2玉 卵・・・4個
 鯖の水煮缶・・・2缶 サラダ油・・・大さじ2
 ※お好みソース、青のり、ポン酢、かつお節

※作り方

- ① キャベツは細切り、うどんは細かく切る。鯖缶はほぐす（汁も利用）
- ② ボウルに①を入れ、すりおろした山芋、溶いた卵加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、生地を 6 等分して 1 枚ずつ両面焼く。
- ④ 器に盛り好みのソースをかけていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 271kcal 塩分 0.8g





✳材料（4人分）

米・・・2合 グリンピース・・・大さじ3
 鶏ひき肉・・・200g サラダ油・・・大さじ1
 卵・・・4個 紅しょうが・・・適宜
 A：砂糖・・・大さじ2 みりん・・・大さじ2
 しょうゆ・・・大さじ2 酒・・・大さじ2

✳作り方

- ① 米は普通に水加減して炊く。
- ② 鶏ひき肉は包丁でたたいて細かく刻む。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②のひき肉を入れて5本の橋で混ぜながら火を通し、肉の色が変わったらAの調味料を加えさらに箸でほぐしながら炒る。
- ④ 鍋にほぐした卵を入れ箸5本でかき混ぜる。鍋底の卵が固まってきたら火からおろして混ぜ、全体がなじんだらまた火にかける。これを繰り返して炒り卵を作る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、そぼろと炒り卵をのせる。グリンピース、紅しょうがを添える。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 458kcal 塩分 1.5g

農園の様子（6月）

