

子どもがつくる弁当の日に活躍！（レシピ）

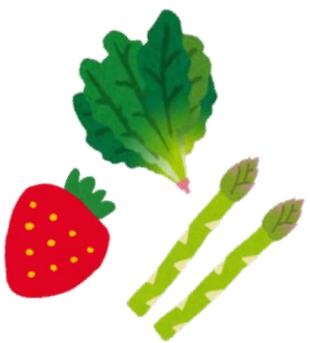
# 三条の旬の野菜で作る簡単おかず



- ☆ご飯が“すすむおかず”
- ☆かわいいおかず
- ☆あっとおどろくおかず

きみは、どんなおかずに  
挑戦する!?

# 春



三条でたくさん採れる野菜・果物  
ほうれんそう・アスパラガス  
越後姫（いちご）

## 三色あえ

【材料 2人分】  
ほうれんそう……2株  
にんじん… 3cm  
もやし……1/3袋  
しょうゆ…小さじ2  
みりん……小さじ1 かつお節… 1/2袋



### 【作り方】

- ①ほうれん草はよく洗い、3cmくらいに切る。  
にんじんはせん切りにする。もやしはざるに入れて水で洗う。
- ②鍋にたっぷりお湯を沸かし、にんじん、もやし、ほうれん草の順に入れて30秒程ゆでる。
- ③ざるに上げ、少し冷めたら手で軽くしぼって水気を切る。
- ④ボウルにしょうゆ、みりんを入れて混ぜ、ゆでた野菜を加えてあえる。かつお節も加えてあえる。

## アスパラの味噌マヨ炒め

【材料 2人分】  
アスパラガス……2本  
コーン缶……大さじ1  
味噌……小さじ1  
マヨネーズ…小さじ2  
炒め油



### 【作り方】

- ①アスパラガスは洗い、3cmくらいに切る。
- ②小さなボウルに、味噌とマヨネーズを入れて混ぜ合わせて味噌マヨを作る。
- ③フライパンに油をしき、アスパラガスとコーンを炒め、しんなりしたら味噌マヨを入れて軽くいためる。

## ハートいちご

【材料 2人分】  
いちご…2~3粒



### 【作り方】

- ①いちごはヘタをとって水でやさしく洗う。
- ②たてに2~3等分する。
- ③上の部分をハート型になるよう三角に切り込みを入れる。

# 夏



三条でたくさん採れる野菜・果物  
キャベツ、きゅうり、トマト、ナス、  
かぼちゃ、もも、ぶどう、梨

## キャベツナ太郎

【材料 2人分】  
キャベツ……大葉2枚  
ツナ………1/2缶  
小麦粉…… 大さじ2  
コンソメ…小さじ 1/2  
しょうゆ…小さじ 1/2  
青のり………… 少々



## ナスミートグラタン

【材料 2人分】  
なす…1本  
ミートソース（缶詰等）…大さじ4  
ピザ用チーズ…片手でひとつかみ



### 【作り方】

- ①ナスを5mmの輪切りにする。
- ②フライパンに油をしき、ナスを炒める。しんなりしたらミートソースを加え、フツフツさせる。
- ③カップに入れて、チーズをのせたらオーブンで約3分焼く。

## すいかキュウリ

【材料 2人分】  
キュウリ（太めのもの）…真ん中を3cmくらい  
カニカマ………… 1本  
黒ゴマ………20粒くらい



### 【作り方】

- ①キュウリは2mmくらいの半月切りにする。
- ②カニカマは、たてに切り込みを入れて平らに開く。
- ③スプーン等を使い、カニカマを半月型にカットする。
- ④きゅうりにカニカマをのせ、黒ゴマを5粒程のせる。

### 【作り方】

- ①キャベツは洗ってせん切りにする。
- ②ボウルに切ったキャベツと、他の材料を全部入れて、大きめのスプーンで混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をしき、好きな大きさに②の生地を落とす。
- ④両面をこんがりと焼き上げる。



三条でたくさん採れる野菜・果物  
ごぼう、れんこん、キャベツ、  
ブロッコリー、かぼちゃ、かぶ、  
さといも、さつまいも、梨



### ブロッコリーのおひたし

【材料 2人分】

ブロッコリー…1/2株  
しょうゆ……小さじ2  
みりん……小さじ1  
かつおぶし……少々



#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは洗い、小房と芯に分け、小房は4等分、芯は皮をむいて5mmくらいに切る。
- ②耐熱性の器（ガラスのボウル、大きな茶碗など）にブロッコリーと水大さじ1を入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ③ラップをはずし、しょうゆ、みりんを入れてあえ、冷めたらかつおぶしも加えてあえる。

### れんこんのきんぴら

【材料 2人分】

れんこん……5cm  
にんじん……3cm  
砂糖……小さじ1  
しょうゆ… 小さじ1  
酒…… 小さじ1  
ごま油……小さじ1  
ごま… 小さじ1/2



#### 【作り方】

- ①れんこんはよく洗い、ピーラーで皮をむき、たて半分に切ってから薄い半月切りにする。にんじんはいちょう切りにする。
- ②フライパンを火にかけ、ごま油をしいて、れんこんとにんじんを炒める。
- ③少ししんなりしたら、調味料を全部入れて、からめるように炒める。
- ④火を止めてごまをふる。

### ポテト犬（さつまいもの茶巾）

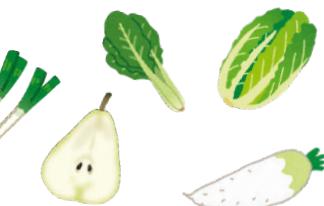
【材料 2人分】

さつまいも…1/4本  
砂糖…… 大さじ1  
バター………10g  
レーズン…… 6粒  
黒ゴマ……… 4粒



#### 【作り方】

- ①さつまいもは洗って皮をむき、1.5cmくらいのいちょう切りにする。
- ②耐熱性の器（ガラスのボウル、大きな茶碗など）にさつまいもと水大さじ1を入れ、ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
- ③ラップをはずし、フォークなどでつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜ合わせる。
- ④少し冷めたら丸く形を整え、レーズンと黒ゴマで顔を作る。



三条でたくさん採れる野菜・果物  
はくさい、だいこん、たい菜、こまつな、  
ねぎ、オータムポエム、ル レクチエ



### こまつなのかレー炒め

【材料 2人分】

こまつな… 1/2把  
ソーセージ… 2本  
にんじん…… 少量  
みりん……小さじ1



#### 【作り方】

- ①こまつなは3~4cmの長さに切り、にんじんは粗めのみじん切りにする。ワインナーは斜めに切る。
- ②フライパンに油を入れ、にんじん、ワインナー、コーン缶を入れ、炒める。
- ③火が通ったらこまつなを入れ、しんなりしたらカレーフレークとみりんを入れ、味をととのえる。

### しいたけのツナマヨ焼き

【材料 2人分】

しいたけ…… 2つ  
ツナ缶……… 1/2缶  
マヨネーズ…大きめのり……… 少量



#### 【作り方】

- ①しいたけは石づきを取る。
- ②ツナとマヨネーズをあえる。
- ③しいたけに②をのせ、トースターで4分くらい焼く。
- ④好きな形に切ったのりをのせる

### はくさいの梅かつおあえ

【材料 2人分】

白菜……… 2枚  
かつお節…1/2袋  
梅干し……… 1個



#### 【作り方】

- ①白菜は太めのせん切りにし、梅干しはタネを取りフォークなどで潰してペースト状にする。
- ②ポリ袋に白菜、梅干し、かつお節を入れ、袋の上から軽くもむ。

# 安全・安心・おいしそうなお弁当 詰め方の基本

きれいに詰める基本的な順番です。

料理はすべて冷ましてから詰める、中身が動かないようにきっちりと詰めることがポイントです。



粗熱を取ったご飯を詰める。隅まできっちり、しっかり詰める。



大きなおかず、形の固定したおかずを詰める。熱いものは必ず冷ます。



形の定まらないおかずは汁気をしっかり切り、カップなどを使って詰める。



軽くゆすって動く場合は隙間に小さなおかずを詰める。

## 【傷みや汁もれを防ぐ工夫】

### ●弁当箱に薄く酢をぬる



キッチンペーパーなどに酢を染み込ませ弁当箱の中全体をふく。中身が傷まない一工夫。

### ●ざるにあげて汁気をきる



野菜料理はどうしても水分が出るので、ざるにあげてしっかり汁気をきる。

### ●カップの下に乾物を敷く



おひたしなど汁気の多いおかずはカップの底にのりやかつお節、ごま等を敷くと汁気を吸い取ってくれる。



### ふたをしめる前に確認！

- しっかり冷めているかな？
- 汁けが出てきていないかな？
- 軽くゆすっても中身は動かないかな？
- ★食べるまでは、涼しいところに置いておこう。
- ★夏場は保冷剤を活用しよう。

## 直売所へ行こう!!

三条市には、地産地消推進店に認定されている直売所や定期市が35店あります。品揃えが豊富なスーパーに比べ、その時期もっともおいしい、その地域ならではの食材がたくさん集まるのが直売所や定期市。生産者とお話しながら買い物できたり、生産者の名前を知ることができたりするのも魅力です。

お弁当にどんな食材を使おうかなと迷ったら、直売所や定期市をのぞいてみると、ヒントがたくさん見つかるかもしれません！ぜひ、足を運んでみてくださいね。



直売所等の情報は、地産地消推進店ガイドマップでチェックしてね！

三条市福祉保健部健康づくり課食育推進室  
電話 0256-34-5448

この資料は、つばさんフルーツ通りふるふるからの寄附で作成いたしました。