

おまえざきレシピコンテスト
入賞作品
(R3～5年度)

健康づくり課



レシピの見方

令和3～4年度のおまえざきレシピコンテストの入賞作品を掲載しています。
レシピは、いずれも御前崎市の特産品を使用した健康レシピです。

食材マーク

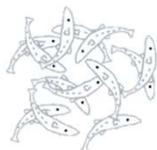
使用している特産品を載せています



かつお(かつお節)



さつまいも



しらす



トマト(ミニトマト)



茶



落花生



遠州夢咲牛

2人分の材料を表示

30分以内に作れるレシピを
掲載しています

●●

レシピ名

写真

レシピの特徴

材料 (2人分)

作り方手順

調理時間 約●分

R3年度 入賞作品
【 朝食 】



トマトとしらすの磯香和え

ごま油とめんつゆで食欲アップ！
朝からとりいれたい一品です！

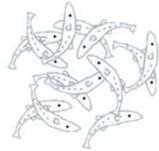


材料（2人分）

- | | | | |
|----------|-------------|--------------|--------|
| ・ 大玉トマト | 1 玉 | ・ めんつゆ（2倍濃縮） | 大さじ1 |
| ・ 釜揚げしらす | 30g（お好みで調節） | ・ ごま油 | 大さじ1／2 |
| ・ 焼き海苔 | 全形1枚 | | |

- ① トマトを一口大に切る。
- ② 焼き海苔を手でちぎり、釜揚げしらすとトマトと軽く混ぜる。
- ③ ②にめんつゆ（2倍濃縮）とごま油を入れ、全体を混ぜたらできあがり♪

調理時間 約5分



しらす豆腐の波のり焼

良質なたんぱく質がたっぷりとれるヘルシーな一皿です。



材料（2人分）

- | | | | | | |
|----------|------|----------|------|--------|------|
| • 釜揚げしらす | 大さじ2 | • 片栗粉 | 大さじ1 | • 刻みのり | 適量 |
| • 木綿豆腐 | 1/2丁 | • 大根おろし | 大さじ1 | • サラダ油 | 適量 |
| • かつお刺身 | 7切れ | • しそ（刻む） | 適量 | • しょうゆ | お好みで |

- ① かつおは一口大に切る。木綿豆腐はキッチンペーパーでくるみ、重しをのせて水分をきる。
- ② つぶした木綿豆腐、釜揚げしらす、かつお、片栗粉をボウルに入れ、混ぜる。
- ③ ②を8等分し、丸めて、油を熱したフライパンで両面を焼く（中火）
- ④ ③を器に盛り、大根おろし、しそ、刻みのりをのせてできあがり♪

調理時間 約20分



しらすのモーニングサンド

ほうれん草のほんのりとした苦みがしらすとチーズの抜群の相性を引き立てます！



材料（2人分）

- | | | | |
|-----------|------|----------|------|
| ・食パン 8枚切り | 2枚 | ・スライスチーズ | 2枚 |
| ・釜揚げしらす | 大さじ1 | ・オリーブオイル | 小さじ1 |
| ・卵 | 1個 | ・塩 | 少々 |
| ・冷凍ほうれん草 | 25g | | |

- ① 卵はゆで卵にしてスライス切り、冷凍ほうれん草は解凍して水気を切る。
- ② 食パン1枚にチーズ→ほうれん草→ゆで卵→しらすの順に乗せる。
- ③ ②にオリーブオイル・塩をかけて、もう1枚チーズをのせ食パンではさむ。
- ④ 半分に切ってできあがり♪

調理時間 約20分



栄養カップメシ

時短！簡単！！
栄養バランスもグッド！！！！



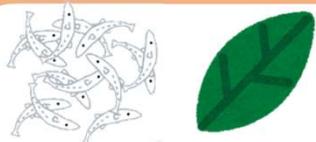
材料（2人分）

①	• ごはん	200g
	• かつおぶし	大さじ2
	• 釜揚げしらす	大さじ2
	• 細ネギ	大さじ2
	• ごま	大さじ1

• 卵	2個
• マヨネーズ	少々
• 塩・こしょう	少々
• ミニトマト	2個

- ① ①の半分の材料をマグカップに入れて混ぜる。
- ② ①の表面にマヨネーズをぬり、卵を割り入れる。
塩・こしょうをふり、ふんわりラップをかけて500Wで1分20秒レンジにかける。
※卵はレンジで破裂しないように楊枝で数か所穴をあけておく
- ③ しょうゆをお好みでかけ、ミニトマトで飾りつけしたら出来上がり♪

調理時間 約8分



しらすとお茶のだし巻きたまご

茶殻の栄養をまるごと摂取！
しらすの豊富なカルシウムで
おいしくいただきます♪



材料（2人分）

- | | | | |
|----------|-------------|--------|--------|
| • たまご | 2個 | • だしの素 | 小さじ1/4 |
| • 釜揚げしらす | 大さじ3 | • しょうゆ | 小さじ1/2 |
| • 緑茶 | 大さじ3（茶殻も使用） | • みりん | 小さじ1 |

- ① 材料をよく混ぜ、薄く何度も重ねて焼く。
- ② 丁寧にふっくら焼けたら出来上がり♪

調理時間 約10分



しらすとミニトマトの 紅白ふわトロ スクランブルエッグ

ホテルバイキングのような
ふわふわスクランブルエッグ！
いろどりも栄養バランスも満点🍴



材料（2人分）

- | | | | |
|-------------|------|---------|----|
| ・卵 | 2個 | ・釜揚げしらす | 適量 |
| ・牛乳または生クリーム | 大さじ2 | ・ミニトマト | 4個 |
| ・バター | 24g | ・塩・パセリ | 少々 |

- ① パセリはみじん切りにし、ミニトマトは飾り用にカットしておく。
- ② ボウルに卵を割り入れ、牛乳または生クリーム、バター、塩を混ぜておく。（バターは溶かさず固形のままで可）
- ③ 鍋に②を入れて弱火で温めながらゆっくり混ぜる。
- ④ ふんわりと固まってきたら、仕上げにミニトマトと釜揚げしらすを加えてさっと混ぜる。
- ⑤ お皿に盛りつけ、刻んだパセリを散らして出来上がり♪

調理時間 約10分



リッチなモーニング〜！

夢咲牛の甘味とピーナッツの
香ばしい香りが芳醇な味わい。
心豊かになる一品！

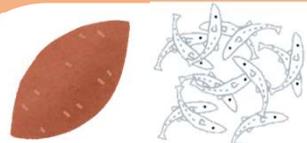


材料（2人分）

- | | | | |
|-----------|------|----------|------|
| ・ ミニトマト | 3個 | ・ 落花生 | 適量 |
| ・ 遠州夢咲牛 | 100g | ・ 塩・こしょう | 少々 |
| ・ つゆひかり粉末 | 少々 | ・ サラダ油 | 大さじ1 |

- ① 乾煎りした落花生を包丁で刻んでおく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、牛肉を炒めて塩・こしょうをする。
- ③ お皿に盛りつけた牛肉に、ピーナッツと茶粉末をトッピングし
付け合わせの野菜を添えて完成♪

調理時間 約10分



まぜまぜやき

『旬』を、食べやすいサイズでいただきます♪



材料（2人分）

- | | | | | | |
|----------|------|-------|------|-----------|------|
| • さつまいも | 100g | • 牛乳 | 大さじ2 | • スキムミルク | 大さじ1 |
| • 釜揚げしらす | 大さじ4 | • 人参 | 1/4本 | • 野菜ブイヨン | 1個 |
| • 卵 | 1個 | • 空心菜 | 2本 | • オリーブオイル | 少々 |

- ① さつまいもは1cm角に切り耐熱皿に入れラップをして1分50秒レンジにかける。ラップをしたままおいておく。
- ② ボウルに全部の材料を入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、小さめサイズで焼いたら完成♪

調理時間 約20分



さつまいもサンド

さつまいもで牛肉をサンドしました。お子さんにも喜ばれる一皿です。



材料（2人分）

- さつまいも 輪切り 4枚
- 遠州夢咲牛（薄切りロース）10g
- とろけるチーズ 1/2枚
- 釜揚げしらす 2つまみ

- ① さつまいもを5mmの輪切りにし、水に浸してあく抜きをする。
- ② あくが抜けたらラップをしてレンジで30秒×両面。
（ゆでるときは5分程度）
- ③ フライパンに油をひき、肉を両面焼く。
- ④ チーズ、しらす、③の肉をさつまいもで挟む。
- ⑤ ④をトースターでチーズが溶けるまで軽く焼いて完成♪
（電子レンジでも可）

調理時間 約15分



遠州夢咲牛と野菜サラダ

肉と野菜で朝から元気モリモリ！！！！



材料（2人分）

- | | | | |
|-----------------|------|------------|------|
| • 遠州夢咲牛（薄切りロース） | 50g | • 落花生 | 3～4個 |
| • レタス | 3～4枚 | • 油 | 大さじ1 |
| • きゅうり | 1/2本 | • ごまドレッシング | 適量 |
| • トマト | 1～2個 | | |

- ① レタスはちぎり、きゅうりはスライス、トマトは盛りつけ用にカットしておく。
- ② 落花生はゆでて細かく切る。
- ③ フライパンに油をひき夢咲牛を炒める。
- ④ お皿にレタスを敷き、肉を盛り付ける。
- ⑤ ④の周りにきゅうりとトマトを盛り付けドレッシングをかけたら完成♪

調理時間 約10分

R4年度 入賞作品
【 野菜 】



御前THEキッシュ

たっぷり野菜としらすで健康的♪
子どもから大人まで笑顔にする
キッシュです♪



材料（2人分）

• 釜揚げしらす	100g	• しめじ	60g	• バター	15g
• ハム	70g	• ピザ用チーズ	60g	• コンソメ	2g
• 卵	2個	• 牛乳	100ml		
• 長ネギ	60g	• パセリ・こしょう	適量		
• ほうれん草	200g	• オリーブオイル	大さじ1		

- ① ハム、長ネギ、ほうれん草、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ② オリーブオイルを熱したフライパンでハム、長ネギ、しめじを炒める。火が通ったらほうれん草としらすを加えて軽く炒める。
- ③ 卵と牛乳を混ぜ、②に流し込み、こしょう・コンソメを加え、とろみが出るまで炒める。
- ④ バターを塗ったグラタン皿に③を入れ、ピザ用チーズをかけてトースターで5分焼く。
- ⑤ ④にアルミホイルをかぶせ、再び焼く。
- ⑥ パセリをかけて完成♪

調理時間 約30分



栄養満点☆ まるごとトマト！！



まるごとトマトで見た目も豪華♪
栄養バランス◎の身体にも嬉しい1品！

材料（2人分）

- | | | | | | | |
|--------|------|---|----------------|--------|----------|----|
| ・ トマト | 3個 | ④ | ・ ケチャップ | 大さじ1 | ・ 塩・こしょう | 少々 |
| ・ 合挽肉 | 50g | | ・ 砂糖 | 小さじ1/4 | ・ ジャガイモ | 1個 |
| ・ 玉ねぎ | 1/4個 | | ・ カレー粉 | 小さじ1/4 | | |
| ・ サラダ油 | 適量 | | ・ ソース・しょうゆ・料理酒 | 各小さじ1 | | |
| ・ チーズ | 適量 | | | | | |

- ① ジャガイモはカットし、柔らかくなるまでゆでてざるにあげる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、トマトは中身をくりぬく。
- ③ フライパンに油をひき、くりぬいたトマトの中身を炒め、水分が飛んだら玉ねぎを加え、炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら肉を加え、火が通ったら調味料④も加え炒める。
- ⑤ ④に①を入れてまぜ、中身をくりぬいたトマトに詰める。チーズをのせて200℃のオーブンで10分程度焼く。
- ⑥ 塩・こしょうで味付けし、パセリを盛りつけたら完成♪

調理時間 約30分

海苔卷さつま

さつまいもの甘味を引き出す工夫で
とまらないおいしさ☆



材料（2人分）

・ さつまいも	1個	・ しょうゆ・みりん・砂糖	各大さじ1
・ ベーコン	1枚	・ 塩・こしょう	少々
・ ツナ缶	1/2缶	・ 牛乳	大さじ3
・ 海苔	2枚		

- ① さつまいもは皮をむいて両端を切り落とす。
- ② 少し大きめにカットし電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ フライパンでベーコンとツナを炒める。
- ④ ②をボールに移し、塩・こしょうを入れてマッシャーでつぶす。
- ⑤ ④に③を入れ混ぜ合わせたら、固めて形を作る。
- ⑥ フライパンにしょうゆ・みりん・砂糖を入れて弱火でたれを作る。
- ⑦ ⑥のフライパンに⑤を入れ、たれをからめて海苔を巻いたら完成♪

調理時間 約30分



とっても簡単！！ さつまいもと落花生のトマトスープ

野菜の甘味を引き立てる
ヘルシーなスープです！



材料（2人分）

・ さつまいも	200g	・ 水	150ml
・ トマト	大2個	・ コンソメキューブ	1個
・ ゆで落花生（さやなし）	100g	・ バター	10g

- ① さつまいもは5mmくらいのいちよう切りにし水にさらす。
- ② トマトは小さめのざく切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れ、水をきった①を中火で軽く炒める。
- ④ さつまいもの表面が透き通ってきたら、トマトを入れる。
- ⑤ トマトが柔らかくなってきたら落花生と水を入れ、中～強火で煮る。
- ⑥ スープが沸騰してきたらコンソメを入れ5分程度弱火で煮る。
- ⑦ さつまいもがやわらかくなったら完成♪

調理時間 約20分



和風チョレギサラダ

包丁いらずで簡単！
御前崎産しらすをたっぷり
いただきます♪♪♪



材料（2人分）

• レタス	150g	④	• こんぶだし（粉末）	小さじ1/2
• 落花生	20g		• すりおろしにんにく	小さじ1
• 釜揚げしらす	60g		• ごま油	大さじ1 1/2
			• しょうゆ	大さじ1/2

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ② 落花生を袋に入れてすりこぎで荒くたたく。
- ③ ボウルに④の調味料を入れよく混ぜる。
- ④ レタス、しらす、落花生を③に入れて混ぜれば完成♪

調理時間 約15分



かつおの夏野菜春巻き

たんぱく質、ビタミン、食物繊維、
カルシウムがとれる夏バテ防止
に最適な1品！

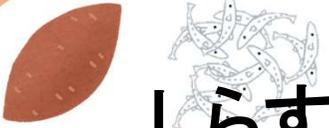


材料（2人分）

• かつお	100g	• 春巻きの皮	4枚	• 水溶き小麦粉	適量
• ミニトマト	4個	• しょうゆ・みりん	各適量		
• オクラ	3本	• オリーブオイル	大さじ4		
• ピザ用チーズ	80g	• にんにくパウダー	適量		

- ① かつおは細切りにし、しょうゆ・みりんに10分程度漬け込む。
- ② ミニトマトはへたを取り縦4等分に切る。
- ③ オクラはへたを取り塩をまぶしてこすり、産毛をとってから4等分にする。
- ④ 春巻きの皮にオクラとトマト、水気をきったカツオとチーズをのせてお好みでにんにくパウダーをかけ巻き、水溶き小麦粉でしっかり留める。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、中火できつね色になるまで焼いたら盛り付けて完成♪

調理時間 約30分



しらすとレタスのサラダ さつまいもチップスマぶし

食感も楽しい！！

御前崎の特産品をふんだんに使った
サラダです☆



材料（2人分）

・レタス	5枚	・かつお節	3つかみ
・釜揚げしらす	65g	・塩	小さじ1/2
・さつまいも	1本	・ごま油	大さじ2
・細ねぎ	3本	・しょうゆ	小さじ2

- ① レタスは一口大にちぎり、水につけておく。
- ② さつまいもはスライサーでスライスし、水につける。
- ③ 細ねぎは2cm幅にきり、水を切ったレタスと混ぜる。
- ④ ボウルにさつまいも以外の材料を入れ混ぜる。
- ⑤ キッチンペーパーで水分をふき取ったさつまいもを油で揚げる。
(さつまいもは反ってから20~30秒したら油からあげる)
- ⑥ ④をお皿に盛りつけ、少し砕いた⑤をまぶしたら完成♪

調理時間 約30分



おまえざきポキサラダ

ハワイのローカルフード『アヒポキ』の御前崎版！包丁いらずで時短なのに栄養たっぷり！！ 丼でもどうぞ♪



材料（2人分）

①	• かつお 刺身用120g	• 玉ねぎ	1/4個	②	• めんつゆ	大さじ3
	• トマト 中1個	• レタス	4枚程度		• ごま油	大さじ1
	• アボカド 1/2個	• レモン汁	大さじ1/2		• わさび	お好み
	• きゅうり 1/2本	• のり・いりごま	適量			

- ① ①の材料をそれぞれ2cm角に切る。変色防止のため、アボカドにはレモン汁をまぶしておく。
- ② ②を混ぜ合わせたものに切ったかつおを漬ける。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし、水に浸しておく。
- ④ 味を馴染ませた②に、①と水気をとった③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に食べやすい大きさにちぎったレタスを敷き④を盛りつける。
- ⑥ 細かくちぎったのりと、いりごまをちらして完成♪

調理時間 約15分



鰹かつと甘味噌ダレ

鰹かつにも野菜にも合うタレが決め手♪
お箸が進みます！



材料（2人分）

• かつお	200g	• パン粉		• 白みそ	大さじ2
• 小麦粉	大さじ4	• きゅうり	1/3本	• 砂糖	小さじ1 1/2
① • 水	大さじ3 1/2	• レタス	1/2個 (小) ②	• 水	50ml
• 塩、こしょう	適量	• ミニトマト	2個	• ごま	大さじ1
		• 赤パプリカ	1/4個	• 揚げ油	

- ① レタス、きゅうり、パプリカは細切り。ミニトマトは4等分にくし切りにする。
- ② ①を混ぜ合わせてかつおをくぐらせ、パン粉をつけて180℃の油で（1回目は30秒、2回目はきつね色になるまで）揚げる。
- ③ 器に野菜を添え、食べやすい大きさに切った鰹かつを盛りつける。
- ④ 小さい鍋に②を入れて軽く煮込む。水分が減ったら火を止めてごまを加え、つけダレとして小皿で添えたら完成♪

調理時間 約30分



野菜とピーナッツの甘辛和え

揚げピーナッツの香ばしさがツボ！
つつい野菜に手がのびる♪



材料（2人分）

・ さつまいも	150g	・ ピーナッツ	20g	・ 砂糖	小さじ2
・ なす	50g	・ しょうゆ、酒、みりん	各大さじ1	・ 片栗粉	大さじ4
・ ズッキーニ	50g	・ だしの素	ひとつまみ	・ 青しそ	2枚
・ パプリカ	20g	・ 水	大さじ5	・ サラダ油	適量
・ ちりめんじゃこ	大さじ2	・ 水溶き片栗粉	小さじ1		

- ① 野菜は全て1cmの角切りにする。
- ② ピーナッツとパプリカはサラダ油で素揚げする。
- ③ さつまいもは片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。
- ④ なすとズッキーニは耐熱皿に入れて水少々を加え、レンジで約1分加熱する。
(冷めたら水をふき取る)
- ⑤ 調味料を合わせて火にかけ、水溶き片栗粉でゆるいとろみをつける。
- ⑥ ①～④とちりめんじゃこをボウルに入れて⑤をまぜ、味を整える。
- ⑦ 器に青しそを飾り、盛りつけたら完成♪

調理時間 約30分

R5年度 入賞作品
【 減塩 】



TKT(トマトかつおたまご)スープ

だしを使って素材の味を引き立てています★トマトの酸味も加わり美味しい！



材料 (2人分)

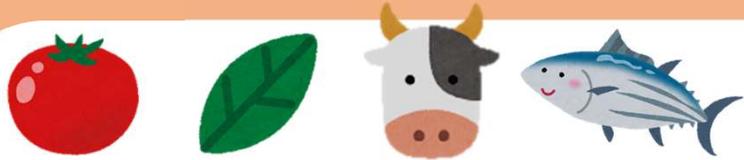
・ トマト中玉	1 個	・ 水菜	半束	だし	・ 水	520 g
・ たまご	1 個	・ 鶏ひき肉	30 g		・ かつお節	15.6 g
・ 青ネギ	お好み	・ 塩こうじ	小さじ1			
・ はるさめ	15 g	・ ごま油	小さじ1			

【だしの取り方】

1. 鍋に水を入れて火にかける。
2. 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
3. かつお節が沈むまでおく。(1分程度)
4. ざるにキッチンペーパーを敷き、こす。

- ① トマトは一口サイズに切る。水菜は4cm幅で切る。
- ② 鍋にだしを入れ中火で熱し、トマトを入れて沸騰するまで加熱する。
- ③ ②にはるさめを入れ、3分程茹で、水菜、鶏ひき肉を入れ、かき混ぜる。
- ④ ③に溶きたまごを流し入れてかき混ぜ、塩こうじとごま油を加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、青ネギを添えたら完成♪

調理時間 約30分



わくわく夢咲牛生春巻き

お酢を使うことで味にメリハリをもたせつつ減塩効果も♪



材料（2人分）

- ・ 遠州夢咲牛切り落とし 80g
- ・ ライスペーパー 4枚
- ・ トマト 1/2玉
- ・ レタス 1枚
- ・ きゅうり 1/2本
- ・ はるさめ 15g

- ・ 酒 大さじ1
- ・ 粉茶 小さじ1/2
- ・ めんつゆ 大さじ2
- ④ ⑤ - ・ いりごま 3g
- ・ かつお節 3g
- ・ 酢 大さじ1

- ① はるさめは茹でて適当な大きさに切る。トマト、きゅうり、レタスを巻きやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、酒を入れて夢咲牛を茹でる。
- ③ ライスペーパーをぬるま湯で戻し、具材を巻く。
- ④ ③の生春巻きを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ④のつけダレの具をよく混ぜる。

調理時間 約30分



夢咲牛ライスバーガー

カレー粉で香りを引き立たせた
減塩ライスバーガー♪

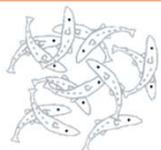
材料（2人分）

- | | | | |
|-------------|-------------|------------|--------|
| • ごはん | 茶碗2杯分（300g） | • しょうゆ | 少量 |
| • かつお節、いりごま | 各5g | • 片栗粉 | 小さじ2 |
| • トマト | 1/3玉 | ④ [• カレー粉 | 小さじ1/2 |
| • きゅうり | 1/3本 | • 酒、しょうゆ | 小さじ1 |
| • レタス | 1/2枚 | • サラダ油 | 適量 |
| • 遠州夢咲牛 | 60g | | |

- ① トマト、レタス、きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ② ごはんに片栗粉、いりごま、かつお節を入れよく混ぜる。
- ③ ご飯を4等分し、直径10cm程の丸い板状に成型する。
- ④ フライパンを中火で熱し、③の両面にしょうゆをつけて焼く。
- ⑤ 夢咲牛を④の材料と和えフライパンで焼く。
- ⑥ ごはんで夢咲牛、レタス、トマト、きゅうりを挟んで完成♪



調理時間 約25分



なんちゃってピザ

隠し味の落花生入りみそがよく合うピザ♪

材料（2人分）

- | | | | | | |
|-----------|-----|-----------|------|------------|----|
| • ナス（小さめ） | 2本 | • オクラ | 4本 | • ブラックペッパー | 少々 |
| • 大葉 | 3枚 | • 落花生入りみそ | 小さじ1 | | |
| • ミニトマト | 5個 | • ピザ用チーズ | 約50g | | |
| • しらす | 30g | • オリーブオイル | 大さじ1 | | |



- ① ナスとオクラは7mm程の輪切り、ミニトマト半分に、大葉は細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、ナスを並べる。
- ③ ②の上に落花生入りみそをぬり、オクラ、しらす、ミニトマトを乗せてチーズをかける。
- ④ ③に大葉をちらし、ふたをして中火で3分、その後弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤ チーズが溶けたらブラックペッパーをかけて完成♪

調理時間 約20分



夢咲牛とレンコン炒め

ヨーグルトと減塩しょうゆで塩分控えめ
♪わさびがピリッと辛くて美味しい！



材料（2人分）

・ 遠州夢咲牛（バラ細切れ）	200g	・ こしょう	少々
・ ギリシャヨーグルト（無糖）	15g	・ 油	小さじ1
・ レンコン	100g	・ 減塩しょうゆ	小さじ2
・ しめじ	90g	・ わさび（おろし）	2g

- ① レンコンは皮をむいて食べやすい大きさにカットする。しめじはほぐしておく。
- ② レンコンはレンジで加熱して、火を通す。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉、しめじの順に炒める。火が通ったら、レンコンを加えて、こしょうをふりかけておく。
- ④ ヨーグルト、減塩しょうゆ、わさびを混ぜてソースを作る。
- ⑤ 炒めた具材を皿に盛り付け、ソースをよく絡めて出来上がり♪

調理時間 約30分



万能！ おまえざきらかジェノベ

パスタに和えても美味しい！
日頃の料理を助けてくれる万能ソース♪

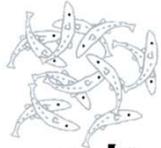


材料（2人分）

①	・ 落花生	25 g	②	・ にんにく	2片	・ 小麦粉	大さじ1
	・ 大葉	25 g (20枚)		・ 塩こうじ	小さじ1	・ オリーブオイル	適量
	・ オリーブオイル	100ml		・ かつお	300~400 g	・ ミニトマト、レタス	適量
	・ 粉チーズ	20 g		・ 酒、しょうゆ	各小さじ1		

- ① かつおは刺身程度の厚みに切り、酒、しょうゆを混ぜたものに浸けておく。
- ② ②をフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ③ ①のかつおはキッチンペーパーで軽く抑え、小麦粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンに③のかつおを入れ、中火で片面2分きつね色になるまで焼く。
- ⑤ ミニトマト、レタスは食べやすい大きさに切り、かつおソテーとともに皿に盛る。②のペースト大さじ3をフライパンで軽く火を通し、かつおソテーにかけたら完成♪

調理時間 約20分



かつおと豆腐のハンバーグ トマトソース

塩のかわりにみそを使うことで減塩効果が！



材料（2人分）

・ かつお	130g	①	・ みそ	小さじ1	【トマトソース】	・ ミニトマト	8~10個
・ 豆腐	50g	②	・ にんにくパウダー	少々	③	・ にんにく	1片
・ 長ネギ	30g		・ ズッキーニ、しめじ、			・ みりん	大さじ1
・ しらす	10g		サラダ油	適量		・ 酒	大さじ2
④	・ すりおろし生姜	小さじ2				・ オリーブオイル	大さじ2
	・ 片栗粉	小さじ2				・ パセリ	少々

- ① 豆腐はキッチンペーパーで水気をきる。長ネギはみじん切り、かつおは粗みじん切りにする。
- ② ボウルに①と④の材料、しらすを入れてよく混ぜ、4等分にして丸く形を整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面焦げ目がつくまで焼く。ズッキーニ、しめじも同時に焼き、焼き終わったら皿に移しておく。
- ④ ③で使ったフライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で香りを出す。
- ⑤ ④に4等分したミニトマトを入れ木べらでつぶしながら沸騰させる。
- ⑥ ⑤がフツフツとしてきたら③を加え、さらにひと煮立ちさせる。
- ⑦ 皿にハンバーグをのせ、上に⑥のソース、パセリを散らしたら完成♪

調理時間 約30分



カツオとシラスの 和風ハンバーグ

レモン汁と減塩しょうゆでおいしいドレッシングを作りました！ハンバーグとよく合う◎



材料（2人分）

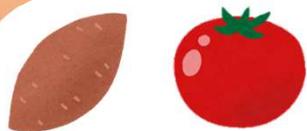
- かつお 200g
- しょうが 10g
- オクラ 2本
- お茶の葉 小さじ1
- しらす 50g

- 卵白 2個
- レタス 2枚
- インゲン 2本
- ミニトマト 2個

- ④
- レモン果汁 大さじ2
 - 減塩しょうゆ 大さじ2
 - 砂糖 小さじ2
 - オリーブオイル 大さじ2

- ① しょうがとオクラはみじん切り、インゲンとミニトマトは半分に切り、かつおは包丁で細かくたたく。
- ② ①に卵白としらすを加えて混ぜ合わせ、丸く成型する。
- ③ 熱したフライパンで両面しっかりと焼く。
- ④ ④をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 器に③のハンバーグとレタス、インゲンとミニトマトを盛り、上からドレッシングをかけたら完成♪

調理時間 約30分



カプレーゼ風スイートポテト

さつまいもの甘さとトマトの酸味、
チーズの濃厚さが合う！おやつにも◎

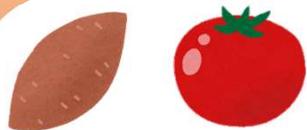


材料（2人分）

- | | | | |
|-------------|----------|-----------|------|
| ・ さつまいも | 1本（400g） | ・ マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・ ミニトマト | 4個 | ・ 牛乳 | 大さじ1 |
| ・ モッツアレラチーズ | 100g | ・ 黒こしょう | 少々 |
| ・ 大葉 | 4枚 | ・ オリーブオイル | 適量 |

- ① さつまいもは皮をむき、サイコロ状に切り、水にさらす。
- ② 鍋でさつまいもが柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 茹だったさつまいもは熱いうちにつぶす。
- ④ さつまいもにマヨネーズ、牛乳を加えて一口大に丸める。
- ⑤ 丸めたさつまいもに大葉、モッツアレラチーズをのせ、黒こしょうをふる。
- ⑥ ⑤の上にトマトを飾り、オリーブオイルをかけたら完成♪

調理時間 約30分



スイートポテトグラタン

さつまいもの甘味と焼いたチーズの香ばしさがクセに♪



材料（2人分）

- | | | | |
|-------------|----------|---------|-----------|
| ・ さつまいも | 1本（500g） | ・ 大葉 | 4枚 |
| ・ しめじ | 40g | ・ マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・ ミニトマト | 6個 | ・ 牛乳 | 大さじ2 |
| ・ モッツアレラチーズ | 100g | ・ 玉ねぎ | 1/2（100g） |

- ① さつまいもは皮をむき、水にさらす。
- ② サイコロ状に切り、鍋で茹でる。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、しめじは細かく刻み、さつまいもと一緒に茹でる。
- ④ 茹で上がったら水気を切り、マヨネーズ、牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ グラタン皿に盛り、モッツアレラチーズをのせて、オーブンで焦げ目がつくまで加熱する。
- ⑥ ⑤に湯むきしたミニトマトと刻んだ大葉を盛ったら完成♪

調理時間 約30分