

# 「食育の日」給食

★町立保育園 ●小川保育園 ◆学校給食センター

## レシピ集

みんなの元気は地元野菜から

～味わおう！食育の日にこの野菜～



小川町マスコットキャラクター  
星夢(すたむ)ちゃん

小川町健康福祉課  
小川町食育推進会議

# 町ホームページにも掲載しています

小川町の給食を今食べているお子様から、小川町の給食で育った大人も給食のレシピに出会えます！

URL <https://www.town.ogawa.saitama.jp/gyosei/sosiki/7/9/1/304.html#>



# CONTENTS

## もくじ

レシピ提供 ★町立保育園 ●小川保育園 ◆学校給食センター

### 4月 きゅうり

★きゅうりとわかめの酢の物 ●きゅうりと小魚のサラダ ◆野菜サラダ

### 5月 にんじん

★にんじんとツナのサラダ ●にんじん煮 ◆ごぼうと豚肉の炒り煮

### 6月 じゃがいも

★肉じゃがのうま煮 ●塩ゆでじゃが芋 ◆鶏肉の甘辛煮

### 7月 玉ねぎ

★オニオンコンソメスープ ●すまし汁 ◆キムチスープ

### 9月 なす

★なすとピーマンの油みそ ●秋なすのミートソーススパゲティ ◆ポークボルシチ

### 10月 ピーマン

★おやき ●和風きのこスパゲティ ◆豚肉とピーマンの炒め物

### 11月 大根

★ワンタンスープ ●ふろふき大根 ◆けんちんうどん汁

### 12月 白菜

★白菜スープ ●すき焼き風煮 ◆白菜のクリームシチュー

### 1月 長ねぎ

★納豆のかきあげ ●ねぎ入りお好み焼き ◆小川町ねぎたっぷりビビンバ

### 2月 ほうれん草

★ほうれん草のお浸し ●ほうれん草の胡麻和え ◆ほうれん草のナムル

### 3月 のらぼう菜

★おからもち ●のらぼう菜入りけんちんうどん ◆のらぼう菜サラダ

# 4月 きゅうりを食べよう！



## ★きゅうりとわかめの酢の物

### 〈材料 4人分〉

・きゅうり	150g
・乾燥わかめ	20g
・砂糖	大1
・酢	小2
・しょうゆ	小1
・塩	少々

### 〈作り方〉

- ①きゅうりは小口切り（2mm 厚さ）に切り、塩（分量外）を少々ふる。わかめは袋の表示のとおりに戻し、10秒茹で、水にさらし、水気をきる。
- ②砂糖・酢・しょうゆ・塩を合わせる。
- ③①のきゅうりの水気をきり、わかめと合わせ、②と和えて完成。



具は、いか・きゅうり、わかめ・ちくわ、たこ・きゅうり等バリエーション豊富に代用可能です！



## ●きゅうりと小魚のサラダ

### 〈材料4人分〉

・きゅうり	150g
・キャベツ	150g
・にんじん	40g
・しらす	15g

### 〈作り方〉

- ①きゅうりは小口切り（2mm 厚さ）に切り、塩をふり、軽く揉む。
- ②キャベツ・にんじんは食べやすい大きさに切り、1~2分茹で、冷ます。
- ③①・②の野菜の水気をきり、しらす・ドレッシングを加え、和えて完成。

### ★ドレッシング

・しょうゆ	小1強
・酢	大2弱
・砂糖	小1弱
・ごま油	小2



野菜は茹ですぎると食感がなくなってしまうため、茹ですぎに注意しましょう。

# ◆野菜サラダ

## 〈材料4人分〉

- ・きゅうり 40g
- ・ブロッコリー 100g
- ・カリフラワー 100g
- ・にんじん 25g
- ・ドレッシング お好みの量

## 〈作り方〉

- ①ブロッコリー・カリフラワーは小房に分ける。
- ②にんじんは千切り、きゅうりは小口切り（2mm厚さ）程に切る。
- ③ブロッコリー・カリフラワーは3~4分、にんじんは1分茹で、冷却する。
- ④最後にお好みのドレッシングをかけて完成。



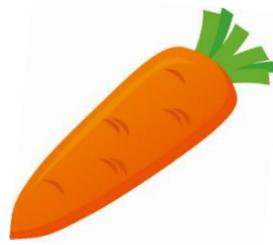
野菜は茹ですぎると歯ごたえがなくなってしまうため、茹ですぎに注意してください！



## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	きゅうりとわかめの酢の物	きゅうりと小魚のサラダ	野菜サラダ
エネルギー (kcal)	23	44	29
たんぱく質 (g)	1.4	1.6	2.1
脂質 (g)	0.2	2.2	1.1
炭水化物 (g)	5.6	4.9	3.7
食塩相当量 (g)	1.5	0.3	0.2
カルシウム (g)	51	37	20
鉄 (g)	0.4	0.3	0.5

# 5月 にんじんを食べよう！



## ★にんじんとツナのサラダ

### 〈材料 4人分〉

・にんじん	80g
・かいわれ菜	20g
・ツナ缶	80g
・マヨネーズ	大2強
・塩	少々
・こしょう	少々

### 〈作り方〉

- ①にんじんは皮をむき、千切り（4cm長さ）、かいわれ菜はよく洗い、(3cm長さ)に切る。
- ②ツナ缶の油分をよくきり、マヨネーズを加え、①のにんじん・かいわれ菜と和えて完成。  
(お好みで塩・こしょうで味を調えても良い)



にんじんは細く切るときれいです！

また、かいわれ菜は生でも、サッと熱湯にくぐらせて美味しく食べられます！



## ●にんじん煮

### 〈材料4人分〉

・にんじん	160g
・だし汁	100cc
・しょうゆ	小2
・砂糖	小1
・みりん	小1

### 〈作り方〉

- ①にんじんは（1cm厚さ）の輪切りに切る。
- ②だし汁・にんじんを鍋に加え、煮る。
- ③沸騰したら調味料加え、柔らかくなったら火を止めて完成。



完成してから少し置くと、味が染みてさらに美味しく食べられます！



# ◆ごぼうと豚肉の炒り煮

## 〈材料4人分〉

・にんじん	50g
・ごぼう	70g
・豚小間肉	50g
・つきこんにゃく	120g
・サラダ油	小1
・三温糖	小2強
・酒	小1/2
・しょうゆ	小2強
・白いりごま	お好みの量

## 〈作り方〉

- ①にんじんは千切り、ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- ②フライパンに油を敷き、豚肉の色が変わるまで炒める。
- ③ごぼう・にんじんを炒め、しんなりしたらこんにゃくを加え、炒める。
- ④少量のお湯・調味料を加え、弱火で煮込む。
- ⑤最後にごまをふりかけ、ひと混ぜして完成。



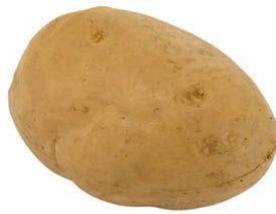
三温糖は上白糖よりコクがあるのでおすすめです！  
また三温糖は上白糖でも代用可能です！



## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	にんじんとツナのサラダ	にんじん煮	ごぼうと豚肉の炒り煮
エネルギー (kcal)	67	24	65
たんぱく質 (g)	3.6	0.6	3.1
脂質 (g)	4.9	0.0	3.0
炭水化物 (g)	2.2	5.2	6.6
食塩相当量 (g)	0.3	0.5	0.5
カルシウム (g)	9	12	29
鉄 (g)	0.2	0.1	0.4

# 6月 じゃがいもを食べよう！



## ★肉じゃがのうま煮

### 〈材料 4人分〉

・じゃがいも	160g
・にんじん	60g
・玉ねぎ	100g
・グリンピース(冷凍)	20g
・豚小間肉	100g
・サラダ油	大1
・砂糖	大2
・しょうゆ	大1

### 〈作り方〉

- ①じゃがいも・にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りに切る。
- ②フライパンに油を敷き、豚肉を炒める。
- ③じゃがいも・にんじん・玉ねぎを炒める。
- ④少し湯を入れ、調味料を加え、弱火で煮込む。
- ⑤最後にグリンピースを散らして完成。



煮る時に落し蓋をすると、味の染み込みが良くなり、時短で調理することができます！



## ●塩ゆでじゃがいも

### 〈材料4人分〉

・じゃがいも	130g
・塩	小1/2弱

### 〈作り方〉

- ①じゃがいもはよく洗い、8等分に切る。
- ②鍋にじゃがいも・ひたひたの水を加え、塩を加え、火をつける。
- ③串を通して柔らかくなったら、ザルに上げて完成。



皮付きでもじゃがいもは美味しく食べられます！  
皮付きの場合も芽をしっかりとってください！



# ◆鶏肉の甘辛煮

## 〈材料4人分〉

・じゃがいも	100g
・にんじん	60g
・ピーマン	30g
・玉ねぎ	100g
・鶏もも肉	200g
・サラダ油	大3
・砂糖	大1弱
・しょうゆ	大2強
・酒	小1
・みりん	小1弱

## 〈作り方〉

- ①じゃがいもはさいの目切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄くスライスし、ピーマンは千切りにする。
- ②ピーマンは1分30秒程茹でる。
- ③鍋に油を敷き、鶏肉を色が変わるまで炒める。
- ④じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを加え、さらに炒める。
- ⑤少量の湯・調味料を加え、煮込む。
- ⑥最後にピーマンを加え、味を調べて完成。



最後にピーマンを加えることで彩りが良くなります！  
グリンピースでも代用可能です！



## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	肉じゃがのうま煮	塩ゆでじゃがいも	鶏肉の甘辛煮
エネルギー (kcal)	152	25	240
たんぱく質 (g)	6.4	0.6	9.9
脂質 (g)	6.8	0.0	16.2
炭水化物 (g)	16.1	5.6	11.5
食塩相当量 (g)	0.7	0.6	1.5
カルシウム (g)	14	1	16
鉄 (g)	0.5	0.1	0.7

# 7月 玉ねぎを食べよう！



## ★オニオンコンソメスープ

### 〈材料 4人分〉

・玉ねぎ	80g
・にんじん	20g
・白菜	60g
・水	600cc
・コンソメ	4g
・塩	小 1/3

### 〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは輪切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を加え、玉ねぎ・にんじん・白菜を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③コンソメ・塩で味付けをし、ひと煮立ちさせて完成。



白菜の変わりに、キャベツでも美味しく作れます！

簡単に作れるのでおすすめのスープです！



## ●玉ねぎのすまし汁

### 〈材料 4人分〉

・玉ねぎ	100g
・にんじん	100g
・なると	50g
・わかめ(生)	10g
・だし汁(昆布・かつお)	600cc
・しょうゆ	小 2
・塩	少々

### 〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、なるとは細切り、わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②昆布・かつおでだしをとる。
- ③鍋に野菜・なると・だしを加え、煮る。
- ④最後にわかめを加え、しょうゆ・塩で味を調えて完成。



だしはとらなくても、市販のだしパックで代用可能です！



# ◆キムチスープ

## 〈材料4人分〉

・玉ねぎ	100g
・にんじん	50g
・長ねぎ	20g
・木綿豆腐	120g
・鶏小間肉	60g
・白菜キムチ	60g
・水	60cc
・サラダ油	小1強
・赤みそ	40g
・しょうゆ	小1/2
・酒	小1/2
・中華だし	少々
・こしょう	少々

## 〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りに切る。
- ②鍋に油を敷き、鶏肉は色が変わるまで炒める。
- ③玉ねぎ・にんじんを加え、さらに炒める。
- ④お湯を加え、煮込み、灰汁をとる。
- ⑤豆腐を加え、少し煮込み、調味料を加える。
- ⑥キムチ・長ねぎを加えて完成。



キムチはお好みの量を加え、辛さを調節してください！

赤みそがなければ、おうちにあるみそで代用可能です！

## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	オニオンコンソメスープ	玉ねぎのすまし汁	キムチスープ
エネルギー (kcal)	14	34	96
たんぱく質 (g)	0.4	2.1	7.8
脂質 (g)	0.1	0.1	3.6
炭水化物 (g)	3.1	6.6	7.7
食塩相当量 (g)	0.9	0.9	1.9
カルシウム (g)	12	20	59
鉄 (g)	0.1	0.2	1.1

# 9月 なすを食べよう！



## ★なすとピーマンの油みそ

### 〈材料 4人分〉

・なす	180g
・ピーマン	50g
・玉ねぎ	80g
・にんじん	20g
・サラダ油	大1強
・みそ	小2
・しょうゆ	小1弱
・砂糖	大1弱
・酒	小1弱

### 〈作り方〉

- ①なすは乱切り、ピーマン・玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りに切る。
- ②フライパンに油を敷き、なす・ピーマン・玉ねぎ・にんじんを順に加え、炒める。
- ③調味料を加え、軽く炒めて完成。



野菜の歯ごたえを残すために、炒め時間は  
短時間にすると美味しく作れます！



## ●秋なすのミートスパゲティ

### 〈材料4人分〉

・なす	70g
・玉ねぎ	200g
・にんじん	100g
・しいたけ	30g
・ピーマン	40g
・豚ひき肉	150g
・スパゲティ	400g
・サラダ油	小2
・塩	少々
・こしょう	少々
・ケチャップ	大2強

### 〈作り方〉

- ①ミートソースを作る。
  - ・なすはいちょう切り（1cm厚さ）、玉ねぎは薄切り、にんじん・しいたけ・ピーマンは短めの千切りに切る。
  - ・フライパンに油を敷き、豚ひき肉を炒める。
  - ・玉ねぎ・にんじん・しいたけを加え、よく炒め、塩・こしょうをする。
  - ・ケチャップを入れ、煮込む。  
(水分が足りなかったら少し水を加える)
  - ・なす・ピーマンを加え、加熱する。
- ②スパゲティを茹で、ミートソースをかけて完成。



ミートソースはよく煮込むと美味しく作れます！



# ◆ポークボルシチ

## 〈材料4人分〉

・なす	50g
・にんじん	50g
・玉ねぎ	100g
・じゃがいも	150g
・セロリ	15g
・キャベツ	120g
・にんにく	10g
・豚小間肉	120g
・乾燥ビーツ	1.5g
・水	150cc
・サラダ油	大1
・三温糖	6g
・コンソメ	2g
・トマトケチャップ	40g
・トマトピューレ	25g
・塩	少々
・こしょう	少々

## 〈作り方〉

- ①なすは食べやすい大きさ、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目切り、セロリは薄切り、キャベツは食べやすい大きさ、にんにくはみじん切りに切り、乾燥ビーツは水に戻す。
- ②鍋に油を敷き、セロリ・にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加え、さらに炒める。
- ④お湯を加え、煮込み、灰汁をとる。
- ⑤なす・キャベツ・ビーツを加えて煮込む。
- ⑥調味料を加え、味を調えて完成。



三温糖は上白糖でも代用可能です！

完成してから、少し置くと味が染み込んでさらに美味しく食べられます！

## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	なすとピーマンの油みそ	秋なすのミートスパゲティ	ポークボルシチ
エネルギー (kcal)	70	530	170
たんぱく質 (g)	1.3	20.9	7.6
脂質 (g)	3.8	10.4	7.6
炭水化物 (g)	7.9	83.7	18.0
食塩相当量 (g)	0.6	0.4	0.6
カルシウム (g)	18	43	31
鉄 (g)	0.4	2.1	0.6

# 10月 ピーマンを食べよう！



## ★おやき

### 〈材料4人分〉

・ピーマン	25g
・コーン缶	40g
・ベーコン	20g
・チーズ	20g
・小麦粉	100g
・スキムミルク	10g
・卵	50g
・牛乳	80cc
・塩	少々
・サラダ油	お好みの量
・ソース	お好みの量

### 〈作り方〉

- ①小麦粉・スキムミルクを合わせ、ふるう。
- ②卵を溶き、牛乳と合わせる。①を加えてピーマンは千切り、ベーコンは短冊切り、チーズは角切り（5mm厚さ）に切り、加える。
- ③フライパンに油を敷き、②を薄く流し、両面を焼く。
- ④③にソースをぬって、完成。



焼く時に、型を使用するときれいに焼けるのでおすすめです！



## ●和風きのこスパゲッティ

### 〈材料4人分〉

・ピーマン	30g
・にんじん	100g
・玉ねぎ	200g
・しいたけ	45g
・しめじ	50g
・えのき	50g
・ベーコン	30g
・スパゲッティ	400g
・水(スープ用)	800cc
・コンソメ	15g
・しょうゆ	小1/2
・塩	少々
・こしょう	少々

### 〈作り方〉

- ①スープを作る。
  - ・ピーマンは角切り、にんじんはさいの目切り、玉ねぎ・しいたけは薄切り、しめじはさき、えのきは食べやすい大きさ、ベーコンは細切りに切る。
  - ・鍋に湯を沸かし、にんじん・玉ねぎ・しいたけ・しめじ・えのき・ベーコンを入れ、煮る。
  - ・最後にピーマンを入れ、コンソメ・しょうゆ・塩・こしょうで味を調える。
- ②スパゲッティを茹でる。
- ③スパゲッティにスープをかけて完成。



エリンギを加えても美味しく作れます！



# ◆豚肉とピーマンの炒め物

## 〈材料4人分〉

・ピーマン	40g
・にんじん	60g
・玉ねぎ	70g
・生姜	1片
・にんにく	1片
・豚小間肉	120g
・サラダ油	小1
・酒	少々
・しょうゆ	小1弱
・オイスターソース	大1強

## 〈作り方〉

- ①ピーマン・にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ②ピーマンは1~2分茹でる。
- ③フライパンに油を敷き、生姜・にんにくを炒め、香りが出てきたら、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ④にんじん・玉ねぎを炒め、しんなりしてたら、調味料を加える。
- ⑤最後にピーマンを加え、ひと混ぜしたら完成。



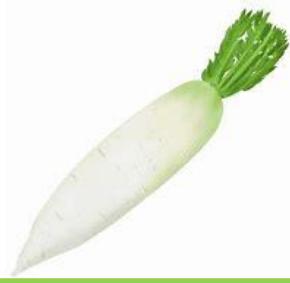
ピーマンを加え、食感を残すために加熱しすぎに注意しましょう！



## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	おやき	和風きのこスパゲティ	豚肉とピーマンの炒め物
エネルギー (kcal)	202	454	99
たんぱく質 (g)	7.2	16.0	6.6
脂質 (g)	7.8	5.1	5.5
炭水化物 (g)	24.4	83.9	5.3
食塩相当量 (g)	0.6	2.0	0.8
カルシウム (g)	95	38	12
鉄 (g)	0.5	1.9	0.4

# 11月 大根を食べよう！



## ★ワンタンスープ

### 〈材料4人分〉

・大根	70g
・ほうれん草	40g
・しいたけ	20g
・ワンタンの皮	40g
・なると	20g
・しょうゆ	小 2
・鶏がらスープの素	5g
・水	600cc
・塩	少々

### 〈作り方〉

- ①大根はいちょう切り、ほうれん草(3cm)、しいたけは薄切り、なるとは薄切り、ワンタンの皮は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、大根・しいたけを加え、加熱する。
- ③火が通ったら、ワンタンの皮・なると、ほうれん草を加え、さらに加熱する。
- ④最後に調味料を入れ、味を調えて完成。



ワンタンは小さめに切った方が食べやすいです！

ほうれん草は、他の青菜でも代用可能です！



## ●ふろふき大根

### 〈材料4人分〉

・大根	1/2 本
★味噌だれ	
・みそ	大 3
・みいん	大 3
・砂糖	小 1 強
・だし汁(昆布・かつお節)	大 3

### 〈作り方〉

- ①鍋に水を入れ、昆布をつけておく。(30分くらい)
- ②大根は輪切り(1~2cm)に切る。
- ③鍋に大根を入れ、火をつける。沸騰したら弱火にし、大根が柔らかくなるまで煮る。
- ④みそだれの材料を別の鍋で火にかけ、弱火でトロッとするまで煮詰める。
- ⑤大根にみそだれをかけて完成。



甘い味がお好きな方は、砂糖の量を増やして作ってみてください！また、完成してから1日置くともっと味が染み込んで美味しい食べられます！



# ◆けんちんうどん汁

## ＜材料4人分＞

・ <b>大根</b>	<b>100g</b>
・ <b>にんじん</b>	<b>50g</b>
・ <b>長ねぎ</b>	<b>25g</b>
・ <b>しめじ</b>	<b>40g</b>
・ <b>油揚げ</b>	<b>25g</b>
・ <b>鶏小間肉</b>	<b>70g</b>
・ <b>サラダ油</b>	<b>大1弱</b>
・ <b>だし汁</b>	<b>200cc</b>
・ <b>しょうゆ</b>	<b>大3強</b>
・ <b>みりん</b>	<b>小1弱</b>
・ <b>砂糖</b>	<b>小1強</b>

## ＜作り方＞

- ①大根・にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、しめじはさき、油揚げは短冊切りに切る。
- ②鍋に油を敷いて、鶏肉を色が変わるまで炒める。
- ③にんじん・大根を加え、さらに炒める。
- ④だし汁を入れて煮込み、灰汁をとる。
- ⑤しめじ・油揚げを入れて煮込む。
- ⑥調味料を加え、長ねぎを加え、完成。



具だくさんのスープになるため食べ応えあります！

鶏肉はしっかり加熱してください！



## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	ワンタンスープ	ふろふき大根	けんちんうどん汁
エネルギー (kcal)	44	85	122
たんぱく質 (g)	2.1	2.3	6.5
脂質 (g)	0.3	0.9	7.8
炭水化物 (g)	8.3	14.9	5.9
食塩相当量 (g)	1.2	1.7	2.1
カルシウム (g)	13	43	37
鉄 (g)	0.4	0.8	0.7

# 12月 白菜を食べよう！



## ★白菜スープ

### 〈材料4人分〉

・白菜	200g
・長ねぎ	50g
・しいたけ	30g
・鶏小間肉	75g
・春雨	5g
・水	600cc
・しょうゆ	小2
・酒	小1
・塩	少々
・片栗粉	小2

### 〈作り方〉

- ①白菜は食べやすい大きさ、長ねぎは小口切り、しいたけは薄切りに切る。春雨は袋の表示通りに戻し、切る。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら、鶏肉を加える。
- ③①の具材を加え、煮えたら調味料を加え、味を調える。
- ④水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけ、完成。



好みで、生姜のすりおろしを加えると風味が豊かになるのでおすすめです！



## ●すき焼き風煮

### 〈材料4人分〉

・白菜	200g
・じゃがいも	300g
・にんじん	100g
・玉ねぎ	200g
・さつま揚げ	1/2枚
・豚肉(小間切れ)	100g
・しらたき	1袋
・だし汁(昆布・かつお節)	300cc
・しょうゆ	大1
・砂糖	大1

### 〈作り方〉

- ①白菜・さつまあげは食べやすい大きさ、じゃがいも・にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りに切る。
- ②鍋にだし汁・にんじんを入れ、火をつける。
- ③沸騰したら、豚肉・じゃがいも・玉ねぎを入れ、中火で煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、さつま揚げ・しらたきを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤最後に調味料を加えて、完成。



だし汁は市販のパックで代用可能です！

完成してから、1日置くと味が染み込んで美味しい食べられます！



# ◆白菜のクリームシチュー

## 〈材料4人分〉

・白菜	100g
・にんじん	70g
・玉ねぎ	100g
・じゃがいも	150g
・ブロッコリー	70g
・コーン缶	50g
・鶏小間肉	60g
・白花豆ペースト	40g
・サラダ油	小2
・コンソメ	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
・牛乳	100g
・シチュールウ	50g

## 〈作り方〉

- ①白菜は食べやすい大きさ、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②ブロッコリーは、固めに茹でる。
- ③鍋に油を敷き、鶏肉を色を変わらるまで炒める。
- ④にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加え、さらに炒める。
- ⑤お湯を入れ、煮込み、灰汁をとる。
- ⑥白菜・コーンを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦白花豆ペースト・調味料・牛乳を加える。
- ⑧シチュールウを加え、焦げないように弱火で煮込む。
- ⑨最後に、ブロッコリーを加えて完成。



白花豆ペーストがない場合は  
牛乳や豆乳で代用しても美味しくできます！



## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	白菜スープ	すき焼き風煮	白菜のクリームシチュー
エネルギー (kcal)	66	173	209
たんぱく質 (g)	4.5	8.7	7.7
脂質 (g)	2.8	4.1	7.6
炭水化物 (g)	5.7	26.6	28.0
食塩相当量 (g)	0.5	0.9	1.8
カルシウム (g)	28	88	70
鉄 (g)	0.4	1.1	0.9

# 1月 長ねぎを食べよう！



## ★納豆のかき揚げ

### 〈材料4人分〉

・長ねぎ	40g
・にんじん	40g
・しらす干し	10g
・コーン缶	20g
・納豆	30g
・小麦粉	40g
・卵	20g
・水	10cc
・塩	少々
・サラダ油	10g
・しょうゆ	お好みの量

### 〈作り方〉

- ①長ねぎは小口切り、にんじんは千切りに切る。
- ②長ねぎ・にんじん・しらす・コーンをボウルに入れ、小麦粉・卵・水・塩加え、混ぜる。
- ③油(170℃～180℃)で揚げる。
- ④最後に、お好みでしょうゆをかけて完成。



コーン缶はしっかりと水を切りましょう！

材料を混ぜ合わせる時は、混ぜすぎず、揚げるのがポイントです！

## ●ねぎ入りお好み焼き

### 〈材料4人分〉

・長ねぎ	30g
・キャベツ	30g
・さくらえび	お好みの量
・かつお節	お好みの量
・小麦粉	200g
・卵	1個
・水	180cc
・ソース	お好みの量
・青のり	少々
・サラダ油	小2

### 〈作り方〉

- ①ボウルに小麦粉・卵・水を混ぜ合わせる。
- ②長ねぎ・キャベツ・さくらえび・かつお節を加え、混ぜる。
- ③温めたフライパンに油を敷き、生地を薄く伸ばし、両面を焼く。
- ④焼き上がったら青のり・ソースをかけて完成。



生地にかつお節を混ぜ込むのがポイントです！

# ◆小川町ねぎたっぷりビビンバ

## ＜材料4人分＞

・長ねぎ	100g
・にんにく	1片
・にんじん	50g
・たけのこ水煮	40g
・ほうれん草	60g
・もやし	120g
・豚挽肉	100g
・白炒りごま	少々
・ごま油	小1
・砂糖	小2強
・しょうゆ	大1強
・ラー油	少々
・こしょう	少々

## ＜作り方＞

- ①長ねぎは小口切り、にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、たけのこ水煮は短冊切り、ほうれん草（3cm）に切る。
- ②ほうれん草・もやしは、1分30秒程度茹でる。
- ③フライパンにごま油を敷き、にんにくを炒め、香りが出たら、豚挽肉を加え、色が変わらまで炒める。
- ④にんじん・たけのこを加え、炒め、しんなりしたらもやしを加える。
- ⑤調味料を入れ、長ねぎ・ほうれん草・ごまを加え、軽く混ぜたら完成。



辛いものが好きな方はラー油の量を  
増やしても美味しいです！！



## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	納豆のかき揚げ	ねぎ入りお好み焼き	小川町ねぎたっぷりビビンバ
エネルギー (kcal)	97	240	114
たんぱく質 (g)	3.6	7.8	6.7
脂質 (g)	4.0	4.2	6.4
炭水化物 (g)	11.1	40.6	7.8
食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.8
カルシウム (g)	23	52	37
鉄 (g)	0.5	0.9	0.9

# 2月 ほうれん草を食べよう！



## ★ほうれん草のお浸し

### 〈材料4人分〉

- ・ほうれん草 160g
- ・しらす 30g
- ・しょうゆ 小1
- ・だし汁 40g

### 〈作り方〉

- ①ほうれん草はよく洗い、お好みの固さに茹でる。  
水気をよくきり、食べやすく切る。しらすは熱湯に通す。
- ②①としょうゆ・だし汁を加え、混ぜ合わせて完成。



ほうれん草は茹ですぎないように注意してしましょう！



## ●ほうれん草のごま和え

### 〈材料4人分〉

- ・ほうれん草 200g
- ・にんじん 40g
- ・すりごま お好みの量
- ・しょうゆ 小2

### 〈作り方〉

- ①にんじんを千切りに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茹で、水にさらす。  
また、しづくり、3cm幅に切る。
- ③にんじんを茹で、冷ます。
- ④ほうれん草・にんじんを合わせ、ごま・しょうゆで和えて完成。



ほうれん草は茹ですぎないように注意してしましょう！



# ◆ほうれん草のナムル

## 〈材料4人分〉

・ほうれん草	100g
・にんじん	50g
・もやし	120g
・コーン缶	50g
・ドレッシング	お好みの量

## 〈作り方〉

- ①鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茹で、水にさらす。  
食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは千切りに切る。
- ③野菜をお好みの固さに茹でる。
- ④冷却し、お好みのドレッシングをかけて完成。



ほうれん草は茹ですぎないように注意しましょう！



## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	ほうれん草のおひたし	ほうれん草のごま和え	ほうれん草のナムル
エネルギー (kcal)	18	29	32
たんぱく質 (g)	2.8	1.9	1.6
脂質 (g)	0.3	1.4	0.4
炭水化物 (g)	1.4	3.1	6.1
食塩相当量 (g)	0.5	0.4	0.4
カルシウム (g)	36	55	19
鉄 (g)	0.9	1.3	0.7

# 3月 のらぼう菜を食べよう！



## ★おからもち

### 〈材料4人分〉

・のらぼう菜	50g
・おから	110g
・片栗粉	60g
・ツナ缶	40g
・コーン缶	25g
・水	60cc
・しょうゆ	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
・サラダ油	小2

### 〈作り方〉

- ①のらぼう菜はよく洗ってから茹で、水気をよくきり、切る。
- ②ボウルにおから・片栗粉・ツナ缶（水分や油分をきったもの）・コーン（水気をきったもの）、のらぼう菜・しょうゆ・塩・こしょうを混ぜ、水を加え、平たく丸める。
- ③フライパンに油を敷き、中火～強火でふたをし、焦げないように焼いて完成。



水は、丸められる程度に加減して入れてください！

のらぼう菜は、他の青菜でも代用可能です！



## ●のらぼう菜入りけんちんうどん

### 〈材料4人分〉

・のらぼう菜	100g
・大根	80g
・にんじん	80g
・里芋	80g
・油揚げ	2枚
・鶏もも肉	100g
・ゆでうどん	4玉
・煮干し	25g
・しょうゆ	小1

### 〈作り方〉

- ①のらぼう菜は（3cm幅）、大根・にんじんはいちょう切り、里芋を食べやすい大きさ、油揚げは短冊切りに切る。
- ②煮干しだしをとる。  
鍋に1.5Lの水・煮干しを入れ、火をつける。  
沸騰したら、弱火にし、10程度煮出す。
- ③②のだし汁に大根・にんじん・里芋・鶏肉を加え、加熱する  
し、灰汁をとり、のらぼう菜・油揚げを加えさらに加熱する。
- ④最後にしょうゆで味を調える。
- ⑤食べる直前に、ゆでたうどんに汁をかけて完成。



のらぼう菜は、加熱しすぎないようしましょう。

また、のらぼう菜は他の青菜でも代用可能です。

季節の野菜に変えて、うどんを煮込んで美味しいです！



# ◆のらぼう菜サラダ

## 〈材料4人分〉

- ・のらぼう菜 80g
- ・にんじん 50g
- ・サラダこんにゃく 50g
- ・キャベツ 100g
- ・ドレッシング お好みの量

## 〈作り方〉

- ①のらぼう菜は食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは千切り、キャベツは短冊切りに切る。
- ③こんにゃく・にんじん・キャベツは2分程茹でる。
- ④③を冷却し、お好みのドレッシングをかけて完成。



のらぼう菜は、他のほうれん草などの青菜でも代用可能です！



## ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	おからもち	のらぼう菜入りけんちんうどん	のらぼう菜サラダ
エネルギー (kcal)	201	427	27
たんぱく質 (g)	8.7	19.9	1.4
脂質 (g)	5.9	10.2	1.0
炭水化物 (g)	28.5	60.8	4.1
食塩相当量 (g)	0.2	1.3	0.2
カルシウム (g)	108	252	52
鉄 (g)	1.9	3.3	0.8

# ～小川町の有機野菜～

小川町の有機野菜を食べたことはありますか？

小川町では「みずみずしい、甘い、新鮮で美味しい」野菜本来の味が楽しめる有機野菜を推進しています。

「おがわんプロジェクト」は農家の努力を「生産者が宣言」し、「おがわ型農業」として見える化することで、頑張る農家さんを応援するプロジェクトです。



# ～小川町の有機野菜で作ってみました！～

## 小川町有機野菜ポトフ



### 〈材料4人分〉

・にんじん	150g
・じゃがいも	150g
・玉ねぎ	120g
・キャベツ	150g
・ブロッコリー	100g
・塩	小1/3
・水	700cc
・コンソメ	8g
(・牛乳	300cc)

### 〈作り方〉

- ①にんじんは大きめの乱切り、じゃがいも・キャベツは食べやすい大きさ、玉ねぎはくし切りに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、固めに茹でる。
- ③鍋に水を入れ、にんじん・じゃがいもを加える。
- ④さらに玉ねぎ・キャベツを加え、火を通す。
- ⑤コンソメ・塩で味付けし、弱火で煮込む。
- ⑥最後にブロッコリーを加え、野菜が柔らかくなったら完成。

### 〈ポイント〉

- ・牛乳を加えると“ミルクスープ”になります！
- ・他にも煮物やカレーに応用できるのでアレンジしてみてください！

↓ミルクスープはこちらです↓



### ★栄養成分表示（1人分当たり）★

料理名	小川町有機野菜ポトフ	小川町有機野菜ポトフ(牛乳なし)
エネルギー (kcal)	125	75
たんぱく質 (g)	5.5	3.0
脂質 (g)	3.2	0.4
炭水化物 (g)	20.1	16.5
食塩相当量 (g)	1.5	1.4
カルシウム (g)	126	44
鉄 (g)	0.7	0.7

ぜひ、作ってみてください！

