

# お米と野菜を使ったレシピ

「野菜を使ったレシピ」 第 2 弾！



毎日野菜をしっかりと食べていますか？

健康な身体づくり、生活習慣病の予防のためにも、1日350g以上の野菜を摂取する事が望まれています。

岐阜県では県民それぞれが、1日あと70~80gほど食べるように気を付ければ、1日の野菜摂取量(350g)を達成できます。

お米と野菜を使って簡単で美味しい、朝食や夕食、おうちランチにもピッタリな「主食になるレシピ」を組合員さんから教えていただきました。このレシピを日々の食事に活用していただければと思います。



## 岐阜県×コープぎふ

清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト

岐阜県では、県民の野菜摂取量の増加の達成に向けて、3つの「ファースト」をキーワードに「野菜ファーストプロジェクト」の取り組みをおこなっています。

- ・いつもの食事にプラス野菜**1**皿
- ・食事の**1**番最初に野菜を食べる
- ・野菜摂取量 全国**1**位を目指す



 生活協同組合 コープぎふ

食育推進グループ

## <目 次>

1. 重ね煮丼
2. こどもピーマン丼
3. 野菜ドリア
4. カラフル丼
5. ナスのカレートマト煮
6. やさいっぱい（野菜いっぱい）ドリア
7. 子ども大好き☆辛くない野菜たっぷりスパイスキーマカレー
8. 野菜と豆腐の中華あんかけ丼
9. 簡単♪かぼちゃリゾット
10. カブとベーコンのチャーハン
11. 土鍋で味ご飯
12. 小松菜とツナのナムル丼
13. 野菜たっぷりそぼろ丼
14. ベジフルキーマカレー
15. しめじのリゾット
16. 大根葉おにぎり
17. 里芋の炊き込みご飯
18. スープご飯
19. 小松菜とじゃこの混ぜご飯
20. かきいろカレー
21. シャキシヤキチャーハン
22. 大根葉をたっぷり使った野菜丼
23. 鯖とひじきの炊き込みご飯
24. 鮭と小松菜のフライパンで炊くピラフ
25. れんこんハンバーグ丼

# 1. 「重ね煮丼」



【材料】 2人分	【作り方】
重ね煮一回分：季節の野菜ならなんでも良い 例：しめじ1パック 小松菜1株 かぼちゃ 1/8 玉ねぎ1個 人参1本など 塩ふたつまみ  ツナ缶1缶 卵1個 醤油 ご飯	①重ね煮を作る。野菜を同じ大きさに切る(みじん切りでも千切りでも大丈夫) ②蓋がしっかり閉まる鍋の底に塩をひとつまみ、全体に広がるように入れる。 ③切った野菜を海藻やキノコ類、葉物野菜、根菜の順に重ねて入れ、最後に塩をひとつまみ全体に振り、弱火で30分間放置する。 ④重ね煮丼を作る。 食べる分だけ別鍋に取り分け、ツナ缶、卵、醤油を入れて煮る。 ⑤ご飯にかけて完成。

## 【料理のエピソードやコメント】

重ね煮はたくさん作って、いろいろなものが作れます。保管は冷蔵庫でお願いいたします。野菜の旨味が出て美味しいです。

お寄せいただいたのは 大垣市の I.A さん

## 2. 「こどもピーマン丼」



【材料】2人分	【作り方】
こどもピーマン 300g ちくわ1本 生姜みじん切り大さじ1 すりごま大さじ1 いりごま小さじ1 醤油大さじ1 めんつゆ大さじ1 みりん大さじ1 鶏がらスープの素少々 酒少々 サラダ油 ご飯お茶碗2杯	①こどもピーマンを種ごと3ミリ程のみじん切りにする。ちくわもみじん切りにする。 ②フライパンにサラダ油を入れ、ピーマン、ちくわ、生姜、すりごまを入れて炒める。 ③醤油、めんつゆ、みりん、酒、鶏がらスープの素を入れ、汁気が無くなるまで炒める。 ④どんぶりにご飯を盛り付け、③をのせ、いりごまを散らす。

※こどもピーマンは、ピーマンの品種の一つです。

### 【料理のエピソードやコメント】

こどもピーマンは種も、身にも苦味がなく子どもにも食べやすいです。肉厚で歯応えも良く種は小さくて、美味しい品種です。沢山作り置きして、冷凍保存してください。

お寄せいただいたのは 大垣市のI.Yさん



### 3. 野菜ドリア



【材料】2人分	【作り方】
すくなかぼちゃ しめじ 玉ねぎ インゲン 人参などお好みの野菜 を合わせて140g使用 ホワイトソース ケチャップ ピザ用チーズ ご飯	①かぼちゃは1cm角に切り、レンジで柔らかくしておく。 ②野菜は食べやすい大きさに切り、フライパンで炒める。 ③ご飯にケチャップを加え、ケチャップご飯を作る。 ④グラタン皿にケチャップご飯、①のかぼちゃ、②の炒めた野菜をのせる。その上にホワイトソース、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつけば出来上がり。

#### 【料理のエピソードやコメント】

ホワイトシチューの残りを、ホワイトソースの代わりにしてもいいです。ご飯の代わりにマカロニでも美味しいですよ。今回の紹介以外の様々な野菜にも合いますよ！お試しください。

お寄せいただいたのは 可児市の M.K さん

## 4. 「カラフル丼」



【材料】 2人分	【作り方】
卵 2 個 レタス 50 g ミニトマト 40 g きゅうり 40 g 玉ねぎ 20 g トマトケチャップ ご飯	①レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分もしくは4分の1に切る。 きゅうりはスライスもしくは小さく切る。 ②卵は薄焼き玉子風に焼く。 ③玉ねぎは薄くスライスし、サッと炒める。 ④ご飯に①から③を彩りよくのせ、トマトケチャップをかけて出来上がり。

### 【料理のエピソードやコメント】

あれば鶏そぼろやツナ缶をちらしてもいいです。

お寄せいただいたのは 岐阜市の U.Y さん

## 5. 「ナスのカレートマト煮」



【材料】2人分	【作り方】
豚肉 100 g ナス 2 本(約 200 g) トマト水煮 100 g ニンニク 1 片 カレールー 20 g (もしくはカレー粉 小さじ 2) 水 100 ml 油適量 ご飯	①ナスは 5 ミリ位の厚さに切る。ニンニクは薄切りにする。 ②鍋に油とニンニクを入れて弱火にかける。香りがたったら中火にし、ナスを加えて炒める。豚肉も加えて炒める。 ③全体に油がまわったら、トマトの水煮と水を加える。煮立ったら弱火にし 15 分程煮る。 ④ナスが柔らかくなったらカレールーもしくはカレー粉を入れる。

### 【料理のエピソードやコメント】

ナスの代わりにズッキーニでもおいしいです。

お寄せいただいたのは 岐阜市の U.M さん



## 6. 「やさいっぱい(野菜いっぱい)ドリア」



【材料】 2 人分	【作り方】
じゃがいも 2 個 人参 3 cm インゲン 5 本 玉ねぎ 1/2 個 椎茸 1 個 トマト 1/2 個 ツナ缶 1 個 とろけるチーズ 塩 こしょう ご飯お茶碗 2 杯 ＜ホワイトソース＞ 牛乳 300 ml 小麦粉 30 g バター 30 g	①じゃがいもは茹でて荒くつぶす。 ②人参、インゲン、玉ねぎ、椎茸は細かく切る。 トマトはざく切りにする。 ③小麦粉、バター、牛乳でホワイトソースを作り、野菜とツナも加えて加熱する。 ④耐熱容器にご飯を入れ、③のホワイトソースをたっぷりかける。 ⑤とろけるチーズもたっぷりのせ、オーブンで焼く。

### 【料理のエピソードやコメント】

じゃがいものかわりに、かぼちゃ、里芋などを使ってもおいしいです。ツナのかわりにウインナーでも OK。野菜をたっぷり入れるので、ホワイトソースの味に旨味が増します。

お寄せいただいたのは 恵那市の I.K さん



## 7. 「子ども大好き☆辛くない野菜たっぷりスパイスキーマカレー」



【材料】 2人分	【作り方】
豚ミンチ 200 g 玉ねぎ 1/2 個 人参 1/2 本 えのき 1/2 袋 トマト 1 個 ニンニク 1/2 個 生姜 1/2 片 サラダ油大さじ 1 塩麴小さじ 1 水 100 ml ご飯 <パウダースパイス> クミン小さじ 1 コリアンダー小さじ 1/2 ターメリック小さじ 2/3	①玉ねぎ、人参、えのき、トマトはみじん切りにする。ニンニク、生姜はすりおろす。 ②フライパンにサラダ油を熱し、中火で玉ねぎが透き通るまで炒める。ニンニク、生姜を加えて強火で5分程炒める。玉ねぎが色づいてきたら中火にして、黄金色になるまで10分程炒める。 ③トマトを加えて潰しながら混ぜ、パウダースパイスの全量、塩麴を加えて更に煮る。 ④豚ミンチ、人参、えのき、分量の水を加え蓋をして中火のまま10分程煮る。 ⑤蓋を取り、強火でお好みの濃度になるまで煮詰める。塩麴(分量外)で味を調える。 ⑥ご飯とともに器に盛り付ける。 ※お好みでゆで玉子や目玉焼きを乗せてもめっちゃ美味しいです。

### 【料理のエピソードやコメント】

スパイスカレーにハマって毎回スパイスで作っています。塩麴を使うことで甘みが出てマイルドな味わいになります。子どもたちも大好きで、野菜もキノコもたっぷり☆スパイスを使うことで胃にも優しく、大人にもたっぷり食べていただけます。(\*^^\*)

お寄せいただいたのは 中津川市の O.H さん

## 8. 「野菜と豆腐の中華あんかけ丼」



【材料】2人分	【作り方】
鶏ミンチ 40 g 豆腐 1丁 ニラ 60 g もやし 20 g ニンニク少々 生姜少々 ウエイパー(中華調味料)20 g オイスターソース大さじ 1 酒 小さじ 1 ごま油少々 水溶き片栗粉少々 水 100 ml ご飯	①豆腐は2 cm角、ニラは2 cmの長さに切る。ニンニク、生姜はみじん切りにする。 ②熱したフライパンにごま油をひきニンニク、生姜を入れて香りが出たら、鶏ミンチを加えパラパラになるまで炒める。 ③水とウエイパー、酒、もやしを入れ煮る。 ④豆腐、オイスターソース、水溶き片栗粉を加えて弱火でとろみが出るまで煮る。 ⑤ニラを入れ、しんなりするまで煮たら、どんぶりに盛ったご飯にかける。

### 【料理のエピソードやコメント】

あんかけにすることで、丼としても食べやすくなります。野菜も摂取しやすいかと思います。

お寄せいただいたのは 多治見市の H.T さん

## 9. 「簡単♪かぼちゃリゾット」



【材料】2人分	【作り方】
かぼちゃ 150 g 牛乳(豆乳)200 ml コンソメ小さじ1 粉チーズ適量 塩こしょう適量 ご飯お茶碗軽く2杯分	①かぼちゃは角切りにし、レンジで柔らかくしておく。 ②鍋にご飯、かぼちゃ、牛乳、コンソメを入れ弱火でかぼちゃを潰しながら好みの柔らかさになるまで煮詰める。 ③塩こしょう、粉チーズで味を調えて完成。

### 【料理のエピソードやコメント】

かぼちゃの優しい甘さがたまりません！ ハムやベーコンを入れても美味しいです。

お寄せいただいたのは 多治見市の I.K さん

## 10. 「カブとベーコンのチャーハン」



【材料】2人分	【作り方】
ベーコンひと塊 卵3個 葉っぱ付きのカブ3株 油 醤油 塩こしょう ご飯	①ベーコンはみじん切りにする。カブは葉っぱも含めてみじん切りにする。 ②熱したフライパンに油を入れ、①を入れてよく炒める。 ③②に卵を入れ、すぐにご飯も入れてよく炒め、醤油、塩こしょうで味を調えて完成。

### 【料理のエピソードやコメント】

カブの葉もあますことなく使います。野菜を細かくして、チャーハンにすることで子どもも喜んで食べてくれます。

お寄せいただいたのは 岐阜市の T.A さん



## 1 1. 「土鍋で味ご飯」



【材料】 2人分	【作り方】
米 2合 鶏モモ肉(皮付)1/2枚 ゴボウ 1本 人参 1本 しめじ 1/2株 こんにゃく 1枚 油揚げ 2枚 砂糖 小さじ 1弱 醤油 30ml 酒 20ml みりん 20ml	①米を洗い土鍋に入れ、普通にご飯を炊く水加減で水を入れ炊く。 ②ゴボウはささがきにする。人参はいちょう切りにする。こんにゃく、油揚げ、しめじは細かく切る。 ③鶏モモ肉は皮を取り細かく刻む。 ④フライパンに鶏皮を入れ弱火でじっくりと炒め、出てきた脂で③の鶏モモ肉を炒める。 ⑤鶏モモ肉に火が通ったら、ゴボウを加えて炒める。よく炒まったら人参、こんにゃく、油揚げ、しめじを加えて炒め、火を通す。 ⑥調味料を全て加え、少し炒める。 ⑦ご飯の炊き始めから約20分ぐらいでご飯が炊けてくるので、蒸らす前に⑥を汁ごと入れ、さらに5分火にかける。あとは10分蒸らして完成。

### 【料理のエピソードやコメント】

鶏の皮で炒めたごぼうが香ばしく美味！土鍋で炊いているので、美味しいおこげもできます。二杯目は薄めためんつゆをかけて、だし茶漬け風にしていただいてもおいしいですよ。

お寄せいただいたのは 土岐市の K.H さん

## 12. 「小松菜とツナのナムル丼」



【材料】2人分	【作り方】
小松菜 200 g   ツナ缶 1 個 ごま大さじ 1   めんつゆ大さじ 1 ごま油大さじ 2   塩少々 ご飯	①小松菜を茹でて1~2 cmに切る。 ②ツナ缶の油を切って、小松菜と合わせる。 ③②にごま、めんつゆ、ごま油、塩を入れて混ぜる。 ④ご飯に③をのせて出来上がり。

### 【料理のエピソードやコメント】

栄養素たっぷりの岐南町で採れた小松菜を子どもも喜んで食べてくれます。大人にはこれに市販のキムチを混ぜるのもおすすめです。

お寄せいただいたのは 岐南町の Y.Y さん

### 13. 「野菜たっぷりそぼろ丼」



【材料】2人分	【作り方】
合挽きミンチ 150 g ピーマン 2 個(約 70 g) レタス 2 枚(約 60 g) しめじ 100 g  筍水煮 60 g サラダ油  ごま油  ご飯 【タレ】 醤油大さじ 1 と 1/2 料理酒小さじ 1 オイスターソース大さじ 1/2 砂糖小さじ 1 弱 ニンニクチューブ 0.5 cm 生姜チューブ 0.5 cm	①ピーマンと筍は細かく切る。レタスは千切りにする。しめじはほぐしておく。 ②フライパンにサラダ油とごま油を入れてミンチを炒める。 ③②にしめじを入れてしんなりする手前まで炒め筍とピーマンを加え炒め、タレの材料を入れて水分が無くなる位まで炒める。 ④器に盛ったご飯の上にレタスをのせ、出来上がったそぼろをのせる。

#### 【料理のエピソードやコメント】

タレの味がしっかりしているので、野菜を増やしても大丈夫です。

お寄せいただいたのは 大野町の G.Y さん



## 14. 「ベジフルキーマカレー」



【材料】2人分	【作り方】
合い挽きミンチ 150g 人参 1本 玉ねぎ1個 セロリ1本 あらごしトマト1パック レーズン 50g ひよこ豆水煮 75g ニンニク1片 油大さじ1 カレー粉大さじ1 コンソメ1個(5g) 塩小さじ1/3 水 200ml ご飯	①ニンニクと人参はすりおろす。玉ねぎとセロリはみじん切りにする。 ②フライパンに油とニンニクを入れて炒め、香りを出す。 ③②に合い挽きミンチ、玉ねぎ、セロリを加え炒める。 ④あらごしトマト、水、コンソメを入れて中弱火で5分煮る。 ⑤人参、ひよこ豆水煮を入れて10分煮る。 ⑥塩、カレー粉、レーズンを加えて更に加熱して水気を飛ばす。 ⑦器に盛ったご飯にのせる。

### 【料理のエピソードやコメント】

なめらかな味わいで、大人から子どもまで喜んで食べてくれます。

お寄せいただいたのは 大垣市の O.K さん



## 15. 「しめじのリゾット」



【材料】2人分	【作り方】
米 1/2 合 玉ねぎ 70 g しめじ 70 g 牛乳 100 ml コンソメスープ 100 ml サラダ油少々 ガーリックパウダー少々 粉チーズ少々	①玉ねぎはみじん切りにする。しめじはほぐす。 ②小鍋でしめじと玉ねぎをサラダ油で炒める。しんなりしたらお米も加えて炒める。 ③牛乳、コンソメスープ、ガーリックパウダーを加え、蓋をずらして弱火で10分ほど煮る。 ④器によそい、粉チーズをかければ出来上がり！

### 【料理のエピソードやコメント】

お米に少しだけ芯の残った煮上がりが好きです。簡単なので、一人ランチに作ります。お好みで、ベーコンやハムも加えれば、ボリュームアップ！

お寄せいただいたのは 可児市の H.M さん

## 16. 「大根葉おにぎり」



【材料】2人分	【作り方】
大根葉 150 g しめじ 50 g ツナ缶(オイル)1缶 醤油 小さじ2 すりごま 適量 ご飯 2人分	①大根葉を軽く茹でて絞り、刻む。しめじも刻む。 ②フライパンに刻んだ大根葉、しめじ、ツナ缶をオイルごと、醤油を入れて混ぜ、火にかける。 ③水分が減ってしめじに火が通るまで炒めたら、すりごまをかけて粗熱を取る。 ④ご飯に混ぜ、おにぎりにする。

### 【料理のエピソードやコメント】

家庭菜園で沢山とれる大根葉は、このレシピのようなふりかけ風にするか、だし等で煮て食べることが多いです。おにぎりにする際は、オイルの影響で崩れやすいので、大きめの海苔を巻くと良いかも知れません。食べにくい場合は、最初からどんぶり風にするのもオススメです。

お寄せいただいたのは 大垣市の T.J さん

## 17. 「里芋の炊き込みご飯」



【材料】2人分	【作り方】
米1合 人参80g 里芋160g 油あげ1枚 醤油大さじ1 酒大さじ1	①里芋は皮をむいて一口大に切る。人参は千切りにし、油あげは細切り又は5mm角にする。 ※切り方、カットサイズはお好みで ②炊飯器に米と①と調味料、水360mlを入れ、炊き込みモードで炊く。

### 【料理のエピソードやコメント】

主食として、野菜&米を一緒に炊くことで、1品で複数が摂取できます。  
里芋はぬめりがあるため少し茹でてぬめりを取ると良いですよ！

お寄せいただいたのは 大垣市の Y.H さん

## 18. 「スープご飯」



【材料】 2人分	【作り方】
トマト 1/2 個(80 g) チンゲン菜 1 束(100 g) もやし少々(20 g) スープの素 (コンソメや鶏がら等) 300 ml分 水 300 ml ご飯 300 g	①野菜は食べやすい大きさに切る。 ②小鍋に水とスープの素を入れて火にかけ、①の野菜を入れる。 ③野菜に火が通ったらご飯を入れてひと煮立ちさせる。

### 【料理のエピソードやコメント】

寒い季節の手抜きランチです。ちぎったり、お玉で崩せる野菜を使用することで、洗い物を減らすことができます。付け合わせを考えたくない時は、更に具材をプラス！スープの味に合わせて、たんぱく質(卵、ツナ缶、ウインナー、豆腐、蒸し大豆等)やトッピング(海苔、刻みネギ、すりごま、塩昆布等)を加えればバリエーションが増えます。また、余り物や冷凍物があれば、他の野菜(人参、玉ねぎ、青菜、ブロッコリー、コーン、キノコ類等)もどんどん入れて、一品でランチにしてしまうことも。鍋のシメの雑炊に似ています

お寄せいただいたのは 大垣市の K.Y さん



## 19. 「小松菜とじゃこの混ぜご飯」



【材料】 2人分	【作り方】
米1合 小松菜 200g ちりめんじゃこ 40g 塩昆布 8g ぐらい 白だし 小さじ2 ごま油 適量 すりごま、七味唐辛子、海苔 各適量	①水を少し少なめにしてご飯を炊く。 ②小松菜は茹でて水気をよく絞り、細かく刻み、白だしを加え、混ぜ合わせる。(電子レンジで加熱してもよい) ③ちりめんじゃこは、ごま油でカリカリになるまで炒める。 ④①の熱いご飯に②、③、塩昆布、すりごま、七味唐辛子を加えて混ぜ合わせ、少しおいてなじませる。混ぜご飯として食べても、おにぎりにして食べてもおいしい。おにぎりの時は海苔を巻いてもおいしい。

### 【料理のエピソードやコメント】

野菜が多めの混ぜご飯なので主食だけで野菜がたっぷり摂れます。さらに小松菜とじゃこでカルシウムも摂れます。ちりめんじゃこは炒めることで、コクがアップします。手に入りやすい材料で簡単にできます。残ったご飯を温めて作ってもいいですよ！

お寄せいただいたのは 瑞穂市の Y.M さん

## 20. 「かきいろカレー」



【材料】2人分	【作り方】
合い挽きミンチ 100g 大根 250g 人参 100g さつまいも 100g しめじ 100g 柿(完熟のもの)1個(200g) カレールー20g トマトケチャップ大さじ1 水 150ml 温泉玉子 2個 お好みでブラックペッパー ご飯	①大根、人参、さつまいもは1cm角に切る。さつまいもは水にさらしてあく抜きしておく。 ②柿は粗みじん刻む。完熟でない場合はブレンダー等を使ってペースト状にする。 ③ミンチを炒め、火が通ったら①の野菜と1cmの長さに切ったしめじを加えて更に炒める。 ④全体が絡まったところで②と水を加える。弱火にして具材が柔らかくなるまで加熱する。 ⑤具に火が通ったら一旦火を止めてケチャップ、カレールーを加える。再び弱火で加熱する。 ⑥器にご飯、カレーを盛り付け、最後に温泉玉子をトッピングする。 ⑦お好みでブラックペッパーをかける。

### 【料理のエピソードやコメント】

岐阜の名産といえば柿！果物だけれど野菜と組み合わせて料理しました。柿の甘さが優しい味に仕上げてください。秋の食材を沢山食べられる料理にしました。

お寄せいただいたのは 多治見市の S.Y さん

## 21. 「シャキシヤキチャーハン」



【材料】2人分	【作り方】
パラパラミンチ 160g 卵 2個 白菜 140g 鶏がらスープの素 小さじ2 塩 適量 ブラックペッパー 適量 油 適量 ご飯お茶碗 2杯分	①白菜をみじん切りにする。目玉焼きを作っておく。 ②フライパンに少量の油を引き、パラパラミンチを炒める。 ③ミンチの色が変わったら白菜を入れて炒め、塩を振る。 ④白菜が少ししんなりしてきたら、ご飯を入れてパラっとなるまで炒める。 ⑤全体がなじんだら鶏がらスープの素で味付けし、全体にブラックペッパーを振りかけて混ぜる。 ⑥お皿に盛り付け、目玉焼きを乗せれば完成。

### 【料理のエピソードやコメント】

少ない材料で簡単にできます。白菜がシャキシヤキして食感を楽しめるチャーハンです。

お寄せいただいたのは 岐阜市の H.Y さん



## 22. 「大根葉をたっぷり使った野菜丼」



【材料】2人分	【作り方】
大根葉 150g 人参 100g ピーマン 100g トマト 1/2個 冷凍コーン 60g めんつゆ大さじ3 油適量 ご飯2膳	①大根葉、人参、ピーマンは食べやすい大きさに切る。トマトは薄切りにする。 ②熱したフライパンに油を引き野菜を炒める。ピーマン、コーンなど火が通りやすいものは後から入れ、めんつゆで味付けする。 ③どんぶりにご飯をよそい、炒めた野菜を盛り付ける。 ④トマトを彩りに飾り付ける。

### 【料理のエピソードやコメント】

大根葉がたくさんあり、炒め物にできないかなと思い、めんつゆで味付けしました。前日には、大根葉と冷凍のあさりを同じようにめんつゆで炒めました。シンプルだし、簡単で、どんな野菜でも炒めて美味しく食べられると思います。炊いたご飯の上のせて丼にしてもいいし、ご飯と混ぜてチャーハンのようにしても美味しいです！！

お寄せいただいたのは 本巢市の T.A さん



### 23. 「鯖とひじきの炊き込みご飯」



【材料】2人分	【作り方】
米2合 人参中1本 鯖の味噌煮缶1缶 coop ひじきドライパック1パック (50g) だし醤油大さじ1	①米を洗い30～60分浸水させておく。 ②人参は半月切りにしておく。 ③浸水したお米を水切りし、炊飯釜に入れる。 ④鯖の味噌煮缶を汁ごと入れて、ひじき、人参、だし醤油を入れてから2合の線まで水を入れ、炊飯スイッチを入れる。 ⑤炊けたら鯖をほぐすように混ぜ、蒸らして完成。

#### 【料理のエピソードやコメント】

鯖の脂により、炊飯時にお米に水分が入りにくいので、必ず浸水時間を設けて下さい。  
ネギ、キノコ等野菜を足しても良いですが、その場合、気持ち水分の線を控えて下さい。  
鯖の味噌煮を使うことにより、使う調味料を少なくしました。

お寄せいただいたのは 関市の M.N さん

## 24. 「鮭と小松菜のフライパンで炊くピラフ」



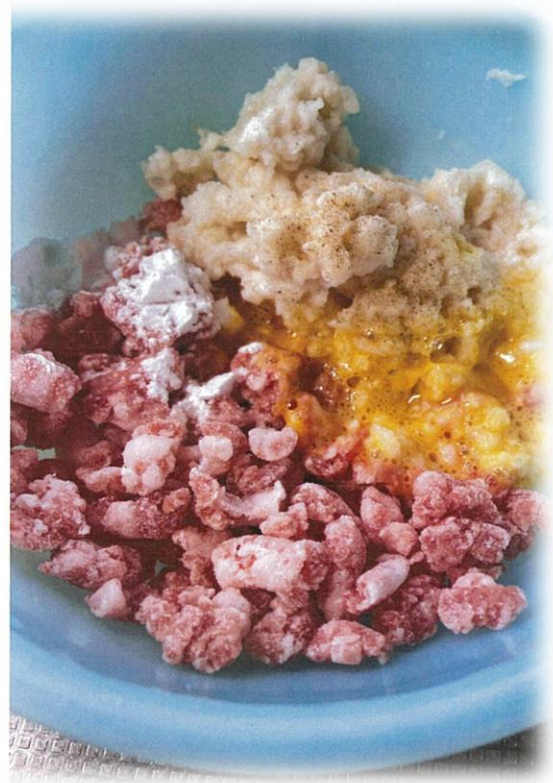
【材料】2人分	【作り方】
米 1 合 鮭 75 g (パックとサーモン 3 切れ) 小松菜 70 g 玉ねぎ 35 g バター 大さじ 1 塩こしょう 適量 水 200 ml	①米は洗い、ザルにあげておく。鮭は一口大に切る。小松菜は小口切り、玉ねぎはみじん切りにする。 ②フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら小松菜と玉ねぎを入れて炒める。 ③ザルにあげた米を加えて1～2分炒める。 ④塩こしょう、水を加えて全体を混ぜ、鮭を乗せる。蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にし、15分加熱する。火を止めて10分ほど蒸らして全体を混ぜ、器に盛る。

### 【料理のエピソードやコメント】

簡単にできます。冷凍庫にパックとサーモン、畑には野菜がたくさんあるので、今回は、小松菜を使用しました。

お寄せいただいたのは 白川町の S.N さん

## 25. 「れんこんハンバーグ丼」



【材料】2人分	【作り方】
<p>れんこん（羽島産）200g            合い挽き肉 140g 溶き卵 1個分            片栗粉小2 塩・コショウ少々            油適量            盛り付けのレタス適量            ご飯</p> <p>【タレ】            酒・みりん・出汁醤油 各大さじ2</p>	<p>①れんこんをすりおろす。合い挽き肉、溶き卵、片栗粉、塩・コショウを全て入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。</p> <p>②ハンバーグの種を10個ほどに分け、フライパンに油を敷き両面を中火で焼く</p> <p>③両面が焼けたら、タレを入れ、とろみがつくまで煮詰める。</p> <p>④ご飯の上に細切りしたレタスを乗せ、ハンバーグを盛る。</p> <p>⑤最後にフライパンのタレをかけて出来上がり。            ※タレは多めに作ると良い。</p>

### 【料理のエピソードやコメント】

混ぜてこねて焼くだけ。とにかく簡単。半分以上がレンコンなのでヘルシーなハンバーグです。

お寄せいただいたのは 海津市の T.A さん