

～みんなで作る元気な長津田 長津田わくわくメニューコンクール～

# 長津田野菜をつかった おすすめレシピ集

1

田奈中学校・長津田小学校・長津田第二小学校・いぶき野小学校の児童生徒たちが、「長津田野菜をつかったわくわくするメニュー」をテーマにレシピを考えました。

## 長津田第二小 5年 「三色バランスおにぎらず」

《材料 1 人分》

ごはん：200g 塩（ごはん用）：少々 スпам（または厚切りハム）：1枚 たまご：1個  
【たまご味付け用 マヨネーズ：小さじ1 塩・こしょう：少々 さとう：小さじ1/2】  
きゅうり：1/2本 レタス：1枚 トマト（小）：1/2個 のり（全形）：1枚  
ケチャップ・マヨネーズ：好みの量

《作り方》

- ① フライパンでスパムを焼く。
- ② 味をつけたたまごをといでうすめに焼く。
- ③ ごはんにほんのり塩味がつくくらいに塩を混ぜる。
- ④ きゅうり、トマトを5mmくらいに切り、レタスはあらっておく。
- ⑤ ラップの上にのりをひし型におき、真ん中に半分のご飯を四角くなるようにのせる。
- ⑥ その上にスパムとたまご焼きを四角くなるようにのせ、ケチャップをかける。
- ⑦ さらにその上にきゅうり、トマト、レタスをのせ、マヨネーズをかける。その上に残りのご飯を四角くのせる。
- ⑧ 左右上下にのりをたたんで包む。
- ⑨ ラップに包んでのりをなじませる。なじんだらラップごと半分に切り、お皿にもりつける。



主催：食育ネットワーク田奈中ブロック 田奈中学校・長津田小学校・長津田第二小学校・いぶき野小学校  
共催：長津田自治連合会・長津田地区社会福祉協議会・長津田商店街協同組合・  
長津田地区センター・長津田地域ケアプラザ

## 田奈中 1年 「レンジにおまかせ！！なすの丸ごとドック」

《材料 1 人分》

【ドック】なす：1本 ぶた肉（こま）：30g いら：5g 塩・こしょう：少々  
【たれ】卵黄：1個 ポン酢：大さじ1 ごま：少々

《作り方》

- ① なすのへたを落とし、たてに切り込みを入れる。
- ② ぶた肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ③ 切れ込みに肉をはさみ、いらをまぶす。
- ④ クッキングシートにのせ、キャンディー状に両はしをひねる。電子レンジ600Wで8分加熱する。
- ⑤ 【たれ】の材料を混ぜる。（余った卵白は、汁物に使う）
- ⑥ 完成！たれにつけて食べる！



## 長津田小 6年 「カラフルにんじんしゅうまい」

《材料 1 人分》

カラフルにんじん（ふつうのにんじんでもいいです。）：80g 玉ねぎ：20g ぶたひき肉：100g  
マヨネーズ：小さじ1 とりガラスープのもと：小さじ1/2 おろししょうが：少々  
ごま油：小さじ1/2 塩・こしょう：少々 かたくり粉：小さじ1  
かたくり粉（にんじんにまぶす用）：適量

《作り方》

- ① にんじんをスライサーで千切りにする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、ぶた肉と混ぜる。
- ③ ぶた肉をボウルに入れ、調味料を入れ、よく混ぜる。
- ④ にんじんにかたくり粉をまぶす。
- ⑤ ラップをひろげ、その上ににんじんを広げておく。肉だねを分ける。
- ⑥ ⑤でしいたにんじんの上に4等分した肉の一つをのせて、肉の上になんじんをのせる。
- ⑦ ⑤でしいたラップで肉とにんじんをしぼるようにまとめる。
- ⑧ たい熱皿にラップで包んだまま電子レンジ600Wで5分温める。
- ⑨ もりつけて完成。



## 長津田第二小 5年 「夏だ！山と海のそうめんだ！」

《材料 1 人分》

そうめん：70g ツナ缶：50g きゅうり：1/2本  
ミニトマト：4個 レタス：2枚 大葉：4枚  
ズッキーニ：1/4本  
【たれ】みそ：大さじ1/2 レモン汁：大さじ1  
酢：大さじ1/2 オリーブ油：大さじ2

《作り方》

- ① 大葉とレタスは細切りにし、ミニトマトは1/8に切る。
- ② きゅうりとズッキーニはスライサーでうす切りにする。
- ③ たれの材料をよく混ぜ合わせる。
- ④ そうめんをゆでて水で洗い、水気をきって山の形に皿にもる。
- ⑤ そうめんの上にツナと野菜をのせて、たれをかける。
- ⑥ うす切りにしたきゅうりとズッキーニを波の形にもりつける。



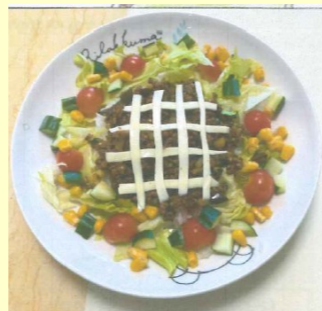
## いぶき野小 5年 「夏野菜たっぷり！ひまわりタコライス」

### 《材料1人分》

合いびき肉：80g ズッキーニ・なす・玉ねぎ・レタス・きゅうり・コーン：各20g  
ミニトマト：3～4個 スライスチーズ：1枚 ごはん：茶わん1ばい  
★ケチャップ：大さじ2 ソース：大さじ1 カレー粉：小さじ1 しょうゆ：小さじ1  
塩こしょう：少々

### 《作り方》

- ① レタスは小さく手でちぎり、ミニトマトは半分、きゅうりをサイコロ状に切る。
- ② ズッキーニ、なす、玉ねぎをあらくみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、ひき肉と②をいため、火が通ったら塩・こしょうをし、★を加える。
- ④ 皿にごはんを盛り、その上に出来上がったひき肉をのせる。周りに①をのせて、コーンをちらす。
- ⑤ スライスチーズを細く切り、ひまわりのようにもりつけて完成。



## 長津田小 5年 「長津田の小松菜としらすの栄養満点パスタ」

### 《材料1人分》

スパゲティリングイネ：100g 小松菜：50g しらすぼし：30g にんにく：1かけ  
パスタゆで塩：10g 塩：1.5g こしょう：0.5g とうがらし（輪切り）：2g  
オリーブオイル：15g

### 《作り方》

- ① 小松菜を3cmはばで切る。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ スパゲティをゆでるための湯をわかす。
- ④ わいた湯に塩10gを入れてスパゲティを7分ゆでる。
- ⑤ スパゲティをゆでている間に、フライパンにオリーブオイルをいれて弱火でにんにく、とうがらしをいためる。
- ⑥ 小松菜、しらすぼしを加えていためる。
- ⑦ ゆであがったスパゲティ、ゆで汁を加えて、塩こしょうといっしょにいため合わせる。
- ⑧ 皿にもり付けて出来あがり。



## 田奈中 1年 「一口で親子丼！？ ささみと野菜の卵巻きずし」

### 《材料1人分》

小松菜：80g 玉ねぎ：10g にんじん：20g ささみ：50g たまご：1個 ご飯：180g  
酒：小さじ1 塩：少々 すし酢：大さじ1.5  
㊤しょうゆ：小さじ2 みりん：小さじ2 さとう：小さじ1 酒：小さじ1 油：適量

### 《作り方》

- ① ご飯にすし酢を入れて混ぜ、酢飯を作る。
- ② 小松菜をゆでて、5～6cmに切る。玉ねぎはうす切りにする。にんじんは長めの千切りにし、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ③ ささみに酒をかけてラップをし、電子レンジ600Wで1分半加熱する。一度取り出してささみをうら返し、玉ねぎをのせて㊤を入れさらに1分半～2分加熱する。ささみを容器の中でほぐしておく。
- ④ フライパンにうすく油をひき、といたたまごに塩を入れてうす焼きたまごをつくる。焼けたらラップの上において冷ます。
- ⑤ たまごの上に酢飯をうすくひろげ、その上ににんじん・小松菜・玉ねぎ・ささみをおき、ラップごと巻く。なじませるために少しおいておく。
- ⑥ ラップごと食べやすい大きさに切ってラップを外し、皿にもる。



## いぶき野小 5年 「あんかけの海にかぶごはん島」

### 《材料1人分》

モロヘイヤ：50g レタス：150g カニカマ：4本 たまご：1個 ごま油：大さじ1/2  
【水：50ml とりがらスープのもと：大さじ1/2 塩：少々 酒：大さじ1/2 レモン汁：大さじ1/2】  
水ときかたくり粉：水50mlにかたくり粉大さじ1/2を混ぜる ごはん：1ぜん こしょう：好みで

### 《作り方》

- ① モロヘイヤ、レタス、カニカマをちぎる。
- ② ボウルにたまごをわって、かき混ぜる。
- ③ 【 】の中の材料を混ぜておく。
- ④ かたくり粉を水と混ぜておく。
- ⑤ フライパンを中火にし、ごま油をひく。
- ⑥ ①をいため、火が通ったらフライパンのはしによせる。たまごを入れて少し火が通ったら、③を入れて全体を混ぜる。
- ⑦ よく混ぜた水ときかたくり粉を入れて、とろみをつける。
- ⑧ 皿の真ん中にごはんを丸くよそい、まわりにあんをかけて完成！！



## 田奈中 2年 「チーズがのびる！夏野菜とチーズの巻きあげ」

### 《材料1人分》

なす：1/8本 赤パプリカ：1/4個 黄パプリカ：1/4個 ズッキーニ：1/12本 しそ：3枚  
スライスチーズ：3枚 さけるチーズ：3本 春巻きの皮：3枚 こしょう：少々 油：大さじ2  
水：大さじ1 小麦粉：適量  
【ソース】ケチャップ・からし・ソース：お好みの量

### 《作り方》

- ① 野菜を0.5mm位のはばに切り、なす・ズッキーニはいため、こしょうで下味をつける。
- ② 春巻きの皮の上に、しそ⇒スライスチーズ⇒さけるチーズ⇒野菜の順に置いて巻く。巻き終わりは、小麦粉でのり付けする。
- ③ フライパンの上に油をひき、あげ焼きにする。焼いている間に、ソースをお好みの量で混ぜ合わせる。
- ④ 皿にもりつけて完成。



## 長津田第二小 6年 「野菜シャキシャキ！冷やし中華風そうめん」

### 《材料1人分》

そうめん：100g ズッキーニ：35g オクラ：30g パプリカ：35g しゃぶしゃぶ用ぶた肉：50g  
【ドレッシング】玉ねぎ：20g めんつゆ：40g 酢：小さじ1 ごま油：小さじ2  
さとう：小さじ1/2 水：60ml

### 《作り方》

- ① 玉ねぎを細かいみじん切りにし、ドレッシングの調味料、水とまぜる。
- ② オクラとパプリカをゆでて、オクラは輪切り、パプリカはさいの目に切る。
- ③ ズッキーニはさいの目に切り、いためる。
- ④ ぶた肉をゆでる。
- ⑤ そうめんをゆでる。(2分) 水で冷やしてざるにあける。
- ⑥ 器に、そうめん、肉、野菜の順にもり付け、ドレッシングをかけて完成。

