

～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

2

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。

いぶき野小 6年 「肉まきおにぎり・めはり寿司」

《材料1人分》

【肉まきおにぎり】白米：茶わん1ばい ぶたバラうす切り：3枚
とりがらスープのもと：小さじ1 ごま油：少々
(たれ) しょうゆ：大さじ2 みりん：大さじ1 料理酒：大さじ1 さとう：大さじ1と1/2
【めはりずし】白米：茶わん1ばい 小松菜：1束 さけフレーク：小さじ1 白ごま：小さじ1
浅づけのもと：大さじ1

《作り方》

【肉まきおにぎり】

- ① たれの材料を混ぜておく。白米にとりがらスープのもととごま油を混ぜ、たわら状ににぎる。
- ② 肉を巻いて、塩・こしょうをふり、焼く。肉に火が通ったらたれをかけて、からめながら焼く。
- ③ 皿にのせて、ごまをふる。

【めはりずし】

- ① 小松菜をゆでて、水分をしぼる。ふくろに小松菜を入れて、浅づけのもとを入れる。(その間に肉まきおにぎりを作る)
- ② ふくろから小松菜を取り出し、水分をしぼる。小松菜を葉とくきに分けて、くきを細かくきざむ。
- ③ 白米ときざんだくき、さけフレーク、白ごまを混ぜて、たわら状ににぎる。
- ④ 小松菜の葉を広げて、おにぎりを包む。



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 2年 「なすの夏野菜チーズのせ」

《材料1人分》

なす：1/2本 ゴーヤ：1/3本 ミニトマト：3個 コーン：大さじ3 チーズ：大さじ3
塩・こしょう：適量 油：適量

《作り方》

- ① なすを1cmはばの輪切りにし、真ん中をくりぬいて1cmのサイコロ型に切る。
- ② ゴーヤをたて半分に切り、塩をまぶして、下処理をする。ゴーヤを1cmはばのサイコロ型に切る。ミニトマトも同様に切る。
- ③ サイコロ型に切った野菜をフライパンでいためて、塩・こしょうをする。
- ④ 輪切りの方のなすを両面焼く。
- ⑤ その中に③でいためた野菜とコーンを入れ、チーズをのせる。
- ⑥ ふたをして3分むす。



長津田小 5年 「すぐできる!!夏のひやし茶づけ」

《材料1人分》

きゅうり：1/3本 とうふ(きぬ)：1/2丁 冷飯：茶わん1ばい サバ缶(みそ)：半分
すりごま：少々 塩：少々 かつお節：一つまみ 塩・こしょう：少々
白だしの素：小さじ1/2 (おすい物くらいにうすめる)

《作り方》

- ① きゅうりを小口切りにして、塩もみし、水をきる。
- ② とうふをうす切りにする。
- ③ どんぶりにごはんを入れ、①、②、サバ半分を入れ、かつお節、ごまをかける。
- ④ うすめて冷やした白だしをかけていただく。



長津田第二小 5年 「えびときくらげのガーリックバターいため」

《材料1人分》

ボイルえび：5尾 生きくらげ：50g ミニトマト：2個
つるむらさき：60g ジャがいも：1/4個 にんにく：1かけ
バター：20g めんつゆ：小さじ1

《作り方》

- ① ジャがいもは細切りにして、大さじ1の水を入れた容器に入れ、電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。
- ② 生きくらげを一口大に切る。つるむらさきはくきと葉に分けて3cmに切る。ミニトマトは半分に切る。にんにくをみじん切りにする。
- ③ ボイルえびのしっぽをとる。
- ④ フライパンを弱火で熱し、バターを入れてにんにくをいためる。
- ⑤ バターがとけたら中火にして、ジャがいも、つるむらさきのくき、生きくらげをいためる。火が通ったら、葉とえびを入れる。
- ⑥ 1～2分たったら、ミニトマトを入れ、めんつゆを入れる。



田奈中 2年 「夏の花畑そうめん」

《材料1人分》

そうめん：1～2束 ウインナー：2～3本 たまご：1個 オクラ：1本 ミニトマト：2個
めんつゆ：適量 油：適量

《作り方》

- ① そうめんをゆでるためのお湯をわかす。
- ② ウインナーを半分に切り、断面にこうし状に切りこみを入れ、オーブントースターで3～5分焼く。
- ③ たまごをといて、フライパンでうす焼きたまごを作る。
- ④ うす焼きたまごを4cmはばに切り、それぞれたて半分に折る。折り目側に細かく切りこみを入れる。
- ⑤ ウインナーにうす焼きたまごを巻き付け、つまようじでとめる。
- ⑥ オクラを①の湯でさっとゆで、小口切りにする。
- ⑦ ミニトマトを半分に切る。
- ⑧ そうめんをゆでて、器にもり⑤⑥⑦をのせて完成！！



いぶき野小 6年 「温玉とろ～り豆乳ごちゃませそうめん」

《材料1人分》

そうめん：100g たまご：1個 納豆：1/2パック ツナ缶：1/2缶 きゅうり：30g
ミニトマト：25g わかめ：15g レタス：20g 【A】3倍濃縮めんつゆ：30ml 豆乳：60ml

《作り方》

- ① ふつとうした湯にたまごを入れ、火を消す。時々かき混ぜ、12分たったら冷水で冷やし、温玉を作る。
- ② 納豆はたれと混ぜる。ツナは水気を切る。きゅうりは細切り、ミニトマトは4等分、わかめとレタスは食べやすい大きさに切る。
- ③ そうめんをゆでる。
- ④ ②をそうめんのにせ、温玉を中央にのせる。【A】をかけて完成！
※お好みでラー油もおすすめ！



長津田小 5年 「長津田産直野菜ラーメン」

《材料1人分》

中かめん：120g くらい ベーコン：2枚 うす切りニンニク：1～2かけ ごま油：大さじ1/2
A【水：400ml とりガラスープのもと：大さじ1 みりん：大さじ1/2 酒：大さじ1/2
塩・こしょう：小さじ1/4】

B【かんそうわかめ：2g キャベツ：葉1枚 こまつな：葉1枚】

C【きざみねぎ：適量 ごま：適量 あげにんにく：適量】

《作り方》

- ① 中かめんを表示通りゆで、水を切る。
- ② なべにごま油をひき、にんにくをいため、香りが立ったらベーコンを入れ、いためる。
- ③ Aをなべに入れ、わいたら、Bのかんそうわかめと野菜をちぎりながら入れて、煮立てる。
- ④ ①の中かめんをおわんに入れ、③を入れる。Cを各適量入れる。



長津田第二小 6年 「キウイとツナのサラダ」

《材料1人分》

キウイフルーツ（グリーン）：1個 キウイフルーツ（サンゴールド）：1個 ミニトマト：5個
ツナ缶：20g レタス：1枚 ブロッコリー：10g オリーブ油：大さじ2 レモン汁：小さじ1
塩：0.5g こしょう：少々

《作り方》

- ① キウイフルーツ（グリーン）の皮をむき、半分をみじん切りにしてフォークの背でつぶし、オリーブ油、塩、こしょうを加えよく混ぜる。残りは、食べやすい大きさにカットする。
- ② レタスの葉をちぎって皿にのせ、キウイフルーツ（サンゴールド）の皮をむいて食べやすい大きさにカットしてその上のにせる。
- ③ ブロッコリーを電子レンジ600Wで20秒加熱して皿にのせる。油をきったツナを中央にのせる。
- ④ キウイフルーツ（グリーン）と半分に切ったミニトマトをのせ、①のキウイドレッシングをかける。



長津田小 6年 「やさいたっぴりそうめんチャンプルー」

《材料1人分》

合いびき肉：50g にんじん：20g 玉ねぎ：35g ねぎ：10g そうめん：1束
ごま油：2g サラダ油：6g しょうゆ：10g 塩：0.5g

《作り方》

- ① 湯をわかす。
- ② 野菜を切る。（にんじん千切り、たまねぎ5mmうす切り、ねぎみじん切りにする。）
- ③ ①がふつとうしたら、そうめんを1分30秒ゆでる。ゆであがったら、ザルにあげ、水を切る。
- ④ フライパンに、サラダ油を入れ、肉、にんじん、玉ねぎ、そうめんを入れ、塩、しょうゆ、ごま油で味付けする。
- ⑤ ねぎをいれて、仕上げる。
- ⑥ もり付ける。



いぶき野小 6年 「栄養ましましのりまき」

《材料1人分》

のり：1枚 ごはん：300g 牛肉：100g ほうれん草：2枚 にんじん：50g キムチ：20g
アボカド：1/4個 白ごま：小さじ1 とりがらスープのもと：小さじ1 ごま油：小さじ1
焼肉のたれ：大さじ2

《作り方》

- ① にんじんを短冊切り、ほうれん草を2cmに切ってゆでる。とりがらスープのもととごま油で味付けしておく。
- ② 牛肉を焼肉のたれでいためる。
- ③ アボカドを切る。
- ④ のりをしいて、具材を全てのをせ、巻く。
- ⑤ のり巻きを6等分に切って、白ごまをかけて完成！！

