



* 副菜 (SV) は、野菜等の重量によって変動します。

* 主菜 (SV) は、肉や魚の種類や部位によって変動します。



“郷土の味・旬のおいしいもの”

作ってみよう!

主食



わかめご飯
主食2



大根ご飯
主食2 副菜2 主菜1.5



ほうれん草のスパゲティ
主食2 副菜1 主菜0.5



大根葉じゃこ飯
主食2 主菜1.5



小松菜と卵のチャーハン
主食2 副菜1 主菜0.5

副菜



白菜のスープ煮
副菜2 主菜1



小松菜のお浸し
副菜1



たっぷり野菜スープ
副菜1



ほうれん草と炒り卵
のサラダ 副菜1



水菜と大根とちりめんじゃこ
サラダ 副菜1 主菜1



ブロッコリーのおかか
和え 副菜1



ブロッコリーと小松菜
スープ 副菜1



焼き椎茸と春菊のお浸し
副菜1 主菜1.5



わけぎのぬた
副菜1 主菜1



大根のそぼろあんかけ
副菜1 主菜0.5

主菜



ほうれん草のシチュー
主菜2 副菜2 牛乳2



さばの南蛮漬け
主菜2 副菜1



ぶりの照り焼き
主菜2.5



厚揚げと小松菜の炒め煮
主菜2.5 副菜1



まぐろのケチャップ煮
主菜2.5

果物



はっさく (1/2個分)



キウイフルーツ
果物1

■ 枠は 主菜との複合料理

📖 印は レシピあり

大根葉じゃこ飯

◆ 材料 (4人分)

米	2合
大根葉	80g
ちりめんじゃこ	160g
酒	適量

◆ 作り方

- ① 米は酒を入れて炊く。(すし飯でもよい)
- ② 大根葉は、色よく塩茹でて、細かく刻む。
- ③ 熱いご飯にちりめんじゃこと大根葉を入れ、混ぜ合わせる。

ほうれん草と炒り卵のサラダ

◆ 材料 (4人分)

ほうれん草	280g
生椎茸	40g
卵	1個
(A) 塩、こしょう	少々
酒	大さじ1
(B) 醤油	大さじ1
酢、酒	小さじ2
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1
おろし生姜	少々
サラダ油	小さじ1

◆ 作り方

- ① ほうれん草はかために茹で、水にさらして水気を絞り、3cmに切る。
- ② 卵にAを加えて溶きほぐし、フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ③ 生椎茸は石づきをとり、酒をふり、ラップをして電子レンジで30秒程度加熱する。
- ④ Bを合わせて①、③を和え、器に盛って炒り卵を飾る。

焼き椎茸と春菊のお浸し

◆ 材料 (4人分)

生椎茸	4枚
春菊	1束
鶏ささみ	3本
ゆずの搾り汁	大さじ1
酒	大さじ1・1/3
醤油	大さじ1・1/3

◆ 作り方

- ① 椎茸は石づきをとり、200℃のオーブンで5分ほど焼き、薄切りにする。(フライパンで7分程度焼いてもよい)
- ② 鶏ささみは筋をとり、酒をふってレンジに2分かけ、手でさく。
- ③ 春菊は茹でて3cm長さに切る。
- ④ ゆずの絞り汁に醤油を混ぜ、①②③を和える。最後にゆずの皮少々を和える。

さばの南蛮漬け

◆ 材料 (4人分)

さば	1尾
ピーマン (小)	4個
玉葱	1/2個
人参	1/2本
キャベツ	2枚
小麦粉	20g
揚げ油	適量
<漬け酢>	
酢	1カップ
砂糖	1カップ

◆ 作り方

- ① さば片身は骨をとり、2~3cmのそぎ切りにする。
- ② 玉葱は薄切りにする。
- ③ ピーマンは縦2つに切り、湯通しして千切りにする。
- ④ キャベツ1枚は、湯通しして千切りにする。
- ⑤ 人参は千切りにして湯通しする。
- ⑥ ボールに漬け酢を合わせ、野菜を漬けておく。
- ⑦ さばに小麦粉をまぶし、油で揚げ、⑥に入れる。