

## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： しそ

料理名： **包み揚げ**

### 材料(2名分)：

しそ	6枚
スライスチーズ	1枚半
ベーコン (ウインナー、ハム)	2枚
餃子の皮	6枚

### 《つくり方》

- ① 餃子の皮にしそ、チーズ、ベーコンを入れ  
包み揚げする





## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：           トマト・なす          

料理名：           なすとトマトのチーズ焼き          

### 材料(2名分)：

なす	2~3本
トマト(ミニトマト)	1個
ホワイトソース(市販品)	
とろけるチーズ	
パセリ	

### 《つくり方》

- ①なすは斜め薄切にし、オリーブオイルを敷いたフライパンで焼く
- ②耐熱皿に焼いたなすをのせて、その上に薄くスライスしたトマトをのせる
- ③ホワイトソースを②の上からかけてとろけるチーズをのせ、パセリをかけてトースターでチーズがとけるまで焼く



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根

料理名： 大根もち

### 材料(2名分)：

大根	小1本
長ネギのみじん切り	
白玉粉	50g～100g
桜エビ(乾燥)	15g
ポン酢	市販品

### 《作り方》

- ① 大根は皮をむきすりおろす
- ② ボウルにすった大根(汁ごと)、白玉粉、桜エビ、長ネギ、塩少々をいれて手で混ぜ合わせ、平らな円形にする
- ③ フライパンにサラダ油を入れ②を並べて蓋をして蒸し焼きにする
- ④色づいたら裏返し焼く
- ⑤食べるときにポン酢をかけていただく





## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根

料理名： 切り干し大根の中華サラダ

### 材料(2名分)：

切り干し大根	40g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/3本
ツナ	1缶
すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

### 《つくり方》

- ①切り干し大根を水でもどす
- ②きゅうりとにんじんを千切りし、塩もみしてしぼる
- ③ボウルに①と②、ツナ、すりごまを入れて混ぜる
- ④少しなじませたら出来上がり



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根・しめじ

料理名： こんにゃくのピリ辛炒め

### 材料(2名分)：

板こんにゃく	80g
しめじ	40g
干し椎茸	2枚
たかの爪	少々
ごま	2g
調味料④	(だし汁 30ml、みりん 2g、 しょうゆ 6g、砂糖 4g)

### 《つくり方》

- ①干し椎茸は水でもどし干切りにする
- ②しめじは根元を切り落とし小分けにする
- ③こんにゃくは食べやすい大きさに切る
- ④ たかの爪は小口切りにする
- ⑤ 鍋にしいたけ、しめじ、コンニャク、  
たかの爪、調味料④を加え煮汁がなくなる  
まで煮る
- ⑥お皿に盛り付け、最後にごまをのせる



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：           オクラ          

料理名：           さっぱりオクラの酢の物          

### 材料(2名分)：

オクラ	7本
乾燥ワカメ	4g
カニカマ	20g
花かつお	1g
調味料①	(酢大さじ1 減塩醤油大1/2 砂糖小1)

### 《つくり方》

- ① 乾燥ワカメは水でもどす。カニカマは割いておく
- ② オクラは塩(分量外)をまぶして板ずり、流水で洗い流す。へたの先端を切り落として1cm幅の斜め切り
- ③ ボウルに調味料①を合わせ①②を入れて全体に味がなじむよう混ぜ合わせる
- ④ お皿に盛り付け、花かつおをのせる



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：            トマト

料理名： 酢の物イントマト(ミニ)

### 材料(2名分)：

きゅうり	1本
オクラ	2本
ミニトマト	1/2パック
しめじ	1/2パック

### 《つくり方》

- ① 普通に酢の物をつくる（ちょっと薄口で  
つゆ多め）
- ② ミニトマトを入れ冷やす
- ③ スープごと食べる



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：            トマト

料理名：            トマトのさっぱりあえ

### 材料(2名分)：

トマト	1個
しそ	2枚
みょうが	1個
小ねぎ	少々
オリーブオイル	少々
ポン酢	小さじ2

### 《つくり方》

- ① トマトをぶつ切りにし、しそ、みょうが、小ねぎは細かく刻んでおく
- ② ①を合わせポン酢とオリーブオイルを混ぜたら出来上がり



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：           なす          

料理名： 時短! なすチーズ

### 材料(2名分)：

なす	3本(半分にカット でくし切り)
ミートソースパック	1P
とろけるミックスチーズ	適量
油	

### 《作り方》

- ① フライパンに油を敷き、なすを入れる
- ② なすがしんなりしてきたら、ミートソースを加え混ぜる
- ③ 平らにならし、その上にチーズをまんべんなくのせて、蓋をする
- ④ チーズがとけてきたら、完成!



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：            トマト

料理名： さっぱりとーか

### 材料(2名分)：

トマト	1ケ
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/2ケ
豆腐	150g
うま塩ドレッシング	適量

### 《つくり方》

- ① トマト、きゅうり、玉ねぎは角切り
- ② 豆腐を半分に切る
- ③ 豆腐の上に野菜をのせる
- ④ 好きなドレッシングで食べる



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：           オクラ          

料理名： オクラと鶏肉のガリバター丼

### 材料(2名分)：

鶏もも肉	150g
長ネギみじん切	1/2本
にんにく	2片
オクラ	3本
片栗粉	適量
調味料④	(砂糖小さじ1 酒、醤油、みりん適宜 バター、一味適宜)

### 《つくり方》

- ① 鶏肉一口大に切る
- ② 長ネギは斜めに切る
- ③ オクラはへたをとり、斜めに切る。  
にんにくはスライスする。
- ④ 鶏肉を片栗粉でまぶし少量の油で炒める。  
きつね色になったら、長ネギ、オクラ、  
にんにくを入れ炒める
- ⑤ 火がとおったら調味料④を入れる。火を消す  
寸前にバター、一味を入れ完成



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： きゅうり

料理名： きゅうりのつくだ煮

### 材料(2名分)：

きゅうり	600g
塩	大さじ1
しょうが	20g
塩こんぶ	20g
白いりごま	
調味料④しょう油	(しょう油大さじ2 砂糖大さじ2 みりん大さじ2)

### 《つくり方》

- ①きゅうりはうす切りにし塩をふって5～6時間おく
- ②①のきゅうりの水分をしっかりしぼる
- ③なべに調味料④を混ぜる
- ④しょうがは千切りにする
- ⑤③の鍋にしょうが②のきゅうりを入れて汁気なくなるまで煮詰める
- ⑥⑤に塩昆布、白ごまを入れて完成



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：            トマト

料理名： 夏野菜のラタトゥイユ

材料(2名分)：

ベーコン

トマト

ズッキーニ

なす

玉ねぎ

パプリカ

コンソメ

塩

《作り方》

- ① それぞれを一口大に切り、多めのオリーブオイルで炒める
- ② コンソメを入れて、時々混ぜながら 10分ほど煮る



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根

料理名： 大根&シーチキン  
(ツナ缶オイル漬け)

### 材料(2名分)：

大根	1/2 本 (1/4 本も可)
ツナ缶	1 缶
醤油	みりん
砂糖	塩



### 《つくり方》

- ①大根は乱切り（厚めのいちよう切りでも可）
- ②ひたひたになる程度のだし汁で水から煮込む
- ③煮立ったらツナ缶（オイル漬け）を丸ごと一缶（アクがあればとる）
- ④しょう油、みりん、砂糖、ほんのわずかな塩で味付けして出来上がり。夏の大根は蛋白質を加えると急に柔らかくなります。冷やして素麺のお供に最適！
- ⑤しょう油とみりんは1：1が良い。砂糖と塩で微調整可能
- ⑥ それぞれの家庭の味で調べてください。大根は乱切り、厚めのいちよう切りにすると食感も楽しめます

## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根

料理名：大根オードブル

### 材料(2名分)：

大根 (いちょう切り)      1/4 本

チーズ

明太子

辛子明太子

塩辛

### 《作り方》

- ①チーズ・明太子・辛子明太子・塩辛などの味の濃いものをのせると最高のつまみになります
- ②瑞々しい大根かどうか最大のポイント！生でおいしい大根であれば何をのせても大ヒット間違いなしです



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根

料理名：牛肉と舞茸いため、大根おろし添え

### 材料(2名分)：

牛肉	200g
舞茸	1~2パック
オリーブオイル	適量
塩	適量
醤油	適量
大根おろし	適量

### 《つくり方》

- ①大根をおろしておく
- ②舞茸をオリーブオイルで炒め塩で軽く味付け、ボール等にとっておく
- ③ 皿に盛り付けたら、大根おろしをのせ、しょう油を適量かける



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： \_\_\_\_\_ 大根

料理名： \_\_\_\_\_ **大根サラダ**

### 材料(2名分)：

大根	適量
きゅうり	1本
シーチキン	1缶
カニカマ	適量
カニ缶	1缶
ホタテ缶	1缶
ハム	適量
マヨネーズ	ドレッシングでもよい

### 《つくり方》

- ①大根を千切りし、塩もみする
- ②きゅうりの千切りを合わせてもよい
- ③好みでシーチキン、カニカマ、カニ、ホタテ、ハム（細切り）と和える  
（単品でも複数でもよい）
- ④マヨネーズ等で味付けする





## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根

料理名：ひらひら大根と豚肉の煮びたし

### 材料(2名分)：

大根	150g
大根の葉	15g
豚ロース肉（薄切）	75g
えのき茸	50g
油揚げ	1/2枚
④だし汁	1カップ
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1/4 (3.8g)

### 《つくり方》

- ①大根は皮をピーラーで剥き、さらにピーラーで繊維に沿ってリボン上に切る
- ②大根の葉はゆでて小口切り。えのき茸は石づきを除き、長さを半分に切りほぐす
- ③油揚げはキッチンペーパーで抑えて油抜きをし、小さい三角形に切る
- ④鍋に①を煮立て、豚肉1枚を3等分にちぎりながら入れ、中火で煮る。アクが出たら除き、えのき茸と油あげを加えて1分間煮る
- ⑤大根を加えて混ぜながら2分ほど煮る
- ⑥器に盛り、大根の葉を散らす



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： なす

料理名： なすのさっぱり焼びたし

### 材料(2名分)：

なす	4本
ごま油	適量
味ぽん	1/2カップ
水	1/2カップ
おろししょうが	
小葱	

### 《作り方》

- ①なすは縦半分に切って皮に切り込みをいれる
- ②フライパンにごま油を多めに引いて熱し、なすを皮目から両面2分ずつ焼く
- ③調味料を加えて蓋をし、煮立ったら中火にして5分煮込む
- ④なすを器に盛り付けて小葱、おろししょうがをのせる
- ⑤☆油で焼きたくない人はレンチンで！
- ⑥なすの皮をピーラーでしましまにむく



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：           オクラ          

料理名：           オクラのポン酢あえ          

### 材料(2名分)：

オクラ	100g
ポン酢	大さじ1
かつおぶし	適量
塩	少々

### 《つくり方》

- ① オクラは塩をまぶして1本ずつ手でもみ、熱湯で色よく茹でて水にとり、小口切りにする
- ② あればパプリカや赤ピーマンは型抜きをしてオクラと一緒に湯にとおす
- ③ 器に盛りつけ、ポン酢とかつお節を加えて混ぜる



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根

料理名：簡単オードブル

材料(2名分)：

大根

生ハム

トマト

バジル

塩

オリーブオイル

パルメザンチーズ

### 《作り方》

- ① 大根を3~4 cmの薄切りにし、塩をちょっと入れてザクザクと混ぜる
- ② 大根の上に生ハム、5 mm位に切ったトマトをのせ、バジルをのせる
- ③オリーブオイル、パルメザンチーズ又は粉チーズをのせて出来上がり



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： ミニトマト

料理名： ミニトマトとブロッコリーの  
シチューグラタン

材料(2名分)：

ミニトマト	1/2 パック
ブロッコリー	1/2 個
玉ねぎ (中サイズ)	1/2 個
ベーコン系	適量
とろけるチーズ	適量
シチューの素 (市販)	

《つくり方》

- ① ミニトマトは半分に切り、ブロッコリーは硬めにゆでる。
- ② 玉ねぎ、ベーコンを炒め、シチューをつくる
- ③ ①を②に入れ、とろけるチーズをかけオーブントースターで焼く。  
チーズに色が付いたら完成。



## おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： ミニトマト

料理名： ミニトマトと小かぶのだし煮

### 材料(2名分)：

ミニトマト	1/2パック
小かぶ	小 7個
和風だし	適量
水	250ml



小かぶも自分で  
栽培してみました!

### 《作り方》

- ① ミニトマトは洗い、ヘタをとる
- ② 小かぶは洗い、6等分にくし形に切る
- ③ 材料を鍋にすべて入れ、水から2～3分弱火～中火で柔らかくなるまで煮る

### ※ワンポイント※

温かいままでも美味しいですが、冷やすと味が染み込み、おいしいです。  
お好みでお試してください。

