

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 ほうれん草としめじのバター醤油炒め



〈材料〉1人分

ほうれん草…2本
ハム…2~3枚
しめじ…3分の1
バター…1個
醤油…大さじ1.5
☆コンソメ…全体に少しづつ
☆塩…適量
コーン…50グラム
トマト…1個

〈作り方〉

- ① ほうれん草の根本をよく洗い葉の部分は軽く洗う。
- ② ほうれん草を3cm位に切る。
- ③ しめじを洗う。
- ④ しめじの根本を切ってから1つ1つにちぎる。
- ⑤ フライパンにバターをのせて強火で炒める(様子を見て火を弱くする)。
- ⑥ ほうれん草の根としめじ→ほうれん草の葉→コーン→ハムの順で炒める。
- ⑦ トマトを茹でる。
- ⑧ 全部の材料を入れたら醤油、☆コンソメ、☆塩を入れる。
☆はお好みで。
- ⑨ お皿に盛りつけて完成。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 きゅうりと大根の炒め物

〈材料〉1人分



大根 …… 100g「一人分」
きゅうり …… 1本
塩、コショウ …… 適量
黄金のタレ …… 小さじ1
鶏がらスープの素 …… 小さじ1

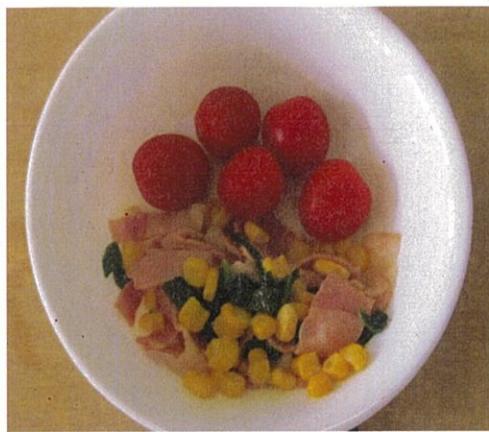
〈作り方〉

- ① 大根の皮をむいてサイコロ型に切る。
- ② きゅうりを洗ってサイコロ型に切る。
- ③ フライパンに油を入れて火をつける。「中火」
油を入れすぎないように。!
- ④ 大根→きゅうりの順に入れ炒める。
- ⑤ 黄金のたれや塩コショウを入れる。
- ⑥ 大根が透き通ったら鶏がらスープの素を入れる。
- ⑦ 皿に盛りつけ、完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ

副菜名 ほうれん草とベーコン炒め

〈材料〉1人分



コーン 10 g

ほうれん草 75 g

ベーコン 35 g

油 少し

塩 コショウ 適量

〈作り方〉

- ① ほうれん草を洗う。
- ② ほうれん草を7cmの長さに切る。
- ③ ベーコンを短冊切りする。
- ④ ベーコンとほうれん草と一緒に炒める。
- ⑤ コーンを加えて炒める。(コーンを温める程度)
- ⑥ 塩、コショウで味付けする。
- ⑦ お皿に盛りつけて完成。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 豚肉とキムチの野菜炒め



〈材料〉1人分

| | |
|-------|-------|
| 豚肉 | …100g |
| もやし | …袋半分 |
| キャベツ | …100g |
| キムチ | …1パック |
| ☆塩、胡椒 | …少々 |
| 油 | …適量 |

〈作り方〉

- ① キャベツともやしを軽く洗う。
- ② キャベツと豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をひき、火を付ける。
- ④ 温まったフライパンに豚肉を入れて炒め、塩、胡椒で味付けする。
- ⑤ 豚肉を一度皿に出す。
- ⑥ フライパンをキッチンペーパーでふき、油をひく。
- ⑦ もやし→キャベツ→キムチの順に入れて炒める。
- ⑧ 全体に火が通ったら、お皿に出しておいた豚肉を加えて、塩、胡椒で味を整える。
- ⑨ 皿に盛り付けて完成。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名

ジャガーサラダ



切り干し大根 5g
キャベツ 「好みの量」
ハム 1枚
ジャガイモ 半分
トウモロコシ缶 「好みの量」
*ドレッシング

〈作り方〉

①切り干し大根を水につける。

②ジャガイモを軽く洗う。

*ジャガイモの皮に傷や汚れがあればむく。きれいだったらむかずに使う。(SDGs)

③ジャガイモを6等分にして鍋に入れてゆでる。

④キャベツを2回むしって軽く洗っておく。

⑤缶から、トウモロコシを必要な量だけ出しておく。

⑥ハムを4分の1に切る。

⑦切り干し大根をしぼる。

⑧ジャガイモにはしが通るぐらいになったら、キャベツ、トウモロコシ、ハム、切り干し大根入れる。

*切り干し大根はバラバラになるので、お玉を使ってください。

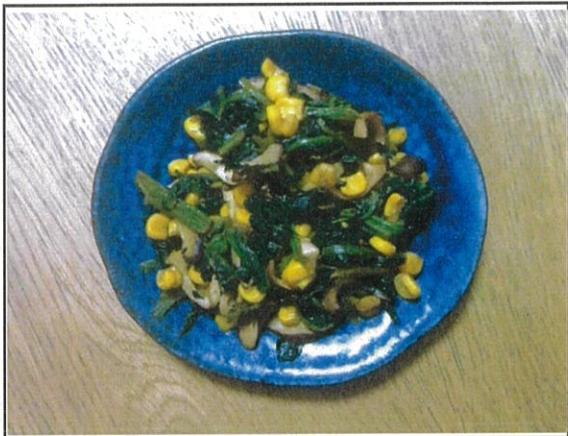
⑨お皿に盛り付ける。

⑩ドレッシングをかけたら、完成!

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名・緑黄色野菜のバター醤油炒め

〈材料〉1人分



ほうれん草 …… 100g
しいたけ …… 3 個
コーン …… 一袋

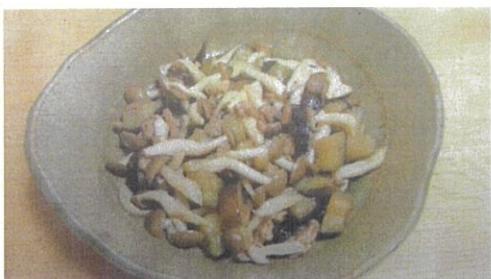
しょうゆ …… 大さじ1
☆バター …… 小さじ1
☆塩 …… 小さじ1/2
☆コショウ

〈作り方〉

- ① ほうれん草を水洗いする。
- ②椎茸の土を洗い落とす。
- ③コーンの袋を開け、コーンの水分を捨てる。
- ④ほうれん草は、食べやすい大きさに切る。
- ⑤しいたけは上と下の部分を分けられるので手でちぎる。
上の方は、細切りにして下は手でちぎる。
- ⑥バターをフライパンに入れる。
- ⑦椎茸、コーン、ほうれん草の順番に炒める。
- ⑧調味料を入れて炒める。
- ⑨皿に盛りつけ、完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名きのことなすのオイスターソース炒め



〈材料〉1人分

きのこ…5つ
なす…2cm幅
ミンチ肉…15g
ごま油…大さじ1
☆ オイスターソース…小さじ1
☆しょうゆ…小さじ二分の一

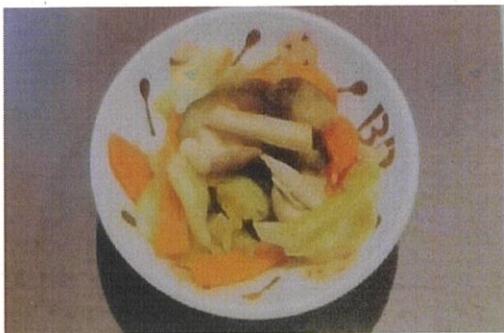
〈作り方〉

- ① きのこ、なすを水でさっと洗う。
- ②きのこを縦に半分、なすを四分の一のいちょう切りにする。
- ③フライパンに油を入れ温める。
- ④なすを入れ少し炒めたら、ミンチ肉を入れ炒める。
※なすは油を吸うので油が足りなくなったら追加する
- ⑤少し炒めたら、きのこを入れ炒める。
- ⑥なすがやわらかくなるまで炒めて、全体的に火が通ったら、☆の調味料を入れ、炒める。
※味見をして味が薄かったら、オイスターソースまたは、しょうゆを追加する。
- ⑦お皿に盛り付け、完成。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名

しいたけ入り秋野菜炒め



〈材料〉1人分

人参 …… 1本の3分の1

しいたけ …… 1個

キャベツ …… 2~3枚

ナス …… 1本の3分の1

☆ 塩 …… 適量

☆ こしょう …… 適量

〈作り方〉

① 人参、キャベツ、しいたけ、ナスを軽く洗う

*人参の皮はきれいだったらむかずに使う(SDGs)

② 人参を7mmの短冊切りに切る

③ しいたけは、根元を切り落とし、四等分に切る

④ キャベツは4mmの短冊切りに切る

⑤ ナスを7mmのいちょう切りに切る

⑥ フライパンに油をひき、火を付ける。

*いため野菜料理なので強火ですが、様子を見て中火など火加減してください。

⑦ 人参→しいたけ→キャベツ→の順に入れ、最後に油を吸い取りやすいナスを入れる

⑧ 全体に火が通ったら、☆調味料を入れて、いためる。

⑨ 皿に盛りつけ、完成!!!

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 ミニトマトサラダ



〈材料〉1人分

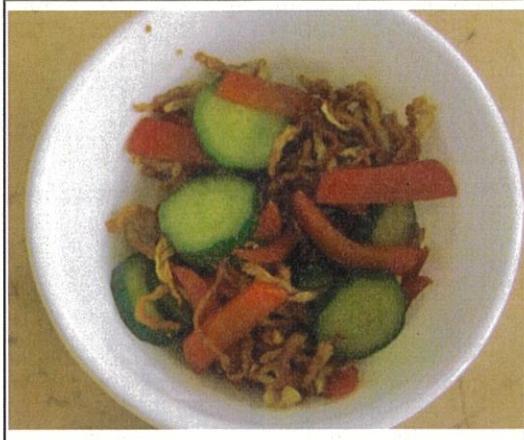
ミニトマト 3 個
小松菜 2~4本
もやし 23 本くらい
ポン酢 好きな量
ニンジン 4 分の 1くらい

〈作り方〉

- ① 野菜を水で洗う。その間に鍋に水をいれて火にかける。
- ② 小松菜を 4 分の 1 か 5 分の 1 くらいに分ける。
- ③ ニンジンを短冊切りする。
- ④ ニンジンをゆでる。
- ⑤ ニンジンをある程度ゆでたら小松菜を入れる
- ⑥ 小松菜を 1 分半ゆでたらもやしを入れる。
- ⑦ ゆで終わったら皿にもってポンズを入れる。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 シャキシャキ食感！すぐに作れる大根サラダ



〈材料〉1人分

切り干し大根…50g
人参…1/2
きゅうり…1/3
ごま油…適量
塩…少々
☆しょうゆ…小さじ2
☆砂糖…小さじ1

① 切り干し大根を軽く洗う。

*洗い終わったら、しっかりと絞る。

② 人参を千切り、きゅうりを輪切りにする。

*人参の皮は、きれいならそのまま使う。(SDGs)

③ きゅうりを塩でもむ。

④ フライパンにごま油をひく。

⑤ 人参を入れる。

*いため野菜料理なので強火ですが、様子を見て中火など火加減してください。

⑥ 人参が爪楊枝でスッと入るようになったら、切り干し大根、きゅうりを入れる。

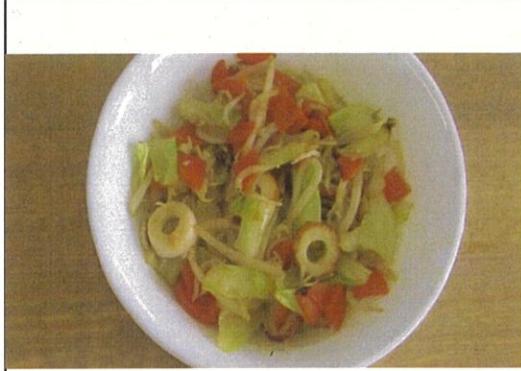
⑦ 炒めている間に☆の調味料を入れる。

⑧ 「⑥」の手順から20~30秒経ったら引き上げる。

⑨ 皿に盛りつけ、完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 シャキ！とするピリ辛野菜炒め



〈材料〉1人分

| | |
|-----------|---------|
| キャベツ | 三皮 |
| ちくわ | 一個 |
| もやし | 一袋の三分の一 |
| ニンジン | 四分の一 |
| しらす干し | 一パック |
| ☆豆板醤 | 小さじ一 |
| ☆ごま油 | 適量 |
| ☆鶏がらスープの素 | 小さじ一 |

【作り方】

- ① キャベツ、もやし、ニンジンを水で洗う。
- ② キャベツは短冊切り、ニンジンはイチョウ切り、ちくわはお好みの厚さに切る。
- ③ フライパンにごま油をひく。
- ④ ニンジンを炒める。
- ⑤ ニンジンが柔らかくなってきたらちくわを入れる。
- ⑥ キャベツを入れる。
- ⑦ もやしを入れる。
- ⑧ もやしがしなしなになる前にしらす干しを入れる。
- ⑨ 豆板醤と鶏がらスープの素を入れる。
- ⑩ 軽く炒め盛り付けたら完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名和風しゃきしゃ醬油バター炒め



〈材料〉 1人用

- ☆キャベツ…4分の1
- ☆しいたけ …1本
- ☆ベーコン…1枚
- ☆塩 …小さじ1
- ☆コショウ…小さじ1
- ☆バター…8分の1
- ☆醤油…小さじ1

〈作り方〉

① キャベツとシイタケを洗う。

*キャベツは固いところを切り落とす。

②キャベツは3cmくらいの短冊切りで切る。

③シイタケは石づきを切って縦に細かく切る。

④フライパンに火をかける。

⑤ベーコンを横に3cmに切る。

⑥フライパンに切ったシイタケを入れて炒め始める。

*強火や中火などに火加減をしてください。

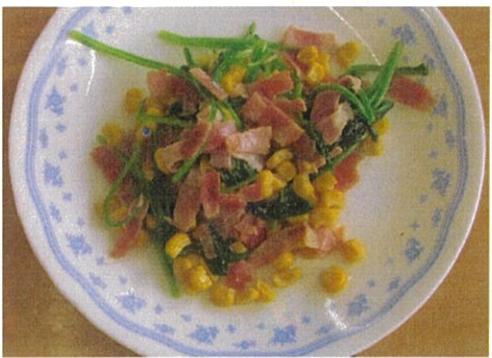
⑦ベーコン、キャベツの順に加えて炒める。この時に塩、コショウをかける。

⑧全体に火が通ったら、バターと醤油を入れて、炒める。

⑨皿に盛りつけたら完成。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 コーンのバター炒め



〈材料〉1人分

| | |
|-------|------|
| ほうれん草 | …一個 |
| コーン | …一缶 |
| ベーコン | …一切れ |
| ☆バター | …一個 |

〈作り方〉

- ① ほうれん草を洗う。
- ② ほうれん草を 5 cm の長さに切る。
- ③ ベーコンを 5 cm の長さに切る。
- ④ コーンを缶から出して、水をきっておく。
- ⑤ フライパンを火にかけてあたため、バターを溶かす。
- ⑥ ベーコン→ほうれん草→コーンの順に入れて炒める。
- ⑦ お皿に盛りつけて完成。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 ブロッコリーとキャベツのすっぱサラダ



〈材料〉1人分

- ・キャベツ … 1～2枚
- ・ブロッコリー … つぼみ5個
- ・コーン … 20g
- ・レモン汁 … 大さじ2杯
- ・砂糖 … 小さじ2杯
- ・塩 … ひとつまみ

〈作り方〉

- ① キャベツとブロッコリーを洗う。
- ② 水を鍋で沸かしておく。
- ③ キャベツは1cmくらいに切る。
- ④ ブロッコリーはつぼみを切り落として、大きいつぼみは半分に切る。
- ⑤ コーンを缶詰から出す。
- ⑥ 水が沸騰してきたらブロッコリー、キャベツを入れる。
- ⑦ キャベツは1分茹でて引き上げる。
ブロッコリーはつぼみが綺麗な緑色になったら引き上げる。
- ⑧ コーンは30秒茹でて引き上げる。
- ⑨ キャベツ、コーン、ブロッコリーをボウルに入れて塩、砂糖、レモン汁を入れて混ぜる。
- ⑩ 皿に盛りつけ、完成！

生かそう!地域食材!~日高っ子副菜レシピ~

副菜名ふわおむ～ジューシーウィンナーとコンバタあえ～



〈材料〉1人分

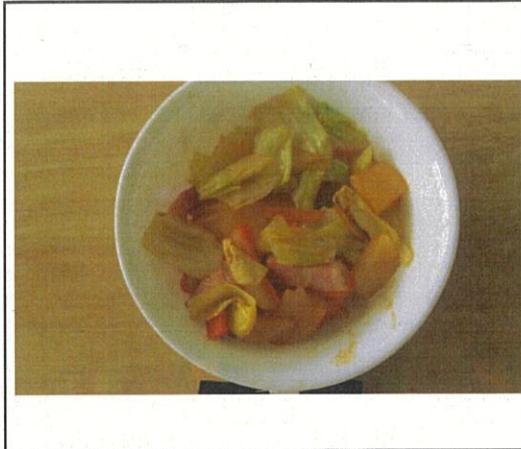
コーン…1パック
卵…1個
ウィンナー…一本
塩・塩コショウ…適量
マヨネーズ…小さじ2
バターチューブ…小さじ2

〈作り方〉

- ①ボウルの中に卵を二つ入れて、マヨネーズ小さじ1と一緒にしっかりと混ぜる。
- ②フライパンにバター小さじ1とコーン1パックを入れ、いい感じに焦げ目がついたらお皿に出す。
- ③バター小さじ1を引いて先ほど混ぜた卵をフライパンに入れ、3秒くらいいたら火を消す。
- ④奥から手前に向かって大きさが半分になるように折り畳み、余熱が完全に無くなるまで待つ。
- ⑤フライパンを洗ってマヨネーズ小さじ1をフライパンに引く。
- ⑥ウィンナーをフライパンの中に入れ、6秒くらいコロコロし、焦げ目が付いたら少し放置する。
- ⑦ウィンナーがパキッとなったら塩コショウをかけてお皿に盛りつけて、完成!

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 噛んだらシャキシャキカラフル野菜炒め



〈材料〉1人分

| | |
|--------|--------|
| ベーコン | …25グラム |
| 人参 | …半分 |
| キャベツ | …50グラム |
| じゃがいも | …半分 |
| ☆ケチャップ | …適量 |
| ☆塩こしょう | …適量 |

〈作り方〉

- ① 人参、キャベツ、じゃがいもを水洗い。
- ② ベーコン、人参、キャベツ、じゃがいもを短冊切り。
- ③ ☆の調味料を混ぜる。
- ④ フライパンに油をしき、火をつける。
- ⑤ じゃがいも、人参、ベーコン、キャベツの順で炒める。
- ⑥ ③で混ぜた調味料を入れて、強火で炒める。
*いため野菜料理なので強火ですが、様子を見て中火など火加減してください。
- ⑦ お皿に盛り付け、完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名

刈谷のカラフルサラダ



〈材料〉1人分

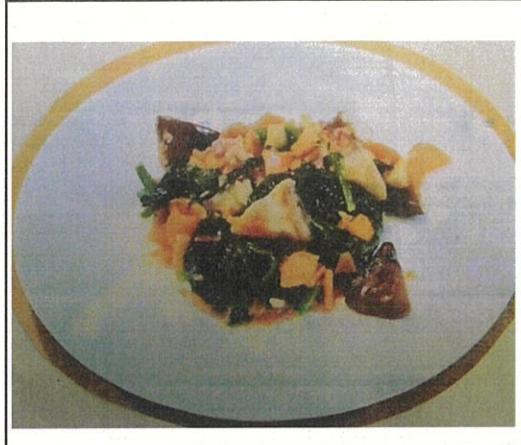
| | |
|--------|-------|
| にんじん | …5分の1 |
| ブロッコリー | …3分の1 |
| コーン | …15粒程 |
| 塩コショウ | …適量 |

〈作り方〉

- ① 野菜を丁寧に洗う。
- ②にんじんを千切りにする。
- ③コーンを15粒ほど切り落とす。
- ④ブロッコリーの上の方を切る。
- ⑤にんじん→ブロッコリー→コーンの順に茹でる。
- ⑥ある程度時間がたったら、野菜を1つ取り出し、串にさして確かめる→やわらかいと感じたら野菜をすべて取り出す。
- ⑦皿に野菜を盛り付け、塩コショウをかけて完成!!。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 しいたけのカラフル元気野菜炒め



〈材料〉1人分

| | |
|------------------|---------------|
| 人参 | …30g |
| しいたけ | …2~3枚 |
| ほうれん草 | …50g |
| ベーコン | …25g |
| ☆酒、みりん、しょうゆ、酒、砂糖 | …各小さじ1/2(少なめ) |
| ☆バター | …3g |
| ごま油 | …小さじ1 |

〈作り方〉

① 人参を軽く洗う。

*人参の皮にきずや汚れがあればむく。きれいだったらむかずに使う(SDGs)

人参を1mmくらいに薄くいちょう切りにする。(時短)

② ほうれん草はしっかりと洗う。

お湯を沸騰させる⇒1分ゆでる⇒4~5等分する(ゆでると色鮮やかになる)

③ しいたけを、軽く洗う(水っぽくなるので最後に洗う)

五等分に切る。

④ ベーコンを1~2ミリくらいに薄く千切りする。

⑤ フライパンにごま油をひき、火を付ける。

*いため野菜料理なので強火ですが、様子を見て中火など火加減してください。

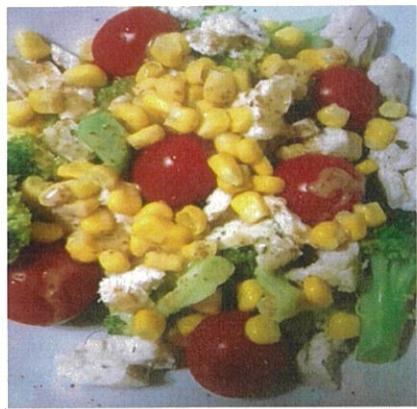
⑥ 人参を入れいため、少し焦げ目がついてきたら、しいたけ→ほうれん草→ベーコンの順に炒める。

⑦ 調味料を入れて炒め、火を通す。

⑧ 皿に盛りつけ、完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 簡単！カラフル時短サラダ



〈材料〉1人分

| | |
|----------|----------|
| ミニトマト | …2,3個 |
| サラダチキン | …1個の3分の1 |
| ブロッコリー | …1個の3分の1 |
| コーン | …2つまみぐらい |
| ごまドレッシング | …適量 |

〈作り方〉

- ① お湯を沸かす。
- ② ブロッコリーを洗う。
- ③ ブロッコリーを一口大に切る。
- ④ ブロッコリーを2分30秒ぐらい茹でる。
- ⑤ ブロッコリーを冷ます。
- ⑥ ミニトマトを洗い、へたをとる。
- ⑦ サラダチキンを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑧ コーンの余分な汁を捨てる。
- ⑨ お皿に盛る。
- ⑩ ごまドレッシングをかけて完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名

切り干し大根の炒め煮



〈材料〉1人分

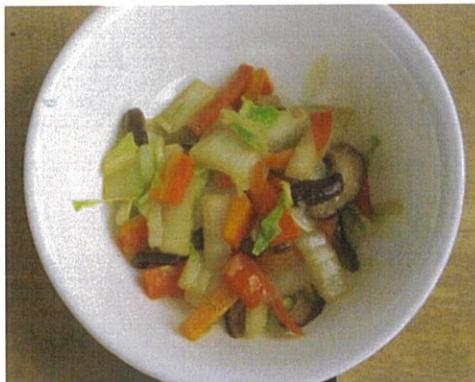
| | |
|--------|--------|
| 切り干し大根 | …2分の1袋 |
| にんじん | …3分の1個 |
| ちくわ | …1本 |
| 油揚げ | …2分の1枚 |
| ごま油 | …少々 |
| ☆醤油 | …少々 |
| ☆砂糖 | …少々 |

〈作り方〉

- ① 切り干し大根を水で戻し、水気をきる。
- ② にんじんは5mmくらいの棒状に切る。
- ③ 油揚げ、ちくわを半月切りする。
- ④ 切り干し大根、にんじん、ちくわを炒める。
(にんじん→ちくわ→油揚げ→切り干し大根
の順に炒める)
- ⑤ ☆の調味料を入れて煮る。
- ⑥ お皿に乗せて盛り付け

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 白菜としいたけのバター炒め



〈材料〉1人分

| | |
|------|--------|
| 白菜 | …1枚 |
| しいたけ | …3個 |
| にんじん | …4分の1本 |
| バター | …5g |
| しょうゆ | …大さじ2 |

〈作り方〉

①白菜、しいたけ、にんじんを軽く洗う。

*にんじんの皮にきずや汚れがあればむく。きれいだったらむかずに使う

②しいたけは、根元を切り落とし、薄切りにする。

③白菜とにんじんは、短冊切りにする。

④フライパンにバターをひき、火をつける。

*基本的に強火、様子を見て火加減を調節する。

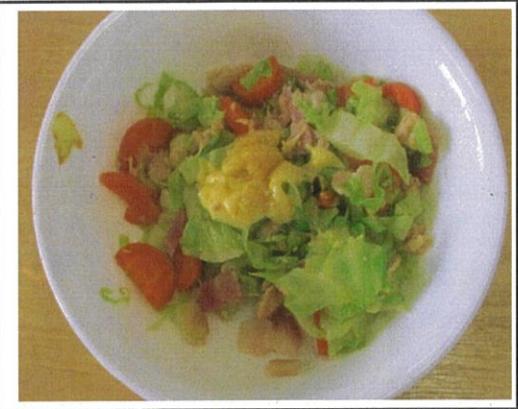
⑤にんじん→白菜の白い部分→白菜の葉っぱとしいたけの順に

⑥皿に盛り付けて完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名

ベーコンとキャベツ焼き



〈材料〉1人分

ニンジン … 3分の1
キャベツ … 50g
ベーコン … 2枚
ツナ … 大さじ3
★砂糖 … 小さじ1
★塩、コショウ、マヨネーズ … 大さじ1
ごま油 … 適量

〈作り方〉

- ① キャベツ、ニンジンを洗う。
- ② キャベツを千切りにする。
- ③ ベーコン、ニンジンをさいの目切りにする。
- ④ フライパンにごま油をひいて、火をつける。
- ⑤ ニンジン、キャベツ、ベーコン、ツナの順でフライパンに入れて焼く。
- ⑥ 全体に火が通ったら、★の調味料を入れて、味を整える。
- ⑦ 皿に盛り付けて、完成。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名

白菜の温か炒め



〈材料〉1人分

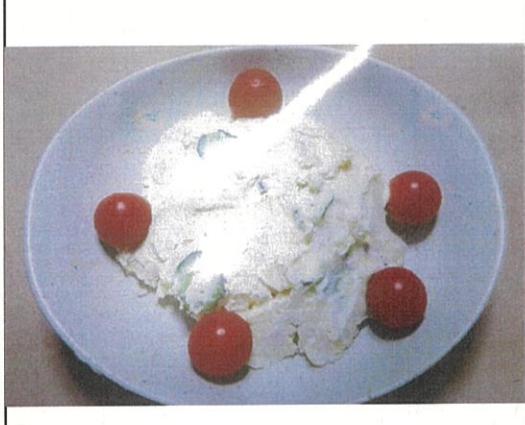
| | |
|------|-------|
| 白菜 | …2枚 |
| しめじ | …半ふさ |
| ベーコン | …1枚 |
| 缶コーン | …15粒 |
| バター | …10g |
| ごま油 | …適量 |
| しょうゆ | …大さじ1 |

〈作り方〉

- ①白菜を洗う。
- ②しめじは1つずつに分け、白菜は3cm幅に切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ごま油をフライパンに入れて火をつける。(中火でフライパンが温まるまで待つ。)
- ④バターと白菜を入れ、3分くらい炒める。(中火)
- ⑤きのこを入れ、しんなりするまで炒める。(中火)
- ⑥缶に入っているコーンとしょうゆを入れて30秒くらい炒めたら火を消す。
- ⑦皿に盛りつけて完成

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名ポテトサラダ



〈材料〉1人分

| | |
|---------|-------|
| ジャガイモ | …1個 |
| きゅうり | …0.5本 |
| ミニトマト | …3個 |
| 魚肉ソーセージ | …0.3本 |
| ☆マヨネーズ | …適量 |
| ☆塩コショウ | …適量 |
| ☆粒こしょう | …2ふり |

〈作り方〉

①じゃがいもを洗い、皮をむく。

*新じゃがだったら皮はむかなくてもよい。

②じゃがいもを薄く切る。

③魚肉ソーセージを薄く切る。

④じゃがいもを水に入れてゆで、箸で刺せるまでやわらかくなったら水を切る。

⑤きゅうりを10秒くらいゆでる。

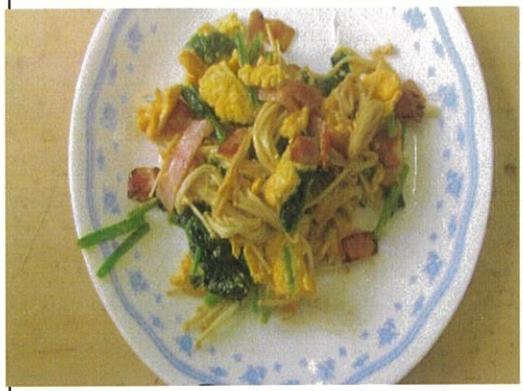
⑥じゃがいもをつぶし、そこにきゅうりを混ぜる。

*混ぜ終わったら、粒こしょう以外の☆マークがついている調味料をかける。

⑦お皿に盛り付け、そこにミニトマトを乗せて、粒こしょうをかけたら完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名キノコとほうれん草醤油炒め



〈材料〉1人分

| | |
|-------|-------|
| 卵 | …1個 |
| ほうれん草 | …1本 |
| エノキ | …4分の1 |
| ベーコン | …2枚 |
| 油 | …大さじ1 |
| 醤油 | …大さじ1 |
| 塩こしょう | …少々 |
| ケチャップ | …お好みに |

〈作り方〉

- ①ほうれん草を洗う。ほうれん草をゆでる。
- ②ベーコンを2cmくらいにきる。
- ③ほうれん草を水で冷やし、しづぼって3cmくらいに切る。
- ④エノキを少しずつ分ける。
- ⑤卵をお皿に割り入れ、卵をとく。
- ⑥フライパンに油をひく。
- ⑦ベーコン→エノキ→卵→ほうれん草の順に炒める。
- ⑧醤油大さじ1、塩こしょうをふる。
- ⑨お皿に盛りつけて完成。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ

副菜名

簡単青菜炒め



〈材料〉1人分

ほうれん草 …… 3枚
油 …… 大さじ 1/2
しょうが …… 小さじ 1/2 (チューブでも OK)

〈作り方〉

- ① 青菜を洗う。
- ② 青菜を半分に切る。
- ③ フライパンに油をひき、しょうがを入れ、火をつける。(最初は強火)
- ④ しょうがが全体に行き渡ったら青菜を入れる。
- ⑤ 色が濃くなってきたら火を止める。
- ⑥ 皿に盛り付けて完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 チーズがのびーる洋風炒め



〈材料〉1人分

| | |
|---------------|--------|
| ☆ピーマン | …2分の1 |
| ☆パプリカ（赤） | …4分の1 |
| ☆パプリカ（黄） | …4分の1 |
| エリンギ | …2分の1 |
| カチョカバロ | …お好みの量 |
| クリームチーズ | …お好みの量 |
| 塩（にんにく塩がおすすめ） | …適量 |
| オリーブオイル | …適量 |

〈作り方〉

- ① ☆の食材の種を取り、軽く洗う
- ②☆の食材を5mm幅くらいの短冊切りにする。
- ③エリンギは横半分に切り5mm幅くらいの短冊切りにする。
- ④クリームチーズを1cmくらいのブロック状に切る。
- ⑤フライパンにオリーブオイルをひき、火を付ける。
＊炒め野菜料理なので強火ですが、様子を見て中火など火加減してください。
- ⑥☆の食材を炒め、焼き色がついたら、エリンギ→カチョカバロの順に加えて、炒める。＊☆の材料を炒めたら加減を見て、塩を入れる。
- ⑦炒め終わったら、火を止めてクリームチーズを入れる。
- ⑧お皿に盛りつけて、完成！

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名

家族でハッピーご飯



〈材料〉1人分

| | |
|---------|---------|
| キャベツ | 一口サイズ |
| ニンジン | いちょう切り |
| ハム | 6分の1 |
| コーンの缶詰め | 2分の1 |
| ブロッコリー | 5本 |
| さとう | 小さじ1杯 |
| 塩 | 大さじ二分の1 |
| ごま油 | 大さじ2杯 |

〈作り方〉

① ニンジンを洗う

ニンジンにきずや汚れがあればむく。きれいだったらむかずに使う(SDGs)

②ニンジンは5mmくらいの棒状に切る。

③ハムをいちょう切りにする。

④キャベツを洗う。

⑤キャベツを2口サイズに千切る。

⑥ブロッコリーを洗う。

⑦コーンの缶詰めを開ける。

⑧フライパンにごま油をひき、火を付ける。

*いため野菜料理なので強火ですが、様子を見て中火など火加減してください。

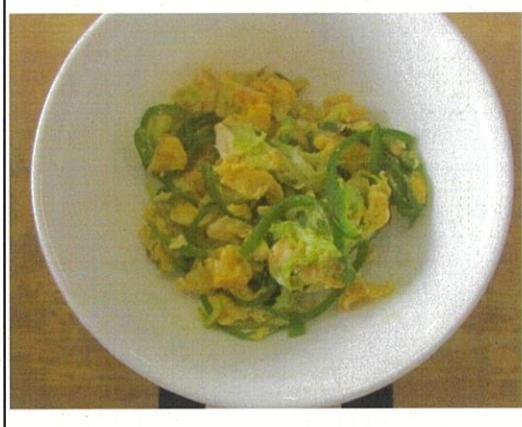
⑨ニンジン→ブロッコリー→キャベツ→ハム→コーンの順にフライパンに入れて炒める。

⑩全体に火が通ったら、砂糖と塩を入れて、炒める。

⑪皿に盛りつけ、完成。

生かそう！地域食材！～日高っ子副菜レシピ～

副菜名 やさいいいため



〈材料〉1人分

- ・きやべつ …… 30g
- ・ぴーまん …… 1こ
- ・たまご …… 1こ
- ・とりがらだし …… こさじはんぶん
- ・しお …… 適量

〈作り方〉

- ① きやべつとぴーまんをきる。
- ② たまごをわってまぜる。
- ③ ふらいぱんにあぶらをひく。
- ④ きやべつ、ぴーまんのじゅんにいためる。
- ⑤ とりがらだしとしおであじをつける。
- ⑥ たまごをまぜいれる。
- ⑦ たまごにひがとおったら、ひをとめる。
- ⑧ おさらにもりつけて かんせい！