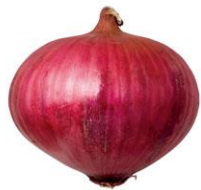


みんなで作ろう！



**i s o レシピ集**

~Vol. 7~



平成29年度の応募作品、19レシピを紹介！！



QRコード

Oisoレシピ集は、町内の小・中学生による大磯で収穫される食材を使ったオリジナルレシピです。

平成29年度は夏から秋が旬の食材を使った19個のレシピが集まりました。

地場産の食材をおいしく食べたい！という気持ちでさまざまな工夫がされていますので、ぜひ、ご活用ください。

Oisoレシピ集は大磯町のホームページや左のQRコードから見るすることができます。

HPアドレス：<http://www.town.oiso.kanagawa.jp/>

～大磯町では、地域ぐるみで一人ひとりがすこやかに、心豊かに  
生きるための「食べる力」を育てる食育に取り組んでいます。～



## 目次

- |                    |    |                     |    |
|--------------------|----|---------------------|----|
| 1. 夏野菜のドライカレー      | 2  | 11. モロヘイヤのとろとろスープ   | 22 |
| 2. ブルーベリーのアイス      | 4  | 12. みかんケーキ          | 24 |
| 3. なすとピーマンの肉みそ炒め   | 6  | 13. とうがんのあんかけ       | 26 |
| 4. しらす入り卵焼き        | 8  | 14. 枝豆とベーコンと豆腐の揚げ物  | 28 |
| 5. しらすとゴーヤいため      | 10 | 15. ナスとピーマンの冷し焼き浸し  | 30 |
| 6. カボチャケーキ         | 12 | 16. かますと大葉とチーズのフライ  | 32 |
| 7. 大磯野菜の寒天寄せ       | 14 | 17. トマトとツナのそうめん     | 34 |
| 8. 大磯玉ねぎ丼          | 16 | 18. 小松菜とがんもどきの和物    | 36 |
| 9. 野菜たっぷり！チーズがけ    | 18 | 19. レンジで蒸しなす（揚げなす風） | 37 |
| 10. O i s o 枝豆ずんだ餅 | 20 |                     |    |

# 夏野菜のドライカレー

応募者 竹内 裕人 さん（小学校3年生）



おじいちゃんがそだてたトマト・ナス・ピーマン・インゲンを使いました。



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

ケチャップとウスターソースを入れて、カレーの味からすぎないようにしました。

▼ 今回使用した食材はコチラ



# 夏野菜のドライカレー



〔材料（4人分）〕

ひき肉	300g
トマト	1個
ナス	3本
ピーマン	2個
インゲン	10本
コンソメ	1個
カレー粉	大さじ3
● ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
水	150cc
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々



〔作り方〕

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②フライパンに油を引いてひき肉をいため、塩、こしょうをし野菜をいためる。
- ③●を入れて水分を飛ばすようにいためたら出来上がり。

# ブルーベリーのアイス

応募者 エム さん (中学校2年生)



自宅の庭で育てたブルーベリーを、  
使用しました。  
冷たいから夏でも食べやすいです。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 混ぜて冷凍するだけで美味しくできた。
- ブルーベリーは身体にも良さそうだし自宅で育てたものなので新鮮で美味しかった。

## ▼ 今回使用した食材はこちら



# ブルーベリーのアイス



〔材料（4人分）〕

ブルーベリー	適量（好みで）
生クリーム	100ml
砂糖(a)	7g
卵白	2個分
砂糖(b)	大さじ2



〔作り方〕

- ①卵白と砂糖(b)を泡立て器で混ぜてメレンゲを作る。
- ②生クリームと砂糖(a)を一緒に泡立てる。
- ③①と②を合わせてトレイに入れる。  
ブルーベリーを入れて冷凍する。



# なすとピーマンの肉みそ炒め

応募者 K・H さん (中学校1年生)



夏の野菜といえばなすなので、なすを使った料理を考えました。  
スーパーで売っていた大磯産のなすとピーマンを使用しました。どちらもつやつやしていて、きれいでした。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

### 〈工夫した点〉

- ひき肉はしょうが汁と調味液を先に混ぜておく。  
(片栗粉を混ぜると野菜に絡みやすくなる。)
- なすは多めの油で5分ほどかけて強火でじっくり炒める。
- 味噌を使って濃いめの味にすることで、ごはんのおかずにあうようにしました。
- 味付けを濃いめにしたので、ピーマンが苦手でも多分、食べられます。

### 〈感想〉

- 初めて作ったわりにはうまくできたと思います。でも、作っている間、油が少しはねたので、やけどには気を付けて作らなければならないなと思いました。

## ▼ 今回使用した食材はコチラ





# なすとピーマンの肉みそ炒め



〔材料（4人分）〕

なす	5本
ピーマン	4個
豚ひき肉	150g
酒	大さじ1
しょうが汁	大さじ1
片栗粉	小さじ2
油	大さじ3
合わせ調味料	
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2



〔作り方〕

- ①なす、ピーマンを大きめの一口大の乱切りにする。  
（ピーマンは種を取る）
- ②豚ひき肉に酒、しょうが汁を加えて混ぜ、片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- ③合わせ調味料を混ぜておく。
- ④フライパンに油をひいて熱し、なすを入れて焼き色がつくまで良く炒め、油を残していったん取り出す。
- ⑤②のひき肉を加えてほぐしながら色が変わるまで炒める。さらにピーマンを加えてひと炒めし、なすを戻して合わせ調味料をまわし入れ、全体になじむまで炒め合わせる。

# しらす入り卵焼き

応募者 河野 雅妃 さん (中学校1年生)



しらすは大磯でもたくさんとれるので、しらすをいかした料理を作りたいなあと思い、大磯漁港から買ってきました！



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

甘い卵としらすのしょっぱさがよくあっていいと思いました。

▼ 今回使用した食材はコチラ



# しらす入り卵焼き



〔材料（2人分）〕

卵	3個
しらす	大さじ4
砂糖	少々
サラダ油	少々



〔作り方〕

- ①ボウルに卵を割り、砂糖としらすを入れ、かき混ぜる。
- ②中火にし、フライパンにサラダ油をひく。
- ③①を少しずつ注ぎながら巻いていく。
- ④できあがったら、皿にのせて一口サイズに切って完成。

# しらすとゴーヤいため

応募者 河野 雅妃 さん (中学校1年生)



しらすは大磯でもたくさんとれるので、しらすをいかした料理を作りたいなあと思い、大磯漁港から買ってきました！



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

実際にしらすを使って料理してみて、少し水っぽくなってしまったかなあと思います。

▼ 今回使用した食材はコチラ



# しらすとゴーヤいため



〔材料（4人分）〕

ゴーヤ	1本
しらす	大さじ4
塩	少々
サラダ油	少々
ガーリックパウダー	小さじ1/2
かつおだし	小さじ1/2
ごま油	少々



〔作り方〕

- ①ゴーヤを洗って半分に切り、ワタと種を取り除く。
- ②3mm幅くらいの薄切りにする。
- ③塩もみする。
- ④中火にし、サラダ油をひいたら、ゴーヤを炒める。
- ⑤しんなりしてきたら、ガーリックパウダーとかつおだしを入れる。
- ⑥さらにしらすも入れて炒める。
- ⑦ごま油をかける。

# カボチャケーキ

応募者 K・S さん (中学校1年生)



自分がかぼちゃが好きで、かぼちゃで何か作ろうかなあと思った時にパッと出てきたから。  
大磯産のかぼちゃを使いました！



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 普段、料理は作らないので、作って楽しかった。
- ケーキは自分で作ったことがなかったから、いい経験になった。

▼今回使用した食材はこちら



# かぼちゃケーキ



〔材料（3人分）〕

## ★スポンジ

小麦粉	90g
砂糖	80g
卵黄	1個
卵	3個
ベーキングパウダー	10g

## ★かぼちゃクリーム

生クリーム	10g
バニラエッセンス	少々
砂糖	15g
かぼちゃ	200g

## ★トッピング

かぼちゃ（小さ目）	適量
-----------	----



〔作り方〕

## ★スポンジ

- ①ボウルに卵黄と卵をいれ、泡立て器で割りほぐす。
- ②①に砂糖を入れて湯煎で人肌に温まるまで泡立てる。
- ③湯煎を外し、白く、もったりするまで泡立てる。
- ④②にふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。
- ⑤予熱しておいた180℃のオーブンで30分程焼く。

## ★かぼちゃクリーム

- ①ボウルに火を通したかぼちゃと他の材料を入れる。
- ②かぼちゃを潰しながらよく混ぜる。

## ★仕上げ

- ①スポンジを横半分に切る。
- ②スポンジ→かぼちゃクリーム→小さく切ったかぼちゃ→スポンジ→かぼちゃクリーム→小さく切ったかぼちゃの順で作る。

# 大磯野菜の寒天寄せ

応募者 T・C さん（中学校1年生）



## ★自慢のポイント★

- ミニトマト…カリウム、カルシウムなどのミネラルやリコピン、ビタミンが含まれていて食欲不振の改善や美白効果があります。
- きゅうり…ほとんどが水分なので、熱を下げて身体を冷ましてくれます。カリウムが多く含まれむくみの解消に効くといわれています。
- ナス…β-カロテンが含まれ、抗酸化作用がありコレステロールを下げたり、体調を整える機能があります。夏野菜の中でも、身体を冷やす効果が特に大きいです。

祖父から頂いたきゅうり、ナスと家で育てたミニトマトを使用しました。

## ★工夫したところ、感想★

- 常温で固まり、食物せんいが豊富な寒天を使用しました。
- ミニトマト、きゅうり、ナス、とうふと彩りが鮮やかで見た目も涼しいので暑い夏、食欲のない時にも食べやすいと思います。



## ▼ 今回使用した食材はコチラ





# 大磯野菜の寒天寄せ



〔材料（4人分）〕

ミニトマト	8個
きゅうり	1本
ナス	1本
とうふ	半丁
粉寒天	小さじ2
水	260ml
白だし	40ml



〔作り方〕

- ①きゅうり、ナスは5mm角、とうふは1cm角  
ミニトマトは1/4に切る。
- ②ナスをさっと下ゆでする。
- ③なべに水を入れてふっとうしたら火を止め、  
粉寒天を入れ、よく混ぜ溶かし白だしを加え  
よく混ぜる。
- ④容器にミニトマト、きゅうり、ナス、とうふを入れ  
③をゆっくり流し入れる。
- ⑤あら熱がとれ、固まったら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥切り分けて出来上がり。  
お好みでしょうゆや塩、ゆずこしょうをそえる。

# 大磯玉ねぎ丼

応募者 イチゴ さん（中学校2年生）



大磯（国府新宿）で玉ねぎを作っている方から玉ねぎをもらいました！  
甘くておいしいです♡♡



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 私の弟は野菜が嫌いなので弟に玉ねぎを食べてもらおうと味を食べやすいようにしました。
- そうしたら弟がおいしいと言ってくれました！
- また肉はささみなのでおいしくヘルシーなレシピです。
- 玉ねぎの甘みが出てご飯もよく進み、タレも最高なのでぜひ、作ってみてください！

▼ 今回使用した食材はコチラ



# 大磯玉ねぎ丼



〔材料（2人分）〕

鶏のささみ	2本	
玉ねぎ	1/2個	
●	みりん	大さじ2
	醤油	大さじ1
	酒	大さじ2
	はちみつ	大さじ2
水	70cc	
塩こしょう	適量	
ご飯	お好み	
サラダ油	適量	



〔作り方〕

- ①ささみの筋をとり一口サイズに切り、玉ねぎはスライスする。
- ②サラダ油をフライパンにひいてささみと玉ねぎをいためて火が通ったら塩こしょうする。
- ③●を②のフライパンに入れ煮詰める。
- ④少し焦げてきたら水を入れ2/3くらいになったらOK！
- ⑤ご飯の上のにのせて完成！

# 野菜たっぷり！チーズかけ

応募者 神保 咲良 さん（中学校2年生）



お父さんが知り合いの人にもらってきたトマトです。太陽のめぐみをたくさんうけて育ちました。食べると甘酸っぱい果肉の味が口いっぱい広がってジェル部分がつるん、とのどを通っていきます。

みずみずしいさっぱりとした味でとてもおいしいです。

## ★選んだ理由★

もともとトマトが好きなので市販のものと食べ比べてみたかったからです。

あとは、色がきれいな赤色で見ためがかわいかったからです。



▼ 今回使用した食材はコチラ



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ・トマトを切るときジュレ部分が出てきてしまい大変だった。
- ・下にキャベツをしくことで食材の味がぎゅっしりつまったおいしいキャベツにできた。
- ・トマトとチーズがよく合った。
- ・簡単でおいしく作れて良かった。

# 野菜たっぷり！チーズかけ



〔材料（3人分）〕

トマト	3個
キャベツ	2枚
ブロッコリー	1／4房
じゃがいも	1個
マヨネーズ	適量
塩	少々
チーズ	適量



〔作り方〕

- ①キャベツ、ブロッコリー、じゃがいもは下ゆでしておく。
- ②トマトは、熱湯にくぐらせて皮をむく。
- ③①と②を食べやすい大きさに切る。
- ④③を容器に入れ、マヨネーズ、塩、チーズの順番でかける。
- ⑤オーブンで焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。



# Oiso枝豆ずんだ餅

応募者 加藤 遥陽 さん (中学校2年生)



大磯産の枝豆を友人からおすそ分けしてもらった事と、自分自身が枝豆を使ったずんだ餅が好きで作ってみたいな~と思っていたので、大磯枝豆をもらった今、大磯ずんだ餅を作るのに絶好のチャンス! だと思い、この食材

「枝豆」を選びました!

この枝豆は、大磯の農園で作られていて、しかもできるだけ無農薬で農家の方が一生懸命心をこめて作っているので安心・安全で愛情がぎっしり詰まった大磯枝豆です!!



▼ 今回使用した食材はこちら



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

〈工夫した点〉

・豆は潰す時に大変じゃない様に軟らかく茹でました。

〈ポイント〉

- ・砂糖を入れると、豆に混ぜた時に溶ける事で軟らかくなり色も綺麗な翡翠色に変化します!
- ・ずんだの甘みをより強くするために最初から塩茹でしました。
- ・餡をゆるくしたい場合は、砂糖ではなくガムシロップ等の代用可能です!

# Oiso枝豆ずんだ餅



〔材料（4人分）〕

枝豆	300 g
上白糖	50 g
塩	小さじ1 / 4
切り餅	8個

## <感想>

薄皮を最初に取りるのはすごくたいへんでしたが、すり潰す等の工程は楽しく作業する事ができました♪味も分量通りで作成すると甘さが控えめで美味しかったです。妹のリクエストでこのずんだ餅をバニラアイスにのせて食べたところ控えめな甘さが丁度良く、この食べ方もおススメです♪

作ってみた感想は薄皮をとるところ以外は本当に簡単に作るのが簡単なので、家で枝豆が余っている時やずんだ餅が食べたい時は、気軽に作ってみてください！！



〔作り方〕

- ①枝豆をいつもより柔らかくなる様に塩茹でする。  
豆をサヤから出し薄皮を取り除いてすり鉢に入れる。
- ②すりこぎで丁寧に潰していく。
- ③潰したら出来るだけなめらかになる様にすり潰す。
- ④砂糖を何度かに分けて加えて混ぜる。
- ⑤最後に塩を加えて混ぜる。  
.....ずんだ餡の完成.....
- ⑥餅を皿に入れ、被る位の水を張り柔らかくなるまでレンジにかける。  
※通常ずんだ餅に焼き餅は使いません。
- ⑦餅の水気を切り、すり鉢に餅を入れて、餡を全体にからめて完成☆

# モロヘイヤのとろとろスープ

応募者 大川内 俊太 さん（中学校2年生）



自分が食欲がないので食欲がなくても食べられるスープを作りたいだったのでモロヘイヤを選びました。



## ★工夫した点・自慢のポイント★

今回の「モロヘイヤのとろとろスープ」を作る時工夫したところはたまごを入れるところです。たまごをふわふわにするためにスープをかきまぜて弱いうずのようなものを作る。そのうずの中心にたまごを流し込むとふわふわになりとてもおいしいです。

▼ 今回使用した食材はコチラ





# モロヘイヤのとろとろスープ



〔材料（4人分）〕

モロヘイヤ	1袋
オクラ	4本
万能ネギ	5本
豆腐	小1丁
ささみ	3本
とりがらスープの素	大1
卵	1個
しょうゆ	小1
塩	少々
こしょう	少々
七味とうがらし	少々



〔作り方〕

- ①食材を切る。
- ②お湯を沸騰させ、とりがらスープの素を入れてよくまぜる。
- ③切った食材をお湯に入れる。
- ④調味料を入れて味付けする。
- ⑤卵をいれる。完成！！

## ★感想★

モロヘイヤをスープに入れるとスープ自体がとろとろになって食欲がない人、夏バテの人にはとても良いと思いました。モロヘイヤとオクラが入っているためさらにとろとろになります。オクラは夏バテ予防や弱った胃に良いのです。

あと豆腐には血液をさらさらにするレシチンが入っていて卵にも代謝を高めるメチオニンや脳を活性化させるコリンといった成分が入っており、万能ネギにも疲労回復に効果のあるアリシンや、脳が活発になるブドウ糖、ビタミンB1もはいています。

「モロヘイヤのとろとろスープ」は夏バテ予防に効果があり、脳にも効果があるスープだったので夏にぴったりだと思いました。これを飲んで夏を乗り越えたいと思います。

# みかんケーキ

応募者 I・N さん (中学校2年生)



炊飯器で簡単に作れるのでみかんケーキを選びました。

みかんは大磯の物で甘くおいしいから、みかんを使いたいなと思って選びました。

大磯のみかん「湘南の輝き」は、酸味と甘みがちょうどよく、おいしいみかんです。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

〈工夫したところ〉

- ・みかんの筋をていねいに取り除いた。

〈自慢のポイント〉

- ・材料も少なく炊飯器で簡単にできる。

▼ 今回使用した食材はこちら



# みかんケーキ



〔材料（4人分）〕

みかん（大磯産）	2個
ホットケーキミックス	200g
牛乳	100ml
卵	2個
砂糖	大さじ1～2



〔作り方〕

- ①みかんの皮をむき、筋をきれいに取ってボールに移しフォークでつぶす。
- ②牛乳、卵、砂糖、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③炊飯器に薄くサラダ油をひき②を入れてスイッチON。
- ④火が通るまで何度かスイッチを入れる。
- ⑤粗熱がとれたら網にのせて冷ます。
- ⑥冷めたらラップに包んで、冷蔵庫で1日寝かす。

# とうがんのあんかけ

応募者 I・A さん (中学校2年生)



このとうがんは親戚のおじさんからいただきました。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

〈工夫したところ〉

- ・赤いかにかまと緑の枝豆を入れて彩りをよくした。

〈苦労したところ〉

- ・冬瓜が大きくて切って皮をむくのが大変だった。

〈発見したところ〉

- ・冬瓜は皮はかたいけど煮るとやわらかくなった。

〈感想〉

- ・冷やして食べたらさっぱりして夏にぴったりだと思った。

## ▼ 今回使用した食材はコチラ



# とうがんのあんかけ



〔材料（2人分）〕

	冬瓜	200g
	かにかま	5本
●	水	150cc
	和風だし	小さじ1
	塩	少々
▲	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	水溶き片栗粉	適量



〔作り方〕

- ①冬瓜はわたを取り除き皮をむいて一口大に切る。  
かにかまをさいておく。
- ②鍋に●を煮立たせて冬瓜を入れて再び沸騰したら  
弱火で10分煮て冬瓜を器に取り出す。
- ③残っただしにかにかまと▲を入れて一煮立ちさせる。
- ④水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑤冬瓜にあんをかけて出来上がり。

# 枝豆とベーコンと豆腐の揚げ物

応募者 K・K さん (中学校2年生)



大磯の農家さんから、えだまめをもらったのでまかべのとうふと合わせて料理をしようと思いました。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 混ぜるだけでとても簡単です。そして冷めても美味しいです。
- とれたての枝豆は、できるだけ無農薬で作っているので、体にも安心安全です。

▼ 今回使用した食材はコチラ



## 枝豆とベーコンと豆腐の揚げ物



〔材料（4人分）〕

豆腐（水切りしたもの）	300g
枝豆	100g
ベーコン	100g
かにかま	50g
溶き卵	1個分
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量



〔作り方〕

- ①ベーコン、かにかまをお好みの幅に細かく切る。
- ②ボウルに揚げ油以外のすべての材料を入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて温め、パチパチし始めたら②をスプーンですくい、油が飛び散らないように静かに入れる。
- ④両面をこんがり揚げ、キッチンペーパーで油を切って、皿に盛りつける。



# ナスとピーマンの冷やし焼き浸し

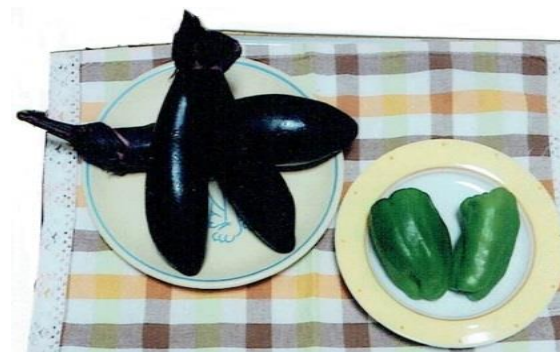
応募者 木内 優奈 さん（中学校3年生）



近所の農家さんにナスとピーマンをもらったので、この2つで何か作ろうと思いました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

〈工夫したところ〉

- ・暑い夏に涼しく食べられるように考えました。

〈感想〉

- ・作るのは大変かなと思うけど、作ってみたら意外と簡単に作れて、そんなに時間もかからなかったです。
- ・今が旬のピーマンとナスなので、とてもおいしかったです。ぜひ作ってみてください。



# ナスとピーマンの冷やし焼き浸し



〔材料(2人分)〕

ナス	3本	
ピーマン	2個	
サラダ油	大さじ2	
塩こしょう	少々	
● {	めんつゆ	50ml
	水	200ml
	すりおろしショウガ	小さじ2
かつお節	4g	
小ねぎ	適量(盛り付け)	



〔作り方〕

- ①ナスのヘタを取り、大きめの乱切りにする。
- ②ピーマンのヘタと種を取り、大きめの乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①をしんなりするまで炒めたら、②を加えて塩こしょうをしてさっと炒める。
- ④ボウルに●を入れてよく混ぜ、熱いうちに③を加えて混ぜ合わせ粗熱が取れたらラップして冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ⑤器に④を盛り付け、かつお節と小ねぎをのせて出来上がり。

# かますと大葉とチーズのフライ

応募者 Y・I さん (中学校3年生)



大磯でとられている魚で今の時期が旬だったからです。

また大磯は、海が有名なので、その海でとれる魚を使ったからです。

かますは、あじやいわしのフライよりもくせがなくて食べやすくなっています。

そしてくさみがなくて食べやすくなっています。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 巻くときにチーズや大葉が横からこぼれてしまうことがあって、とても苦労しました。なのでチーズと大葉をかますの上のにのせるときは、真ん中の部分にうすく棒状にのせるように工夫したら最後は、きれいな状態で揚げる事ができました。またパン粉をしっかりとつけることで、フライのサクサク感が増しました。
- そして、かますの骨は太いものも多いので、最初に少しとっておくと良いことがわかりました。このフライを食べるときには、梅干しをのせて一緒に食べるとさらにおいしくなりました。

## ▼ 今回使用した食材はコチラ



# かますと大葉とチーズのフライ



## 〔材料（1人分）〕

かます	1匹
大葉	2枚
チーズ	ひとつまみ
塩	ひとつまみ
こしょう	ひとつまみ
小麦粉	適量
卵	1/3個
パン粉	適量



## 〔作り方〕

- ①かますに塩とこしょうをふって下味をつける。
- ②大葉を①のかますにのせてその上にチーズをのせる。
- ③そのままくるくると巻いてつまようじできちんと留める。
- ④③を小麦粉→卵→パン粉の順につけて油で揚げる。

☆出来上がり☆



# トマトとツナのそうめん

応募者 K・A さん（中学校3年生）



自分の家で採れる野菜を使いたいと思いました。

トマトには、たくさんの栄養があるから選びました。

◎ビタミンA、C、E、H、B6やリコピン、カリウム、鉄分、カルシウム、食物繊維、クエン酸、ケルセチン、グルタミン酸などなど…栄養豊富(^O^)

その中でも「リコピン」は夏バテにも効くので夏料理にぴったりです！



▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

〈工夫した点〉

・色が鮮やかで見た目も美味しくできるようにした。

〈レシピポイント〉

・家で採れた新鮮な野菜でとても甘みがあった。

〈感想〉

・夏らしいさっぱりとしたそうめんでした！

・ひんやりしていて美味しかったです！

# トマトとツナのそうめん



〔材料（1人分）〕

トマト	1個
ツナ	20g
そうめん	一束
オリーブオイル	大さじ1
麺つゆ	大さじ2
黒こしょう	少々
かいわれ大根	適量



〔作り方〕

- ①トマトを乱切りにする。
- ②①とツナ、オリーブオイル、麺つゆを混ぜ合わせ、黒こしょうを少々入れる。
- ③そうめんをゆでて、冷水につける。
- ④②のたれとそうめんを混ぜ合わせる。
- ⑤かいわれ大根をトッピングする。

# 小松菜とがんもどきの和物

応募者 中学校1年生



〔材料（4人分）〕

小松菜	1束
がんもどき	小2個
だし	大さじ1
しょうゆ	大さじ2



▼今回使用した食材はコチラ



〔作り方〕

- ①小松菜を洗い、5mm角のみじん切りにする。
- ②がんもどきを細く切る。
- ③①、②とだしを鍋に入れ、中火にかける。
- ④しょうゆを③に入れ、中火～弱火でこげないようにしんなりするまで炒めたら完成。



# レンジで蒸しなす(揚げなす風)

応募者 中学校3年生



〔材料(2~3人分)〕

なす 3本

★つゆ

おろししょうが 少々

めんつゆ 適量

水 適量

天かす 少々

みょうが 1本

大葉 少々



〔作り方〕

- ①なすのヘタを取って、ピーラーで皮をむき、縦半分に切る。それぞれにラップをし、電子レンジで5分加熱する。
- ②なすを食べやすい大きさに切り、つゆにつけこみ、天かすと刻んだみょうがを加える。
- ③食べる時に、細切りにした大葉を添える。

※P36、P37の2作品は応募時に写真・感想等がありませんでした。



**～食からひろがるみんなの笑顔～**

**大磯町 町民福祉部 スポーツ健康課 健康増進係  
TEL61-4100 内線319**

**平成30年1月発行**