

# はこね

## 野菜いっぱいレシピ集



●●●	① さば缶トマトカレー	(262g)
●●	② いろいろ箱根野菜のフレッシュ包み	(299g)
●	③ かんぴょう鶏肉のしょうが炒め	(132g)
●	④ 揚げないツナ入りコロッケ 梅しそ風味	(195g)
●●	⑤ アスパラベーコンパスタ	(70g)
●●	⑥ 野菜だらけの卵そば	(198g)
●	⑦ 我家の冷製夏野菜スープ ~ガスパチョ風~	(180g)
●	⑧ ズッキーニの粉チーズ焼き	(82g)
●●	⑨ 野菜たっぷりチゲ風スープ	(254g)
●●●	⑩ 夏野菜のキーマ風ドリア	(178g)
●●	⑪ まさに夏! カラフル野菜炒め	(167g)
●●●	⑫ 夏野菜もりだくさん! チキンピラフ!	(78g)
●	⑬ こまつなとらっかせいの和えもの	(133g)
●●	⑭ 野菜たっぷりオムレツ	(76g)
●●●	⑮ ガパオライス 	(91g)
●●●	⑯ 何でもいれちゃう ビビンバ風ごはん	(134g)

●: 主食 ●: 主菜 ●: 副菜 それぞれが1回に摂れる料理区分です。

※ () 内は、1回に摂れる野菜 (きのこ、豆、海藻、いも類を含む)

1人分量です。

★野菜いっぱいレシピ集は、箱根町ホームページ「野菜を食べよう~野菜いっぱいレシピ集~」から見るすることができます。





「はこね 野菜いっぱいレシピ集」は、町内在住や在勤の方、町立小・中学生による、神奈川県内産などの野菜を使ったオリジナルレシピを募集（令和4年7月1日～8月31日）して、応募があったものをまとめたものです。

レシピは、シンプルな味付けで野菜の味をしっかり感じるものや地域の新鮮な野菜を使ったり、フードチョッパーや炊飯器を上手に利用して、料理初心者でも手軽に作れるレシピなど、さまざまなアイデアと工夫がされています。

箱根町は、箱根町健康食育21（健康増進計画・食育推進計画）策定時のアンケート調査結果から、特に若い世代（20歳～39歳）において、「朝食を欠食する人」や「主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上ほとんど毎日食べる人」が少ないことから、野菜の摂取頻度が少ないことが考えられます。

生活習慣病予防のための食生活には、1日350g以上の野菜をとることが目標とされています。

日々の食生活の中で、ぜひ、ご活用ください。

#### ◎ 料理区分：主食、主菜、副菜について

主食とは、炭水化物の供給源となる、ごはんやパン、麺類などを主材料とする料理です。

主菜とは、たんぱく質の供給源となる、魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主原料とする料理です。

副菜とは、ビタミン、ミネラル及び食物繊維となる、野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。

- 主食・・・主材料に由来する炭水化物が約40g入っているもの
- 主菜・・・主材料に由来するたんぱく質が約6g入っているもの
- 副菜・・・主材料の重量が約70g入っているもの



#### <レシピの見方>

表面：料理名や材料・分量、作り方、料理区分、調理時間（目安）、栄養価を記載しています。

裏面：できあがり、および、材料の写真、「～レシピポイント～」は応募者からのコメント、点線（青色）の囲いは、レシピ集作成時の箱根町食育サポートメイト六彩会さんなどの感想です。

## ① さば缶トマトカレー

料理区分：●●●

調理時間：30分

〔材料：2人分〕      〔分量〕      備考

さば味噌煮(缶詰)      1個      (190g程)

たまねぎ      中1/4個

トマト      中2個

にんにく      1かけ

しょうが      1かけ

カレーフレーク      2人分

植物油      大さじ1

水      150ml

白飯      適宜

◎パプリカ      1/2個

◎なす      1本

◎おくら      2本

〔作り方〕

- ① たまねぎは薄切り、トマトはざく切り、にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② 深めの鍋（または、フライパン）に植物油を入れて熱し、①のたまねぎを炒める。
- ③ ①のトマト、にんにく、しょうがとさば味噌煮と水を加えてひと混ぜしたら、蓋をして煮込む。
- ④ 沸騰したら、蓋を取って火を止め、カレーフレークを加えて混ぜ合わせたら、再び中火にかけて、時々混ぜながら、5分煮込む。
- ⑤ ◎印の野菜を炒める（もしくは、素揚げする）。
- ⑥ 皿に白飯を盛り付けて、④のルーをかけて、⑤の野菜を添える。

※トマトは、水煮缶でもOK!

※にんにくとしょうがは、チューブの場合は1cm程で。

※白飯は含みません

[栄養価1人分] エネルギー 479kcal      蛋白質 19.9g      脂質 29.8g      食塩相当量 4.3g

## ① さば缶トマトカレー

応募者 ダヤン さん



できあがり 1人分

常備しておける‘さば缶’を使い、煮込む時間も短くて、味噌とトマトの味が、コクやうま味になっています。

野菜と一緒に魚も摂れるのもよいですね。



～ レシピポイント ～

夏野菜たっぷり！

さばの缶詰を使って時短！

食欲のない暑い日にも、食べきれます！！

材料（2人分）



## ② いろいろ箱根野菜のフレッシュ包み

料理区分：●●

調理時間：約30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
牛豚合い挽き肉	200g	
なす	1/2個	
きゅうり(ズッキーニ)	1/2本	
茹で大豆	30g	
じゃがいも	中1/2個	
にんじん	中1/2個	
かぼちゃ	150g	※種、ワタは取り除く
★トマト(カット缶詰)	1缶	(400g)
★ウスターソース	大さじ2	
★オイスターソース	大さじ1	
★砂糖	大さじ1/3	
★コンソメ(顆粒)	大さじ2/3	(固形1個分)
生春巻き	4枚	
(新鮮)トマト(薄切り)	4枚	
(新鮮)レタス	4枚	
カレー粉	適宜	

### 〔作り方〕

- 野菜類は、それぞれサイコロくらいの大きさに切る。
- ①のじゃがいも、にんじん、かぼちゃは耐熱皿に広げて、電子レンジで500Wで1分程加熱する。
- フライパンを熱し、牛豚合い挽き肉と①、②の野菜を入れて中火にかけ炒め、焼き目がついてきたら火を弱める。
- ★印の調味料を加えて、火加減を中火に戻し煮詰める。水気がなくなってきたら火を止めて冷ましておく。  
※野菜が硬いようなら、水を加えて調節する。
- 生春巻きを水で戻して、まな板などの上に広げ、ペーパーなどで水気を拭き取る。
- (新鮮)トマトは、横に薄切りにする。  
(新鮮)レタスは、1枚ずつはがして、水でよく洗い水気を切っておく。
- ④の生春巻きを1枚、まな板などの上に広げて、⑥の新鮮トマト、新鮮レタス、冷ました④の具の順にのせて、上から好みでカレー粉を振りかけて、一番下の生春巻きを持ち上げて、全体を包み裏返す。※全部で4つ作る。
- トマトを上側に見せて、半分に切り、器にきれいに盛り付ける。

※具は、1/4量で計算。カレー粉は含みません。

[栄養価1人分] エネルギー 343kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.7g 食塩相当量 2.3g

## ② いろいろ箱根野菜のフレッシュ包み

応募者 かおり さん



※写真はミニトマトを使用

できあがり1人分

いろいろな種類の野菜を使い煮込んだことで、量もとれる一品です。  
余った具は、パンやムニエルなどのソースなどにも  
合いそうです。



～ レシピポイント ～  
カレースパイスを加えて煮た箱根野菜を、フ  
レッシュな箱根野菜で包んで彩りよく、なおか  
つ、ジューシーにいただけます。  
※箱根野菜とは、箱根町近郊や自分で栽培し  
て収穫した野菜です。

材料（2人分）※具は作りやすい分量



### ③ かんぴょう鶏肉のしょうが炒め

料理区分：●

調理時間：15～20分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
かんぴょう(乾燥)	30 g	
きゅうり	1～1.5 本	
しょうが(大きめ)	1/2 かけ	
鶏もも肉(皮付き)	50 g	
★酒	小さじ 1/2	
★片栗粉	小さじ 1/2	
★しょうゆ	小さじ 1/2	
植物油	小さじ 3	
◆しょうゆ	小さじ 1と1/2	
◆酢	小さじ 1と1/2	
◆塩	少々	
◆うま味調味料	少々	
◆こしょう	少々	

#### 〔作り方〕

- ① かんぴょうは水で洗って水に1～2分程浸けて取り出す。塩もみ(分量外)してから、再び水で洗って塩気を取る。
- ② たっぶりの熱湯で煮て戻し、半透明になったらザルにあけて水気を絞り、長さ4～5cmに切る。※手でさけるくらいのかたさになれば、OK!
- ③ きゅうりは0.5cm幅で斜めに切り、塩小さじ1/2(分量外)を振り少しおく。  
しんなりして水分が出たら、水でサッと洗い塩気を取り、キッチンペーパーなどを使い水分をしっかり絞る。
- ④ しょうがは千切りにする。
- ⑤ 鶏もも肉は一口大に切り、★印をまぶして下味をつける。
- ⑥ 中華鍋(フライパン)を熱し、植物油を入れて温まったら、⑤の鶏肉を入れて強火で炒める。
- ⑦ 鶏肉に火が通ったら②のかんぴょうと③のきゅうりを入れて、全体に植物油がまわる程度にサッと炒め、◆印の調味料を加えて全体にからめたら、最後に④のしょうがを入れて手早く炒める。

※きゅうりは、1本で計算。 塩、うま味調味料、こしょうは含みません。

[栄養価1人分] エネルギー 162kcal 蛋白質 6.1g 脂質 9.6g 食塩相当量 0.9g





#### ④ 揚げないツナ入りコロッケ ～梅しそ風味～

応募者 ゆう さん



できあがり 1人分

炒ったパン粉をまぶすだけのため、衣に使う卵や小麦粉をつける手間が省け、材料の無駄もでないのがよいと思います。



～ レシピポイント ～  
油で揚げず、火を使う時間を少なくして、カロリーとCO2を減らしました。  
食味は、油で揚げていなく、梅しその酸味あっさりしていますが、パン粉のサクサク感と食べ応えがあります。

材料（2人分）



## ⑤ アスパラベーコンパスタ

料理区分：●●

調理時間：10分

パスタの茹で時間は含まない

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
茹でたパスタ	200 g	(乾燥パスタ90g程)
アスパラガス	6本	(140g程)
ベーコン	60 g	
塩・こしょう	少々	
ごま油	小さじ1	(目安：小さじ1)

### 〔作り方〕

- ① アスパラガスは水で洗い、ななめに切る。
- ② ベーコンは拍子切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、①のアスパラガスを焼き、塩、こしょうで味付けをする。
- ④ 同じく、フライパンを熱し、②のベーコンを焼く。
- ⑤ 皿にパスタを盛り付けて、その上に、アスパラガス、ベーコンを盛り付ける。

[栄養価1人分] エネルギー 320 kcal    蛋白質 11.1 g    脂質 14.8 g    食塩相当量 1.8 g

## ⑤ アスパラベーコンパスタ

応募者 田中 煌 さん



できあがり 1人分

シンプルな味付けで、アスパラガスをしっかり味わえます。  
サラダパスタ風な一品なので、サラダ用のパスタを使ったり、  
茹でる際に、オリーブ油を少し入れるとよいと思います。



～ レシピポイント ～  
神奈川県産のアスパラを使用しました。  
アスパラガスを斜めに切りました。

材料（2人分）





## ⑥ 野菜だらけの卵そぼろ

応募者 破壊神 おっさん さん



できあがり 1人分

とてもカラフルで、野菜の甘みを感じる、ボリューム満点な一品です。  
チーズの入れ具合で塩味や脂質などがかわりますね。



～ レシピポイント ～  
3色の野菜を使って、見た目をおいしそうに  
しました。  
できるだけ野菜を小さくしました。

材料 (2人分)





## ⑦ 我が家の冷製夏野菜スープ ～ガスパチヨ風～

応募者 匿名



できあがり 1人分

味付けは、塩・こしょうのみで、夏野菜のうまみがギュッと詰まった一品です。暑い日などや食欲があまりない時でも、食べやすそうですね。



～ レシピポイント ～  
あまり火を使わないため、危険じゃないです。  
野菜ぎらいでも、食べやすい（飲みやすい）  
です。

材料（2人分）



## ⑧ ズッキーニの粉チーズ焼き

料理区分：●

調理時間：5～6分

〔材料：2人分〕

〔分量〕

備考

〔作り方〕

ズッキーニ

1 個

オリーブ油

大さじ 1

粉チーズ

適量

① ズッキーニは、ヘタを取り、輪切りにする。

② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①のズッキーニを両面焼く。

③ 皿に盛り付けて、粉チーズをかけてできあがり。

※粉チーズは、大さじ1/2杯で計算

[栄養価1人分] エネルギー 81kcal 蛋白質 2.4g 脂質 7.0g 食塩相当量 0.1g

ズッキーニの粉チーズ焼き⑧

## ⑧ ズッキーニの粉チーズ焼き

応募者 匿名



できあがり 1人分

作り方、味付けがシンプルで時短料理です。  
そのままでも、メイン料理に添えてもいいですね。



～ レシピポイント ～  
炒める（焼く）と果肉は‘なす’に似た肉質  
で、ほのかに甘みと苦みが特徴です。

材料（2人分）



## ⑨ 野菜たっぷりチゲ風スープ

料理区分：●●

調理時間：60分

〔材料：2～4人分〕	〔分量〕	備考
豚ばら肉	200 g	
キムチ	180 g	
かぼちゃ	195 g	
えのきだけ	1 袋	
なす	2 本	
にら	1 束	
ねぎ	3 本	
にんにく	4 片	
糸こんにゃく	250 g	
★水	400 ml	(2カップ)
★料理酒(酒)	大さじ 1	
★しょうゆ	大さじ 2	
★みりん	大さじ 1	
★鶏がらスープの素	大さじ 1	(顆粒)
★コチュジャン	大さじ 2	
ごま油	大さじ 2	

### 〔作り方〕

- ① 豚ばら肉、かぼちゃは、一口大に切る。
- ② えのきだけは、石づきを取り除く。
- ③ なすは、乱切りにする。  
にらは、5cm幅に切る。  
ねぎは小口切りにする。  
にんにくは、みじん切りと薄切りにします。
- ④ 糸こんにゃくは、沸騰した湯で1分程茹でる。
- ⑤ ボウルに★印の材料を入れて、混ぜ合わせておく。
- ⑥ 中火で熱した鍋に、ごま油とにんにくを入れて、香りがでたら、①の豚肉を加えて炒める。
- ⑦ 豚ばら肉の色が変わったら、①のかぼちゃ、②のえのき、④の糸こんにゃくを加えて、さらに炒める。
- ⑧ 全体的になじんだら、⑤の材料を入れて、加熱する。
- ⑨ ひと煮立ちしたら中火にして、なす、キムチを加えて加熱する。
- ⑩ さらに、ひと煮立ちしたら、にらとねぎを加えて加熱する。
- ⑪ 具材に火が通ったら、器に盛り付けて完成です。

※1/4量で計算

[栄養価1人分] エネルギー 400kcal 蛋白質 14.3g 脂質 24.8g 食塩相当量 4.6g

## ⑨ 野菜たっぷりチゲ風スープ

応募者 匿名



できあがり 2～4人分

野菜をたっぷり使ったボリューム満点な料理です。野菜は、レシピの1/4量で、1日摂取目標量（350g以上）の2/3以上の量がとれます。少し、塩分も多いので気をつけましょう。



～ レシピポイント ～  
野菜をたくさん使い、辛すぎないように、かぼちゃを入れて、甘みを加えました。

材料（2～4人分）



## ⑩ 夏野菜のキーマ風ドリア

料理区分：●●●

ごはんの炊飯時間は含まない

調理時間：60分

〔材料：2～4人分〕	〔分量〕	備考
牛豚合い挽き肉	160g	
たまねぎ	1個	
にんじん	1本	(200g)
トマト	2個	(330g)
とうもろこし	1本	
パプリカ	1～2個	
水	100ml	
キーマカレールー	2人分	(20g)
チーズ	少量	
白飯	1.5合分	(540g程)

### 〔作り方〕

- ① たまねぎ、にんじん、トマトは、みじん切りにする。  
とうもろこしは、芯から実をこそげ取る。  
パプリカは、縦半分になり、種とワタを取り除く。
- ② フライパンに牛豚合い挽き肉を入れて中火にかけて炒める。
- ③ ①の野菜を加えて、さらに炒める。
- ④ 水を加えて、ある程度水分がなくなるまで煮込む。
- ⑤ ルーを入れて溶かし、白飯を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ①のパプリカに、⑤を詰める。
- ⑦ チーズを載せて、オーブンで約15～20分程焼いて、完成。  
※チーズが焦げ始めたら、上にアルミ箔をかぶせると、焦げ付かないためよいです。

※パプリカは1/2個分で、その他は1/4量で計算

[栄養価1人分] エネルギー 520kcal    蛋白質 16.8g    脂質 15.0g    食塩相当量 1.5g

## ⑩ 夏野菜のキーマ風ドリア

応募者 斉藤 蘭美 さん



できあがり 1人分

中に入れる具もたっぷりあるので、パプリカは、大きいサイズがオススメです。

見た目もかわいくて、楽しく食べられます。



～ レシピポイント ～  
パプリカを皿にして、野菜をたくさん入れました。

材料（2～4人分）※白飯除く



## ⑪ まさに夏！ カラフル野菜炒め

料理区分： ● ●

調理時間： 30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
豚肉（切り落とし）	120g	
酒	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
植物油	小さじ1	
なす	1本	
ズッキーニ	1/2本	
ピーマン	2個	
パプリカ(赤)	1/3個	
パプリカ(黄)	1/3個	
生きくらげ	4枚	
顆粒中華だし	小さじ1と1/2	
ごま油	小さじ2	
ミニトマト	1個	
レタス	適量	(1枚40g程)

### 〔作り方〕

#### 〈下準備〉

- ① 野菜は水でよく洗い、なすとズッキーニはヘタを取る。
- ② ピーマンとパプリカは、種とワタを取り除く。
- ③ 豚肉は、酒と塩・こしょうをふり、混ぜ合わせておく。

#### 〈野菜を切る〉

- ④ なすは、くし切り、ズッキーニは、輪切りにする。  
ピーマンとパプリカは、短冊切りにする。
- ⑤ 豚肉は、酒と塩・こしょうをふり、混ぜ合わせておく。
- ⑥ フライパンに植物油を入れて中火にかけ、③の豚肉を炒める。  
肉が焼きあがったら、一度、皿に移す。
- ⑦ 空いたフライパンに植物油（分量外）を少したして、④のなす→ズッキーニ→ピーマン→パプリカの順に、焼き加減に注意して炒め、最後に、きくらげをちぎって入れる。
- ⑧ 全体が炒めあがったら、⑥の肉を戻し入れて、顆粒中華だしとごま油を加えて味を整える。
- ⑨ 火を止め、皿に盛りつける。  
飾りにレタスとミニトマトを添えたら完成！

[栄養価] エネルギー 240kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.1g 食塩相当量 1.0g

# ⑪ まさに夏！ カラフル野菜炒め

応募者 匿名



できあがり 1人分

夏野菜をふんだんに使ったボリューム満点なレシピです。  
野菜は大きめに切られていて、きくらの食感もプラスされて、食べ応えもあります。



～ レシピポイント ～  
できるだけたくさん色とりどりの夏野菜を使いました。  
肉を加えて栄養バランス満点の一皿です。

材料（2人分）



## ⑫ 夏野菜もりだくさん！ チキンピラフ！

料理区分： ● ● ●

炊く時間  
入れて

調理時間：80分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
鶏むね肉(皮付き)	1/2 枚	
酒	小さじ 1/2	
ピーマン	1/2 個	
にんじん	1/4 本	
たまねぎ	1/4 個	
コーン(茹で)	1 つかみ	
えだまめ(茹で)	1 つかみ	
米	1 合	
水	1 カップ (200ml)	
バター(炒め用)	5 g	
バター(仕上げ用)	5 g	
コンソメ(炊飯器用)	1/4 個	(砕く)
コンソメ(仕上げ用)	1/4 個	(砕く)
塩・こしょう	少々	

### 〔作り方〕

#### 〈下準備〉

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 鶏肉は1cm角程に切って酒と混ぜる。

#### 〈野菜を切る〉

- ③ ピーマン、にんじん、たまねぎをフードチョッパーに入れて、細かくする。

#### 〈仕上げる〉

- ④ フライパンにバターを入れて熱し、③の野菜を加えて炒める。
- ⑤ さらに、米を加えて炒める。
- ⑥ 炊飯器に⑤を入れて、水とコンソメを加えて混ぜ、ふつうに炊く。
- ⑦ 炊きあがったら、コーンとえだまめ、バターとコンソメを入れて、混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。

[栄養価] エネルギー 428kcal 蛋白質 17.6g 脂質 8.6g 食塩相当量 0.8g

## ⑫ 夏野菜もりだくさん！ チキンピラフ！

応募者 金子 結 さん



できあがり 1人分

夏野菜をふんだんに使ったボリューム満点なレシピです。  
フードチョッパーを使い、時短になり、細かくするため、  
野菜が苦手でも食べやすく工夫されています。



～ レシピポイント ～  
子どもでも食べられる！  
ピーマン、にんじん、たまねぎをすごく細かくしました。

材料（2人分）



## ⑬ こまつなとらっかせいの和えもの

料理区分：●

調理時間：5分

〔材料：2人分〕

〔分量〕

備考

こまつな

1 束

らっかせい

6 さや

砂糖

大さじ 1

しょうゆ

大さじ 1

〔作り方〕

- ① こまつなは、1分茹でて、水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ② らっかせいは、皮をむいてすり鉢でする。
- ③ ボウルに、②のらっかせいと砂糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせて、①の小松菜を加えて和える。

[栄養価] エネルギー 7.3 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 2.9 g 食塩相当量 1.3 g

### ⑬ こまつなとらっかせいの和えもの

応募者 中野 莉乃音 さん



できあがり 1人分

地産地消のレシピで、簡単に作れる時短料理です。  
緑黄色野菜がしっかり摂れて、らっかせいの風味がよく  
箸がすすみます。



～ レシピポイント ～  
神奈川県のごまつなとらっかせいを使用し  
た。

材料（2人分）



## ⑭ 野菜たっぷりオムレット

料理区分：●●

調理時間：15分

〔材料：2人分〕      〔分量〕      備考

にんじん                      1/2 本      (100g)

ピーマン                      2 個

卵                              2 個

バター                      10 g

塩・こしょう                  少々

〔作り方〕

- ① にんじんとピーマンをフードチョッパーに入れて少し細かく切る。
  - ② ボウルに卵を溶き、①の野菜とバター、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
  - ③ フライパンを弱火にかけ、②を入れて、オムレットの形に整えながら、ゆっくり焼き、皿に盛りつけて完成。
- ※フライ返しなどを使うと、形が整えやすいです。

※塩・こしょう含まない

[栄養価1人分] エネルギー 136 kcal      蛋白質 6.8 g      脂質 9.3 g      食塩相当量 0.3 g

⑭ 野菜たっぷりオムレツ 🍳

応募者 やまだ きっぺい さん



できあがり 1人分

フードチョッパーを使うことで、料理に不慣れでも、簡単にみじん切りができて、時短にもなります。具がたくさんなので、弱火でゆっくり焼いて、少しずつ形を整えていけます。



～ レシピポイント ～  
フードチョッパーで、すべてみじん切りにしました。  
にんじんの赤とピーマンの緑、卵の黄色を使って、信号機カラーにしました。

材料（2人分）



## ⑮ ガパオライス

料理区分：●●●

調理時間：30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
鶏ひき肉	200 g	
パプリカ(赤)	1/6 個	
パプリカ(黄)	1/6 個	
ピーマン	1 個	
にんじん	1/6 個	
たまねぎ	1/3 個	
にんにく	1 かけ	
★ナンプラー	小さじ 3	
★オイスターソース	小さじ 2	
★砂糖	小さじ 2/3	
★しょうゆ	小さじ 2/3	
塩・こしょう	少々	
卵	2 個	
白飯	適宜	

### 〔作り方〕

- ① パプリカとピーマンは、種とワタを取り除いて、大きめのみじん切りにする。
- ② にんじん、たまねぎ、にんにくは、細かいみじん切りにする。
- ③ フライパンに植物油（分量外）を入れて熱し、②の野菜を炒め、そこに鶏ひき肉を加えて、さらに炒める。
- ④ 火が通ったら、★印の調味料を入れて炒め混ぜて、塩・こしょうで味を整える。※具のできあがり
- ⑤ 目玉焼きを焼く。
- ⑥ 皿に白飯を盛り付けて、④をかけて、⑤の目玉焼きをのせて完成。

※塩・こしょうは除く 白飯は150gで計算

[栄養価1人分] エネルギー 564 kcal    蛋白質 29.9 g    脂質 17.8 g    食塩相当量 3.4 g

## ⑮ ガパオライス

応募者 齋藤 ここな さん



できあがり 1人分

ナンプラーやオイスターソースの香りやコクが食欲を増します。  
たんぱく質もしっかりとれる、ボリュームのある一皿です。



～ レシピポイント ～  
色とりどりの野菜を使って、見た目にも楽しめるように作りました。

材料 (2人分)



## ⑩ 何でもいれちゃう ビビンバ風ごはん

料理区分：●●● 白飯の炊飯時間は含まない  
調理時間：30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
豚肉、または、牛肉	150g	
にんじん	1/2本	
もやし	1/2袋	
ほうれんそう	1/4束	
白飯	1.5合分 (540g程)	
卵(生、または、温泉卵)	1個	
鶏ガラスープの素	小さじ1 (顆粒)	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ2程 (目安)	
いりごま	適量	
焼き肉のタレ	小さじ3程 (目安)	
*お好みで*		
キムチ	適量	
コーン	適量	
ツナ(缶詰)	適量	
サラダ用チーズ	適量	

### 〔作り方〕

#### 〈野菜ナムルを作る〉

- ① にんじんは、千切りにして、熱湯で2分程茹でる。
- ② もやしは、熱湯で30秒程茹でる。
- ③ ほうれんそうは、熱湯で30秒程茹でて、粗熱を取り除き5cm幅に切り、水気をしぼる。
- ④ それぞれに、味付けをする。

にんじん→鶏ガラスープの素…小さじ1/2 ごま油…少々

もやし→鶏がらスープの素…小さじ1/4 しょうゆ…小さじ1/2  
いりごま

ほうれんそう→鶏がらスープの素…小さじ1/4 しょうゆ…小さじ1/2  
いりごま

#### 〈肉を炒める〉

- ⑤ 肉は、一口大に切り、焼き肉用のタレで炒める。

#### 〈仕上げる〉

- ⑥ フライパンに、白飯を広げ、④の野菜ナムルと⑤の肉を盛り付ける。
- ⑦ 卵をのせる。
- ⑧ ごま油をまわし入れて火にかけ、白飯に少し焦げ目がついたら出来上がり

※いりごま、および、お好みのキムチなどは含まれません。

[栄養価1人分] エネルギー 777kcal 蛋白質 27.3g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.0g

## ⑩ 何でもいれちゃう ビビンバ風ごはん

応募者 笠原 由紀 さん



できあがり 2人分

肉の味付けが、‘焼き肉のタレ’のため、手軽に作れます。

緑黄色野菜も摂れて、ボリュームがあります。

最後の仕上げで、焦げめを作りながら、卵に火を通してね。



～ レシピポイント ～  
ホットプレートを使えば、パーティやおもてなしにもGOOD！  
辛みを抑えて、子どもも食べられます！

材料（2人分）

