



おいしいね! 楽しいね!
おうちごはん 富山

レシピ動画集

野菜すり身ライスバーガー 里芋のりしおポテト、ミニトマト添え

30分
調理時間



手順

- ① ご飯を炊き、1/4に分け、ラップに包んで丸く形を整えておく。
 - ② にんじん、れんこん、ピーマンはみじん切りにする。
 - ③ しょうがはすりおろす。
 - ④ 玉ねぎは1cm幅の輪切りにする。
 - ⑤ レタスは洗って水気をふいておく。
 - ⑥ Aの材料を、よく混ぜて、丸く形を整える。
 - ⑦ ホットプレートにサラダ油をひき、①のご飯と、⑥のすり身、玉ねぎを、蓋をして両面こんがり焼く。
 - ⑧ タレの調味料を鍋に入れ、火にかける。
 - ⑨ ⑦が焼けたら、焼いたご飯に、レタス、マヨネーズ、玉ねぎ、すり身、タレ、スライスチーズ、ご飯の順に重ね、バーガーにする。
- ※里芋のりしおポテトの手順はレシピ動画でご確認ください。

材料 (2人分)

精白米	1カップ	【タレ】	
水		みそ	9g
サラダ油	適量	砂糖	7g
A	にんじん	みりん	3g
	れんこん	ケチャップ	4g
	ピーマン	白いごま	1g
	にんにく(チューブ)	水	7g
	しょうが	【付け合わせ】	
すり身	60g	里芋	180g
たまねぎ	80g	片栗粉	10g
レタス	1枚	揚げ油	
スライスチーズ	2枚	塩	適量
マヨネーズ	10g	青のり粉	適量
		ミニトマト	4個



レシピ動画はこちら ▶



体ぽかぽか薬膳あんかけうどん

20分
調理時間



手順

- ① うどんは茹でしておく。
- ② だいこん、にんじんは、薄いいちょう切り、きくらげは一口大に、白菜は2~3cmのざく切り、長ねぎは斜め切り、みつばは適当な長さに切っておく。
- ③ 干しいたけは、水で戻してうす切りにし、戻し汁は出汁に使用する。
- ④ かまぼこは食べやすい厚さに切っておく。
- ⑤ しょうがはすりおろしておく。
- ⑥ 鍋に水とだいこん、にんじんを入れ火にかける。

材料 (2人分)

冷凍うどん	2個	赤かまぼこ	40g
だいこん	100g	みつば	2本
にんじん	10g	水(戻し汁含む)	600ml
干しいたけ	1個	A	顆粒だし(和風) 小さじ1
きくらげ(生)	40g		
白菜	100g	清酒	大きじ2
長ねぎ	60g	みりん	大きじ2
卵	1個	米粉	大きじ2
しょうが	4g	水	適量

- ⑦ だいこん、にんじんが柔らかくなったら、干しいたけ、きくらげ、白菜の芯の部分を入れて煮る。
- ⑧ 火が通ったら、白菜の葉の部分と長ねぎを加え、Aで味を調える。
- ⑨ 水溶性米粉でとろみをつけ、再度沸騰させる。
- ⑩ ⑨に溶いた卵を加え、おろししょうがを加える。
- ⑪ ①を器に盛り、⑩をかけ、かまぼこみつばを飾る。



レシピ動画はこちら ▶



野菜たっぷりアヒージョ

20分
調理時間



手順

- ① 里芋は皮をむいて、一口大に切り、酢水につけた後、下茹でする。
- ② 野菜は洗い、パプリカは薄切り、ミニトマトは半分に、しめじは小房に分け、なすは乱切しておく。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、固めに下茹でする。
- ④ ベーコンは細く切り、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで加熱する。

材料 (2人分)

里芋	100g	ベーコン	30g
パプリカ(赤)	15g	オリーブオイル	100ml
パプリカ(黄)	25g	塩	2g
ミニトマト	25g	こしょう	少々
ブロッコリー	25g		
しめじ	10g		
なす	25g		
にんにく	1片		

- ⑥ ①②③④の具材を入れ、弱火で加熱し、塩こしょうで味を調える。



レシピ動画はこちら ▶



たっぷり野菜と肉団子の中華スープ

20分
調理時間



手順

- ① 野菜は洗い、にんじんは千切り、白菜は細切り、えごまの葉としょうがはみじん切り、豆苗は2等分にし、舞茸は小房に分けておく。
- ② ボールに豚ひき肉とえごまの葉、しょうがを入れ、よく混ぜ合わせ、一口大に丸めておく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、にんじんと白菜の芯を入れる。
- ④ ③が柔らかくなったら、肉団子を入れ、ひと煮たちしたら中華だしの素、舞茸、白菜の葉の部分を入れ、加熱する。

材料 (3人分)

豚ひき肉	200g	中華だしの素	大さじ1
えごまの葉	3枚	しょうゆ	大さじ1
しょうが	15g		
水	800ml		
にんじん	25g		
白菜	50g		
白舞茸(舞茸でも可)	75g		
豆苗	100g		

- ⑤ 煮えたら、しょうゆで味を調え、豆苗を加える。



レシピ動画はこちら ▶



呉羽梨を使ったさわやかプルコギ

15分
調理時間



手順

- ① 梨の皮をむき、すりおろす。
- ② にんにく、しょうがもすりおろしておく。
- ③ ボールに牛肉と①②Aの調味料を入れ、よく揉み、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ にんじんは皮をむいて千切り、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは薄切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、にんじん、玉ねぎを炒め、少し柔らかくなく

材料 (2人分)

牛肉(小間切れ)	60g	パプリカ(赤)	1/2個
呉羽梨(Lサイズ1/3個)	100g	パプリカ(黄)	1/2個
にんにく	1片	ピーマン	1個
しょうが	10g	もやし	50g
「しょうゆ	大さじ2	サラダ油	適量
A			
L	みりん	大さじ1	
	にんじん	1/2個	
	玉ねぎ	1/2個	

たら、パプリカ、ピーマン、もやしを加えて炒め、火が通ったら一度取り出す。

- ⑥ フライパンを熱し、③の肉を炒める。
- ⑦ 肉に火が通ったら、⑤を加え、混ぜて、完成。

YouTube

レシピ動画はこちら ▶



ふくらぎと野菜のカレーソース

20分
調理時間



手順

- ① 大根、にんじん、キャベツ、レタスは千切りにする。
- ② かぼちゃは薄切りにして電子レンジで加熱する。
- ③ 枝豆は塩ゆでし、さやかに出しておく。
- ④ ふくらぎの切り身に酒をふり5分ほど置いてから、キッチンペーパーでふき取り、米粉を付ける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、②のかぼちゃをさっと焼く。
- ⑥ かぼちゃを取り出したら、④の魚を中火で焼き色がつくまで焼く。

材料 (2人分)

ふくらぎ切り身	2切れ	かぼちゃ	60g	
清酒	3g	枝豆	60g	
米粉	3g	カレー粉	小さじ2	
サラダ油	適量	「サラダ油	大さじ3	
大根	80g	A	米酢	大さじ3
にんじん	40g	L	砂糖	小さじ2
キャベツ	20g		鶏ガラスープの素	小さじ1
レタス	20g		「しょうゆ	大さじ1

⑦ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。

- ⑧ お皿に野菜を盛り付け、焼けたふくらぎが熱いうちにドレッシングをかけて味をしみこませる。

YouTube

レシピ動画はこちら ▶



富山のオムベジ丼

20分
調理時間



手順

- ① ご飯を炊く。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に分け、茎の部分は1cm角に切っておく。
- ③ 玉ねぎ、なす、トマトは1.5cm角に切っておく。
- ④ オクラは輪切り、豆苗は3等分にしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、なす、ブロッコリーを炒め、火が通ったらトマト、オクラ、豆苗の茎を加え塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 卵は割りほくして、薄焼きにする。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。
- ⑧ ⑦に炊き上がったご飯を加え、塩こしょうをする。
- ⑨ 丼に⑧を盛り付け、薄焼きたまごを乗せ、⑤の野菜の上に盛り付ける。
- ⑩ 豆苗の葉をのせて出来上がり

材料 (2人分)

米	1カップ	豆苗	10g
牛肉(小間切れ)	100g	塩	適量
卵	2個	こしょう	少々
トマト(中くらい)	2個	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	60g		
なす	40g		
オクラ	40g		
ブロッコリー	40g		



レシピ動画はこちら ▶



ゴロっと野菜のスープパスタ

20分
調理時間



手順

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② にんじんは、小さめの乱切りにして、電子レンジで加熱する。
- ③ 玉ねぎ、里芋は小さめの角切り、しめじは小房に分ける。
- ④ 小松菜は3cm、ミニトマトは1/2、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
- ⑥ 玉ねぎ、里芋を炒め、水を加えて蓋をして煮る。
- ⑦ 里芋が柔らかくなったら、にんじん、しめじ、小松菜、ベーコン、コンソメを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑧ 大き目の鍋でパスタをゆでる。
- ⑨ ⑦にAの調味料を加え、味を調える。
- ⑩ 茹で上がったパスタを盛り付け、⑨のスープをかける。
- ⑪ 切り昆布をのせて、出来上がり。

材料 (2人分)

パスタ	160g	ベーコン	30g
にんにく	2g	オリーブオイル	小さじ1
にんじん	50g	水	200ml
玉ねぎ	60g	コンソメ	4g
里芋	60g	□ 白みそ	24g
しめじ	40g	△ 柚子胡椒	2g
小松菜	70g	└ 塩こしょう	少々
ミニトマト	60g	切り昆布	2g



レシピ動画はこちら ▶



野菜の豆乳寒天

40分
調理時間



手順

- ① にんじんは5mm角、かぼちゃは1cm角に切り、軟らかくなるまで茹でて冷ましておく。
- ② トマトは、皮を湯むきし、サイコロ状に切っておく。
- ③ 枝豆は茹でてさやから出し、冷凍コーンは茹でておく。
- ④ Aの材料をよく混ぜておく。
- ⑤ 粉寒天を水で溶かしておく。
- ⑥ ④と⑤を鍋に入れ、加熱する。
- ⑦ 型の中に野菜と豆乳寒天を流し入れ、粗熱を取ったら冷蔵庫で10～15分程度冷やす。
- ⑧ 固まったら、型から出して盛り付ける。

材料 (2人分)

トマト	40g	粉寒天	2.5g
かぼちゃ	40g	水	大さじ2
にんじん	20g		
枝豆	30g		
ホールコーン(冷凍)	10g		
▽調整豆乳	250ml		
A マヨネーズ	10g		
↳ 塩	少々		



レシピ動画はこちら ▶



えび餃子と野菜たっぷりスープ

30分
調理時間



手順

- ① むきえびは小さく切り、長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- ② 餃子の具は材料をよく混ぜて皮に包む。
- ③ だいこん、にんじんは拍子切り、玉ねぎはスライスする。
- ④ 生しいたけは薄切り、にらは4cmほどに切る。
- ⑤ お湯を沸かし、③をやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ④ともやしを加え、ひと煮立ちしたら、鶏ガラスープと餃子を加え、煮る。
- ⑦ 塩こしょうで味を調える。

材料 (4人分)

【餃子】		【スープ】	
むきえび	70g	だいこん	80g
豚ひき肉	70g	にんじん	40g
長ねぎ	20g	たまねぎ	80g
餃子の皮	8枚	生しいたけ	40g
清酒	5g	もやし	80g
にんにく(チューブ)	5g	にら	40g
しょうが	10g	水	800ml
塩・こしょう	少々	鶏ガラスープの素	大さじ1
水溶性片栗粉	適量	塩・こしょう	少々



レシピ動画はこちら ▶



富山型食生活レシピを料理して、Instagramに投稿するキャンペーンを実施しました。
ここではその中から一部をご紹介します。

富山型食生活

富山米と新鮮な魚介、旬の野菜、肉などの地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い食事を、できるだけ家族そろって楽しむ食生活。



#えび餃子と野菜たっぷりスープ



せっかくなので餃子の皮も手作りしました〜♪
野菜たっぷりのスープはシンプルな味つけですが、餃子スープにすることで、餃子と野菜の美味しさをそれぞれ引き立ててくれました。
冬にびっぴりなポカポカメニューで身体も温まりました！



#たっぷり野菜と肉団子の中華スープ
#野菜の豆乳寒天



中華スープはあっさりしていて野菜をたくさん取れるのがいいなと思いました！エゴマの香りもきいてて食欲をそそります！簡単に美味しく作れました！
野菜豆乳寒天もあっさりしていて、野菜の豆腐のようなつるつとした感触が子供にも食べやすいなと思いました！！



#野菜すり身ライスパーカー



バンズは本来お米のライスバーガーなんだけど、最近私食べ過ぎなので玄米に！
パテのすり身(今回鯖に)の中の野菜(にんじん、レンコン、ピーマン)の食感がお口がめっちゃめっちゃ楽しい！！
しかも！味つけの甘辛い味噌と胡麻の風味がさらに食欲がすすむー！！



#体ばかばか薬膳あなかけうどん



赤巻かまぼこが富山県産です。うずまきが可愛い美味しいかまぼこでしたー！
うどんは、生姜が入っているので食べたら名前の通り身体が温まり、とても美味しくかったです！
みつばの代わりに大葉を使用しました☆



#富山のオムベジ丼



栄養満点、お野菜たっぷりに味付けはシンプル。お米は富山県産の大好きな『富富富』ふふふで…！1つの丼でこんなに野菜を使ったのは初めてかもしれません。
じっくり炒めて野菜の甘み、旨みをしっかり感じられるオムベジ丼！
わが家の定番レシピになりそうです！



#野菜たっぷりアヒージョ



里芋、パプリカ(赤)、ミニトマト、ブロッコリー、なす、にんにく、ベーコン、はレシピ通りですが、しめじを椎茸とマッシュルームに変更しました。
プラス彩りがよくなる紫玉ねぎと深い味にしたかったので富山の名産品のホタルイカを追加してみました！



富山県農林水産部農林水産企画課
〒930-0004 富山市桜橋通り5-13 富山興銀ビル11階
TEL:076-444-9622 FAX:076-444-4407