



簡単に  
短時間で作れる料理です！

## 小松菜と豚肉の 卵とじ丼



YouTube  
レシピ動画は  
こちらから→

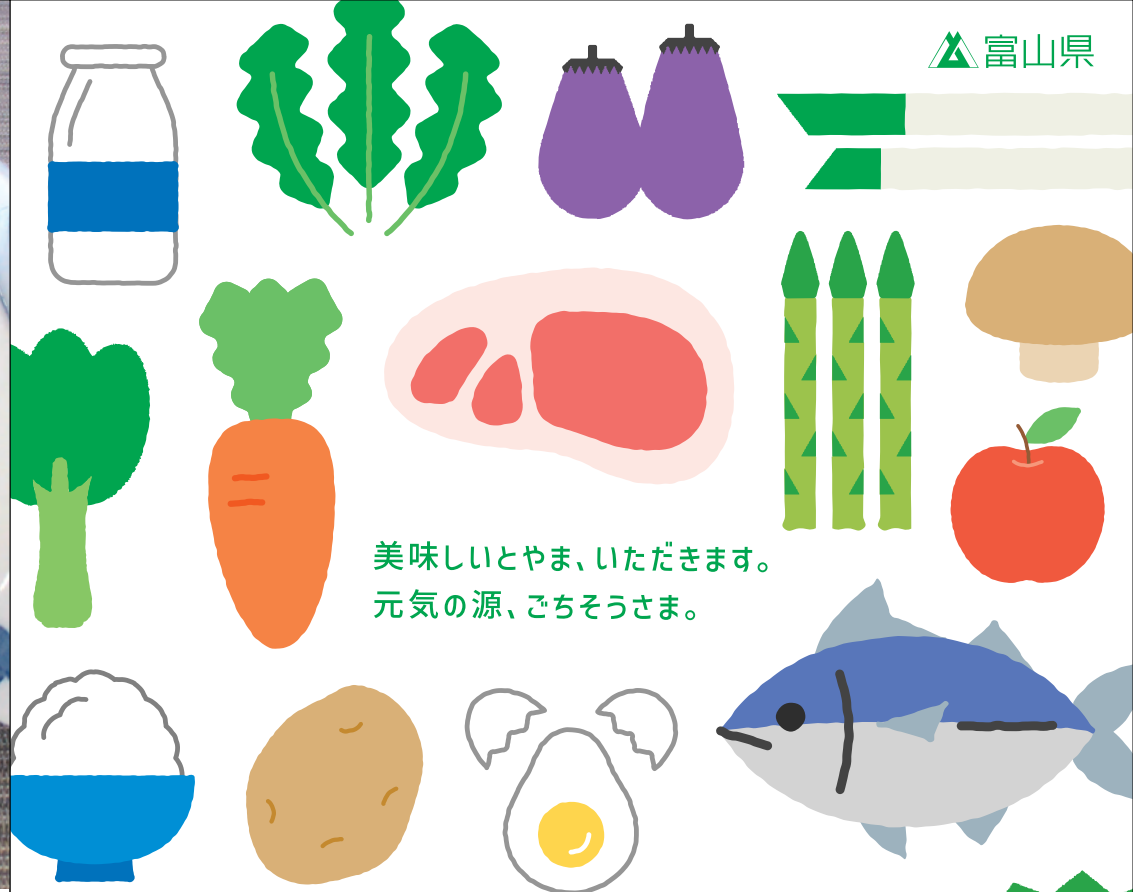
調理時間  
**20**  
分

### 材料(2人分)

精白米	1合	サラダ油	小さじ1/2
水	少々	塩	少々
豚小間切れ肉	60g	A 水	100ml
卵	3個	顆粒だし	小さじ1/6
小松菜	140g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	50g	みりん	小さじ3
白ねぎ	40g	砂糖	小さじ1
赤巻きかまぼこ	40g		
白いりごま	2g		

### 作り方

- 1 ご飯を炊いておく。
- 2 豚小間切れ肉に塩少々をふり、軽くもみこんでおく。
- 3 小松菜は3~4cmに切り、にんじんは皮をむいて短冊切り、白ねぎは斜め切りにする。
- 4 かまぼこは短冊切りにする。
- 5 卵はボウルに割入れ、軽くかき混ぜる。
- 6 フライパンに、サラダ油を入れて熱し、にんじんを入れて炒める。
- 7 にんじんがしんなりしてきたら②の豚肉を加えて炒め、豚肉に火が通ったら、④のかまぼこを加える。
- 8 小松菜、白ねぎを加えてさっと炒める。
- 9 合わせておいた調味料Aを加え煮る。
- 10 煮立ったら、⑤の溶き卵を回し入れ、蓋をして弱火で2分程煮る。
- 11 ごはんを盛りつけ、卵とじをのせ、ごまを散らす。



美味しいとやま、いただきます。  
元気の源、ごちそうさま。

# 富山型食生活 レシピブック

## 食育とは

心身の健康の増進と豊かな人間形成のため、①食に関する知識(規則正しい食生活や栄養バランス)、②食に関する基礎(食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなど)、③バランスのよい食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。旬の県産食材を積極的に食べて、地域の農林水産業への理解を深めるのも食育の一つです。

# 富山型食生活 レシピブック

## 富山型食生活って？

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です。

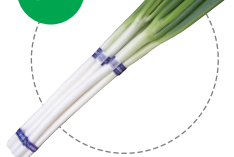
## 富山県産の食材を選ぶ

このレシピブックは、その富山県産の野菜の中でも「身近で手に入りやすい野菜」である **大根**、**ねぎ**、**小松菜** をおいしく手軽に食べることをコンセプトに制作しました。

大根



ねぎ



小松菜



とくに新川だいこんは  
とやまテロワールベジに選定されています。

とやま  
テロワールベジとは▶



新川だいこんは、くぼみが浅く、きめが細かいため、調理する時に味が染み込みやすいと言われます。煮物をつくる時に下茹でをする必要がなく、しかも味が均等に染み渡ります。味わいは甘く瑞々しく、その特長は大根おろしにした時に際立ちます。

富山短期大学食物栄養学科の学生が考案した  
オリジナルレシピです！



大根を器にして  
茶わん蒸しを作りました

調理時間  
60  
分

## 富山たっぷり 大根茶碗蒸し



YouTube  
レシピ動画は  
こちらから→

### 材料(2人分)

大根	700g	B 昆布だし	1ℓ
卵	1個	しょうゆ	大さじ2
A 昆布だし	150ml	薄口しょうゆ	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1	みりん	大さじ2
塩	少々	清酒	小さじ1
赤巻きかまぼこ	15g	塩	少々
生しいたけ	2枚		
小松菜	20g	片栗粉	10g
みつば	1g	水	適

### 作り方

- 大根は約6cm長さに切り、皮をむいて、電子レンジで加熱する。(500W11分)
  - ①の大根の真ん中をスプーンでくり抜く。ナイフを入れておくとくり抜きやすい。
  - くり抜いた中身は、粗みじん切りにしておく。
  - ②の大根を、耐熱袋に入れ、Bのだし汁をひたひたになるまで注ぎ、電子レンジで加熱し、放冷しておく。(500W5分30秒)
  - 赤巻きかまぼこはうす切り、しいたけは石づきを取って小さく切り、小松菜、みつばは2cm長さに切っておく。
  - 卵を割り、Aのだし汁と調味料と混ぜる。
  - ④の大根を器にし、⑤のかまぼこ、しいたけ、小松菜、みつばを入れ、⑥の卵液を流し入れる。
  - 鍋にBのだし汁を入れて、沸騰させ、⑦の大根を入れて、弱火で10分程度、蒸し煮にする。
  - 卵が固まったら、出来上がり。
  - 大根を取り出した⑧の汁に、残った⑦の材料を加え、味を調べて、片栗粉でとろみをつけ、⑨にかける。
- ◇赤巻きかまぼこを斜めに切って、ハートを作りました。



大根のいた  
“チキン南蛮”です

## 大根と鶏肉の甘酢あん タルタルソースかけ



レシピ動画は  
こちらから→

調理時間  
**30**  
分

### 材料(2人分)

大根	200g	A 酒	大さじ1
水	60ml	しょうゆ	大さじ1
顆粒だし	小さじ1	みりん	大さじ1
片栗粉(大根用)	大さじ2	砂糖	小さじ1
鶏肉	120g	酢	大さじ1
塩	少々	片栗粉	小さじ1
酒	小さじ1	(水溶き片栗粉にしておく)	
片栗粉(鶏肉用)	大さじ1	<タルタルソース>	
揚げ油	適	茹で卵	1個
<付け合せ>		マヨネーズ	大さじ3
ブロッコリー	1/2個	玉ねぎ	40g
トマト	1/2個	紅しょうが	4g

### 作り方

- 大根を一口大の乱切りにし、水、顆粒だしと一緒に耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。(500W5分30秒)一度取り出し、全体を回して再度加熱する。(500W2分30秒)
- 大根の水けをきり、だし汁は残しておく。
- 鶏肉は大き目の一口大に切り、塩と酒をふっておく。
- ②の大根と鶏肉に片栗粉をまぶし、唐揚げにする。(ビニール袋に入れると簡単です)
- ②のだし汁にAの調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する。(500W30秒)
- 紅しょうがはみじん切りにする。
- 茹で卵は殻をむき、フォークで細かくつぶし、⑥⑦とマヨネーズで和え、タルタルソースを作る。
- ブロッコリーは、小房に分け下茹で、トマトはくし形に切る。
- ④を⑤にからめ、それぞれを盛りつける。



おろした大根で  
大根もちを作り、  
チーズとキムチをはさみました

## 大根もちの キムチチーズフライ



レシピ動画は  
こちらから→

調理時間  
**30**  
分

### 材料(2人分)

大根	300g	小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ5	卵	1個
A 鶏がらスープの素	小さじ1	パン粉	大さじ5
しょうゆ	小さじ2	揚げ油	適
塩・こしょう	少々	<付け合せ>	
玉ねぎ	100g	キャベツ	2枚
ピザチーズ	適	ペパーリーフ	10g
キムチ	適	ミニトマト	4個

### 作り方

- 大根は、皮をむいてすりおろし、ふきんやキッチンペーパーで水気を切る。
- 玉ねぎはみじん切りにして、電子レンジで加熱する。(500W2分30秒)
- 大きめのボウルに、①の大根おろしと②、片栗粉、Aの調味料を入れよく混ぜる。
- 8等分して、丸く広げる。
- ④の1枚の上にキムチとチーズをのせ、もう一枚重ね、周りをくっつけておく。4個出来上がる。
- 卵は割って溶いておく。
- ⑤に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけていく。
- フライパンに多めの油を入れ、揚げ焼きする。
- キャベツはよく洗い千切りにし、ペパーリーフと混ぜて盛り付ける。



薄切り大根をはさんで  
豚肉で巻きました

調理時間  
20  
分

## 大根とえごまの シャキシャキ豚肉巻き おろしソース



レシピ動画は  
こちらから→

### 材料(2人分)

豚肉 薄切肉	150g	<おろしだれ> 大根おろし	100g
塩・こしょう	少々	B 清酒	大さじ1
だいこん	50g	みりん	大さじ2
えごまの葉(小さめ)	8枚	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1		
サラダ油	大さじ1/2		
A 水	大さじ4		
清酒	大さじ1		

### 作り方

- 大根の皮をむき、薄く切る。
- 豚肉は広げて、全体に塩こしょうをふる。
- ②の豚肉を2枚広げ、えごまの葉2枚と①の大根のをせ端からくるくると巻く。(えごまの葉は大きければ半分に切る)
- 巻き終わりを下にして、全体に片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、④に焼き目を付ける。
- 焼き目がついたらAを加え、蓋をして弱火にして肉に火を通す。
- 大根をすりおろし、Bの調味料と煮る。
- 盛り付けて、おろしだれをかける。



白ねぎ塩だれとねぎみそが  
ごはんによく合います

調理時間  
20  
分

## 鶏肉とねぎの 塩だれ・ねぎみそどんぶり



レシピ動画は  
こちらから→

### 材料(2人分)

精白米	1合	★ねぎの甘みそ(10人分)	
水		ねぎの緑葉部分	100g
		米麴	50g
鶏肉	200g	水	50ml
塩麴	大さじ2	B ざらめ	50g
白ねぎ(白い部分)	80g	しょうゆ	大さじ3
しょうが	3g	みりん	大さじ3
サラダ油	小さじ1	赤唐辛子	1/2本
A ごま油	小さじ2と1/2		
鶏がらスープの素	小さじ1		
清酒	小さじ2と1/2		

### 作り方

- ご飯を炊いておく。
  - 白ねぎは、根を3~4cmに切りトッピング用を作る。残りはみじん切りにし、しょうがもみじん切りにしておく。
  - 鶏もも肉を一口大に切り、塩麴を混ぜておく。
  - みじん切りの白ねぎにAの調味料を混ぜておく。
  - フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、③の鶏肉を焼く。
  - 酒を加え弱火で加熱し、火が通ったら、④を加えてからめる。
  - トッピング用の白ねぎを⑥のフライパンの端で焼く。
- ### ★ねぎの甘みそ
- ねぎの緑葉部を、細かく刻む。赤唐辛子は小口切りにしておく。
  - 米麴は15分程水につけておく。
  - 鍋に①、②とBの調味料を入れ、弱火で焦がさないように水気がなくなるまで煮る。
  - ご飯を盛りつけ、⑥と⑦のをせ、お好みでねぎの甘みそを乗せる。



里芋が入って  
ボリューム満点料理です

## 里芋と小松菜の 甘辛炒め



レシピ動画は  
こちらから→

調理時間  
**20**  
分

### 材料(2人分)

里芋	6個	A みりん	大さじ2
片栗粉	大さじ1	しょうゆ	大さじ2
揚げ油	適	砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ1		
小松菜	120g	白いりごま	適
パプリカ(赤・黄色)	1個分		

### 作り方

- 1 里芋を洗って、真ん中に切れ目を入れ、電子レンジで加熱する。(500wで8分程度)
- 2 里芋の皮をむき、一口大に切る。
- 3 ②に片栗粉をまぶし、少なめの油で揚げる。
- 4 小松菜は3cmに、パプリカは種をとって半分の長さで太めの千切りにする。
- 5 Aの調味料を合わせておく。
- 6 フライパンに油を熱し、小松菜の芯、パプリカ、小松菜の葉を炒め、③の里芋を加える。
- 7 火が通ったら⑤の調味料を加えてからませる。
- 8 盛り付けて、ごまを振って出来上がり。



豚肉と餅を入れた  
炒め物です

## 白ねぎたっぷり スタミナ炒め



レシピ動画は  
こちらから→

調理時間  
**15**  
分

### 材料(2人分)

切り餅	30g	オリーブオイル	大さじ1
白ねぎ	70g	A しょうゆ	大さじ1
小松菜	60g	みりん	大さじ1/2
豚肉小間切れ	50g	砂糖	大さじ1/2

### 作り方

- 1 切り餅は2cm角に切り、オーブントースターやフライパンで焼いておく。
- 2 白ねぎは1cm幅の斜め切り、小松菜は3cmに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を炒める。
- 4 豚肉に火が通ったら、白ねぎ、小松菜を加え炒める。
- 5 焼いた餅と、Aの調味料を加え、からませる。



野菜たっぷりの  
オムレツです

調理時間  
**15**  
分

## 和風 スパニッシュオムレツ



レシピ動画は  
こちらから→

### 材料(3人分)

小松菜	70g	A 顆粒だし	小さじ1
にんじん	30g	マヨネーズ	大さじ1
ねぎ	30g	塩・こしょう	少々
合いびき肉	30g		
卵	3個	大根おろし	30g
卵豆腐	50g		
サラダ油	小さじ1		

### 作り方

- 1 小松菜は2~3cmに、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、ひき肉とにんじんを炒め、塩こしょうをふる。
- 3 にんじんに火が通ったら、小松菜、ねぎを加え炒める。
- 4 ボウルに卵を割り入れ、軽く溶いたら、卵豆腐を加え、よくかき混ぜる。
- 5 ④に③の材料とAの調味料を加え、フライパンに流し入れ、蓋をして弱火で両面を焼く。
- 6 添える大根おろしを作る。
- 7 焼きあがったら切り分けて、盛り付ける。



いつものみそ汁に  
ひと工夫しました

調理時間  
**15**  
分

## 小松菜とえびの みそスープ



レシピ動画は  
こちらから→

### 材料(3人分)

小松菜	100g	豆腐 小	1/2丁
乾燥小海老	5g	ねぎ	30g
干しいたけ	1枚	水(戻し汁を含めて) 500ml	
にんじん	10g	鶏がらスープの素 小	小さじ2
しょうが	3g	みそ	大さじ2

### 作り方

- 1 乾燥小海老と干しいたけは、それぞれ水でもどしておく。
- 2 小松菜は3cmに、にんじんはいちょう切り、しょうがは皮をむいて千切り、ねぎは小口切り、豆腐は一口大に切っておく。
- 3 ①の食材が戻ったら、小海老は小さめに、干しいたけは千切りにする。
- 4 鍋に水と、①の戻し汁を加え、にんじん、しょうがと③を加え煮る。
- 5 にんじんが煮えたら、豆腐と鶏がらスープの素を入れて、ひと煮立ちさせ、小松菜の茎を入れる。
- 6 小松菜の葉とねぎ、みそを加えて味を調える。