

新型コロナウイルスに負けないで！
家族みんなで簡単、笑顔でCooking！

コロナに負けるなレシピ集

～需要が減少している国産食材の利用のススメ～



現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、外食、宿泊施設、学校給食等に出荷されていた国内産の一部農畜水産物の需要が減少しています。

他方、新型コロナウイルス感染症のまん延防止の観点から、外出の自粛が要請されており、自宅で食事をする機会が増えています。

このため、中国四国農政局では、生産者の方々を支援する一環として、需要が減少している肉、牛乳・乳製品、魚、野菜を使用したご家庭で簡単に調理することができるレシピを、各県栄養士会等のご協力のもと、消費者の皆様提供することとしました。ストレス解消のためにも、ご家族で料理してみてはいかがでしょうか。

併せて、この機会に、ご家庭の食卓等にお花を飾って、コロナ疲れの解消に役立ててください。



農林水産省中国四国農政局 ウェブサイト 食育ひろば
新型コロナウイルスに負けないで！家族みんなで簡単、笑顔でCooking!
<https://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/reshi427.html>



掲載レシピ(38品)

お肉編



- 牛肉と長芋のコロコロステーキ 【山口県栄養士会】
- ビーフシチュー 【山口県栄養士会】
- 牛肉のレタス巻き 【山口県栄養士会】
- 牛肉干ししいたけ丼 【農林水産省】
- 豚肉の梅しそチーズ巻き 【岡山県栄養士会】
- ねぎの豚肉巻き辛子焼き 【山口県栄養士会】
- 椎茸と焼きおにぎりの豚肉巻き 【農林水産省】
- さっぱり酢鶏 【鳥取県栄養士会】
- 鶏肉のワイン・トマト煮 【山口県栄養士会】
- 鶏ささみの野菜あんかけ 【香川県栄養士会】
- 炊飯器に入れて時短！炒めない鶏炒飯 【農林水産省】

お魚編



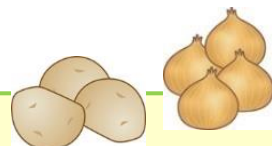
- 宇和島鯛めし 【農林水産省】
- カレイの甘酢あんかけ 【島根県栄養士会】
- 焼き鯖の梅おろし煮 【島根県栄養士会】
- あじの落とし揚げカレーソース 【島根県栄養士会】
- 鰯のムニエルねぎソース 【山口県栄養士会】
- さわらハンバーグ 【岡山県栄養士会】
- サワラとたまねぎのマリネ 【農林水産省】

牛乳・乳製品編



- ラッシー 【Jミルク】
- 水切りヨーグルトのホールケーキ 【農林水産省】
- 乾パンdeドーナツ 【農林水産省】
- ホットケーキミックスで簡単おかずパン 【農林水産省】
- 30分でできるバター 【農林水産省】
- 和風豆乳バターライス 【岡山県栄養士会】
- 食べるミルクスープ 【広島県】
- ミルクザンギ 【農林水産省】
- 洋風味噌汁 【広島県】
- カリフラワーの元気ポタージュ 【香川県栄養士会】
- 食べる味噌汁 【広島県】

野菜編



令和2年4月に平年価格を下回ると見込まれる「じゃがいも、たまねぎ」のレシピをご紹介します。

- 新じゃが・新玉ねぎでおいしい肉じゃが 【広島県】
- 彩りポトフ 【高知県栄養士会】
- しめじで作るポテもちピッツア 【農林水産省】
- 肉じゃがのトマト煮 【農林水産省】
- 春野菜のグリル 山椒ダレ 【農林水産省】
- 野菜いろいろチーズ焼き 【農林水産省】
- 玉ねぎ豚チーズミルフィーユ煮 【農林水産省】
- 野菜のオイスターソース炒め 【山口県栄養士会】
- 新玉ねぎの甘酢ドレッシング 【広島県】

中国四国農政局

消費・安全部 消費生活課（食育推進班）

電話：086-224-9428（直通）

2020. 6. 作成

コロナに負けるなレシピ集【肉料理①】

牛肉と長芋のコロコロステーキ（4人分）

■材料		《作り方》	
牛ステーキ肉（厚めのもの）	400g	① 肉は調理する 30 分前に冷蔵庫から出して、室温に戻してからこしょうをふる。	
こしょう	少々		
長芋	300g		
ミニトマト	60g		
黄色パプリカ	60g		
オリーブオイル	小さじ 1		
A	酒	1/4 カップ	② 長芋は皮をむき、2 cm角に切り、ミニトマトは半分に切る。 黄色パプリカは 2 cm角に切って、さっと茹でておく。
	バター	大さじ 1 強	
	おろしにんにく	1/3	③ フライパンにオリーブオイルを熱し、肉を焼き、取り出して冷ましてから一口大に切る。
	しょうゆ	大さじ 2	
サラダ用水菜	120g	④ ③のフライパンに、長芋を入れ、肉の油をからめながら、2 分くらい炒めて取り出す。	
エネルギー	441kcal	⑤ 温めたフライパンに、A の調味料を入れて混ぜ、③の肉にからめてから、④の長芋、ミニトマト、パプリカを加えて混ぜ合わせる。	
脂質	30.2g		
たんぱく質	20.8g	⑥ 皿にサラダ用水菜を敷き、⑤を盛る。	
塩分	1.5g		

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【肉料理②】

ビーフシチュー（4人分）

■材料

牛もも肉	400g
赤ワイン	3 カップ
塩・こしょう	少々
バター	10g
サラダ油	大さじ 1
ベーコン（かたまり）	100g
たまねぎ	1 個
にんじん	1/2 本
セロリ	1/2 本
にんにく	2 片
サラダ油	大さじ 1
小麦粉	大さじ 2
A トマトピューレ	1/2 カップ
ブイヨン	5 カップ
プチオニオン	8 個
バター	10 g
砂糖	小さじ 1
マッシュルーム	8 個
バター	小さじ 2・1/2
赤ワイン	3/5 カップ
パセリ	少々

エネルギー	705kcal
脂質	42.2g
たんぱく質	24.0g
塩分	1.5g

《作り方》

- ① 牛もも肉は3～4 cm角に切り、赤ワインを入れ、冷蔵庫で半日程漬け込む。
- ② ベーコンは2 cm 角に切る。
- ③ たまねぎ、にんじんは皮をむき乱切り、セロリはそのまま乱切り、にんにくはつぶしておく。
- ④ ①の肉の水分を取り、塩・こしょうして、バター・サラダ油を熱したフライパンで焼き色をつける。鍋に移し、Aを入れて強火にかけ、沸騰直前に弱火にして、アクを取りながら煮込む。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、②のベーコンと③の野菜を色づくまで炒め、小麦粉をふり入れて軽く炒める。牛肉の漬け汁を加えながら、溶きのばし、少し煮詰める。④の鍋に移し、肉が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ プチオニオンは皮をむき、1/2 カップの水にバター、砂糖を加えて煮る。煮汁をからませてつやを出す。
- ⑦ マッシュルームは半分に切り、バターでさっと炒める。
- ⑧ 肉が柔らかくなったら、肉とベーコンを取り出して煮汁をこす。塩・こしょうで味をととのえ、再び肉とベーコンをもどして、⑥と⑦を加えて温める。
- ⑨ 器に盛って、パセリのみじん切りをちらす。



コツ・ポイント

仕上げに赤ワインを 1/10 に煮詰めたものを加えると更に美味しいです。

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）

コロナに負けるなレシピ集【肉料理③】

牛肉のレタス巻き（4人分）

■材料		《作り方》	
もも肉	200g	① 【A】の材料を混ぜ合わせておく。	
牛肩ロース肉	120g		
A	ねぎみじん切り		10g
	いりごま		大さじ1強
	オイスターソース		小さじ1
	コチジャン	小さじ1	
	おろしにんにく	少々	
	砂糖	大さじ1弱	
酒	大さじ2	② 肉は食べやすい大きさ（1枚を2～4切れ）に切り、①の調味料に10分くらいつけておき、ごま油も加えてもみこんでおく。フライパンを熱して、肉を焼き、皿に盛る。	
しょうゆ	大さじ1		
ごま油	大さじ1		
サニーレタス	200g		
きゅうり	小1本		
セロリ	1/3本	③ サニーレタスは洗って、水気を切り、大きいものは半分くらいにちぎる。きゅうりとセロリと赤パプリカは長さ5～6cm、5mm角くらいの棒状に切り、皿に盛る。	
赤パプリカ	40g		
サンチェみそ、にんにくみそ、コチジャン	適宜		
エネルギー	336kcal		
脂質	25.7g		
たんぱく質	15.1g	④ サンチェみそ、にんにくみそ、コチジャン、焼肉のたれ等、準備できるものを用意する。	
塩分	0.9g		
		⑤ 各自、サニーレタスに肉と野菜をのせ、④の調味料を少しのせて巻いて食べる。	

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【肉料理④】

牛肉干ししいたけ丼（2人分）

牛肉と干ししいたけのうま味が見事にマリアージュするお手軽絶品丼！（農林水産省）

■材料 ■ 【A】 干ししいたけ 6枚 プレーンヨーグルト 90g ■ 【B】 醤油 50ml みりん 50ml 酒 50ml 水 50ml 牛細切れ肉 150g 玉ねぎ 60g ごはん 2杯分 紅しょうが 適量	《作り方》 ① 【A】をフラスナー付き保存袋に入れてよく混ぜ、冷蔵庫に入れて約8時間おいて戻す。 ② ①は大きければ食べやすい大きさに切る。 ③ 鍋に【B】を入れて火にかけ、煮立ったら②、牛肉、薄切りにしたたまねぎを加える。再度煮立ったら弱火にして5分ほど火を通す。 ④ 器にご飯を盛り、③をのせて紅しょうがを添える。
コツ・ポイント あらかじめ軸を折っておくと早く戻ります。また、ヨーグルトを使って戻すことで、コクが深まります。戻す時間は冷蔵庫で約8時間ですが、2日から3日なら浸したままおいても大丈夫です。	
このレシピの生い立ち DRYandPEACE のレシピです。 https://www.dryandpeace.com/ 農林水産省広報誌 aff 9月号にも掲載。 http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/index_1909.html	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑤】

豚肉の梅しそチーズ巻き（4人分）

■材料		《作り方》	
豚ロース薄切り	16 枚	① 蓮根・山芋は皮を取り、薄切りにし、半月切り又はいちよう切りにする。 ズッキーニ・なすは薄く切り、半月切りにする。	
・ 塩	少々		
・ こしょう	少々		
大葉	16 枚		
蓮根	50g		
ズッキーニ	50g		
なす	50g	② 梅干しは種を取り包丁でたたく。	
山芋	50g		
梅干し	2 個		
とろけるチーズ	80g		
オリーブ油	大さじ 1/2		
・ みりん	大さじ 1		
・ しょうゆ	大さじ 1	③ まな板に豚肉を広げ上に大葉・野菜・梅干し・チーズをのせ、手前からくるくると巻く。	
サラダ菜	適量		
プチトマト	8 個		
一人分の栄養価			
エネルギー	327kcal		
たんぱく質	20.9g		
脂質	21.3g	④ フライパンにオリーブ油をひき、③の肉まきを並べふたをして中火で焼き、ときどき肉をひっくり返しながらキツネ色になるまで焼く。	
炭水化物	12.9g		
食塩相当量	1.8g		
コツ・ポイント			
冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。			

（出典元：公益社団法人岡山県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑥】

ねぎの豚肉巻き辛子焼き（4人分）

■材料		《作り方》
豚肩ロース	240g	① 豚肉は調味料 A につけておく。 ② 長ねぎはせん切りにし、しいたけは石づきを落として、薄切りにする。 ③ 豚肉を広げてからしを薄くぬり、②をのせて巻き、巻き終わりを片栗粉でとめる。 ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして、ころがしながら焼く。 ⑤ 2～3等分に切り分けて、盛る。
A しょうゆ 料理酒 みりん	大さじ1・1/2	
	小さじ2	
	小さじ2	
	1/3 本	
根深ねぎ	40g	
生しいたけ	4g	
溶きからし	大さじ4	
片栗粉	大さじ4	
サラダ油	中2個	
トマト	1/2 本	
きゅうり	1/2 個	
レモン		
エネルギー		312kcal
脂質		21.8g
たんぱく質		12.5g
塩分		1.0g

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑦】

椎茸と焼きおにぎりの豚肉巻き（4人分）

きのこ料理コンクール入賞作品！冷めてもおいしく、イベントや行楽のお弁当にぴったりです。
（農林水産省）

■材料		《作り方》
豚バラスライス	12 枚	① オーブンを 230℃に温めておく。
乾しいたけ	4 枚	② 人参と生姜は皮をむいてすりおろす。
有塩バター	5 g	③ 合わせ調味料を混ぜておく。
塩	適量	④ 豚バラスライスをバットに並べ、③を大さじ 3 杯肉にかけ、なじませておく。
胡椒	適量	⑤ 戻しておいた乾しいたけをゆがく。ゆがいたらざるにあけ、軽く水を切っておく。
ご飯	茶碗 4 杯	⑥ フライパンを温め、有塩バターを入れ、⑤を炒め、塩、胡椒で味をつける。
油	大さじ 1	⑦ ご飯に塩をふり、まんべんなく混ぜ、丸いおにぎりを 4 つ作る。
■合わせ調味料		⑧ フライパンを温め、油を入れ、⑦の両面を軽く焼く。そこに③を大さじ 2 杯加え、きれいな焼き色がつくまで焼く。
人参	1/3 本	⑨ ⑧の上に⑥を置き、豚バラスライスで包む。
生姜	1 片	⑩ 天板にクッキングシートを敷き、オーブンで 8～10 分、焼き色がつくまで焼く。
濃口醤油	90ml	
みりん	45ml	
鰹だしの素	小さじ 1/2	
コツ・ポイント		
中に入れるおにぎりは、軽く焼くことで香ばしさをだします。		
合わせ調味料はしょうが焼きのタレをアレンジしました。お好みで加減してください。		
このレシピの生い立ち		
このレシピは大分県の日野桃子さんが考案したもので、「第 31 回きのこ料理コンクール全国大会」でしいたけ等特用林産振興議員連盟会長賞を受賞しました。		
きのこを詳しく知りたい方はこちら http://nittokusin.jp/wp/		

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑧】

さっぱり酢鶏（4人分）

■材料		《作り方》	
A	鶏もも肉	300 g	① 鶏肉を一口大に切り、酒と塩を合わせ 15 分漬け込む。 ② 玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸を一口大、らっきょう漬は大きさにより丸のままか適当に切る。 ③ 梅干しは種を取り、みじん切りにしておく。 ④ フライパンで鶏肉を焼き、皿に取り出しておく。 ⑤ 油で野菜とらっきょう漬を炒める。 ⑥ 野菜がしんなりしてきたら、鶏肉を加える。 ⑦ A を加え、水分がなくなるまで強火で炒める。
	酒	60 g	
	塩	1 g	
	玉ねぎ	100 g	
	人 参	80 g	
	ピーマン	100 g	
	椎 茸	50 g	
	らっきょう漬	60 g	
	らっきょう酢漬	80 g	
	酒	20 g	
A	しょう油	10 g	
	梅 干	15 g	
	油	15 g	

（出典元：公益社団法人鳥取県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑨】

鶏肉のワイン・トマト煮（4人分）

■材料		《作り方》
鶏もも肉	320g	① 鶏もも肉は1人分2～3切れのそぎ切りにし、塩・こしょうをして、小麦粉をまぶし、余分な粉ははらっておく。
塩	小さじ 1/3	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ 3	
油	大さじ 1	
たまねぎ	中 1 個	② たまねぎは縦に4つ割りにし、横に薄切りにする。しめじは根元を切り小房に分ける。トマトは湯むきして、皮と種を除いて1cm角くらいに切る。
本しめじ	1株	
完熟トマト	1個	③ 厚手の鍋に油を熱し、鶏肉に焼き色をつけて取り出す。その鍋でたまねぎとしめじを炒め、肉をもどし入れて、赤ワインを注ぐ。煮立ったら、顆粒コンソメ、水、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて、中火で15分くらい、時々、鍋底からまぜながら煮る。
赤ワイン	1/3 カップ	
水・顆粒コンソメ	大さじ 1/2	
トマトケチャップ	1/4 カップ	
ウスターソース	小さじ 1/2	
冷凍コーン	80g	④ つけ合わせの冷凍コーンは、バターで炒めてかるく塩・こしょうをする。はなっこりーは塩茹でし、食べやすい長さに切る。
バター	5g	
塩・こしょう	少々	
はなっこりー	4本	⑤ 皿に肉を盛り、野菜ソースをかけて、④のコーンとはなっこりーを添える。
エネルギー	313kcal	
脂質	15.9g	
たんぱく質	16.5g	
塩分	1.7g	

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑩】

鶏ささみの野菜あんかけ（2人分）

■材料		《作り方》
鶏ささみ	4 本	① 鶏ささみは筋を取り、火が通りやすいように包丁で軽く斜めに切れ目を入れる。10分程度酒・塩に漬けておく。
酒・塩（下味用）	適宜	
植物油	小さじ1	
【野菜あん】		② タマネギを薄切りにし、ニンジン、ゆでタケノコは千切りにする。
タマネギ	小1/4 個	
ニンジン	20 g	③ 生シイタケは石づきを取り、薄切りにし、サヤインゲンも斜め切りにする。
ゆでタケノコ	40 g	
生シイタケ	2 枚	④ フライパンに油を熱し、鶏ささみをソテーする。
サヤインゲン	2～3 本	
だし汁	大さじ2	⑤ 野菜を強い順に炒め、だし汁、調味料を加えてさっと煮て、最後に水溶きかたくりを加えてとろみをつける。
しょうゆ	小さじ1	
みりん	大さじ1/2	⑥ 鶏ささみの上に⑤をかける。
かたくり粉	小さじ1	
水	小さじ2	

（出典元：公益社団法人香川県栄養士会「レシピ」一覧）



コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑪】

炊飯器に入れて時短！炒めない鶏炒飯（2人分）

炊飯器にお任せなのに絶品！調理時間で掃除、洗濯、サイドメニュー作りもできてしまいます。主婦に嬉しい負担軽減レシピ(^^)

■材料 白米 1 合 鶏肉 1 枚 長ネギ 30g にんにく 1/2 片 卵 1 個 ■ 調味料 中華だし(顆粒) 小さじ 1/2 中華スープの素 (ペースト) 小さじ 1/2 塩 少々 白胡椒 少々 醤油 小さじ 1 酒 小さじ 1	《作り方》 ① 長ネギ、にんにくはみじん切りにする。調味料は、事前に混ぜ合わせておく。 ② 鶏肉は余分な脂を取り除き（気になる方のみ）、両面を塩こしょう（分量外）で下味をつける。 ③ 白米を研ぎ、お釜の1合の目盛りよりも 2 mm程下になるように水（分量外）を加える。 ④ 長ネギ、にんにく、調味料を③に加え軽く混ぜる。 ⑤ ④に②の鶏肉を丸ごと入れて炊飯する。 ⑥ 炊きあがったら鶏肉を取り出し、卵を加え軽く混ぜて 8 分ほど炊飯器で保温する。 ⑦ 鶏肉は切っておき、時間になったらご飯をかき混ぜ器に盛って完成。 ⑧ お好みで野菜も一緒に盛ると彩りも綺麗です(#^.^#) 
コツ・ポイント 中華スープの素（ペースト状）が無ければ中華だしだけで OK です。 鶏肉の下味をつける前に余分な水分はふき取ってください。	
このレシピの生い立ち 料理が趣味な農林水産省職員が、お家で簡単にできるレシピを作ってみました。	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理①】

ラッシー（2人分）

<1 人分の栄養価> エネルギー 152kcal

■材料 ヨーグルト200g 牛乳200ml 塩ひとつまみ 砂糖大さじ1～2	《作り方》 ①ヨーグルト 200g に牛乳 200ml、塩ひとつまみ、砂糖大さじ 1 ～ 2 を加える。 ②よく混ぜ合わせて、コップに注ぐ。
--	---

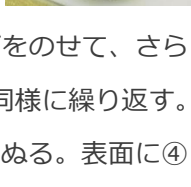
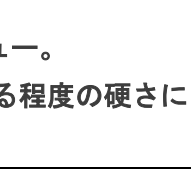
（出典元：一般社団法人Jミルク）



コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理②】

水切りヨーグルトのホールケーキ（2食分）

いちごたっぷりで満足感あり！離乳完了期（生後12カ月から18カ月頃）におすすめのレシピ（農林水産省）

■材料 いちご 3 個 プレーンヨーグルト 320g 食パン(8 枚切り) 3 枚	《作り方》  ① ざるにキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトを入れる。冷蔵庫に 1 時間ほど入れて、ヨーグルトに含まれる水分を切る。  ② ヨーグルトをスプーンですくって逆さにし、落ちない程度になったらボウルに移しておく。  ③ いちご 2 個を 1 センチメートル程度の角切りにしておく。  ④ いちご 1 個を飾り用として、縦に薄切りにしておく。  ⑤ マグカップやお茶碗、丸皿などを使って、食パンを丸くくり抜く。  ⑥ 食パン 1 枚に②のヨーグルトをぬり、③のいちごをのせて、さらにヨーグルトをのせる。その上に食パンを重ね、同様に繰り返す。 ⑦ 3 枚目の食パンを重ね、②のヨーグルトを全体にぬる。表面に④のいちごを飾ってできあがり。
コツ・ポイント ホイップクリームとスポンジの代わりに、ヨーグルトと食パンを使ったスイーツ風メニュー。 いちごは細かく切ったり、薄切りにしたりすることで、離乳完了期に適した歯茎でかめる程度の硬さになります。	
このレシピの生い立ち このレシピは、農林水産省広報誌 aff（あふ）2019 年 12 月号に掲載されました。 （監修：離乳食研究家 YASUYO）https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1912/	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理③】

乾パン de ドーナツ（10個分）

硬い乾パンを使った、おやつにぴったりもちもちドーナツです。簡単なのに本格的！
（農林水産省）

■材料		《作り方》
◇乾パン	80g	
牛乳	100ml	
卵(M サイズ)	1/2 個	
砂糖	大さじ 1	
揚げ油	適量	① 乾パンをごく粗く砕き、牛乳を加えて混ぜ、牛乳が染み込むまで約 15 分漬けておく。 ② ①に卵、砂糖を加えてよく混ぜる。 ③ ②のタネを 10 個に分け、丸めて形を整える。(1 個につき、500 円玉サイズが目安) ④ 180℃の揚げ油で表面がキツネ色になるまで揚げる。 ⑤ 揚げたら、グラニュー糖を全体にまぶす。 ⑥ お好みで抹茶やきな粉をまぶし、味を変えても美味しいです。
グラニュー糖	適量	
■ お好みで		
抹茶	小さじ 1	
きな粉	小さじ 1	

コツ・ポイント	
・ ◇は備蓄食品。	
・ 砕いた乾パンは、ジッパー付き保存袋に入れ、横にしておくと牛乳が染み込みやすいです。牛乳が染み込むほどもちもちになります。	
・ 乾パンは砕きすぎないように注意してください。	
・ タネの大きさを揃えると、火の通りが一様になります。	

このレシピの生い立ち	
愛知学院大学心身科学部健康栄養学科公衆栄養学ゼミナール生が考案した、ローリングストック法普及レシピです。	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理④】

ホットケーキミックスで簡単おかずパン

ホットケーキミックスとトマトジュース、コーン缶を使った、簡単お手軽、失敗なしのレシピです。朝食にどうぞ！（農林水産省）

■材料 ■トマトパン（10個） ◇ホットケーキミックス 1袋(135g) 卵(M サイズ) 1個 牛乳 50ml ◇トマトジュース缶 1缶(160g) 塩 小さじ 1/2 サラダ油 大さじ 1 プロセスチーズ 120g ◇ツナ缶(油漬け) 1缶(70g) ピザ用チーズ 50g ■コーンパン（7個） ◇ホットケーキミックス 1袋(135g) 有塩バター 10g ◇コーンクリーム缶 1缶(135g) 卵(M サイズ) 1個 牛乳 35ml	《作り方》 オーブンを 170℃に予熱する。ホットケーキミックスはふるっておく。 <トマトパン> ① ボウルに卵を溶き、牛乳、トマトジュース缶、塩、サラダ油を加えて混ぜる。プロセスチーズを 5mm 角に切る。 ② さらに、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜ合わせ、軽く油を切ったツナ缶と、①のプロセスチーズを加えて混ぜる。 ③ 9号の厚手のアルミカップ 10個に②を流し入れ、その上にピザ用チーズをのせる。 ④ 予熱していたオーブンで、170℃で 20分程焼く。竹串を刺して生地がつかなければ完成。生地がついたら、再度 1分程焼く。 <コーンパン> ① 有塩バターを耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で 30秒加熱して溶かす。 ② ①の耐熱ボウルに、コーンクリーム缶、溶いた卵、牛乳を加え、混ぜ、さらにホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜ合わせる。 ③ 9号の厚手のアルミカップ 7個に②を流し入れる。 ④ 予熱していたオーブンで、170℃で 20分程焼く。竹串を刺して生地がつかなければ完成。生地がついたら、再度 1分程焼く。
コツ・ポイント ◇は備蓄食品です。 アルミカップは形が崩れないように、しっかりとした硬めのものを選んでください。表面が焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせて焼くと、見た目が綺麗に仕上がります。	
このレシピの生い立ち 愛知学院大学心身科学部健康栄養学科講習栄養学ゼミナール生が考案した、ローリングストック法普及レシピです。	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑤】

30 分できるバター

意外とカンタン！バターミルクと一緒に作れちゃいます。家族でチャレンジしてみませんか？
(農林水産省)

■材料 牛乳 100ml 生クリーム（乳脂肪 45%） 100ml 塩 少々	《作り方》 ① よく冷やした生クリームと牛乳をペットボトルに入れ、ふたを閉めて上下に振る。 ② 氷水（分量外）の入ったボウルで時々冷やしながら、ひたすら振り続ける。 ③ 30～40 分ほどで固形分と水分に分かれたら、固形分（バター）を取り出す。 ④ できたバターにお好みで塩を混ぜる。   
コツ・ポイント 牛乳は、パックの横に記載されている「乳脂肪分」が高いものを選びましょう。 分離してできた水分はバターミルクという栄養たっぷりのドリンクです。捨てずに飲みましょう。	
このレシピの生い立ち このレシピは、農林水産省広報誌 aff（あふ）2018 年 6 月号に掲載されました。 http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/index_1806.html	

(出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」)

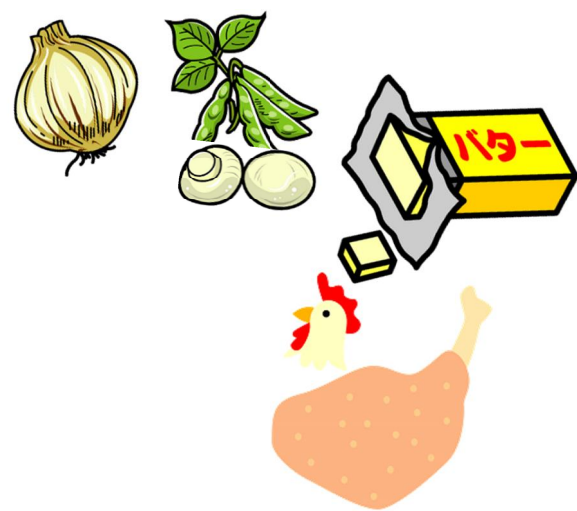


コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑥】

和風豆乳バターライス（2人分）

■材料		《作り方》
米	1 合	① 米を研いでざるにあげておく。
豆乳	150ml	② 鶏肉は2 cm 角、玉ねぎ 5 mm 角、マッシュルーム縦4 ～ 6 等分に切る。
水	30ml	③ フライパンに炒め用のバターを入れ熱し、バターが溶けたら②の鶏肉→玉ねぎ→マッシュルームの順に入れ炒める。黒こしょう少々を振る。
和風だしの素	2. 5g	④ 炊飯釜に①の米、豆乳、水、だしの素、③炒めた具材を入れて炊く。
鶏肉（もも）	50g	⑤ 炊けたら、バター、黒こしょう、枝豆を入れて、よく混ぜ合わせる。
玉ねぎ	50g	⑥ 食べる時に好みで粉チーズをかける。
マッシュルーム	100g	
有塩バター（炒める用）	2g	
有塩バター（仕上げ用）	6g	
あらびき黒こしょう	少々	
枝豆	20g	
粉チーズ	適量	

（出典元：公益社団法人岡山県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑦】

食べるミルクスープ（2人分）

■材料	《作り方》
じゃが芋 80g 1/2 個 玉ねぎ 40g 1/4 個 人参 40g 4cm 長さ 青味 10g 大さじ 1 (グリーンピース、パセリなど) 牛乳 200ml 1 カップ 水 200ml 1 カップ コンソメ 2g 小さじ 1/2	① じゃが芋はいちょう切り、玉ねぎ・人参はさいのめ切りにする。 ② 鍋に①と水、コンソメを入れて煮る。 ③ ②の野菜が柔らかく煮えたところで、牛乳を加えて温める。 ④ 出来上がりに青味をのせる。
減塩のコツ 野菜の甘味・コンソメの味で塩を入れなくてもおいしいが、物足りない場合は、こしょうを効かすとはっきりした味に！	
調理のポイント お急ぎの時は、野菜をあらかじめ電子レンジで加熱すると時間短縮に！ エネルギーが気になる方は、低脂肪乳の利用がお勧め！	

（出典元：広島県「いつもの晩ごはんでも無理なく減塩できる知恵満載レシピ」監修：公益社団法人広島県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑧】

ミルクザンギ（2人分）

「牛乳を食べよう！！」牛乳豆腐（カッテージチーズ）を唐揚げにしたら、さらに美味しいんです！（農林水産省）

■材料 ■牛乳豆腐 牛乳 1ℓ 酢（醸造酢） 30cc ■下味用調味料 めんつゆ（4倍濃縮） 50cc ホエー 30cc （牛乳豆腐を作るときに出る乳清） ■（しょうゆ味） ホエー 50cc 濃口しょうゆ 15cc おろししょうが 小さじ1弱 みりん 25cc 塩 小さじ1/2 ■（カレー味） ホエー 100cc 濃口しょうゆ 15cc カレー粉 小さじ1/2 塩 小さじ1/2 片栗粉 65g 揚げ油 適量	《作り方》 ① まず牛乳豆腐を作る。牛乳を鍋に入れ混ぜながら弱～中火で温め、沸騰直前で火を止める。 ② 酢を少しずつ入れ、ゆっくり混ぜながら分離を待つ。 ③ 白くもろもろとした固まりと黄色っぽい水分に分離したら、ザルで濾し、静置して水気を切る。 ④ ③で作った牛乳豆腐をひとくち大に切り、下味用調味料と一緒に袋に入れ、冷蔵庫で一晩漬ける。 ⑤ ④をザルにあげ、片栗粉をまぶしてカラッとキツネ色に揚げる。
--	---

コツ・ポイント

牛乳豆腐を固めに作ると切りやすい（水気を切る）。牛乳豆腐を作ったときにホエーを忘れずとっておく。

このレシピの生い立ち

このレシピは、標茶町ご当地グルメプロジェクトさんが開発し、農業女子PJメンバーの藪内直美さんからご提供いただいたレシピです。

農業女子プロジェクトについてはこちらをご覧ください。 <https://nougyoujoshi.maff.go.jp/>

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑨】

洋風味噌汁（2人分）

■材料 さつまいも 60g 1/3 本 新玉ねぎ 60g 1/3 個 人参 20g 長さ 2 cm 生椎茸 2 枚 油揚げ 6g 1/5 枚 青ねぎ（小口切り） 6g 1 本 だし汁（かつおだし） 250ml・1/4 カップ 味噌 大さじ 1 牛乳 100ml 1/2 カップ	《作り方》 ① さつまいもは大きめのいちよう切りにする。 新玉ねぎはくし形切りにし、半分の長さに切る。 人参は薄いいちよう切りにする。 生椎茸は石づきをとりいちよう切りにする。 ② 鍋にだし汁を入れ、①の材料と油揚げを入れて煮る。火が通ったら、味噌、牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら火からおろす。 ③ 汁椀に盛り、ねぎを散らす。
減塩のコツ 野菜から出るうま味と牛乳のコクとまろやかさで、味噌を控えてもおいしく減塩に	

（出典元：広島県「いつもの晩ごはんでも無理なく減塩できる知恵満載レシピ」監修：公益社団法人広島県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑩】

カリフラワーの元気ポタージュ（4 人分）

■材料		《作り方》
カリフラワー	300g	① カリフラワーは小房に分ける。
ジャガイモ	100g	② ジャガイモは皮をむき、薄切りにする。
タマネギ	100g	③ タマネギは薄くスライスする。
ニンニク	1/2 かけ	④ 鍋にバター、ニンニクを熱し、タマネギを焦がさないようにいため、ジャガイモ、カリフラワーを加え、スープ（コンソメ 1 個半を 2 カップに溶かす）で 2 0 分くらい煮込む。
牛乳	1 カップ	⑤ 裏漉しかミキサーにかけ、牛乳を加えて温める。
バター	10g	⑥ 塩・こしょうで味を調え器に盛り、パセリを飾る。
スープ	コンソメ 1 個半を 2 カップに溶かす	
塩・こしょう	適宜	

（出典元：（公益社団法人香川県栄養士会「レシピ」一覧）



コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑪】

食べる味噌汁（2人分）

■材料 油揚げ 10g 1/2 枚 さつま芋 60g 1/3 本 玉ねぎ 40g 1/4 個 ねぎ 10g 2 本 プレーンヨーグルト 小さじ 2 杯 だし汁 300ml 1・1/2 カップ 味噌 12g 小さじ 2 杯	《作り方》 ① さつま芋はいちょう切り、油揚げ・玉ねぎはせん切り、ねぎは小口切りにしておく。 ② 鍋にだし汁を入れ①のねぎ以外を入れて煮る。 ③ ②に味噌、プレーンヨーグルト、ねぎを入れて火を止める。
減塩のコツ 少量の味噌でもヨーグルトのうま味を加えることで減塩に！ ヨーグルトの代わりに牛乳も代用可能 具沢山で汁量を減らすことで、味は同じでも自然と減塩に！ 甘みや香りのある野菜を活用することで、おいしく減塩	
調理のポイント だし汁は、密閉容器に水・だし（昆布やいりこなど）を入れて冷蔵保管すると朝食にすぐ使えて便利 お急ぎの時は、干し椎茸スライス（戻していない）を具と一緒に煮ると即席だしに	

（出典元：広島県「いつもの晩ごはんでも無理なく減塩できる知恵満載レシピ」監修：公益社団法人広島県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【魚料理①】

宇和島鯛めし（2人分）

プライドフィッシュ料理コンテスト準グランプリ！愛媛県の春のプライドフィッシュ「愛育フィッシュ愛鯛」を使用（農林水産省）

■材料		《作り方》	
鯛	200g	①	鯛は、薄いそぎ切りにします。
卵（生食用）	2個	②	青ねぎは小口切りにし、さらしねぎにします。
青ねぎ	少々	③	タレの素の調味料を合わせ、人数分に分けます。
ごま	少々		①の鯛と卵を1人分ずつ分け、タレに混ぜ込みます。
もみのり	少々	④	ご飯に③をかけ、さらしねぎ、ごま、もみのりを好みで散らします。
ご飯	適量		
【タレの素】			
酒	大さじ1		
みりん	大さじ1		
だし汁	50cc		
醤油	大さじ2		
このレシピの生い立ち			
このレシピは、JF 愛媛漁連が、第4回 Fish-1 グランプリ プライドフィッシュ料理コンテストで準グランプリを受賞したもの。			
「プライドフィッシュ」は、漁師が選んだ、本当においしい魚を紹介する取組です。			
http://pride-fish.jp/			

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【魚料理②】

カレイの甘酢あんかけ（1 人分）

■材料		《作り方》
(A)		① カレイの切り身は片栗粉をまぶし、そのまま油であげる。
カレイ切り身	75g	
片栗粉	小さじ 2/3	
揚げ油	適量	
(B)		② 玉ねぎは、薄い楕形に切る。人参、ピーマンは千切りにして下茹でをする。
玉ねぎ	30g	
人参	10g	
ピーマン	10g	
(C)		③ (C)の調味料を合わせて、火にかけて、とろみあんを作り②と混ぜ①にかける。
砂糖	小さじ 1	
酢	小さじ 1/2	
しょうゆ	小さじ 1/2	
片栗粉	小さじ 2/3	
水	1/4 カップ	
【栄養価(1人当たり)】		
エネルギー	161kcal	
たんぱく質	15.3g	
脂質	6.0g	
塩分	0.7g	

（出典元：公益社団法人島根県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【魚料理③】

さば 焼き鯖の梅おろし煮（4人分）

お手軽！ヘルシー料理教室 ～メタボ解消！健康への道～

■材料		《作り方》
鯖	60 g × 4 切れ	① 鯖は焼く。
大根	300 g	② 大根はおろして、軽く汁気を切っておく。
梅干（刻んだ物）	小さじ 2	③ 梅干は種を取って刻み、大根とあわせておく。
【A】		④ なべに水（2/3 カップ位）を入れ火にかけ、Aを加え、焼き魚と③の大根を全体に入れさっと煮る。
酒	大さじ 1	⑤ 器に盛り、千切りにした大葉をあしらう。
砂糖	小さじ 1 と 1/2	
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2	
大葉	6 枚	
【栄養価（1人分）】		
エネルギー	151kcal	
塩分	1.2g	

（出典元：公益社団法人島根県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【魚料理④】

あじの落とし揚げカレーソース（4人分）

島根の旬のレシピ

■材料		《作り方》	
あじ	4 尾	① あじは3枚におろし、皮と小骨をとって1 c m幅に切り、包丁で粗くたたく。 ② 生姜、舞茸はみじん切り、青ネギは小口切りにする。 ③ 卵、塩、片栗粉もあわせてボールに入れ、粘りが出るまで大きめのスプーンで混ぜ合わせる。 ④ スプーン2本を使って生地を卵型に整え、160℃くらいの揚げ油にそっと落とし入れる。2分ぐらいで返し、さらに2～3分揚げ、中まで火を通す。はみじん切り、青ネギは小口切りにする。	
(1尾 130～150 g)			
生姜	5 g		
舞茸	40 g		
青ネギ	20 g (2本)		
卵	1 個		
塩	ふたつまみ		
片栗粉	大さじ3		
揚げ油	適量		
(付け合せ)			(付け合せ)
きゅうり	160 g		
なす	120 g		
サラダ菜	8 枚	① きゅうりは千切りにする。なすはへたを取って洗い、水気が付いたままラップでふんわりと包み、レンジ強で3分くらいかける。 ② 柔らかくなったらラップをはずして冷まし、皮をむき5 cm 長さの短冊に切る。サラダ菜は洗って水気をきる。	
(カレーソース)			(カレーソース)
トマト	80 g (1/2 個)		
カレー粉	小さじ1弱		
砂糖	小さじ2		
濃口しょうゆ	小さじ2		
水	100 m l		
固形スープの素	1/2 個		
片栗粉	小さじ1	さいの目切りのトマトとその他の材料を鍋に入れ、中火で煮る。煮立ったら、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。	
水	小さじ2		
コツ・ポイント			
あじの落とし揚げは、三枚におろしたあじを粗くたたき、生姜や青ネギなどを混ぜたやわらかい生地を揚げるので、あじの風味は残しながら、魚臭くありません。子どもから大人まで、魚の苦手な方も美味しく食べられます。			

(出典元：公益社団法人島根県栄養士会)



コロナに負けるなレシピ集【魚料理⑤】

あじ 鰯のムニエルねぎソース（4人分）

■材料 あじ 中4尾 こしょう 少々 小麦粉 小さじ4 ごま油 大さじ1 《ねぎソース》 白ねぎ 1/2 本 赤とうがらし 1/2 本～1 本 A 酢 大さじ1・1/2 しょうゆ 大さじ1・1/2 みりん 大さじ1・1/2 だし汁（かつおだし） 大さじ1・1/2 ブロッコリー 120g エネルギー 147kcal 脂質 5.4g たんぱく質 14.6g 塩分 1.2g	《作り方》 ① あじは3枚におろし、腹、骨をすきとり、こしょうをふる。 ② 白ねぎはみじん切り、赤とうがらしは種を出し、小口切りにする。 ③ フライパンに、ごま油を熱し、①のあじに小麦粉を薄くまぶして両面をこんがり焼く。 ④ ②とAを合わせて、ねぎソースをつくる。 ⑤ 焼いたあじを皿に盛り、ねぎソースをかけて、塩ゆでしたブロッコリーを添える。
コツ・ポイント さっぱりとしたねぎソースは、疲労回復にも役立ちます。	

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【魚料理⑥】

さわらハンバーグ（4人分）

■材料		《作り方》
さわら（さごし）	160g	① 鍋に湯を沸かし、豆腐を手でつぶしながら入れて2～3分茹で、ざるにあげ冷ましておく。 ② 玉ねぎ、れんこんはみじん切りにする。たこは0.5cm 角に切る。 ③ 玉ねぎを耐熱皿に入れ、バターをのせて電子レンジで約2分加熱する。全体を混ぜてそのまま冷ます。 ④ さわらは皮と小骨を除いて包丁で細かくたたく。 ⑤ ボウルにさわらと塩を入れて、粘り気が出るまで手でよく練る。 ⑥ ⑤に豆腐と卵を入れてよく混ぜ、たこ、玉ねぎ、れんこん、にんにく、こしょうも順次加えてよく混ぜる。 ⑦ ⑥を4コに分けて好みの形に整え、サラダ油を流したフライパンに並べて強火で焼き色をつけ、火を弱めて蓋をし、表面が白っぽくなるまで2～3分焼く。再び火を強め、裏返して同様に焼く。 ⑧ 器に盛り付け、ソースの材料を合えて添える。
たこ	60g	
木綿豆腐	80g	
玉ねぎ	80g	
れんこん	100g	
卵	1/2 個	
にんにく	5g	
塩	3g	
こしょう	少々	
サラダ油	小さじ1	
バター（玉葱用）	小さじ1	
◆ソース		
ケチャップ	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
1人分の栄養成分		
エネルギー	160kcal	
たんぱく質	13.6g	
脂質	7.3g	
炭水化物	9.0g	
食物繊維	1.1g	
食塩	1.5g	

（出典元：公益社団法人岡山県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【魚料理⑦】

サワラとたまねぎのマリネ（4人分）

サワラは岡山県の特産物。パプリカを加え彩りもよいマリネはお弁当にぴったり！（農林水産省）

■材料 サワラ 3切れ たまねぎ 1/2 個 パプリカ（赤・黄） 各1個 しょうゆ 大さじ1 塩 少々 小麦粉 大さじ2 サラダ油 適量 ■マリネ液 酢 100cc きび糖 大さじ2 塩 小さじ 1/2 輪切り唐辛子 少々 オリーブオイル 大さじ1	《作り方》 ① サワラは一口大に切り、しょうゆ、塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。 ② たまねぎ、パプリカは5mm幅の薄切りにしておく。 ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①をからっと揚げる。 ④ マリネ液に②と③を入れてよく混ぜこみ味をなじませる。 ⑤ 器に盛り付けて完成。
コツ・ポイント 瀬戸内海の春を告げる「春告げ魚」のサワラは、秋から冬にかけてが脂が乗っておいしいです。	
このレシピの生い立ち このレシピは、農林水産省広報誌 aff（あふ）2018 年 9 月号に掲載されました。（監修：飯倉孝枝 撮影：三村健二） http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/index_1809.html	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【野菜料理①】

新じゃが・新玉ねぎでおいしい肉じゃが（2人分）

■材料 牛もも肉100g おろしにんにく1/2 片 新じゃが芋160g 2 個 新玉ねぎ80g 1/2 個 人参40g 長さ 2 cm 糸こんにゃく60g 1/3 袋 スナップえんどう4 本 サラダ油小さじ 2 A 水120ml 1/2 カップ強 しょうゆ大さじ 1 みりん大さじ 1 砂糖大さじ 1	《作り方》 ① 牛もも肉はおろしにんにくをまぶす。 ② 新じゃが芋は大きめの乱切り、人参は小さめの乱切りにする。新玉ねぎはくし形切りにする。糸こんにゃくは食べやすく切る。 ③ 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。色が変わってきたら糸こんにゃく以外の②を入れ、2～3 分炒める。 ④ ③にAを入れ、煮立ったら糸こんにゃくを入れ、落とし蓋をして中火で 20～25 分煮る。茹でたスナップえんどうを加え、火からおろし、落とし蓋をしたまま 15 分おく。
減塩のコツ 牛肉ににんにくをまぶすことで、肉の臭みを消す効果があり、調味料を控えてもおいしく感じられ、減塩効果	

（出典元：広島県「いつもの晩ごはんでも無理なく減塩できる知恵満載レシピ」監修：公益社団法人広島県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【野菜料理②】

彩りポトフ

朝食レシピ 忙しい朝にもしっかり朝食を！

■材料		《作り方》
フルーツトマト	30g	① フルーツトマトは丸ごと湯むきして、オクラはさっと湯がいて、ガクの部分を取っておきます。
オクラ	15g	
カリフラワー	30g	
☆玉葱	30g	
☆じゃが芋	40g	② じゃが芋は皮を剥いて、カリフラワーは房に小分けして、湯がきます。 他の野菜は、適度な大きさに切り揃えておきます。 厚切りベーコンは、一口大の拍子木切りにしておきます。
☆人参	25g	
☆キャベツ	40g	
☆しめじ	20g	
厚切りベーコン	30g	③ 鍋に水とコンソメとにんにく、ローリエを入れて火にかけ煮立て、ベーコンと、☆のついた野菜を入れて強火にて煮ます。
(鶏胸肉 40 g にすると減塩でヘルシー)		
にんにく	10g	
コンソメ	3g	
(キューブでも顆粒でも OK)		④ 沸騰すれば弱火にし、アクを取りながら 40 分程煮込みます。 フルーツトマト、 カリフラワーとオクラを加えて、塩と黒コショウで味を調えます。
ローリエ	1 枚	
塩	0.2g	
黒こしょう	少々	
水	200cc	
コツ・ポイント		
※食塩量を控える方は、お皿に盛りつけるときスープは少な目にして下さい。 ～ポトフは、前夜に調理しておき、翌朝に再加熱すれば 15 分で完成です～		

(出典元：公益社団法人高知県栄養士会)



コロナに負けるなレシピ集【野菜料理③】

しめじで作るポテもちピッツァ（４人分）

きのこ料理コンクール入賞作品！お家で簡単！じゃがいもを生地にしたきのこピッツァ（農林水産省）	
■材料	《作り方》
じゃがいも 2個	① 半量のぶなしめじをみじん切りにし、残りは一口大に裂く。ピーマンは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
ぶなしめじ 40g	② 洗ったじゃがいもをラップに包み電子レンジ（500W）で3分程度加熱し柔らかくした後、キッチンペーパーを使って皮をむく。
玉ねぎ 15g	③ ②をボウルに入れてじゃがいもを温かいうちにフォークの背でよくつぶす。
ピーマン 10g	④ ③にみじん切りにしたぶなしめじと水溶き片栗粉と塩を加えて、よく練り合わせる。
赤ピーマン 20g	⑤ ④を4等分にして丸め、中心を少しへこますように生地を広げる。
ピザ用チーズ 40g	⑥ ⑤にマヨネーズを塗り、ぶなしめじ、ピーマン、玉ねぎ、チーズをのせて、オーブントースターで7分程焼く。
マヨネーズ 20g	
片栗粉 大さじ2	
水 適量	
塩 少々	
コツ・ポイント	
じゃがいもは冷めないうちに皮をむくとスムーズです。3の水溶き片栗粉はじゃがいもが柔らかくなりすぎない程度に加減してください。生地は割れ目が出ないように調節し、チーズに少し焦げ目ができるくらいが程よい焼き加減です。	
このレシピの生い立ち	
このレシピは長野県の山本 怜奈さんが考案したもので、「第32回きのこ料理コンクール全国大会」で日本特用林産振興会長賞を受賞しました。きのこを詳しく知りたい方はこちら http://nittokusin.jp/wp/	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【野菜料理④】

肉じゃがのトマト煮（2人分）

肉じゃがは副菜がしっかりとれる料理です。（農林水産省）

■材料 <table><tr><td>牛薄切り（肩脂身付き）</td><td>40g</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>100g</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>人参</td><td>40g</td></tr><tr><td>ホールトマト</td><td>40g</td></tr><tr><td>長ねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>トマト</td><td>30g</td></tr><tr><td>にんにく（みじん切り）</td><td>1/2 片</td></tr><tr><td>オリーブオイル</td><td>小さじ 1 弱</td></tr><tr><td>牛脂</td><td>1 片</td></tr><tr><td>赤ワイン</td><td>小さじ 1 強</td></tr><tr><td>酒</td><td>小さじ 1 強</td></tr><tr><td>ブイヨン</td><td>カップ 1/3</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>小さじ 2 弱</td></tr><tr><td>醤油</td><td>小さじ 1・1/2</td></tr></table>	牛薄切り（肩脂身付き）	40g	じゃがいも	100g	玉ねぎ	40g	人参	40g	ホールトマト	40g	長ねぎ	20g	トマト	30g	にんにく（みじん切り）	1/2 片	オリーブオイル	小さじ 1 弱	牛脂	1 片	赤ワイン	小さじ 1 強	酒	小さじ 1 強	ブイヨン	カップ 1/3	砂糖	小さじ 2 弱	醤油	小さじ 1・1/2	《作り方》 ① じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、水にさらしてから水気を切る。 ② 玉ねぎとトマトはくし型に、人参は皮をむいて乱切りにする。長ねぎは 3cm の筒切りにする。 ③ 牛肉は食べやすい大きさに切っておく。 ④ 鍋にオリーブオイルとにんにく、牛脂を入れ火にかけ、ゆっくりとにんにくがきつね色になるまで炒める。 ⑤ ④にじゃがいも、人参、玉ねぎを入れ、油がまわるまでさっと炒める。 ⑥ ⑤に牛肉を入れ炒め、赤ワインと酒を加えて香り付けする。 ⑦ 水気がなくなったら、ブイヨン、砂糖、醤油、ホールトマトを加え、蓋をして約 20 分煮る。 ⑧ じゃがいもに火が通ったら蓋を取り、煮汁を煮詰めていく。 ⑨ ⑧にねぎとトマトを加え、さっと煮る。
牛薄切り（肩脂身付き）	40g																														
じゃがいも	100g																														
玉ねぎ	40g																														
人参	40g																														
ホールトマト	40g																														
長ねぎ	20g																														
トマト	30g																														
にんにく（みじん切り）	1/2 片																														
オリーブオイル	小さじ 1 弱																														
牛脂	1 片																														
赤ワイン	小さじ 1 強																														
酒	小さじ 1 強																														
ブイヨン	カップ 1/3																														
砂糖	小さじ 2 弱																														
醤油	小さじ 1・1/2																														
コツ・ポイント 材料はいつもの肉じゃがとほぼ同じですが、トマトと赤ワインを加えることでイタリア料理の一品に。トマトの酸味とコクを上手に利用した減塩にもなる料理です。																															
このレシピの生い立ち このレシピは、農林水産省ホームページの「みんなの食育」のページで紹介しているレシピです。 農林水産省「みんなの食育」：http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/index.html																															

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑤】

春野菜のグリル 山椒ダレ

春野菜をグリルして、おいしくいただきます。（農林水産省）

■材料		《作り方》
新玉ねぎ（半月切り）	30g	① 野菜は食べやすい大きさに切って油を塗り、焼き色がつくまでグリルする。
新じゃがいも（半月切り）	30g	
アスパラガス	20g	
サラダ油	適量	
■ A		② 1を器に盛り、Aのタレを添える。
しょうゆ	大1	
山椒	少々	
砂糖	1つまみ	

このレシピの生い立ち

このレシピは、特定非営利活動法人青果物健康推進協会の認定資格をもつ「ベジフルティーチャー」により作成されました。

本レシピでも使われている野菜の関連情報は、下記サイトをご覧ください。

青果物健康推進協会：http://www.vf7.jp/

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑥】

野菜いろいろチーズ焼き

あつあつに溶けたチーズに野菜が合うおいしい一品です。（農林水産省）

■材料		《作り方》
じゃがいも（いちょう切り）	25g	① フライパンにサラダ油を熱して野菜を炒めます。
にんじん（いちょう切り）	25g	
キャベツ（ざく切り）	15g	
玉ねぎ（くし型切り）	10g	② 塩、こしょうをかけてスープの素と水 500cc を加えてふたをし、弱火蒸し焼きにします。
塩、こしょう	少々	
スープの素	1 / 4 個	③ ②にとろけるチーズをのせて再びふたをし、3 分火にかける。
とろけるチーズ	大 2 枚	
サ ラ ダ 油	大 1	

このレシピの生い立ち

このレシピは、特定非営利活動法人青果物健康推進協会の認定資格をもつ「ベジフルティーチャー」により作成されました。

本レシピでも使われている野菜の関連情報は、下記サイトをご覧ください。

青果物健康推進協会 : <http://www.vf7.jp/>

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑦】

玉ねぎ豚チーズミルフィーユ煮（1人分）

玉ねぎと豚とチーズが相性抜群！玉ねぎの旨味が溶け出したスープも絶品です！（農林水産省）	
■材料 玉ねぎ大 1 個 豚バラ肉1 枚 チーズ1 枚 豆苗少々 粗びき胡椒少々 ■出汁 水400 cc コンソメ大さじ 1	《作り方》 ① 玉ねぎは上下のヘタを切り、皮をむき輪切りに4等分にする。 ② 豚バラ、チーズを4等分に切る。豆苗も半分の長さに切る。 ③ ①で輪切りにした玉ねぎと玉ねぎの間に、豚バラ、あらびき塩コショウ、チーズを順に重ねる。崩れないように竹串をさしておく。 ④ 鍋に水とコンソメを入れ、③を入れて蓋をし、約15分～20分煮る。 ⑤ 豆苗を入れ、一煮立ちさせたら完成。
コツ・ポイント 玉ねぎに挟んだ具材が崩れないように2ヶ所竹串でさしておく。煮る最中玉ねぎに出汁を数回かけて味を染み込ませる。玉ねぎをしっかりと煮ることで、煮汁も玉ねぎの旨味が出ておいしいスープになります。	
このレシピの生い立ち このレシピは、農業女子プロジェクトメンバーの新納由美子さんが考案したレシピです。「農業女子プロジェクト」についてはこちらをご覧ください。https://nougyoujoshi.maff.go.jp/	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）



コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑧】

野菜のオイスターソース炒め（4人分）

■材料		《作り方》
はなっこりーまたはグリーンアスパラガス	80g	① はなっこりーは3等分に切り、赤ピーマン、なす、たまねぎは、はなっこりーの大きさに大体そろえて切る。
赤ピーマン	80g	
なす	120g	② フライパンにごま油を入れ、①の野菜をしっかり炒め、調味料を入れる。
たまねぎ	120g	
オイスターソース	大さじ1・1/3	
しょうゆ	大さじ1・1/3	
ごま油	大さじ2	
エネルギー		
脂質		
たんぱく質		
塩分		
	97kcal	
	6.2g	
	2.5g	
	1.6g	

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）



コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑨】

新玉ねぎの甘酢ドレッシング（2人分）

■材料 新玉ねぎ 100g 1/2 個 らっきょう酢 大さじ1・1/3 オリーブ油 小さじ1 こしょう 少々 かいわれ大根 10g 1/4 パック ミニトマト 30g 2 個	《作り方》 ① 新玉ねぎは薄切りにして、水でさっと洗い、水気を絞る（スライサーで薄切りにしてもよい）。 ② ①にらっきょう酢、オリーブ油、こしょうを加え1時間ほどおく。 ③ 器に②を盛り、かいわれ大根、ミニトマトを添える。
減塩のコツ すし酢、らっきょう酢等の調味酢の塩分をチェック！ 調味酢を変えるだけで無理なく減塩 穀物酢 100g 中の食塩相当量 0g らっきょう酢 100g 中の食塩相当量 5.6g	

（出典元：広島県「いつもの晩ごはんでも無理なく減塩できる知恵満載レシピ」監修：公益社団法人広島県栄養士会）

