

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。

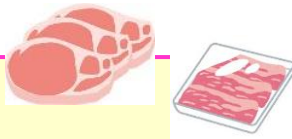


農林水産省中国四国農政局 ウェブサイト 食育ひろば
新型コロナウイルスに負けないで！家族みんなで簡単、笑顔でCooking!
<https://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/reshi427.html>



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



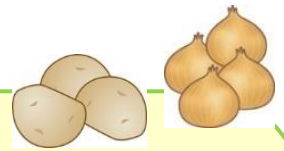
- 宇和島鯛めし 【農林水産省】
- カレイの甘酢あんかけ 【島根県栄養士会】
- 焼き鯖の梅おろし煮 【島根県栄養士会】
- あじの落とし揚げカレーソース 【島根県栄養士会】
- 鰯のムニエルねぎソース 【山口県栄養士会】
- さわらハンバーグ 【岡山県栄養士会】
- サワラとたまねぎのマリネ 【農林水産省】

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