

「広報みなかみ」掲載レシピの紹介【令和5年版】

R5年 1月号



お正月のお餅をひと味変えてカルシウムたっぷり!

「フライパンでお手軽!」しらすとねぎの餅ピザ



材料(4人分)	
1人分のエネルギー186kcal カルシウム70mg 塩分0.8g	
切り餅	4個(200g)
サラダ油	小さじ1(4g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
マヨネーズ	大さじ1(14g)
練りわさび	チューブで2cm
しらす干し	30g
小ねぎ	2本
ピザ用チーズ	30g
刻みのり	適量
粗挽き黒こしょう	適量



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

● 作り方 ●

- ①小ねぎは小口切りにする。
- ②切り餅は半分の厚さに切り、油を薄く敷いたフライパンに並べ、水大さじ1を入れ、ふたをして弱めの中火で約5分焼く。
- ③ふたを開けて、残った水分を飛ばし、裏返す。一旦、火を止め、しょうゆを薄く塗る。マヨネーズと練りわさびを塗り、しらす干し、小ねぎ、ピザ用チーズを散らす。
- ④ふたをして、弱火にかけ、チーズがとろけるまで約5分焼く。火を止め、ふたをしたまま5分蒸らす。
- ⑤8等分に切り、皿にのせ、刻みのり、粗挽き黒こしょうを振りかける。

●ワンポイントアドバイス

- ・しらす干し、チーズはカルシウムを多く含んでいます。
- ・練りわさび、黒こしょうを除けば、お子さんのおやつにもなります。

R5年 2月号



栄養豊富なお手軽ヘルシーレシピ

「ほうれん草と豆腐のチャンプルー」



材料(4人分) 塩分1.2g 1人分のエネルギー225kcal	
ほうれん草	1束(200g)
豆腐	1丁(300g)
卵	3個
豚薄切り肉	100g
和風顆粒だし	小さじ1(3g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ2



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

● 作り方 ●

- ①ほうれん草は洗って水気がついたらままラップで包み、電子レンジ600wで約2分加熱する。冷水にとり、水気を絞る。
- ②豆腐は水切りする。キッチンペーパーに包み、耐熱容器にのせ、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ③豚薄切り肉は2cm長さに切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、豚薄切り肉を炒める。
- ⑤豚肉の色が変わったら端によせ、②の豆腐をちぎりながら入れ、焼き色をつける。
- ⑥ほうれん草を加えさらに炒め、Aの調味料を加えてさっと混ぜる。
- ⑦卵を溶きほぐし、⑥に回し入れ、手早く炒め合わせる。

●ワンポイントアドバイス

- ・冬に旬を迎えるほうれん草は、糖度やビタミンCなどの栄養価が高くなっています。
- ・ほうれん草の代わりに、小松菜でもおいしくできます。

R5年 3月号



ひな祭りやお祝いの日にとったり!

「牛乳パックでデコレーション寿司」

材料(4人分) 1人分のエネルギー407kcal 塩分1.8g

ご飯	2合(約660g)	卵	2個	鮭フレーク	50g
酢	大さじ4(60g)	砂糖	小さじ2(6g)	ほうれん草	1/2袋(100g)
砂糖	大さじ3(27g)	塩	ひとつまみ	絹さや	4枚
塩	小さじ2/3(4g)	サラダ油	適量	サーモン	4枚(40g)
				マグロ	8枚(60g)



●ワンポイントアドバイス

- ・小さなお子さんには、ローズハムやゆで人参を型抜きして飾っても可愛く仕上がります。
- ・ひな祭りのほか、お祝いの日などにおすすめです。

● 作り方 ●

- ①普通より少なめの水加減でご飯を炊く。
- ②牛乳パックの一边を切り取り、長方形に形作り、ホチキスで止める。
- ③酢、砂糖、塩を混ぜ合わせ、すし酢を作る。
- ④卵を割り、砂糖、塩を入れて溶きほぐす。フライパンに薄く油をしき、中火にかける。卵を流し入れ、手早く善でかき混ぜ、炒り卵を作る。
- ⑤ほうれん草は、塩を加えた熱湯でゆで、水にさらして絞り、1cm長さに切る。絹さやは筋を取り、塩を加えた熱湯でゆで、斜め半分に切る。
- ⑥ご飯が炊けたら、うちわであおぎながら③のすし酢を入れ、切るように混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ⑦牛乳パックにラップを敷き、底に炒り卵を敷く。その上に、すし飯の1/3を入れてスプーンで平らにし、ごはんを角までしっかり押しつける。次に、鮭フレーク、すし飯1/3、ほうれん草、すし飯1/3の順に入れ、それぞれスプーンでしっかり押しつける。ラップをして、しばらく置いて形をなじませる。
- ⑧平皿をかぶせて牛乳パックをひっくり返す。牛乳パックとラップを外し、絹さや、花の形に巻いたまぐろ、サーモンを飾る。



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

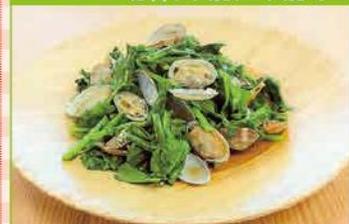
R5年 4月号



春の彩りが鮮やか!

「青菜とあさりの蒸し炒め」

材料(2人分) 1人分のエネルギー103kcal 塩分1.3g



青菜	1束(200g)
あさり	1パック(160g)
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1(12g)
酒	大さじ2(30g)
しょうゆ	小さじ1・1/3(8g)
塩	少々
こしょう	少々

● 作り方 ●

- ①あさは砂抜きをしておく。
- ②青菜は根元を切り落とし、5cm幅に切る。
- ③にんにくは薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、火をつける。(中火)
- ⑤にんにくの香りが立ったら、あさり、青菜、酒を加えて、蓋をする。
- ⑥あさが開いたら、中火で炒め、しょうゆ・塩・こしょうを加え、味を調える。

●ワンポイントアドバイス

- ・青菜は、小松菜、かき菜がおすすめです。キャベツでもOKです。



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

R5年 5月号

炊飯器でお手軽に 端午の節句にもおすすめ

「中華ちまき風おこわ」

材料(2人分) 1人分のエネルギー-382kcal 塩分1.2g



もち米…………… 2合(300g)
鶏もも肉…………… 約1/2枚(120g)
たけのこ水煮…………… 80g
人参…………… 約1/2本(80g)
干し椎茸…………… 4枚
干し椎茸の戻し汁…………… 280cc
酒…………… 大さじ1(15g)
しょうゆ…………… 大さじ1(18g)
オイスターソース …… 大さじ1(18g)
砂糖…………… 小さじ2(6g)
ごま油…………… 小さじ2(8g)



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

● 作り方 ●

- ①もち米は洗って、ザルに上げておく。
- ②干し椎茸は水に浸し、戻しておく。(戻し汁が280cc取れる量で)
- ③たけのこ水煮、人参は1cm角に切る。干し椎茸は、やわらかくなったら軽くしぼり、軸を切り落とし、1cm角に切る。鶏もも肉も同様の大きさに切る。
- ④ポウルに、カッコ内の調味料と干し椎茸の戻し汁を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤炊飯器にもち米を入れ、④を入れ、混ぜ合わせる。③の具材をのせて、炊飯する。
- ⑥炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。

●ワンポイントアドバイス

- ・肉、野菜、きのこ類など、色々な食材を入れると栄養バランスが良くなります。
- ・鶏肉の代わりに、豚もも肉や焼き豚で作っても美味しくできます。

R5年 6月号

こどものおやつや仕事の合間にぴったり

「炭酸まんじゅう」

材料(10個分)

1個分のエネルギー-140kcal 塩分0.1g
地粉(小麦粉)…………… 200g
重曹…………… 小さじ1/2~1(2~4g)
ベーキングパウダー …… 小さじ1/2(2g)
卵…………… 1個 砂糖…………… 30g
水…………… 40~50ml 小豆あん…………… 300g



● 作り方 ●

- ①地粉と重曹、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②大きめのポウルに卵と砂糖、水を入れ、よく混ぜる。※しっかり砂糖を溶かす。
- ③②のポウルに①の粉を一度に加え、ゴムベラでさっと混ぜてから、手でこねる。耳たぶくらいの軟らかさが目安。硬い場合は水を足す。ひとかたまりに丸め、ラップをして30分寝かせる。
- ④小豆あんを10等分に丸める。
- ⑤寝かした生地を10等分に分け丸める。丸めた生地を広げ④の小豆あんを包む。
- ⑥蒸気があがった蒸し器で約12分、強火で蒸す。



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

●ワンポイントアドバイス

炭酸まんじゅうは、重曹で膨らませたまんじゅうで、群馬県の郷土料理です。黄色い皮と重曹の苦みが特徴です。昔は子どものおやつにしたり、田植えや稲刈りなどの農作業の合間に「こじよはん(小豆飯)」として田んぼで食べられたりしていました。まんじゅうの中身は、かぼちゃあんやなすみそなどもおすすめです。

R5年 7月号

味よし! 彩りよし! 栄養よし!

「オクラの和風スパゲッティ」

材料(2人分) 1人分のエネルギー-565kcal 塩分2.5g

オクラ…………… 6~8本
ベーコン(ハーフサイズ) …… 6枚(54g)
にんにく…………… 1片
オリーブオイル…………… 大さじ1(12g)
バター…………… 10g
昆布だしの素…………… 小さじ1(3g)
しょうゆ…………… 小さじ2(12g)
スパゲッティ…………… 180g
塩…………… 適宜
スパゲッティのゆで汁 …… お玉1杯分

● 作り方 ●

- ①オクラはヘタを切り落とし、塩を振り、板ずりしてうぶ毛を取る。洗って水気を拭き取り、5mm幅の斜め切りにする。ベーコンは1cm幅に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②熱湯を沸かし、お湯の1%の割合の塩(お湯1Lにつき塩10g)を入れる。スパゲッティをゆで始める。
- ③フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れ、中火にかけ、香りが出てきたらオクラを入れて炒める。ベーコンも加えてさっと炒めたら、火を止める。
- ④スパゲッティを標準のゆで時間より1分短めにゆでたら、湯を切り、③のフライパンに入れ、再び火にかける。
- ⑥バター、昆布だしの素、しょうゆ、スパゲッティのゆで汁を入れる。ゆで汁で塩分を調整し、皿に盛り付ける。



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

●ワンポイントアドバイス

- ・ツナ缶、青じそ、きのこ類などを入れても良いです。
- ・お好みで、赤唐辛子を入れても美味しくできます。

R5年 8月号

暑い日にぴったり! さっぱりおいしい!

「簡単冷やし汁」

材料(2人分) 1人分のエネルギー-565kcal 塩分2.5g

きゅうり…………… 1本(100g) かつお節…………… 小袋1袋(3g)
玉ねぎ(みじん切り) 大さじ2(20g) すりごま(白)…………… 大さじ1(6g)
豆腐…………… 小1/2丁(75g) 冷水…………… 200cc
ツナ缶…………… 1/2缶 大葉…………… 適宜
みそ…………… 大さじ2/3(12g) みょうが…………… 適宜

● 作り方 ●

- ①きゅうりは輪切りの薄切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。合わせて塩(分量外)でもむ。10分程度おき水気を絞る。
- ②大葉・みょうがは千切りにする。それぞれ水にさらし、水気を切る。
- ③ツナ缶は汁気を切る。
- ④豆腐は手でちぎって、キッチンペーパーの上のせて水気を切る。
- ⑤ポウルに、みそ・かつお節・すりごまを入れ、冷水で少しずつ溶く。
- ⑥お椀に①、ツナ、豆腐を入れ、⑤を注ぐ。
- ⑦お好みで大葉・みょうがを飾る。



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

●ワンポイントアドバイス

郷土料理の冷やし汁を家にある材料で、火を使わないで作るアレンジレシピです。ツナ缶の代わりにサバ缶でも美味しくできます。ごはんやめんにかけても美味しいです。食欲のない日におすすめの一品です。



甘くてヘルシー！アレンジも楽しい！

「揚げない！^{がぼ}ちャの焼きコロッケ」

材料(4人分) 1人分のエネルギー172kcal 塩分0.2g



かぼちゃ	1/4個(400g)
バター	15g
砂糖	大さじ1(9g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
パン粉	1/2カップ(20g)
黒いりごま	大さじ1(7g)
サラダ油	大さじ1(12g)
ミニトマト	8個
レタス	適量

↓二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。



●ワンポイントアドバイス

- 油で揚げないので、簡単、ヘルシーです。
- かぼちゃの甘さにより、砂糖の量を調節してください。
- じゃが芋で作っても美味しくできます。炒めたひき肉やツナ缶を入れると良いでしょう。

●作り方

- かぼちゃは種を取り除き、皮を適当にむき、2~3cm角に切る。耐熱ボウルに入れ、ラップをして、500wの電子レンジで6~7分、やわらかくなるまで加熱する。熱いうちにバターを入れ、フォークで潰す。
- ①に砂糖、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、12等分にして丸める。
- フライパンにサラダ油を熱し、パン粉と黒いりごまを入れて弱火で炒める。きつね色になったら、火を止める。
- ②を③のフライパンに入れ、転がしながらパン粉をまぶす。
- トースターで3~4分焼いてカリッとさせ、皿に盛り付け、ミニトマト、レタスを添える。



ふっくらジューシー！香味野菜が香る！

「鶏肉の包み蒸し」

材料(2人分)
1人分のエネルギー128kcal 塩分0.7g



鶏ささみ	150g
しめじ	50g
まいたけ	50g
長ねぎ	1/2本(60g)
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2(2g)
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2(2g)
塩	小さじ1/6(1g)
ごま油	小さじ1(4g)
黒こしょう(あらびき)	少々
酒	小さじ2(10g)



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

●作り方

- 鶏ささみは一口大のそぎ切りにする。
- しめじとまいたけは石づきを取りほぐす。長ねぎはななめ薄切りにする。
- ボウルに長ねぎとAの調味料を加え、とろみができるまでよく混ぜる。
- ③に鶏ささみときのご類を加え、混ぜ合わせる。
- クッキングシートを30cmの正方形に切り、中央に④のをせ、黒こしょうと酒をふり、包む。
- 耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で約4分30秒加熱する。肉に火が通っていない場合は、追加で加熱する。

●ワンポイントアドバイス

- クッキングシートで包むと、素材の旨みを開じ込め、ふっくらジューシーに仕上がるだけでなく、栄養素の消失も少なくすみます。にんにく・しょうがなどの香味野菜やこしょうを効かせることで、薄味でも美味しく食べることができます。



利根商業高校 川端希歩さん
きのご料理コンクール全国大会最高賞受賞作品

「旨味^{をたっぷり}きのご餃子の香味ソース」

材料(20~25個)
1人分(5個分)の栄養価
エネルギー368kcal 塩分1.6g



きのご餃子
①しいたけ、まいたけは大きめの粗みじん切りにし、えのきただけは長さを4等分に切る。ニラは8ミリ長さに切る。

②しいたけ、まいたけ、えのきただけを耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ、600wの電子レンジで約2分加熱する。きのごをザルにあげ、水気を軽く切る。

③ボウルに、豚ひき肉、ニラ、②のきのご、Aの調味料を入れ、よく混ぜる。

④③を餃子の皮で包む。

⑤フライパンに油を入れて熱し、一旦火を止め④の餃子を並べる。強火で加熱し餃子の皮が少し焼けてきたら、水を加える。蓋をして強火で2~3分、中火で3~4分加熱する。蓋をとって水分を飛ばし、焦げないように注意する。

香味ソース
⑥トマトは種を取り、1cm角に切りボウルに入れる。

⑦Bの調味料を混ぜ合わせ、⑥のトマト、長ねぎのみじん切り、大葉のみじん切りを加えさらに混ぜる。

⑧皿に餃子を盛り、香味ソースをかける。

豚ひき肉	200g
しいたけ	4個
えのきたけ	30g
まいたけ	80g
ニラ	40g

にんにく(すりおろし)	各
しょうが(すりおろし)	
料理酒	10g
オイスターソース	
ごま油	少々
片栗粉	
塩	少々
餃子の皮	
油	40ml
水	

香味ソース	1個(150g)
砂糖	大さじ2・1/2(22.5g)
酢	大さじ2・1/2(37.5g)
しょうゆ	大さじ2(36g)
ごま油	大さじ2・1/2(30g)
長ねぎのみじん切り	大さじ2・1/2
大葉のみじん切り	2枚

①プロックリーは小房に切り分けて、かためにゆでる(または500wの電子レンジで約2分加熱する)。玉ねぎは粗みじん切りにし、500wの電子レンジで2分加熱する。パプリカは5mm角に切る。ベーコンは1cm角に切る。

②薄力粉とベーキングパウダーをボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。

③別のボウルに卵を割り、牛乳、マヨ

●ワンポイントアドバイス
2022年きのごコンクールで最優秀賞を受賞した川端希歩さんのレシピを参考に作成しています。
香味ソースは甘めの仕上げなので、お好みで加減してください。香味ソースはたっぷり作って付け合わせの野菜にかけても美味しいです。



クリスマスにもおすすめ！

「ケーキサレ」

材料(パウンド型1本)
10等分した1切れあたり
エネルギー116kcal 塩分0.6g



プロックリー	100g
玉ねぎ	1/2個(100g)
パプリカ(赤)	1/4個(30g)
ベーコン	小4枚
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1(4g)
卵(Mサイズ)	2個
牛乳	100cc
マヨネーズ	大さじ1(14g)
ピザ用チーズ	80g
塩	小さじ1/3(2g)
こしょう	少々



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

●作り方

- ①プロックリーは小房に切り分けて、かためにゆでる(または500wの電子レンジで約2分加熱する)。玉ねぎは粗みじん切りにし、500wの電子レンジで2分加熱する。パプリカは5mm角に切る。ベーコンは1cm角に切る。
- ②薄力粉とベーキングパウダーをボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③別のボウルに卵を割り、牛乳、マヨネーズ、ピザ用チーズ、塩、こしょうを混ぜる。さらに②を加え、混ぜる。ここに①の具材を入れて、混ぜ合わせる。
- ④パウンド型にオープンシートを敷き、③の生地を流し入れる。
- ⑤180℃に熱したオープンで約40分焼く。竹串を刺して何も付いてこなければ、できあがり。

●ワンポイントアドバイス

- ケーキサレは、甘くないお惣菜系のケーキです。フランス語で「塩味のケーキ」という意味です。
- 使う具材は、ウインナー、ハム、ほうれん草、かぼちゃ、コーン等、色々応用できます。