

レシピ名

夏野菜ニラせんべい

応募者名 わかりゆう 長野県上田市

[illegible]

レシピのポイント・コンセプト

子供の頃、母がおやつによく作ってくれたニラせんべい（我が家では薄焼きと呼んでいました）に、栄養バランスを考えツナと夏野菜をトッピングしました。ディップするソースはお好みですが、個人的にはやはり砂糖醤油が一番と感じました。

使用材料

薄力粉・・・・・・・・・・100g ズッキーニ・・・・・・・・1/2本
ニラ・・・・・・・・・・1/4 束 サラダ油・・・・・・・・小さじ2杯
ツナ缶・・・・・・・・・・1缶
ミニトマト・・・・・・・・10個
黄パプリカ・・・・・・・・1/2個

作り方

- ①ズッキーニを5m程度の厚さで輪切りにする。
- ②パプリカを1cm程度の大きさに切る。
- ③フライパンにツナ、ミニトマト、ズッキーニ、パプリカを投入し、中火で炒める。
- ④火が通ったら、いったんフライパンから皿に移す。
- ⑤薄力粉を水150mlで溶き、5cm程度の長さにしたニラと混ぜる。
- ⑥⑤をフライパンに薄く伸ばして広げ、中火で両面を焼く。
- ⑦⑥に④を乗せ、落とし蓋をして1分程度弱火で焼く。
- ⑧砂糖醤油をつけていただく。

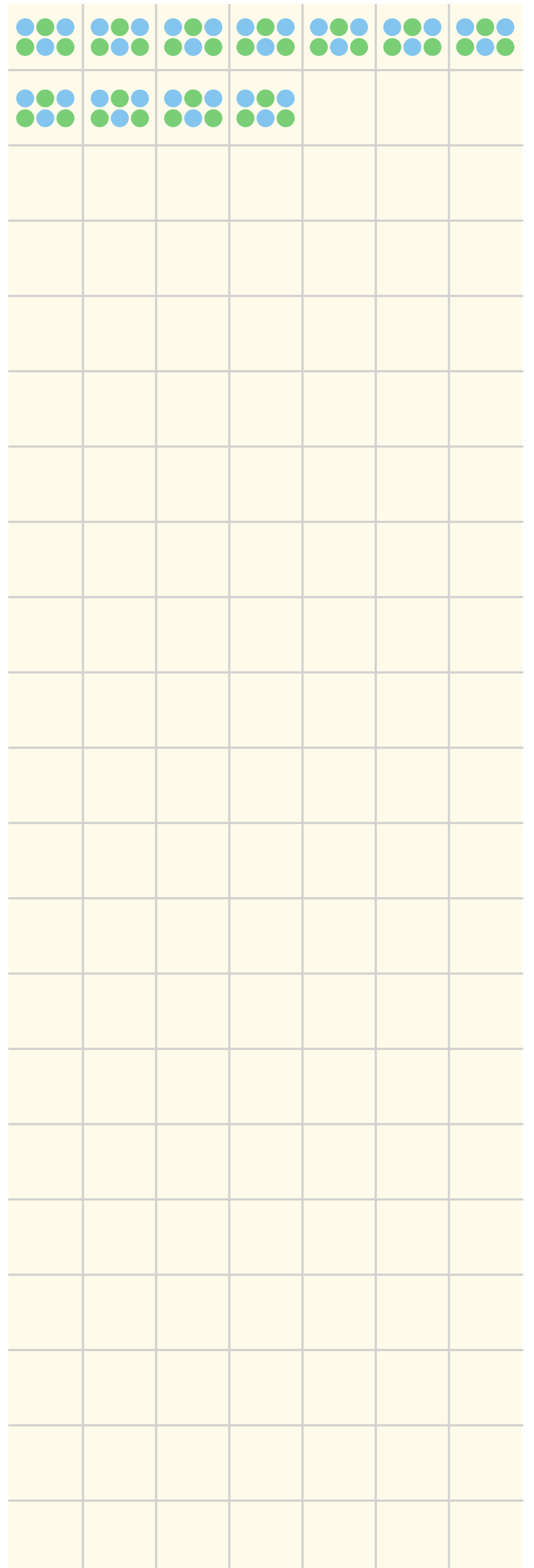
ポスター
QR



レシピ名

鮭と彩り野菜の味噌ミルクOneパンパスタ

付箋を貼って投票しよう！！



レシピのポイント・コンセプト

フライパンひとつで、主食・主菜・副菜を一皿にまとめた栄養バランスのよいパスタです。鮭でたんぱく質、牛乳でカルシウム、野菜やきのこでビタミンや食物繊維を補えるよう工夫しました。パスタを別茹でする必要がなく、洗い物も少ないため、一人暮らしの方や忙しい方にもおすすめです。味噌と牛乳のまろやかなコクに、鮭を合わせ、満足感のある味わいに仕上げました。

使用材料

スパゲッティ	80 g	水	250 g
生鮭	80 g	みそ	小さじ1 (3g)
玉ねぎ	1/4個 (50 g)	コンソメ	3 g
しめじ	1/2パック (50 g)	有塩バター	5 g
冷凍ほうれん草	50 g	粉チーズ	10 g
牛乳	150 g	塩	少々0.5 g
		黒コショウ	少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを落としてほぐす（しめじは冷凍保存してあるものを作っておくと楽です）
- ② フライパンでバターをとかし、しめじ、たまねぎをしんなりするまで炒める
- ③ フライパンに水、牛乳、顆粒コンソメ、食塩を入れ、沸騰したらパスタを入れてその上に鮭をのせる
- ④ ふたをして弱めの中火にし、スパゲッティの表示時間を目安に約7〜9分加熱する。途中で1〜2回ふたを開け、麺をほぐす。水分が少なくなった場合は少量の水を加える。
- ⑤ 鮭に火が通ったら、食べやすい大きさにほぐす。冷凍ほうれん草を加え、加熱する。
- ⑥ 火を弱め、みもとチーズを加えて全体をよく混ぜる。
- ⑦ 器に盛り付け、黒こしょうを振って完成。

ポスター
QR



レシピ名

くるみ味噌でぱっとパン煮込み

応募者名 酒井 健志 (さかい けんじ) 長野県長野市



付箋を貼って投票しよう！！

[illegible]

レシピのポイント・コンセプト

- ① 味付けには信州ゆかりのくるみ味噌を使い、香ばしさと野菜の自然な甘みを生かして、減塩でも満足感のある味わいを目指しました。
- ② 溶き卵を加えることで、パンと具材をなめらかにつなぎ、食べやすい口当たりになりました。
- ③ ニンジンとブロッコリーを加え、やわらかさの中にも彩りと食感を楽しめる一品にしました。
- ④ 牛乳と卵、野菜を組み合わせ、一皿で栄養バランスよく食べられるよう工夫しました。

使用材料

食パン（6枚切り）・・・1.5枚
卵・・・・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・・・・120g
水・・・・・・・・・・・・・80g
キャベツ・・・・・・・・・・・・・30g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・40g
にんじん・・・・・・・・・・・・・20g

ブロッコリー・・・・・・・・・30g
 くるみ味噌だれ・・・・・・・・大さじ1
 昆布だし・・・・・・・・・・小さじ0.5
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① 食パンは2cm角に切る。キャベツは1cm角、玉ねぎはみじん切り、にんじんは1cm程度の短冊切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリーを入れ、中火で約3分、野菜に火が通るまで炒める。
- ③ 食パンを加え、1～2分炒める。食パンが少し固くなるくらいを目安とする。
- ④ 牛乳と、昆布だしを溶かした水を加える。ひと煮立ちしたら、ゆっくりとかき混ぜながらパンに水分を含ませる。
- ⑤ パンに水分がなじみ、汁気が少なくなったら、溶き卵を回し入れ、全体をやさしく混ぜながら火を通す。
- ⑥ 火を止め、くるみ味噌だれを加えて全体になじませたら完成。

ポスター
QR



④ 3次審査エントリーレシピ：一般部門

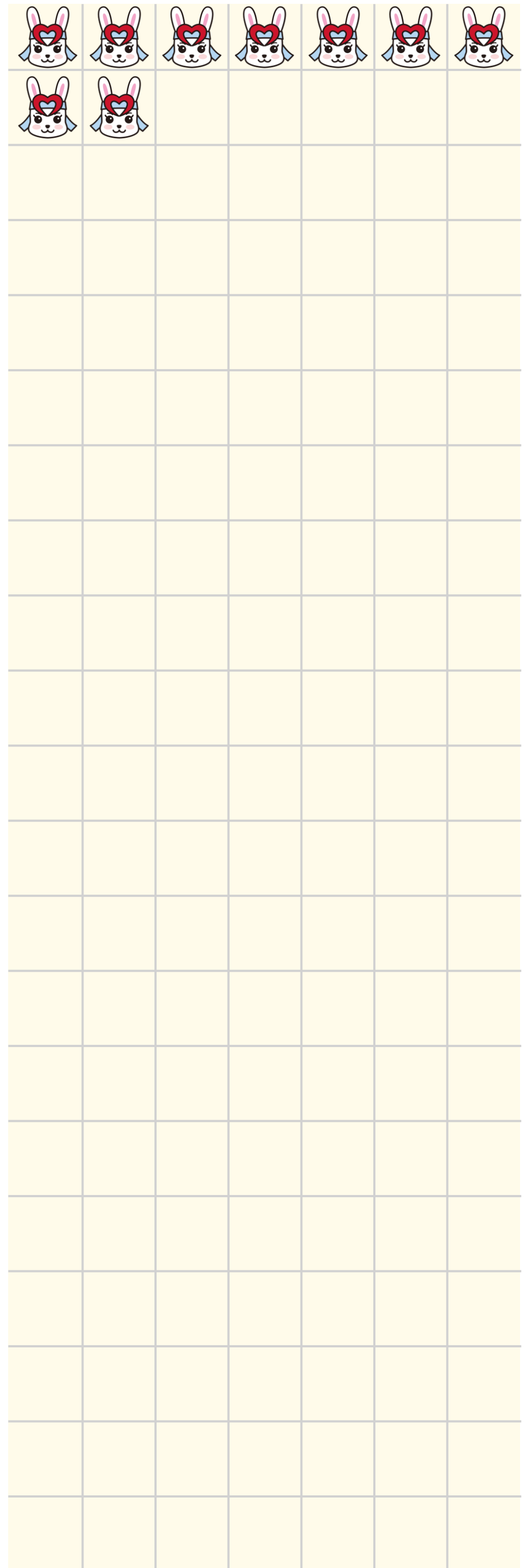
レシピ名

信州みそ香る 鮭ときのこの香ばしおこげワンパン飯

応募者名 のぞみ 長野県上田市



付箋を貼って投票しよう！！



レシピのポイント・コンセプト

主食・主菜・副菜が一皿でそろい、約130gの野菜（きのこ類を含む）と、もち麦による食物繊維が摂れる栄養バランスの良いメニューです。鮭や信州産きのこのうま味を生かし、信州みそだれを鍋肌で焦がして香ばしさを引き出すことで、少ない調味料でも満足感のある減塩メニューに仕上げました。また、鮭の下味は食塩を使わず、酒とこしょうのみでふっくらと仕上げています。食塩相当量は約1.3gです。最初は信州みそや鮭、きのこのうま味をそのまま味わい、途中でレモンを絞ることで爽やかな酸味が加わり、最後まで飽きずに味の変化を楽しめます。炊き込みご飯とはひと味違う、香ばしいおこげの風味と食感が楽しめます。

使用材料

米・・・・・・・・・・50g
もち麦・・・・・・・・・・13g
生鮭・・・・・・・・・・80g
酒・・・・・・・・・・1.7ml(小さじ1/3)
こしょう・・・・・・・・・・少々
にんじん・・・・・・・・・・20g
ぶなしめじ・・・・・・・・・・25g
エリンギ・・・・・・・・・・15g
えのき・・・・・・・・・・15g
小松菜・・・・・・・・・・25g
赤パプリカ・・・・・・・・・・15g

枝豆(むき身)・	15g
大葉・	2枚
レモン・	スライス1枚
白ごま・	小さじ1/3調味料
白だし(10倍濃縮)・	3.3ml
酒・	5ml
水・	117ml
ごま油・	3g
信州みそだれ	
信州みそ・	3.3g
みりん・	1.7g
しょうゆ・	1.7g
水・	1.7g (小さじ1/3)

作り方

下準備

①米ともち麦を洗い、30分ほど浸水させる。

② 鮭に酒、こしょうをふり、10分ほど置く。

③にんじんは細切り、しめじは小房に分け、エリンギは5mm幅の短冊切り、えのきは石づきを除いて3等分に切る。小松菜は茎と葉に分け、それぞれ2cm幅に切る。赤パプリカは細切り、大葉は千切りにする。

④枝豆は解凍しておく。

⑤信州みそ、みりん、しょうゆ、水を混ぜ合わせ、信州みそだれを作る。

炊く・調理

①フライパンに米、もち麦、水、白だし、酒を入れて軽く混ぜる。

②①の上に鮭、にんじん、しめじ、エリンギ、えのき、小松菜の茎をのせる。

③ふたをして中火で5分、弱火で15分加熱し、火を止めて10分蒸らす。

④ 鮭の骨と皮を除き、大きめにほぐす。

⑤小松菜の葉、枝豆、赤パプリカを加える。

⑥信州みそだれを鍋肌から回し入れ、20～30秒加熱して香りを立たせてから、全体をさっくり混ぜる。

仕上げ

①ご飯をフライパン全体に平らにならし、ごま油を鍋肌から回しかける。

②中火で3～4分加熱し、香ばしいおこげを作る。

③白ごま、大葉を散らし、レモンを添える。

ポスター
QR



レシピ名

応募者名 Eccoママ 長野県青木村



信州といえば“そば“！今回は誰でも簡単に作れるよう、手軽に購入できるゆでそばを使ってオシャレなガレット風に仕上げました。加えて、長野県の特産品であるくるみ、蜂蜜を味と食感のアクセントに使用することで、信州食材をふんだんに味わっていただける一皿になっています！また、ハムをそのまま卵の下に引く（ハムエッグのイメージ）+ミニトマトをカットせず盛り付けてもよいです。その場合、包丁もまな板も使用することなく、より“簡単“に“包丁レス“で料理を完成させることもできます！

使用材料

ゆでそば・ ・ ・ ・ 1袋 (150g程度)	塩・ ・ ・ ・ ・ 0.3g
A牛乳・ ・ ・ ・ ・ 25ml	こしょう・ ・ ・ ・ ・ 少々
A塩・ ・ ・ ・ ・ 0.5g	ベビーリーフミックス・ ・ 20g
オリーブ油・ ・ ・ 4g	ミニトマト (赤) ・ ・ ・ 30g
卵・ ・ ・ ・ ・ 1個 (50g)	ミニトマト (黄) ・ ・ ・ 20g
ロースハム・ ・ ・ 20g	くるみ・ ・ ・ ・ ・ 5g
ピザシュレッド・ 20g	はちみつ・ ・ ・ ・ ・ 10g

作り方

～下準備～

- ・ ロースハムは千切りにしておく・ミニトマトはそれぞれ2等分、または輪切りにしておく

- ① ゆでそばを袋のまま、そばが細くなるまで潰しながら揉む
- ② ①にAを入れ、ひとかたまりになるまで満遍なく揉み込む（そばの粒が2-3mmのそぼろ状に残っている程度が目安）
- ③ 冷たいフライパンにオリーブ油をひき、②を入れ、薄い円形になるように広げて形を整える
- ④ フライパンに火をつけて、弱火で加熱する ヘラなどで少し押し付けながら焼き、裏面をカリッとさせる
- ⑤ 表面が乾いてきたら土手を作るようにチーズを丸く広げ、中心に卵を落とす
- ⑥ 白身の上にハムを散りばめ、蓋をして卵が半熟になるまで加熱する（ハムをのせる前に黄身の上の白身を取るように横に広げると、蒸し焼きしても鮮やかな黄色に仕上がります）
- ⑦ 塩・こしょうで味を整え、端を4カ所内側に折り込み、四角くする
- ⑧ お皿に移し、ペビーリーフとミニトマトを盛り付ける
- ⑨ ⑧に砕いたくるみ、はちみつをかける

ポスター
QR



レシピ名

Oneパン長寿めし

応募者名 井出 麗華 (い で れいか) 長野県上田市



「まごはやさしい」の食材を一皿に取り入れた、栄養バランス満点のOneパンメニューです。良質なたんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることができます。青魚のサバを主役に、毎日の健康づくりとアンチエイジングを意識しました。栄養密度が高く、手に入りやすい食材を使い、約350円で作れる手軽さと経済性も魅力です。馴染みの食材なのに少しおしゃれで、「サバを読んでも気づかれない!？」そんな遊び心も添えた元気応援レシピです。さらに小松菜のお浸しを添えると、より栄養バランスの良い食事になります。

使用材料

米・・・・・・・・・・1/2合（生米75g）	豆苗・・・・・・・・・・1/10パック（10g）
乾燥芽ひじき・・2g	オリーブオイル・・小さじ2（8g）
生サバ・・・・・・・・1切れ（90g）	味噌・・・・・・・・・・小さじ1（6g）
じゃがいも・・・・小さめ1/2個（40g）	バター・・・・・・・・・・小さじ1（3g）
玉ねぎ・・・・・・・・1/8個（20g）	にんにく・・・・・・・・1/2片（3g）
ミニトマト・・・・2個（20g）	ごま・・・・・・・・・・小さじ1/2（1.5g）
えのき・・・・・・・・1/4束（15g）	塩・・・・・・・・・・一つまみ（0.8g）
	水・・・・・・・・・・150ml（150g）

作り方

- ①芽ひじきは水で戻し、じゃがいもはくし形切り（皮つき推奨）、玉ねぎ・えのきは粗みじん切り、にんにくはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、サバの皮目から焼き、焼き色が付いたらひっくり返して端に寄せる。
- ③にんにく・玉ねぎ・生米を入れて、お米が透き通るくらいまで炒め、えのきと芽ひじきを加えひと混ぜする。
- ④水・塩・味噌を加え全体を混ぜたら、サバをお米の上に置き、その周りにじゃがいも・ミニトマトを並べる
- ⑤水がふつふつしてきたら弱火にし、蓋をして25分炊く。
- ⑥25分経ったら、サバの上にバターを載せ、ごまを散らしてさらに10分炊く。
- ⑦豆苗を散らして完成

※咀嚼が心配な方は、お米を水にくぐらせざるに上げておく。または、水を多めにしたり最後に蒸らし時間を取るなどの工夫ができます。

ポスター
QR



レシピ名

夏野菜のミートドリア

わかばやしまゆ たきざわこは 長野県千曲市



長野県産のナス、ズッキーニ、しめじなどの夏野菜を使い、地元の食材を積極的に取り入れることで、地産地消を意識したレシピにしました。ナスやズッキーニにはビタミンやカリウム、しめじには食物繊維などが含まれており、栄養面も考えています。また、トマトやコーンなど色とりどりの野菜を加え、さまざまな栄養素を摂れるようにするとともに、見た目にも楽しめる彩り豊かな料理にしました。

使用材料

豚ひき肉	60g
トマト	20g
ズッキーニ	20g
ナス	20g
玉ねぎ	15g
ピーマン	15g
しめじ	15g
コーン	15g
白米	150g

チーズ・・・・・・・・・・15g
水・・・・・・・・・・15ml
ケチャップ・・・・・・・・大さじ1
お好みソース・・・・・・・・大さじ1
コンソメ・・・・・・・・小さじ2
塩コショウ・・・・・・・・少々
パセリ・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ① トマト、ナス、ズッキーニをさいの目状に切る
- ② 玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする
- ③ しめじを食べやすい大きさに切る
- ④ フライパンに油をひき、切った野菜とひき肉を入れ、肉に火が通るまで炒める
- ⑤ コーンを入れて弱火で少し炒める
- ⑥ ケチャップ、お好みソース、コンソメ、水を入れてひと煮立ちさせ、塩コショウで味を整える
- ⑦ 白米を入れて弱火で3分煮込む
- ⑧ チーズを加え蓋をして、チーズが溶けるまで待つ
- ⑨ パセリをお好みで入れて完成

ポスター
QR



レシピ名

信州りんごの照り焼きチキンライス

たかふじまお せきぐちほのか 長野県上田市



長野県産のりんごをすりおろして照り焼きソースに加え、自然な甘みを生かしました。ご飯・鶏肉・野菜をフライパン1つで調理できるようにし、洗い物を少なくしました。ブロッコリーやにんじんを加え、彩りがよく栄養バランスの取れた一品にしました。主食・主菜・副菜が一皿でそろい、忙しい日でも手軽に作れます。長野県産のりんごを使うことで、信州らしさを感じられるメニューにしました。りんごの甘みと照り焼きの風味が鶏肉によく合い、子どもから大人まで食べやすい味に仕上げました。1食を約500円で作ることができ、家庭でも取り入れやすいレシピです。

使用材料

ご飯（炊いたもの）	150g	うすくちしょうゆ	大さじ1
鶏もも肉	100g	みりん	大さじ1
長野県産りんご	1/2個	酒	大さじ1
玉ねぎ（長野県産）	1/4個	サラダ油	小さじ1
ブロッコリー（長野県産）	50g	刻みネギ	適量
にんじん	30g	白ごま	適量
すりおろしりんご	大さじ2		

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、にんじんは半月切り、玉ねぎはくし切り、りんごは皮付きのまま薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から焼く。
- ③鶏肉に焼き色がついたら、玉ねぎ・にんじん・ブロッコリーを加えて炒める。
- ④すりおろしりんご・しょうゆ・みりん・酒を加え、切ったりんごも入れて4～5分煮る。
- ⑤ ご飯を加えて全体を混ぜ、味をなじませたら完成！
- ⑥お皿に盛り付けて刻みネギと白ごまを適量乗せる。

ポスター
QR

