

かんたん♪手軽に作れる

# ごはんレシピ紹介



平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。その和食の主食であるごはんは、古くから毎日の食事に欠かせない食べ物です。炭水化物が多く含まれているため、体を動かし、脳の働きを活発にするエネルギー源になります。

そこで、今年度はごはんに注目し、レシピ集を作成しました。

ごはんはシンプルなので、好みに合わせていろいろな料理に大変身!!

ぜひ、ご家庭でお試してください!



## わが家の自慢! ごはんレシピ ご応募ありがとうございました!!

応募レシピ：渡邊 則江 様

### しらす混ぜご飯

#### 材料(4人分)

温かいごはん	...	茶碗 4 杯分
しらす	...	20g
白いりごま	...	大さじ1
青のり	...	大さじ1
塩昆布	...	大さじ1

- ① ボウルに材料を全て入れ、混ぜる。
- ② 器に、盛りつける。



材料を混ぜるだけ!  
簡単・美味しい・栄養満点♪



応募レシピ：マン 様

### お赤飯で健康みたらし団子

#### 材料(4人分)

赤飯	...	茶碗2杯分
醤油	...	大さじ2
砂糖	...	大さじ2
みりん	...	大さじ2
片栗粉	...	大さじ1/2
水	...	大さじ2

- ① 赤飯は1/2等分し、ラップに包みつぶして、一口大に丸める。
- ② 醤油・砂糖・みりんを火にかけ、最後に火を止めて水溶き片栗粉を少しずつ入れ、よく混ぜる。
- ③ ①に②をかける。



赤飯は市販のものでOK! ラップでつぶすので子どもでも簡単にできます♪  
竹串にさすと団子らしさもです! タレは好みの固さに調整してください。



給食メニューより

### ピピンパ

#### 材料(4人分)

温かいごはん	...	茶碗 4 杯分
【肉そぼろ】		
豚ももひき肉	...	200g
砂糖	...	大さじ1
醤油	...	大さじ1と1/2
こしょう	...	少々
長ねぎ	...	60g
にんにく	...	1粒
白いりごま	...	小さじ1
油	...	小さじ1
【ナムル】		
大豆もやし	...	80g
ほうれん草	...	100g
人参	...	40g
ぜんまい水煮	...	80g
砂糖	...	大さじ1強
醤油	...	大さじ1強
ごま油	...	大さじ1/2
ラー油	...	小さじ1/2



野菜たっぷり  
栄養バランスもGood!  
彩りもキレイです♪  
お好みでコチュジャンを  
加えてもおいしく  
召し上がれます。

【肉そぼろ】

- ① 長ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく・長ねぎ・豚ももひき肉を炒める。
- ③ 砂糖・醤油・こしょうで味を調える。
- ④ 最後に白いりごまをふり入れる。

【ナムル】

- ① 大豆もやしは、塩(分量外)を入れて茹でる。
- ② ほうれん草はさっと茹でて、2~3cmに切る。
- ③ 人参はせん切りにし、茹でる。
- ④ ぜんまい水煮は茹でて、3~4cmに切る。
- ⑤ 砂糖・醤油・ごま油・ラー油を合わせる。
- ⑥ ①~④の野菜を⑤の調味料で和える。

◆温かいごはんには肉そぼろとナムルを盛りつける。

給食メニューより

材料(4人分)

米	…	2合
ベーコン	…	40g
玉ねぎ	…	1/2個
豚ももひき肉	…	80g
ホールコーン	…	40g
赤ピーマン	…	小1個
冷凍グリーンピース	…	20g
バター	…	4g
固形スープの素	…	1個
塩	…	小さじ1
チリパウダー	…	大さじ1
熱湯	…	400cc

# ジャンバラヤ



炊飯器を利用して炊き込んでOK! スパイシーなピラフです♪

- ① 米はといでザルにあげておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り、赤ピーマン・ベーコンは短冊に切る。
- ③ 厚手の鍋に油とバターを熱し、ベーコン・玉ねぎ・豚ももひき肉・ホールコーンの順に炒める。
- ④ ③に①の米を加えて、米が透き通るまで炒め、赤ピーマン・グリーンピース・チリパウダー・固形スープの素・塩・熱湯を加えて、味を調える。
- ⑤ ふたをして炊き込む。(沸騰するまで強火で5~7分、沸騰したら中火で7~8分、水が引いたら弱火で12~15分、火を消して10分くらい蒸らす)

給食メニューより

材料(4人分)

温かいごはん	…	茶碗4杯分
豚もも肉	…	160g
玉ねぎ	…	中1個
白滝	…	80g
生姜	…	1かけ
酒	…	小さじ1/2
なた	…	30g
車麩	…	16g
ほうれん草	…	60g
卵	…	1個
油	…	適量
油	…	小さじ1
醤油	…	大さじ2弱
上白糖	…	大さじ1と1/3
みりん	…	小さじ2/3
水	…	100cc

# おかめ丼



麩が入っているので、ボリュームがあり、ごはんが進む一品です!



- ① 豚もも肉は、すりおろした生姜と酒で下味をつけておく。
- ② 玉ねぎは、うすくスライスする。白滝は、5cmの長さになり、茹でてアク抜きする。なたは、2mm中の半月切りにする。車麩は、水で戻し、1/8割に切り、水気を切っておく。ほうれん草はさっと茹でて、2cm中に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、錦糸卵を作る。
- ④ 油で豚もも肉・玉ねぎ・白滝の順に炒め、水と調味料を入れて煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、車麩となつとを入れ、弱火で煮込む。
- ⑥ 仕上げに茹でたほうれん草と錦糸卵を加える。
- ⑦ 温かいごはんの上に具をのせ、好みで紅生姜を飾る。

材料(4人分)

米	…	2合
鶏もも肉	…	1枚
醤油	…	大さじ1
おろし生姜	…	小さじ1
人参	…	40g
ごぼう	…	40g
えのきたけ	…	40g
油揚げ	…	20g
酒	…	大さじ1と1/2
醤油	…	大さじ1
めんつゆ	…	大さじ3



# 炊き込み御飯



青味に三ツ葉や小ねぎをのせてもOK♪

- ① 米は、といで1合のラインまで水を入れておく。
- ② 人参はせん切り、ごぼうはせん切りにし、アク抜きする。えのきたけは軸を切り3cm、油揚げは、縦1/2にし、5mm中に切り、油抜きする。
- ③ 鶏もも肉は、切らずにビニール袋に入れ、醤油・おろし生姜を入れて軽くもむ。
- ④ 炊飯器にめんつゆ・醤油・酒を入れ、2合ラインまで水を入れる。
- ⑤ ②の材料を入れ、上に③の肉を広げてのせ、炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、肉をほぐしながら、よく混ぜる。
- ⑦ 盛りつけたら、青味をのせる。

材料(4人分)

ごはん	…	茶碗2杯分
ツナ缶	…	120g
玉ねぎ	…	中1個
しめじ	…	1/2袋
マヨネーズ	…	大さじ5
牛乳	…	200cc
塩・こしょう	…	少々
ピザ用チーズ	…	80g
ピーマン	…	1個
ミニトマト	…	2個

# 簡単!!ドリア



- ① ツナは、汁をきり、ほぐす。
- ② 玉ねぎはスライス、しめじはほぐし、ピーマンは種を取り、輪切りにする。トマトはへたを取り輪切りにする。
- ③ ボールにAの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ グラタン皿にごはんを入れ、その上に③をのせ、チーズ・ピーマン・トマトものを、オーブントースターで約10分、焼き目がつくまで焼く。



子どもの好きなツナやマヨネーズを使い、簡単にできます♪♪

# 電子レンジで簡単 中華ちまき

## 材料(4人分)

もち米	…	1.5合
豚もも肉	…	80g
A	生姜汁	… 小さじ1
	醤油	… 小さじ1
	酒	… 小さじ1
	茹でたけのこ	… 80g
人参	…	50g
干椎茸	…	2枚
むきえび	…	80g
ごま油	…	大さじ2
水(干椎茸の戻し汁含む)	…	300cc
B	醤油	… 大さじ1と1/2
	オイスターソース	… 小さじ2
	砂糖	… 小さじ1/2
	塩	… 小さじ1/4
	〈クッキングシート〉	30cm×40cmの大きさを4枚

- ① もち米はよくといて1時間以上水に浸し、ザルにあげ30分程度水気をきる。干椎茸はぬるま湯で戻す。(戻し汁使用)
- ② 豚もも肉は1cm角に切りAの調味料で下味をつける。
- ③ たけのこ・人参・戻した干椎茸は1cm角に切りそろえる。
- ④ 干椎茸の戻し汁を含む水300ccとBの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ 大きめの鍋にごま油をひき、②の豚もも肉・えび・③の材料を炒め、水をきったもち米も炒める。もち米の表面がツヤツヤになったら④を加え、沸騰したら弱火にし、木べらで水分が無くなるまで、焦げないように注意しながら軽く混ぜる。
- ⑥ 水分が無くなったら、火を止め粗熱をとる。
- ⑦ ⑥を12等分しクッキングシートで三角に包む。(下記の図を参照)
- ⑧ 電子レンジでちまき1個につき、500Wで1.5~2分加熱する。



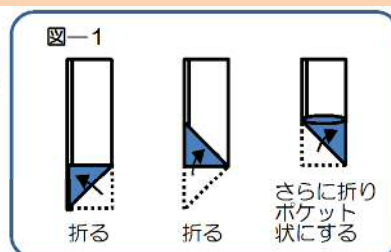
⑦の時点で冷凍しておくとお腹が空いた時にいつでも温めて食べられます!



ブロック肉や焼き豚、うずらの卵、栗を使うとさらに本格的に♪

### 【クッキングシートの包み方】

- ① 30cm×40cmの大きさのクッキングシートを横長に3等分に切り、10cm×40cmの大きさのものを12枚用意する。
- ② 長い部分を1cm程度折る。
- ③ 図-1のように三角に折り、ポケットをつくる。
- ④ ポケットの中に12等分したもち米を入れる。
- ⑤ もち米を包むように、三角に折りながら回転させる。
- ⑥ 最後に、余った部分を間に折り込む。



## 材料(4人分)

温かいごはん	…	茶碗4杯分
牛・豚合いびき肉	…	300g
玉ねぎ	…	中1個
油	…	大さじ1
トマトケチャップ	…	大さじ6
ウスターソース	…	大さじ2
カレー粉	…	小さじ1
塩・こしょう	…	少々
トマト	…	中2個
レタス	…	120g
ピザ用チーズ	…	80g

# 簡単タコライス



- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、牛・豚合いびき肉・玉ねぎの順に炒め、トマトケチャップ・ウスターソース・カレー粉・塩・こしょうで味を調える。
- ③ トマトは1cmの角切り、レタスは1cm巾に切る。
- ④ 温かいごはんの上に、②とトマト・レタス・ピザ用チーズを飾る。



簡単で、ボリュームがあり、栄養バランスも良く、安価な料理♪

## 材料(4人分)

ごはん	…	茶碗1.5杯分
豚もも薄切り肉	…	8枚
塩・こしょう	…	少々
スライスチーズ	…	4枚
小麦粉	…	適量
卵	…	1個
パン粉	…	適量
揚げ油	…	適量

# おにぎりフライ



- ① ごはんを8等分し、塩(分量外)をふり、丸いおにぎりをつくる。
- ② ラップの上に豚もも薄切り肉を広げ、塩・こしょうをふり、その上に半分に切ったスライスチーズを重ねる。
- ③ ①のおにぎりを②の上のにのせ、ラップの四隅を持ち、豚肉を巻きつけながら丸める。
- ④ ③に小麦粉→溶き卵→パン粉の順につける。(崩れないように衣を2度付ける)
- ⑤ 170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。



行楽シーズンのお弁当にもおすすめ♪

### 材料(4人分)

温かいごはん	…	茶碗 4 杯分
鶏胸肉	…	80 g
ごぼう	…	120 g
人参	…	60 g
さやいんげん	…	40 g
突きこんにゃく	…	80 g
干椎茸	…	4 g
油	…	小さじ1
砂糖	…	大さじ2
醤油	…	大さじ1
水(干椎茸の戻し汁含む)	…	100cc
白いりごま	…	小さじ2
ごま油	…	小さじ1強

## きんぴらごはん

- ① 鶏胸肉は1cm角、ごぼうはせん切りにして、水にさらしてアク抜きする。  
人参はせん切り、さやいんげんは1.5cm巾に切る。突きこんにゃくは2~3cmの長さに切り、茹でてアク抜きする。干椎茸はぬるま湯で戻し、せん切りにする。(戻し汁使用)
- ② 鍋に油をひき、鶏胸肉・ごぼう・人参を炒め、突きこんにゃく・干椎茸・いんげんを加える。
- ③ 砂糖・醤油を入れて少し炒め、干椎茸の戻し汁を含む水を入れて煮含める。
- ④ 仕上げに白いりごまとごま油を加える。
- ⑤ 温かいごはんと混ぜて器に盛りつける。



ごはんを酢飯にして  
具材を上にも飾っても  
Good!

### 材料(4人分)

ごはん	…	茶碗 1.5 杯分
ベーコン	…	50 g
玉ねぎ	…	1/2個
バター	…	10 g
トマトケチャップ	…	大さじ2
塩	…	適量
こしょう	…	適量
スライスチーズ (とろけるタイプ)	…	4 枚
小麦粉	…	適量
卵	…	1 個
パン粉	…	適量
揚げ油	…	適量
トマトソース缶	…	1 缶

## ライスコロッケ

- ① ベーコンは1cm角、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に玉ねぎ・バターを入れて電子レンジ600Wで2分加熱する。  
※ご家庭の電子レンジに合わせて調節してください。
- ③ ボールに②とベーコン・ごはん・ケチャップ・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ④ ③を少し冷ましてから8等分にする。ラップを使い、中心にチーズを1/2枚ずつ入れてボール型にする。
- ⑤ 小麦粉→溶き卵→パン粉→溶き卵→パン粉の順に衣を2度付けて、170℃の油で中のチーズが溶けるように揚げる。  
(崩れないように衣は2度付けする)
- ⑥ トマトソースを温めて、お皿に盛りつける。



デミグラスソースでもOK!  
残ったチキンライスでも出来ます。

### 材料(4人分)

酢飯	…	茶碗 2 杯分
油揚げ	…	6 枚
酒	…	大さじ1
砂糖	…	大さじ3
醤油	…	大さじ2
水	…	150cc
青じそ	…	12 枚
きゅうり	…	40 g
人参	…	40 g
ツナ缶	…	1 缶

## おいなり巻き

- ① きゅうりと人参はせん切りにする。人参はさっと茹でる。
- ② 油揚げは油抜きしてから酒・砂糖・醤油・水で煮含める。
- ③ 冷ましてから、②の油揚げの長辺を開いて、1枚に広げる。
- ④ ラップの上に広げた油揚げを置き、酢飯をのせて、青じそ・きゅうり・人参・油を切ったツナの順にのせて巻く。
- ⑤ 4等分に切り、好みで紅生姜を添えて盛りつける。



市販の味付きいなり揚げで  
簡単にできます♪

### 材料(4人分)

ごはん	…	茶碗 4 杯分
醤油	…	小さじ2
かつお削り節	…	5 g
白いりごま	…	大さじ1
鶏ささみ	…	100 g
玉ねぎ	…	50 g
マヨネーズ	…	大さじ4
刻みのり	…	適量
小ねぎ	…	適量
ピザ用チーズ	…	適量

## 和風ライスピザ

- ① 鶏ささみは茹でて、さいておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② ごはんに醤油、かつお削り節、白いりごまを混ぜて、4等分してラップを使って厚さ1cm程度に丸く伸ばす。
- ③ 鶏ささみ・玉ねぎ・マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④ ごはんの上に③とピザ用チーズ、刻んだ小ねぎをのせる。
- ⑤ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 刻みのりをのせる。



ささみの代わりにツナ缶  
でもおいしく出来ます♪