

やまがたさんちの おべんと レシピ集



ランチで
地産地消
Vol.01

～県産食材を使った
お子さまに喜ばれるお弁当とお惣菜～

お弁当づくりの
ヒントが満載!





もくじ

contents



おにぎらず	2
肉巻きごはん	3
スティックおにぎり(野菜・魚バージョン)	4
おかひじきの塩こんぶ浅漬ごはん	5
きのこ混ぜごはん	6
アスパラガスのササミ巻き	7
ささみのなんちゃってイタリアン	8
れんこんおからバーグ	9
赤根ほうれん草とベーコンのバターソテー	10
チーズインくるくるトンカツ	11
春キャベツの豚肉ロール	12
タケノコの挟み焼き	13
鮭のマヨネーズ焼き	14
春キャベツ入りメンチカツ	15
簡単♪エビマヨ	16
春キャベツの味噌和え	17
彩りアスパラ	18
りんごとにんじんのサラダ	19
チンゲン菜のえび塩炒め	20
イタリアンミニトマト	21
きのこのオイスターソース炒め	22
なんちゃってきのこグラタン	23
なすの味噌そばろ	24
なすのグラタン風	25
えだまめおやき	26
里芋おやき	27
かぼちゃのエビサラダ	28
さつまいもの甘煮	29

ランチで地産地消運動 ～毎月19日は、弁当の日!～

山形県は米や野菜、肉、魚、果物、きのこ…とさまざまな食べ物が豊富な県で、まさに“食材の宝庫”と言えるでしょう。この県産食材をもっと多くの消費者に知ってもらい、おいしさを実感していただくために、私たちは「弁当の日」の普及活動を行っています。

「弁当の日」は毎月19日と定められ、県産食材を使った手作りのお弁当を食べる日です。この取り組みによって、地産地消が見直され、山形県の農林水産業への理解を深めていただくきっかけになればと思っています。

このたび、未就学児のお子さんを持つ保護者の方々向けに、「安全・安心な山形県産のおいしい食材を使って、簡単に作れ、お子さんに喜んでいただけるお弁当のおかず」をテーマにレシピ集を作成しました。日々のお弁当作りに少しでもご活用いただき、県産食材をご愛顧いただけたら幸いです。

くらしと農林水産業を協同で守る県民運動



JAグループ山形



山形県森林組合連合会



山形県漁業協同組合



山形県生活協同組合



事務局（JA山形中央会農業農政部内）

TEL：023-634-8114 FAX：023-633-1754

E-mail：nougyo@nokyo.jp

Let's Share!

1

おにぎらず



材料

- ・ 鮭フレーク……75g
- ・ サニーレタス……適量
- ・ にんじん……適量
- ・ ごはん……300g
- ・ 板のり……3枚

(3個分)

作り方

- ① ラップの上に板のりを敷き、真ん中に四角にごはんをのせる。その上に鮭フレーク・サニーレタス・千切りにしたにんじんの順に重ねていく。
- ② ①をのりで包み、ラップで巻く。
- ③ 5分程置いたらラップを外し、半分にカットしてできあがり。

Point

5分置くことで
のりがしんなりし、
切りやすくなります♪

レシピ協力

N-Support フードデザイナー
佐藤直喜

Let's Share!

2

肉巻きごはん



材料

- ・ごはん……ちやわん1杯
- ・豚薄切り肉……2枚
- ・醤油、みりん、酒……各大さじ1
- ・ごま……適宜

作り方

- ① ごはんにごまをまぶし、俵型にして2つにまとめる。
- ② 豚肉でごはんをくるみ、つづりめを下にしてフライパンでじっくり焼く。
- ③ 焼けたら、醤油、みりん、酒を加え、からめる。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

3

スティックおにぎり



🍴 野菜バージョン

材料

- ・おかひじき……1/3束
- ・硬めの梅漬け……100g
- ・ごはん……100g
- ・うま味調味料……適量
- ・塩……適量
- ・いりごま……適量

作り方

- ① おかひじきを茹でて冷まし、1 cm幅に切る。
- ② カリカリとした食感の梅漬けをみじん切りにして、①とごはん、うま味調味料、塩、いりごまと一緒に和える。
- ③ ラップでごはんを包み、巻き寿司のように巻く。密封するように空気を抜きながらラップの両端を絞りを整えて完成。

レシピ協力

N-Support フードデザイナー
佐藤直喜

🍴 魚バージョン

材料

- ・鮭ほぐし……20g
- ・ミニトマト……2個
- ・ごはん……100g
- ・パセリ……適量
- ・マヨネーズ……小さじ1

作り方

- ① 鮭ほぐしとみじん切りにしたパセリ、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ② ①とごはんを混ぜる。
- ③ ラップにごはんを広げて長方形になるように敷く。
- ④ ミニトマトは薄くスライスし、包んだときに見えるように置く。彩りとしてトマトの上のみじん切りにしたパセリを置く。
- ⑤ ラップでごはんを包み、巻き寿司のように巻く。密封するように空気を抜きながらラップの両端を絞りを整えて完成。

Let's Share!

4

おかひじきの 塩こんぶ浅漬ごはん



材料

- ・おかひじき……1/3束
- ・塩昆布……大さじ1
- ・ごはん……50g

作り方

- ①おかひじきを茹でて1 cmくらいの長さに切る。
- ②ボールにごはんとおかひじき、塩昆布を入れてまぜる。

レシピ協力

N-Support フードデザイナー
佐藤直喜

Let's Share!

5

きのこ混ぜごはん



材料

- ・ぶなしめじ……1/2パック
- ・舞茸……1/2パック
- ・エリンギ……1パック
- ・醤油……大さじ4
- ・みりん……大さじ3
- ・酒……大さじ3
- ・小ねぎ……適宜
- ・米……3合

作り方

- ①ぶなしめじ・エリンギ・舞茸は、醤油・みりん・酒でさっと煮詰める。
- ②きのこは皿にとり、煮汁はお米と一緒に炊飯器へ入れ、3合分の目盛りまで水を足し炊飯する。
- ③炊き上がったら、きのこを混ぜ合わせ、小ねぎをふっていただく。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

6

アスパラガスの ササミ巻き



材料

- ・アスパラガス……2本
- ・ササミ肉……2本
- ・塩・コショウ……少々
- ・スライスチーズ……2枚

作り方

- ①アスパラガスは3カ所程度、ピーラーで皮をむく
- ②ササミ肉をラップでくるみ、叩いて広げ、塩、コショウをふる
- ③②にスライスチーズとアスパラガスを乗せて、くるくる巻く
- ④フライパンに油を引き、綴目を下にしてじっくり焼く

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

7

ササミのなんちゃって イタリアン



材料

- ・ササミ……1本
- ・ケチャップ……大さじ1
- ・粉チーズ……少々
- ・乾燥パセリ……少々

作り方

- ① ササミを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れて、ササミを炒める。
- ③ ケチャップを絡めて粉チーズと、乾燥パセリをふる。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

8

れんこんおからバーグ



材料

- ・れんこん……50g
- ・にんじん……20g
- ・おから……50g
- ・ひき肉……50g
- ・卵……1個

作り方

- ① にんじん、れんこんはみじん切りにする。
- ② ①とひき肉、おから、卵をよく混ぜる。
- ③ フライパンでじっくり焼く。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

赤根ほうれん草と ベーコンのバターソテー



材料

- ・赤根ほうれん草(※)
……1/2束
- ・ベーコン……5枚
- ・バター……大さじ1
- ・醤油……小さじ1

※赤根ほうれん草とは、山形市近辺で栽培されている伝統野菜。根や茎の付け根が赤く、柔らかくてあくが少なく甘みがあるのが特徴です。

作り方

- ①赤根ほうれん草は洗って5cmくらいに切る。
- ②ベーコンは3cmくらいに切る。
- ③フライパンにベーコンを入れて炒め、カリッとなったから赤根ほうれん草を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④バターを入れ、よく混ぜ、最後に醤油を入れる。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

10

チーズイン くるくるトンカツ



材料

- ・豚ロース肉……4枚
- ・スライスチーズ……2枚
- ・パン粉、卵、小麦粉……各適宜
- ・塩・コショウ……少々

作り方

- ①豚ロース肉に軽く塩・コショウをふる。
- ②スライスチーズを半分にする。
- ③豚ロースにチーズをのせ、くるくると巻き、楊枝に刺す。
- ④小麦粉、卵、パン粉の順で付け、油で揚げる。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

11

春キャベツの豚肉ロール



材料

- ・春キャベツ……100g
- ・ロース肉……4枚
- ・塩……少々
- ・小麦粉……適宜

作り方

- ①キャベツは千切りにする。
- ②①に塩少々をふり、しんなりさせ、ぎゅっと絞る。
- ③ロース肉に②を4等分してクルクルと端からまいていく。
- ④かるく小麦粉をはたき、油をひいたフライパンでこんがり焼く。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

12

タケノコの挟み焼き



材料

- ・タケノコスライス……4枚
- ・鶏ひき肉……100g
- ・にんじん……20g
- ・マヨネーズ、パン粉……適宜

作り方

- ① タケノコは横に4枚分を薄くカットする。
- ② にんじんはみじん切りにする。
- ③ ②と鶏ひき肉をあわせる。
- ④ タケノコを③にはさみ、マヨネーズを塗り、パン粉をまぶす。
- ⑤ ④をフライパンで両面じっくり焼く。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

13

鮭のマヨネーズ焼き



材料

- ・ 鮭……1切れ
- ・ マヨネーズ……大さじ2
- ・ パン粉……適宜

作り方

- ① 鮭全体にマヨネーズを塗り、パン粉をまぶす。
- ② フライパンで、弱火でじっくりとこんがり色がつくまで両面焼く。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

春キャベツ入りメンチカツ



材料

- ・合挽き肉……300g
 - ・キャベツ……小2枚
 - ・玉ねぎ……1/2個
- (A)
- 麩の粉(またはパン粉)……1/2カップ
 - 卵……1個
 - 白ワイン……大さじ2
 - ナツメグ……少々
 - 塩・こしょう……少々

●衣(すべて適量)
小麦粉/卵/麩の粉/揚げ油

- ソース
- (a) トマトケチャップ……大さじ3
 - (b) 中濃ソース……大さじ3

(4人分)

作り方

- ① キャベツは粗みじん切りにして、塩を少々振り、しんなりしたら水気を絞る。
 - ② 玉ねぎはサラダ油(大さじ1)でしんなりするまで炒めておく。
 - ③ ボールに合い挽き肉と①②(A)を入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。四等分にして平たい円形にととのえる。
 - ④ 衣の材料を順につけ、170℃の揚げ油でこんがりとし、色づくまで揚げる。(a)・(b)ソースを混ぜ合わせてかけていただく。
- ※麩の粉は板麩をおろし金ですりおろし、パン粉の代用として使用。

レシピ協力

はなみずきの会 代表
鈴木 淳子

Let's Share!

15

簡単♪エビマヨ



材料

- ・エビ……8尾
- ・ネギ……1本
- ・にんにく……1かけ
- ・しょうが……1かけ
- ・マヨネーズ……大さじ2
- ・ごま油……大さじ1
- ・酒……大さじ1
- ・砂糖……小さじ1/2
- ・塩・コショウ……少々

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

作り方

- ①エビは背わたを取り除く。
- ②ネギは5センチ程度の斜め切りにしておく。
- ③フライパンを熱してごま油をひき、ネギを炒める。
- ④エビを加えて塩コショウをふり、にんにくとしょうがを加えさらに炒める。
- ⑤酒を加えたあと火を止め、マヨネーズと砂糖を絡める。

Let's Share!

16

春キャベツの味噌和え



材料

- ・春キャベツ……1枚
- ・にんじん……20g
- ・マヨネーズ……大さじ1
- ・みそ……小さじ1

作り方

- ① マヨネーズとみそをよく混ぜておく。
- ② キャベツは千切りにして軽く塩をふり、水分が出たらぎゅ〜と絞っておく。
- ③ にんじんを千切りにしてキャベツとあわせ、①のみそマヨネーズと和える。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

17

彩りアスパラ



材料

- ・アスパラガス……80g
- ・にんじん……40g
- ・ピーマン……2個
- ・ごま油……小さじ2
- ・醤油……小さじ2
- ・塩・コショウ……少々
- ・かつお節……少々

作り方

- 1 アスパラガスは3等分にする
- 2 にんじんは3cm程度の短冊切りにする
- 3 ピーマンは細切りにする
- 4 フライパンにごま油を引き、アスパラガス、ピーマン、にんじんを炒める
- 5 醤油、塩・コショウで味をととのえ、かつお節をかける

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

りんごとにんじんのサラダ



材料

- ・にんじん……1/2本
- ・りんご(酸味のあるもの)
……1/2個
- ・レーズン……適量
- ・ローストアーモンド(無塩)……適量
- (A) [オリーブオイル……大さじ1
- りんご酢……小さじ1
- ・塩……小さじ1

(2人分)

作り方

- ① にんじんは皮を剥いて千切り。りんごは皮を付けたまま千切り。
- ② ①のにんじんをボールに入れて塩を加え10分ほどおいてしんなりさせ、しっかり水気を切る。
- ③ ①のりんごは変色しないように塩水(分量外)に通す。
- ④ ②に③とレーズンを加え(A)で和え、1時間以上冷蔵庫でなじませよく混ぜる。
- ⑤ 食べる前に細かく刻んだローストアーモンドを飾る。

レシピ協力

オリーブオイルソムリエ
石田京子

Let's Share!

19

チンゲン菜のえび塩炒め



材料

- ・チンゲン菜……2株
- ・干し海老……10g
- ・にんにく……1かけ
- ・塩……適宜

作り方

- 1 干し海老はぬるま湯で戻す。
※海老の戻し汁は後で使うので残しておく。
- 2 チンゲン菜は縦に4等分する。
- 3 フライパンに油を引き、にんにくを炒め、香りが出たら取り出す。
- 4 ③にチンゲン菜を入れて炒め、戻した海老と海老の戻し汁(大さじ1)を加え、塩で味を調える。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

20

イタリアンミニトマト



材料

- ・ミニトマト……2個
- ・クリームチーズ……10g
- ・オリーブオイル……少々
- ・黒コショウ……適宜

作り方

- ① クリームチーズを小さく切る(ミニトマトを基準に)。
- ② ミニトマトは、半分に切る。
- ③ カップにミニトマト、クリームチーズを入れる。
- ④ オリーブオイルをかけ、黒コショウをふる。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

21

きのこの オイスターソース炒め



材料

- ・チンゲン菜……1株
- ・しめじ……1/2株
- ・えのき……1/2株
- ・玉ねぎ……1/2個
- ・にんにく……1かけ
- オイスターソース
 ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- (A) 醤油……小さじ1
- 塩コショウ……適宜
- 水……80cc
- 片栗粉……小さじ2

作り方

- 1 チンゲン菜は葉と軸に分け、軸は縦に、葉は適当に切る。
- 2 油をフライパンに引き、にんにくを炒め、玉ねぎとチンゲン菜の軸の部分を炒める。
- 3 しんなりしてきたら、きのこを炒める。
- 4 残りの葉を入れてしんなりしてきたら(A)を入れ、とろみが付いたらできあがり。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

22

なんちゃって きのこグラタン



材料

- ・しめじ……1/2パック
- ・タマネギ……1/4
- ・牛乳……100cc
- ・顆粒コンソメ……小さじ1
- ・バター……大さじ1
- ・チーズ……適宜
- ・小麦粉……大さじ1

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

作り方

- ① しめじはほぐしておく。
- ② タマネギはスライスしておく。
- ③ 小さめの鍋にバターを溶かし、タマネギとしめじを炒める。
- ④ 小麦粉を入れ、更によく炒める。
- ⑤ 牛乳を入れ、よく混ぜながらとろみがついたら出来上がり。
- ⑥ お弁当のカップに入れ、チーズをのせてトースターで焼く。

Let's Share!

23

なすの味噌そぼろ



材料

- ・なす……2本(乱切り)
- ・ひき肉……100g
- ・砂糖……大さじ1
- ・にんにく……少々

作り方

- ①ナスは乱切りにして、水にさらしておく。
- ②水分を切って、油少々とからめ、レンジ2分。
- ③その間、ひき肉をフライパンで炒め、色が変わったら味噌、砂糖、にんにくを入れて絡め、レンジで仕上がったナスを絡める。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

24

なすのグラタン風



材料

- ・なす……2本(輪切り)
- ・ミートソース缶……大さじ3
- ・ピザ用チーズ……適宜

作り方

- ① ナスは輪切りにして水にさらし、水分をよくきり、ミートソースをかけレンジ3分チーズを乗せてトースターで焼く。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

25

えだまめおやき



材料

- ・えだまめ……1カップ
- ・じゃがいも
……3個(すりおろし)
- ・薄力粉……1/2カップ

作り方

- ①じゃがいもはすりおろし、薄力粉、えだまめとあわせる。
- ②フライパンを熱して油を薄くひき、中火～弱火で焼く。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

26

里芋おやき



材料

- ・里芋……200g
 - ・小麦粉……大さじ1
 - ・水……大さじ1
 - ・海苔……1枚
- (A) { 醤油、みりん……各大さじ1.5
酒……大さじ1

作り方

- ① 里芋は蒸して、小麦粉、水とよく合わせて6等分にする。
- ② 海苔は1枚を6等分にして①のをせておく。
- ③ 油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④ (A)をからませて、できあがり。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

かぼちゃのエビサラダ



材料

- ・かぼちゃ……70g
- ・エビ……5匹
- ・きゅうり
……1/4本(薄い輪切り)
- ・マヨネーズ……適宜
- ・塩コショウ

作り方

- ① かぼちゃは乱切りにしてレンジ5分、よく混ぜ、さらに2分。その間にエビはさっと湯がく。
- ② きゅうりは輪切りに分量外塩でもんで水分を絞っておく。
- ③ レンジでやわらかくなったかぼちゃ、エビ、きゅうりをマヨネーズで和え、塩コショウでととのえる。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

Let's Share!

28

さつまいもの甘煮



材料

- ・さつまいも……200g
- ・だし汁……1カップ
- ・砂糖……大さじ1

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、縦にピーラーを数箇所入れる。
- ② 2センチ弱くらいの輪切りに切る。
- ③ 鍋にすべてを入れ、落とし蓋をして、汁気がなくなるまで煮詰める。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子



JAグループ山形