

西 菜 菜 菜

お す す め

野 菜

レ
ピ
ポ

QRコード



西東京市 野菜レシピ集

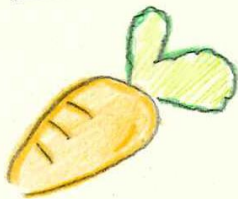


もくじ

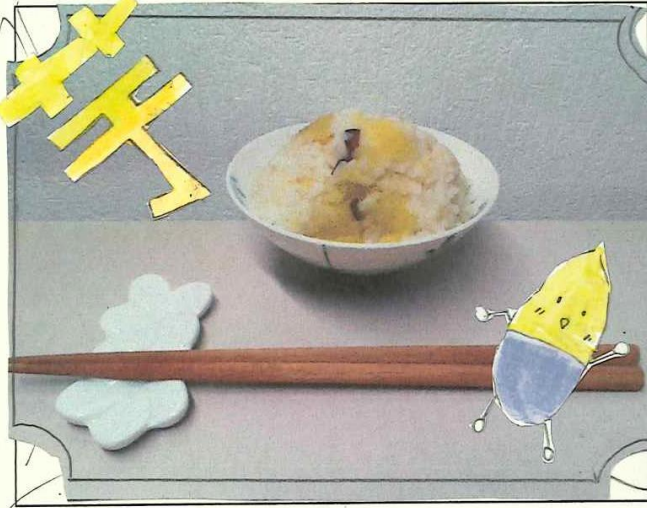
目次



- 1 さつまいもごぼん
- 2 キャベツ豚汁
- 3 キャベツの和風スパゲティ
- 4 大根の葉っぱ飯・大根たぶらのおでん
- 5 キャベツのカレーポトフ
- 6 たっぱりキャベツのホイコーロー丼
- 7 小松菜チャーハン
- 8 終わりに.



さつまいもごはん



材料	分量
うるち米	2合
もち米	30g
塩	小さじ1
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
さつまいも	90g
揚げ油	お好きな量!
黒ごま	小さじ1 6人分

POINT

さつまいもを素揚げにすることで、香ばしさをアップ!

揚げすぎると水分が抜け固くなるので注意!

手順

1 米とぎ、調味料を入れて分量の水で炊く。

2 さつまいもを切り、水気を拭いて素揚げにする。

この時、素揚げが大変ならさつまいもをそのまま炊飯器に入れても良い!

3 炊けたごはんやさつまいもを混ぜ、黒ごまをふる。

簡単!

POINT

さつまいもは、自分が好きな形、好きな量にするのがオススメ!!
さつまいもの味を存分に味わいたい人は大きく切るのが良い!!

キャベツ豚汁



<材料> (4人分)

- キャベツ (200g)
- 豚肉 (50g)
- 油 (小さじ2)
- 人参 (50g)
- 油揚げ (1枚)
- みそ (50g)
- だし (10g)
- 水 (600ml)

<切り方>

キャベツ → 短冊
豚肉 → 10枚
人参 → 11枚
油揚げ → 短冊

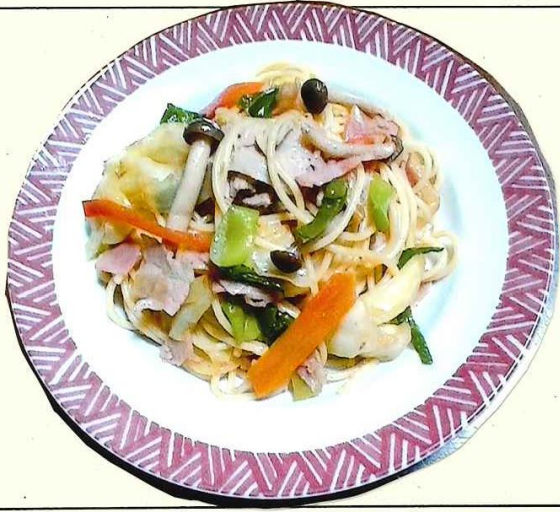
<ポイント>

だしはご家庭の味でOK.

<手順>

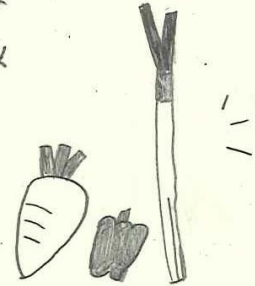
- ① 豚肉を油で炒め、キャベツを加えて軽く炒める。
- ② 水とだしを注ぎ、人参を加え、火が通るまで煮る。
- ③ 油揚げを入れて、火を止め、みそを入れて一煮立ちさせる。

キャベツの和風スパゲティ



☆ 2人分の量

- ・ スパゲティ = 200g (茹で塩)
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 豚肉 = 60g
- ・ にしよ、しょうゆ 適量
- ・ ベーコン = 20g
- ・ オリーブ油 = 大さじ1
- ・ にんにく = 1かけ
- ・ 料理酒 = 小さじ1
- ・ キャベツ = 200g
- ・ にんじん = 20g
- ・ しめじ = 20g
- ・ ねぎ = 20g
- ・ ピーマン = 20g



☆ ×モ

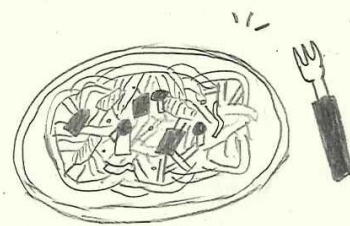
- ・ 約30分程度かかった。
- ・ 材料があれば、いためるだけなので簡単にすぐ作ることができる!

☆ 作る手順

1. スパゲティをゆでる。
2. ベーコンを短冊切りにする。
3. 野菜を洗い、それぞれ切る。
4. オリーブ油でにんにく、豚肉、ベーコンをいため、料理酒を加える。
5. 野菜類を加えていため、旨味する。
6. スパゲティと混ぜ合わせる。

〻 完成! 〻

👉 にんにく = みじん切り
 キャベツ = 短冊切り
 にんじん = せん切り
 しめじ = 根元を切る
 ねぎ = 斜め小口切り
 ピーマン = せん切り



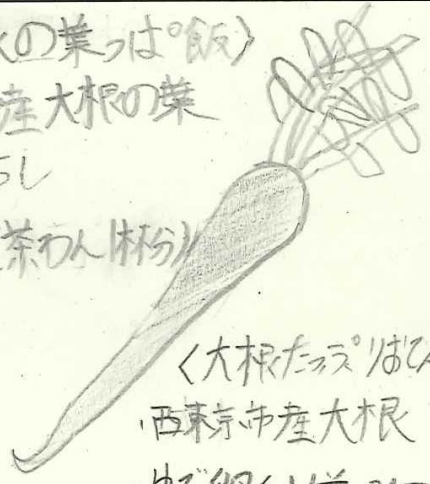
大根の葉っぱの飯・大根たっさりのおてん



大根たっさりのおてん

大根の葉っぱ飯

大根の葉っぱの飯
 西京産大根の葉
 とうがらし
 ご飯(茶わん炊き)



大根たっさりのおてん
 西京産大根
 ゆで卵(1前2個)
 かんもどき(1前2個)
 ちくわ ちくわ
 じゃこ天(1人1杯)
 水
 たしのもと
 つみれ



大根の葉っぱの飯は10分程度で作る
 大根たっさりのおてんは煮こみするが
 20分かかるが他は簡単
 |ポイントアドバイス

大根の葉っぱの飯

- ① 大根を葉と根に分ける。(根は大根たっさりのおてんに使う)
- ② 大根の葉をみじん切りで切る。
- ③ なべを使い、ごま油をあつくせる。
- ④ とうがらしをみじん切りにする。
- ⑤ とうがらしと大根の葉をなべに入れ、いため
- ⑥ いためが終わったら、ご飯と混ぜる。



大根たっさりのおてん

- ① 大根の皮をむく。
 - ② 大根を2cm(5mm)の輪切りにする。
 - ③ なべに水とたしのもとを入れて、たしをとる。
 - ④ 大根にかせり包丁を入れる。
- かせり包丁を入れる
- ⑤ 大根 → つみれ → かんもどき → ちくわ → じゃこ天 → ちくわ → ウインナー → はんぺん → ゆで卵の川原になべに入れる。
 - ⑥ 弱火で20分間煮こむ。
 - ⑦ 皿に盛りつける。

～ キャベツのカレーポトフ～



材料

@ 4人分

- ・豚肉角切り ... 80g
- ・ベーコン ... 1枚
- ・ソーセージ ... 2本
- ・セロリ ... 1/4本
- ・玉ねぎ ... 小1個
- ・にんじん ... 1/4本
- ・じゃがいも ... 中1個
- ・キャベツ ... 3枚分
- ・鶏がらスープ ... 260ml
- ・白ワイン ... 小さじ1
- ・塩 ... 小さじ1/2
- ・カレー粉 ... 小さじ1

<知っておくと安心!キャベツの豆知識>

キャベツの葉の外側の数枚は雑菌がついている可能性があるため煮物や炒め物などの加熱調理に使うと良い!

手順

- ① ベーコンは短冊、セロリはスライス、玉ねぎはくし型に、にんじんは少し厚めのいちょう、じゃがいも、キャベツ、ソーセージは食べやすい大きさに切る
- ② 豚肉に白ワインをふしておく。
- ③ わかした鶏がらスープに①、②を入れ、野菜が好みの固さになるまで煮こむ。
- ④ 塩、カレー粉で味付けをする。 → 完成

〜たっぷりキャベツのホイコーロー丼〜



<材料> 4人分

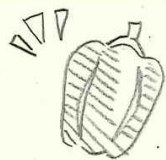
豚こま肉 200g	<調味料>
酒 小さじ1	しょうゆ 大さじ1
にんにく 1/2冊	味噌 大さじ1
しょうが 少々	豆板醤 適量
キャベツ 350g	砂糖 小さじ2
にんじん 40g	オイスターズ 小さじ1
青ピーマン 1個	塩 少々
赤ピーマン 1/4個	こしょう 少々
ねぎ 1本	かたくり粉 小さじ2
なたね油 適量	ごま油 小さじ1/2

ごはん 4杯分

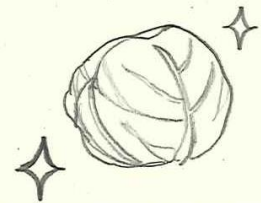
おかずとしても
おいしい!!



手整!



赤ピーマン
は彩りのため
入れなくてもo



<手順>

- ① 豚肉は酒に漬けておく。
- ② にんにく・しょうがはすりおろす。
- ③ キャベツは4cm程度のざく切り、
人参は短冊切り、ピーマンは1.5cm幅、
ねぎは斜めに切る。
- ④ にんにく、しょうがを油で熱し、
豚肉、にんじん、ねぎ、キャベツ、ピーマンの順で
炒め、調味料で味付けをして片栗粉でとじる。
- ⑤ 香りづけにごま油をかける。
- ⑥ ごはんに盛りつける。
→完成!!



野菜たっぷり

細長く切ると
見た目がいい。

とじるほど
汁が無かったら
とじなくていい。

← ④ 序盤



小松菜チーハン



〈材料〉 (4人分)

- ・精白米(260g)
 - ・酒(小盃1)
 - ・しょうゆ(小盃1/2)
 - ・塩(小盃1/2)
 - ・豚肉(80g)
 - ・酒(小盃1/3)
 - ・しょうゆ(小盃)
 - ・炒め油(少々)
 - ・たけのこ水煮(20g)
 - ・にんじん(20g)
 - ・酒(小盃1/3)
 - ・塩(少々)
 - ・しょうゆ(小盃1)
 - ・ごま油(小盃1/3)
 - ・小松菜(80g)
- ① (Rice, sake, soy sauce, salt)
 ② (Pork, sake, soy sauce)
 ③ (Pork, carrot, mushroom, sake, soy sauce, sesame oil, Komatsuna)
 ④ (Soy sauce, sake, salt)

〈切り方〉

- ・たけのこ(4切り)
- ・にんじん(4切り)
- ・小松菜(1cm幅)

〈水の量〉

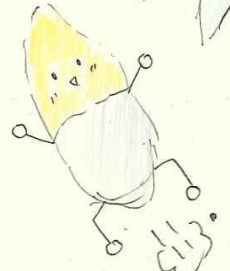
・水の量は
312mL、おバ
で炊いてく
ださい。

〈作り方〉

- ①米をとき、しょうゆ・酒・塩を入れて炊く。
- ②豚肉に下味をつける。
- ③小松菜は、茹でて、水気をきる。
- ④フライパンに炒め油をひき、豚肉、にんじん、たけのこの順に炒め、調味料で味つける。
- ⑤ご飯を④に入れて炒め、最後に下茹でした小松菜を入れて混ぜる。



おわりに



「ここまで見てくださりありがとうございます
ございました。少しでも皆様のお役に
立てたなら嬉しいです。

ぜひ作ってみてください！

下にQRコードがあるので

読み込み、アンケートに

ご協力おねがいします。」