



冬の食材を一工夫！

私たち、◎いただきます！！は地域の食品ロス削減を目的に
レシピ作成を行っています。

今回は冬の食材で余りやすいものでレシピを考えました！
ぜひ、作ってみてください♪

また、卵、乳、小麦アレルギーの対応レシピも考えました。
ご活用ください(^_^)

ブロッコリーの茎肉巻き

材料（8個分）

- ・ブロッコリーの茎 1個分
- ・豚肉薄切り 100g
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ2（12g）

作り方

1. ブロッコリーの茎の長さを半分に切り、縦に4等分（太いものは6等分）にする。
2. お湯を沸かし、塩を一つまみ加え、1の茎をゆでる。
ゆであがったらざるにあげ、水気を切り、冷ます。
3. 豚肉に塩、こしょうをふり、ブロッコリーの茎を手前から巻く。
4. フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりの面を下側にし入れ、焼く。
5. こんがりとし焼き色がついたら皿に取り出し、軽くキッチンペーパーで余分な油をふき取る。
6. フライパンを少し傾け、たれの調味料を加えて煮立てる。
7. ブロッコリーの茎肉巻きをフライパンに戻し入れからめる。完成！



夕ご飯のおかずにも最適♪

ご飯のおかずにぴったり！

辛ネギ肉味噌

材料

・長ネギ	1本(約60g)	・豆板醤	小さじ1
・豚ひき肉	50g	・水	50g
・みそ	大さじ2	・サラダ油	小さじ1

作り方

- 1.長ネギを小口切りにする。
- 2.みそと豆板醤を水で溶く。
- 3.サラダ油をフライパンで熱し、ひき肉を炒める。
- 4.ねぎを加え炒め、2を加え調味する。
- 5.水分を飛ばして完成。

ロール白菜

材料(6個分)

・白菜	約8枚(約500g)	・顆粒コンソメ	1個
・豚ひき肉	240g	・塩	2g
・玉ねぎ	1/2個(約100g)	・こしょう	少々
・にんじん	1/2本(約90g)	・片栗粉	9g

作り方

- 1.白菜はお湯を沸かしゆでるか、電子レンジで蒸す。
- 2.にんじんは粗みじん切りにし、玉ねぎはみじん切り
白菜は葉を6枚残し、残りをみじん切りにする。
- 3.2の材料と豚ひき肉を混ぜ合せ、塩こしょうで味付けをする。
- 4.白菜で3のたねを巻き、つまようじで留める。
- 5.鍋にロール白菜を並べ、400mlの水とコンソメ1個を入れ沸騰したら15分ほど煮る。
※固形コンソメを使用する場合はお湯で溶かして使用してください。
- 6.ロール白菜が煮えたら皿に取り出し、塩こしょうで味付けをする。
- 2.火をとめ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 3.ロール白菜にかけて完成。



あんかけをトマトソースなどに
アレンジ可能！

大根ステーキ・みそマヨソース

材料(8枚分)

・大根	1/2本(400g)	・サラダ油	大さじ2
・水	2カップ(400ml)	・マヨネーズ	大さじ3
・顆粒コンソメ	小さじ2	・みそ	小さじ1
・みりん	小さじ1	・大根葉	お好み
・こいくちしょうゆ	小さじ2		
・塩、こしょう	少々		

作り方

- 1.大根を2~3cmの輪切りにし、皮を剥き面取りをする。
- 2.鍋大根と水を入れ点火する。
- 3.沸いたらコンソメを入れ、弱火にし、大根が軟らかくなるまで煮る。
- 4.フライパンに油を熱し、大根と◇をいれ中火で両面がこんがりするまでソテーする。

ソース

- 1.大根葉はさっとゆで、細かいみじん切りにし、マヨネーズとみそと混ぜてソースを作る。
- 2.出来上がった大根ステーキにかけて完成。



大根の葉もソースに使用し
ています！

かぶ肉詰め煮びたしあんかけ

材料（3つ分）

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| ・かぶ 直径7~8cm 3つ | |
| ・豚ひき肉 100g | 〈あんかけ〉 |
| ・長ネギ 1/4本（15g） | ・水 500ml |
| ・しいたけ 1個 | ・鶏がらスープの素 小さじ2 |
| ・片栗粉 小さじ2 | ・昆布つゆ 大さじ2（こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2） |
| ・鶏がらスープの素 小さじ2 | ・塩、こしょう 少々 |
| ・塩、こしょう 少々 | ・水溶き片栗粉 適量 |



作り方

- 1.かぶの葉を切り落とし皮をむいて、スプーンで中をくり抜いて器にする。
- 2.くり抜いたかぶの水気をキッチンペーパーでとり、細かく切る。
- 3.かぶの葉1つ分と長ネギ、しいたけをみじん切りにする。
- 4.器となるかぶの内側に片栗粉をまぶす。
- 5.ボウルに細かく切ったかぶ、長ネギ、しいたけ、豚ひき肉、片栗粉、鶏がらスープの素、塩コショウを加えてよくこねる。
- 6.株の中に5を詰める。
- 7.鍋に肉詰めのかぶを並べ、水500mlと鶏がらスープの素小さじ2を入れ沸騰させる。
- 8.沸騰後蓋をして5分煮る。
- 9.かぶをお皿に取り出し、残ったスープに昆布つゆ、水溶き片栗粉、塩コショウで味を整える。
- 10.あんかけをかぶにかけて完成。

かぶで器をつくる
ことで見た目もか
わいらしいです♪

アレルギー対応レシピ！！

卵不使用！メープルクッキー

材料（約25枚分）

- ・メープルシロップ 30g
- ・薄力粉 40g
- ・片栗粉 30g

サクサクのクッキーです！

作り方

1. オーブンを180℃で予熱する。
2. メープルシロップ、サラダ油、塩をボウルにいれ、泡だて器でよく混ぜる。
3. 薄力粉、片栗粉を3に加え、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
4. クッキングシートを鉄板にひき、500円玉より一回り小さめの大きさに、高さ5mmほどに並べる。隣同士がくっつかないように並べる。
5. 180℃に予熱しておいたオーブンで約10分焼き、膨らみ表面がきつね色になれば完成。



小麦粉不使用！ 米粉できな粉マフィン

材料（4 個分）

- ・米粉 150 g
- ・牛乳 200ml
- ・サラダ油 50ml

作り方

1. 米粉、砂糖、ベーキングパウダーをボウルに入れて混ぜる。
2. 1 にきな粉を加えよく混ぜる。
3. 2 に牛乳を加え、なめらかになるまで混ぜる。
4. 型にいれ、170℃に予熱したオーブンで 30 分焼く。完成！



小麦粉を使わず、米粉を使用したマフィンです！

牛乳不使用！ カルシウムたっぷり具だくさんドリア

材料（3 人分）

- | | | |
|----------------|---------------------|----------------|
| ・豆乳 250ml | ・小松菜 150 g | |
| ・オリーブオイル 小さじ 3 | ・かぼちゃ 1/4 個 (200 g) | |
| ・薄力粉 30 g | ・しらす 25 g | |
| ・塩 小さじ 1 | ・ツナ缶 1 缶 (70 g) | |
| ・こしょう 少々 | ・しめじ 100 g | |
| ・コンソメ 大さじ 1/2 | ・ベーコン 40 g | |
| | ・玉ねぎ 中 1 個 (150 g) | ・高野豆腐（細切り） 8 g |
| | ・塩 小さじ 1/2 | ・マヨネーズ 適量 |
| | ・こしょう 少々 | ・ご飯 適量 |

作り方

ホワイトソース

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、薄力粉をふるい入れなめらかになるまで炒める。
2. 火からおろし、豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
3. 再び火にかけ、中火で 2～3 分煮て、塩、こしょうで調味する。
1. かぼちゃを一口大に切り電子レンジで加熱する。(600W8 分)
2. 玉ねぎを薄切り、小松菜を 3 cm くらいに切る。しめじを 1 本ずつに分け、ベーコンを 1 センチ幅に切る。
3. 2 としらす、ベーコン、ツナ（オイルも含め）フライパンに入れて炒める。
4. 3 にホワイトソースを半分加えて混ぜ合わせる。
5. グラタン皿にご飯を敷き詰め、上に 4 とカボチャをのせて残りのホワイトソースをかける。
高野豆腐を水でふやかし、水気をよく切って上に乗せてマヨネーズをかける。
6. 250℃に予熱したオーブンで焼く。

1 人当たり約 190 mg カルシウムを摂取できます！
1 日の推奨量の 1/3 弱摂取できます。

