

タウン誌・料理コーナー企画 「かんたん、おいしい、すろ～レシピ」への協力

生活栄養科学科・食品栄養科

タウン誌「常陽ウイークリーミと」の料理コーナー企画「かんたん、おいしい、すろ～レシピ」の制作に平成21年5月号掲載分から協力をしています。その料理コーナーのコンセプトは、「①地元産の食材を使った料理を紹介することにより、読者に食材の魅力を再発見してもらう ②旬の食材や季節ごとの日本の伝統料理を現代風に分りやすく発信することで、茨城に伝わる食文化を若い世代に伝えていく ③誰でも手軽にできる料理を紹介し、手作りの楽しさ、家庭で一緒に食べる喜びを感じてもらう ④栄養バランスのとれた食事を推進し、健康な体作りに貢献することで生活習慣病などを予防し、増え続ける医療費の削減にもつなげたい ⑤地産地消をすすめることで、食糧自給率のアップにつなげて行きたい」というものです。この企画コンセプトは、本校、生活栄養科・食品栄養科の目指す栄養士教育とも合致するため、管理栄養士の教員を中心に積極的にレシピ作成に協力しました。これまでに掲載したレシピをここで紹介いたします。

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ 5月 vol.1

山椒の葉で作る春の香りいっぱいの炒飯

春の香かおる 木の芽炒飯



1人分約 572 kcal

◇ 材料 (2人分)

ご飯	大盛2杯	サラダ油	大さじ2
木の芽(山椒の葉)	6g	ゴマ油	大さじ1
卵	2個	塩・こしょう	少々

◇ 作り方

1. 卵を溶いて塩少々と醤油1滴で味をつける
2. フライパンで1をさっと炒め、取り出す
3. 木の芽もさっと炒め取り出す
4. ご飯を炒め、ゴマ油と塩・こしょう少々を入れる
5. 4に1と2を加え、軽く炒める

ワンポイントアドバイス

木の芽や卵は、炒めすぎないのがおいしく作るコツ！

作成：食品栄養科 教授 入江 三弥子(管理栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ

6月 vol.2

ちょっぴりほろ苦いウドで作る
ウドのきんぴら



1人分約 152 kcal

◇ 材料 (2人分)

ウド(千切りにし、水にさらしておく)	2分の1本
ニンジン(千切りにする)	2分の1本
醤油	大さじ1
みりん	大さじ2
白ゴマ(炒って、すり鉢ですっておく)	大さじ4 (15g)
サラダ油	小さじ2

◇ 作り方

1. ニンジンを炒め、油にニンジンの赤みが
ついたら、水気を切ったウドを入れ炒める
2. 1にみりん、醤油を入れ調味する(しんなりするくらい)
3. すったゴマに、2を入れ和える

ワンポイントアドバイス

ウドは皮ごと食べられるので、堅いところだけ取り除けばOK！

作成：食品栄養科 教授 入江 三弥子(管理栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ

7月 vol.3

新紫たまねぎで作る...

新玉ぶっかけそ~めん



1人分約580kcal

◇ 材料 (2人分)

素麺	200g	ごま油	大さじ1/2
紫玉ねぎ	1/2個	おろし生姜	適量
鶏もも肉	100g	万能ねぎ	2本
めんつゆ	1と1/2カップ	白すりごま	小さじ2
酢	大さじ2		

◇ 作り方

1. 素麺はゆでて水でさらし、器に盛りつけておきます。
2. 紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておきます。
3. めんつゆを鍋で煮立て、薄く切った鶏もも肉を入れ加熱後、
酢・ごま油で調味し、おろし生姜・4cm長さに切った万能ねぎ
・白すりごまを加えます。
4. 素麺に紫玉ねぎを乗せ、汁をかけていただきます。

ワンポイントアドバイス

生玉ねぎが苦手な方は肉と一緒に煮込んでOK。お酢が入っているのでさっぱり味。

本校栄養士課程学生の飛田麻美さんからの提案
指導・食品栄養科講師・管理栄養士 浅津竜子

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ

7月 vol.4

ココロソース新ジャガ



1人分約 200 kcal

◇ 材料 (2人分)

新ジャガ	5〜6個	マヨネーズ	適量
サラダ油	大さじ1/2	青のり粉	適量
ウスターソース	大さじ2	かつお節	適量

◇ 作り方

1. 新ジャガは良く洗い半分に切り、皮付きのまま電子レンジで加熱します。
2. 1をフライパンにサラダ油をしき、皮がカリっとするくらい焼きます。
3. ウスターソースを加え、水気がなくなるまで煮詰めます。(焦げつかないように注意)
4. 皿に盛り付け、マヨネーズ・青のり粉・かつお節をトッピングします。

ワンポイントアドバイス

見た目がたこ焼きみたいで、おもしろい一品です。

作成：食品栄養科講師・管理栄養士 浅津 竜子

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ

8月 vol.5

季節のフルーツとお豆腐で作る・・・

フルーツ白玉



1人分約 230 kcal

◇ 材料 (2人分)

白玉粉	60g
木綿豆腐	60g〜80g
砂糖	大さじ3
水	60cc

季節のフルーツ

メロン	1/4個
オレンジ	1/4個
バナナ	1/2本

◇ 作り方

1. 鍋に砂糖と水を入れ煮立てシロップを作る。(フルーツ缶詰を使用するときは缶汁を使用)
2. 白玉粉と水気を切った木綿豆腐を混ぜ丸める。
3. 沸騰した湯の中で2をゆでる。
浮いてきたら1分後に取り出し、冷水にとる。
4. 冷えた白玉団子とフルーツ・シロップを和える。

オススメポイント：季節のフルーツを使っておいしくいただきます！

作成：食品栄養科 講師 浅津竜子(管理栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ

8月 vol.6

フレッシュトマトで作る...

トマトご飯



1人分約 300 kcal

◇ 材料 (2人分)

米	1カップ
トマト	中玉1個
和風だし汁	160 mL
塩	小さじ1/2

◇ 作り方

1. 米は洗って、だし汁に30分以上浸します
2. トマトの皮を湯むきし、ざく切りにします
3. 2を1の上に乗せ、塩を振り入れ炊飯します
4. 炊き上がったら全体を返していただきます

ワンポイントアドバイス：完熟したトマトを使用しましょう！

作成：食品栄養科 教授 入江 三弥子(管理栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ

9月 vol.7

夏野菜の しゃきしゃき炒め



1人分約 200 kcal

◇ 材料 (2人分)

トマト	1/2個	サラダ油	大さじ1
ズッキーニ	1/2個	塩	小さじ1/3
ジャガイモ	小1個	胡椒	少々
パセリ	葉のみ1つかみ分	ブルーベリー	好みで

◇ 作り方

1. トマトは湯むきし、ざく切りにします。ズッキーニは斜めの半月に切ります。
2. ジャガイモは千切りにし、水の中に浸漬します。
3. フライパンに油を敷き、水気を切ったジャガイモを半透明になるまで炒めた後、(1)を加えて炒めます。
4. ざく切りにしたパセリを加え、塩・胡椒で味付けし盛り付けます。
5. 好みで、彩りにブルーベリーをトッピングします。

オススメポイント：トマトとブルーベリーと酸味がジャガイモの食感がズッキーニに合っておりおいしい。

作成：食品栄養科 教授 入江 三弥子(管理栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ

9月 vol.8

厚揚げの きのこたっぷりあんかけ



1人分約 300 kcal

◇ 材料 (2人分)

厚揚げ	1枚	しょうゆ	大さじ1
しいたけ	2枚	塩	小さじ1/3
ぶなしめじ	1/2パック分	みりん	小さじ2
サラダ油	小さじ2	砂糖	小さじ2
だし汁	1/2カップ強	片栗粉	小さじ2

◇ 作り方

1. フライパンに油を敷き、厚揚げを焼きます。
(最初は強火で、焦げ目がついたら弱火にします。)
2. だし汁で薄切りにした、しいたけとしめじを入れて煮、火が通ったら調味料で味を調えます。
3. しいたけとしめじに味がついたら、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
4. 厚揚げに(3)をかけてできあがりです。

ワンポイントアドバイス：テフロン加工のフライパンをお使いなら油は使用しなくてOKです。
その分、カロリーも油も抑えられるので、より健康的な一品になります。

作成：食品栄養科 助手 白石千香子(管理栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ

10月 vol.9

新かぶの素揚げ 肉味噌のせ



1人分約 170kcal

◇ 材料 (2人分)

かぶ	2個	かぶの葉	2個分	和風だし汁	大さじ3
揚げ油	適量	にんじん	中1/3本	砂糖	大さじ1と1/2
		豚挽肉	40g	味噌	大さじ1
		炒め油	小さじ1	醤油	小さじ

◇ 作り方

1. かぶの皮をむき小さめのくし形切りにします。かぶの葉とにんじんはみじん切りにします。
2. 和風だし汁に砂糖、味噌、醤油を加えた合わせ調味料を作ります。
3. かぶの葉・にんじん・豚挽肉を油で炒め、火が通ったら(2)を加えます。
4. 揚げたてのかぶに(3)を盛り付けいただきます。

オススメポイント：かぶは素揚げすることで、甘味が増し味も染みこみます。
かぶの葉は緑黄色野菜なので残さず食べよう！

作成：食品栄養科 助手 海老原宏美(栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ 10月 vol.10

アスパラガスの信田煮



1人分約 190 kcal

◇ 材料 (2人分)

アスパラガス	6本	かんぴょう 30cmを4本	砂糖	大さじ2
油揚げ	2枚	和風だし汁	2枚	薄口醤油 大さじ1

◇ 作り方

1. アスパラガスは根本の皮をむき塩茹でした後、油揚げの長さに先を切り落としします。
2. 油揚げは油抜きをし、長い辺を1つ残し、3辺に包丁を入れ開きます。
3. 油揚げ1枚にアスパラガス3本を乗せて包み、戻したかんぴょうで2カ所巻き締めます。
4. だし汁に(3)を入れ加熱し、沸騰したら砂糖と薄口醤油を加え、落とし蓋をして汁気がなくなるまで煮含めます。
5. (4)を食べやすい大きさに切り、切り落としたアスパラガスを添えて完成。

ワンポイントアドバイス：季節に応じて色々な野菜を巻くと良いでしょう。

作成：食品栄養科 教授 入江 三弥子(管理栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ 11月 vol.11

さんまのロール巻き揚げ



1人分約 400kcal

◇ 材料 (2人分)

さんま	2匹分	大葉	4枚	パン粉	適量
塩・こしょう	少々	小麦粉	大さじ2	揚げ油	適量
チーズ	20g	卵	1/2個		

◇ 作り方

1. さんまを3枚におろし、両面に塩・こしょうを振ります。
2. スティック状に切ったチーズと大葉を(1)の身に寄せ、チーズを芯にして巻きます。
3. (2)に小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、170℃でカラッと揚げます。
4. 付け合わせに、トマトやパセリなどを添えて盛り付けます。

オススメポイント：

チーズを芯に巻いて、魚が苦手な方でも食べやすい味になります！

作成：食品栄養科 准教授 若林 陽子(管理栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ

12月 vol.12

れんこんの山吹和え



1人分約 160 kcal

◇ 材料 (2人分)

れんこん	小1/2個	にんじん	小1/3本	B {	砂糖・酢	小1/3本
A {	砂糖・酢 各小さじ2	きゅうり	1/2本		塩	1/2本
塩	少々	卵の花	60g		卵	60g

◇ 作り方

1. れんこんを薄いいちょう切りにし、ひたひたになる位の水に(A)の調味料を加え水分がなくなるまで柔らかく煮る。
2. にんじんときゅうりを2〜3cmの千切りにし、にんじんはさっと茹でる。
3. 鍋に卵の花と(B)の調味料と卵を入れよく混ぜてから火にかけ、水分がなくなるまで炒りあげる。
4. 冷ました3に1と2を和える。

ワンポイントアドバイス：県産品のれんこんと卵の花で和え、食物繊維たっぷりの1品です。

作成：食品栄養科 准教授 若林 陽子(管理栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校

旬の食材でつくる！ 簡単レシピ

1月 vol.13

エビとブロッコリーの炒め物



1人分約 250kcal

◇ 材料 (2人分)

ブロッコリー	1/2房	玉ねぎ	1/2個	サラダ油	大さじ2
にんじん	1/2本	A {	塩 小さじ1/2	こしょう 少々	豆板醤 小さじ2
えび(冷凍)	4尾		中華スープ 100cc	オイスターソース 大さじ1	
		B {	片栗粉 小さじ1	水 小さじ2	

◇ 作り方

1. ブロッコリーは1口大に切り、玉ねぎはいちょう切り、人参は斜めいちょう切りにします。
2. えびをサラダ油でさっと炒めて取り出し、(A)をからめておきます。
3. 油をひいたフライパンでブロッコリーをさっと炒め、水を加えて蒸し焼きにし、火が通ったら水を捨てます。
4. (3)に玉ねぎ・人参を加えさっと火を通し、(2)を加えからませます。最後に、(B)を加えとろみをつけたら完成です。

オススメポイント：1つの鍋で手順良く炒めて下さい。材料はあらかじめ揃えておくこと

作成：食品栄養科 教授 入江 三弥子(管理栄養士)

鯉淵学園農業栄養専門学校