

茨城町をたべよう！



茨城町は温暖な気候と豊かな水に恵まれた土地のおかげで
美味しい農作物がとれます。

茨城町の農作物

米	メロン	いちご	にら	トマト
じゃがいも	さつまいも	だいこん	にんじん	ほうれん草
ごぼう	みずな	はくさい	きゃべつ	茶
栗	梨	牛肉	豚肉	卵
牛乳	しじみ	うなぎ	...	

今回は茨城町でとれる食材を使った
メニューをご紹介します♪




キャベツしゅうまい

水玉オムライス
—きのこ入りチキンライス—

にんじん入り牛乳寒天

ほうれん草ポテトサラダ

※お子さんの分量は、大人1人分の半分の量で調整してください。

※献立中に、茨城町でとれる食材を  マークでお知らせしています。

水玉オムライス -きのこ入りチキンライス- (大人2人分)


〈きのこ入りチキンライス〉

	米	1合
	鶏もも皮なし	80g
	玉ねぎ	40g
	にんじん	15g
	しめじ	40g
	ほうれん草の茎	適量
	油	小さじ1
	塩	1g
	顆粒コンソメ	1.5g
	こしょう	少々
	ケチャップ	40g

- ① 米をとぎ、通常どおり炊く。
- ② みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、しめじと鶏肉、ほうれん草の茎を炒める。塩、コンソメ、ケチャップで味つけする。
- ③ ①が炊き上がったら、②の具を混ぜる。



〈水玉オムライス〉

	たまご	4個(うち1個は白身と黄身を分けておく)
	油	適量
	ケチャップ	適量

※型…クッキー型やペットボトルのキャップなど



- ① 卵の白身(1個分)をよく溶いておく。
- ② 全卵3個と黄身(1個分)を合わせて溶いておく。
- ③ 熱したフライパンに油をなじませ②を流し、弱火でじっくりと火を通す。(この時、フライパンに接している面がオムライスの内側になる)
- ④ 表面が乾いたら、火を止める。
- ⑤ ④をまな板の上に広げ、型で抜く。
- ⑥ ⑤を再度フライパンに戻し、フライパンと卵の隙間がないように整え、弱火にして穴のあいた部分に①を入れる。(多めに入れるときれいにできる)
- ⑦ 火が通ったら、ラップを敷いたまな板の上に⑥を広げ、チキンライスをのせて包む。
- ⑧ ケチャップを添える。

大人1人分




エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
523Kcal	25.6g	14.7g	67.4g	2.0g



具だくさんのチキンライスです。水玉オムライスは、丸型だけでなく星やハートなどでもかわいくできます。お子さんと一緒に型抜きを試みましょう。

卵白を流しこむ工程がうまくいかないときは、卵白だけで薄焼き卵をつくり、型を抜いたものをのせてもいいです。

ほうれん草ポテサラ(大人2人分)

	じゃがいも	50 g
	ほうれん草の葉	20 g
	マヨネーズ	大さじ1
	ミニトマト	2個



- ①じゃがいもは皮をむいて、適当な大きさに切りゆでる。ゆでたらフォーク等をつぶす。
- ②ほうれん草は塩（分量外）ゆでし、葉のみ使う。ゆで上がったたら、よく搾って細かく切る。（ミキサーやすり鉢を使ってもよい）
- ③①と②、マヨネーズで和える。



大人1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
64 Kcal	0.7 g	4.6 g	5.3 g	0.1 g



ほんのり緑色のポテトサラダです。ほうれん草は軟らかくゆでたものを細かく刻むと、なめらかな食感になります。

にんじん入り牛乳寒天(つくりやすい分量)

	にんじん	100 g
	牛乳	100 g
	粉寒天	4 g
	水	350 g
	砂糖	50 g
	レモン汁	小さじ1



- ①にんじんは皮をむき、やわらかくなるまで煮る。牛乳と一緒にミキサー（ブレンダーも可）にかける。
- ②粉寒天と水を鍋に入れて火をかけ、よく煮溶かす。
- ③②の沸騰後、砂糖を入れて2分くらい煮る。火からおろし粗熱をとる。
- ④③に①を少しずつかき混ぜながら入れる。火を消してレモン汁を加えてひと混ぜする。
- ⑤型に流して冷やし固める。

カップ1個分



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
37 Kcal	0.4 g	0.4 g	7.9 g	0 g



手づくりおやつに適したレシピです。粉寒天は火にかけてよく煮溶かすと短時間で固まります。寒天は型のままでも、くずしてもおいしくいただけます。

キャベツしゅうまい(大人2人分)


〈ひき肉だね〉(出来上がり量300g)

	豚ひき肉	160g
	玉ねぎ	60g
	にんじん	30g
	根生姜	8g
	にんにく	2g
	塩	2g
	こしょう	少々

- ①玉ねぎとにんじんはみじん切り、根生姜とにんにくはすりおろす。
- ②ボウルにひき肉と塩、こしょうを入れてよく練り、①を加えて練り混ぜる。



〈キャベツしゅうまい〉

	※ひき肉だね	100g
	生しいたけ	8g
	片栗粉(A)	2g
	キャベツ	40g
	塩	ひとつまみ
	片栗粉(B)	2g
	ホールコーン	5g

- ①しいたけはみじん切りにする。ひき肉だねにしいたけを加えてよく混ぜ、4等分にして団子状に丸め、片栗粉(A)をまぶす。
- ②キャベツはせん切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞り、片栗粉(B)をまぶす。
- ③①の肉団子に、②のキャベツをまぶし付け、上を軽くへこませてコーンをのせる。
- ④耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5~6分加熱する。

※ひき肉だねは、出来上がりの1/3量を使用しています。

しゅうまい2個分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
79Kcal	5.5g	4.1g	4.8g	0.3g



しゅうまいを包むというイメージですが、せん切りにしたキャベツにひき肉だねをまぶし付けるので簡単につくることができます。また電子レンジで加熱するので、蒸し器などの準備も不要です。※ひき肉だねが余った場合は、冷凍保存できます。