

石川県でとれた食材を使った我が家のおすすめメニュー応募一覧

分類	所属	学年・組	園児・生徒名	記入者	続柄	料理名	ページ
主食	高松小	1	早川 結彩	由紀子	母	夏野菜そのまま簡単パスタ	1
主食	宇ノ気小	2	西田 希帆	外美	母	白とろとろがゆ	1
主食	宇ノ気小	3	長田 沙弥	沙弥	本人		2
主食	宇ノ気小	4	西田 渚	外美	母	太きゅうりのとろっとあんかけ丼	2
主菜	内日角保	にじ	架谷 凜	将史	父	じゃが芋のピザ風炒め	3
主菜	しらゆり保	そら	新田 紗也	祥江	母	ズッキーニコロッケ	3
主菜	宇ノ気小	1	宮下 紗依	香央利	母	さつま芋の肉じゃが風	4
主菜	宇ノ気小	4	奥野 駿	由佳	母	カリカリベーコンのさつま芋コロッケ	4
主菜	河北台中	1	木越 勇利	智美	母	長芋の肉巻き	5
副菜	学園台保	にじ	黒田 太一	まゆみ	母	蒸しなす	5
副菜	大海保	つき	大多 紗也華	有華	母	さくさく山芋焼き	6
副菜	はまなす保	つき	折戸 志帆	恭代	母	さつま芋サラダ	6
副菜	大崎保	ほし	松原 楓	百合子	母	特産長芋の 楽・うま 酢の物	7
副菜	大崎保	ほし	濱田 凜	晃実	母	れんこんのフワフワフリッタート	7
副菜	高松第一保	ほし	元木 優斗	麻理	母	金時草のベーコン炒め	8
副菜	しらゆり保	そら	広瀬 晴菜	千晴	母	特産がない類、製とりたての新鮮野菜の、とりみそデップ	8
副菜	大海保	そら	盛戸 陽菜	千恵	母	キャベツのオープン焼き	9
副菜	高松小	1	竹中 俊太郎	眞佐枝	母	とろろ納豆焼	9
副菜	宇ノ気小	2	松原 桜		母	長芋のいそべあげ	10
副菜	高松小	2	黒田 みゆき	まゆみ	母	きゅうりともやしの夏サラダ	10
副菜	高松小	3	赤崎 琴南	智美	母	ツナマヨしいたけ	11
副菜	高松小	3	荒井 理那	淳子	母	大根もち	11
副菜	外日角小	4	板坂 奈緒	陽子	母	カルボナーラ ホットサラダ	12
副菜	高松小	4	佐藤 和音	喜代美	母	さつま芋とカボチャのサラダ	12
副菜	高松小	5	黒田 あかね	まゆみ	母	洋風ほうれん草のおひたし	13

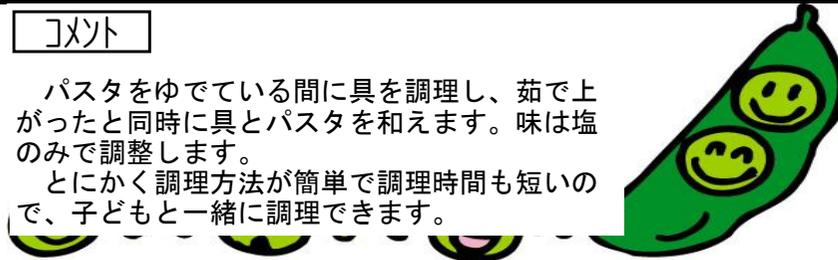
※氏名等の記入に同意のない場合は、空欄にしてあります

※献立レシピの材料の★印が、石川県でとれた食材です

我家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者(続柄)
高松小学校	1年生	早川 結彩	由紀子(母)

料理名	夏野菜そのまま簡単パスタ(主食)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">材 料 ~4人分~</div> <p> パスタ・・・4人分 油・・・適量 ★なす・・・2本 塩・・・適量 ★トマト・・・3個 </p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">作り方</div> <p> ①パスタをゆでます。 ②なすを縦にスライスし、油で揚げます。 ③トマトは皮をむき、さいの目に切ります。 ④フライパンになすとトマトを入れて、軽く炒めパスタを加えてまぜます。 ⑤塩でお好みの味に調整して、出来上がりです。 </p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">コト</div> <p> パスタをゆでている間に具を調理し、茹で上がったと同時に具とパスタを和えます。味は塩のみで調整します。 とにかく調理方法が簡単で調理時間も短いのので、子どもと一緒に調理できます。 </p>	



我家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者(続柄)
宇ノ気小学校	2年生	西田 希帆	外美(母)

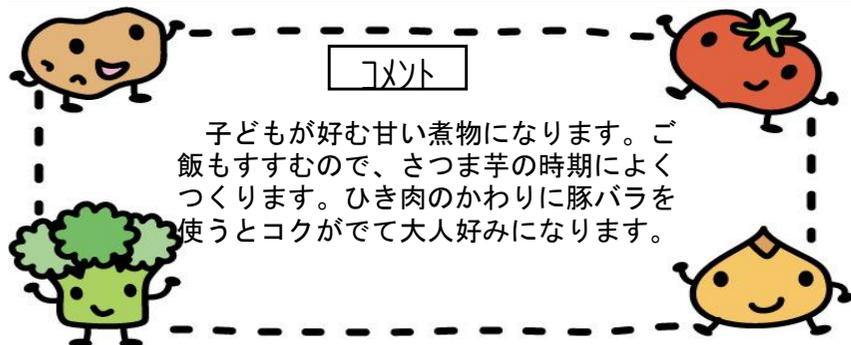
料理名	白とろとろがゆ(主食)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">材 料 ~4人分~</div> <p> ご飯・・・茶碗4杯 みそ・・・お好みの量 ★れんこん・・・200g 卵・・・2個 ★大根・・・100g みつば・・・少々 </p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">作り方</div> <p> ①鍋に、ご飯とご飯の倍の量の水を入れて炊きます。 ②れんこんは皮をむいてすりおろします。(汁も全部つかいます) ③大根は一口大の角切りにします。みつばは1cmに切ります。 ④ご飯がふくらんできたら、れんこんと大根をいれます。 ⑤れんこんのとろみがついたら、みそを入れ、溶いた卵を入れます。 ⑥最後にみつばを入れます。 </p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">コト</div> <p> 食欲のないときは口当たりがよくて、れんこんのとろとろ感が絶妙です。大根も消化作用があるので、夏バテにもいいです。 </p>	



我が家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
宇ノ気小学校	1年	宮下 紗依	香央利(母)

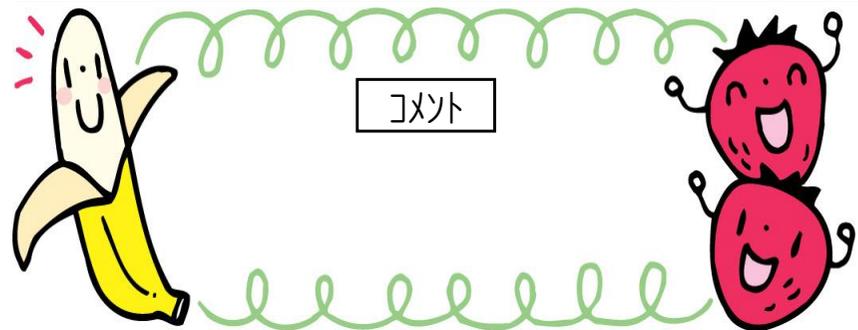
料理名	さつま芋の肉じゃが風(主菜)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">材 料 ~4人分~</div> <p>★さつま芋・・・500g ごま油・・・大さじ1 ★たまねぎ・・・1個 酒・・・大さじ1 しらたき・・・1袋 砂糖・・・大さじ1 合びき肉・・・200g みりん・・・大さじ1 醤油・・・大さじ3</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">作り方</div> <p>①さつま芋を乱切りにし、水にさらし、水気を切ります。たまねぎは細切り、しらたきは下ゆでします。 ②鍋にごま油を熱し、①を入れます。 ③油がなじんだら、ひき肉を加え炒めます。 ④酒と水(1カップ)を注ぎ、煮立ったら他の調味料を加えます。煮汁がなくなり、さつま芋に火が通るまで弱火で煮ます。</p>	



我が家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
宇ノ気小学校	4年	奥野 駿	由佳(母)

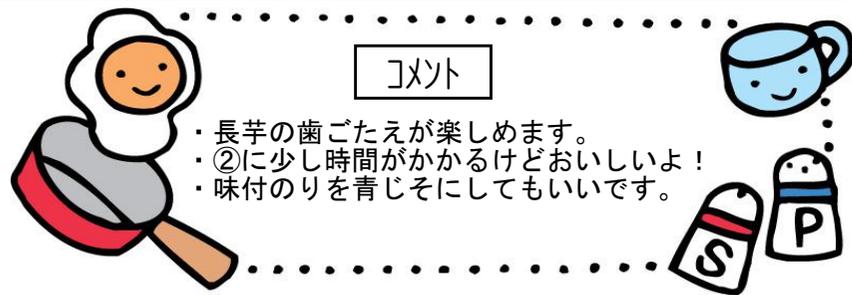
料理名	カリカリベーコンのさつま芋コロッケ(主菜)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">材 料 ~3人分~</div> <p>★さつま芋・・・3本 ベーコン・・・1枚 揚げ油・・・適宜</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">作り方</div> <p>①さつま芋をゆでます。 ②ベーコンは細切りにして、フライパンでカリカリになるまで炒めます。 ③さつま芋をつぶしてベーコンを混ぜます。 ④コロッケ型にして油で揚げます。</p>	



我が家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
河北台中学校	1年	木越 勇利	智美(母)

料理名	長芋の肉巻き(主菜)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">材 料 ~4人分~</div> <p>★長芋・・・中1/2本 豚薄切り・・・200g 味付のり・・・適量</p> <p>塩・・・・・・・・少々 こしょう・・・少々 サラダ油・・・適量 醤油・・・・・・・・少々</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">作り方</div> <p>①長芋は皮をむいて、豚肉の幅に合わせて拍子切りにします。 ②豚肉に塩、こしょうをふり、その上に味付のりをのせて、長芋を巻きます。 ③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼きます。 ④肉の色が変わって焼きあがったら、さっと醤油をかけてできあがりです。</p>	



我が家のおすすめ石川メニュー

保育園名	組	園児名	記入者氏名(続柄)
学園台	にじ組	黒田 太一	まゆみ(母)

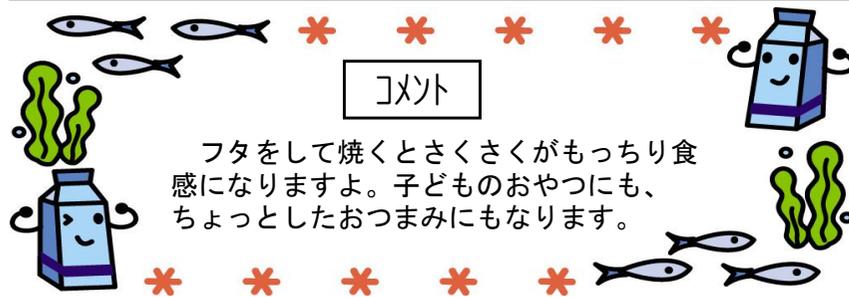
料理名	蒸しなす(副菜)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">材 料 ~3人分~</div> <p>★なす・・・・・・・・4本ぐらい</p> <p>お好みで ポン酢、かつお節、醤油 めんつゆ、一味唐がらし</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">作り方</div> <p>①なすの皮をむきます。 ②なすを皿に並べて少量の水をおとし、ラップをして数ヶ所穴をあけます。 ③レンジ強で10分くらい加熱します。(上下をひっくり返して5分ずつ加熱) ④なすがやわらかくなればできあがりです。好みの大きさに切って盛り付けて完成です。</p>	



我が家のおすすめ石川メニュー

保育園名	組	園児名	記入者氏名(続柄)
大海	つき組	大多 紗也華	有華(母)

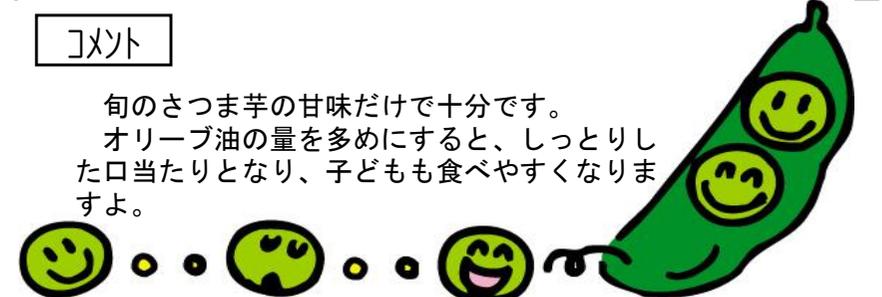
料理名	さくさく山芋焼き(副菜)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">材 料 ~4人分~</div> <p>★長芋・・・10cm わけぎ・・・3本 サラダ油・・・適量</p> <p style="margin-left: 20px;">A { ツナ缶・・・小1缶 溶き卵・・・1個分 小麦粉・・・大さじ2 塩・・・小さじ1</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">作り方</div> <p>①長芋を1cm角に、わけぎは小口切りにします。 ②Aと①をさっくりと混ぜ合わせます。 ③サラダ油を熱したフライパンに直径7~8cmくらいに落とし入れ、両面をこんがり焼きます。</p>	



我が家のおすすめ石川メニュー

保育園名	組	園児名	記入者氏名(続柄)
はまなす	つき組	折戸 志帆	恭代(母)

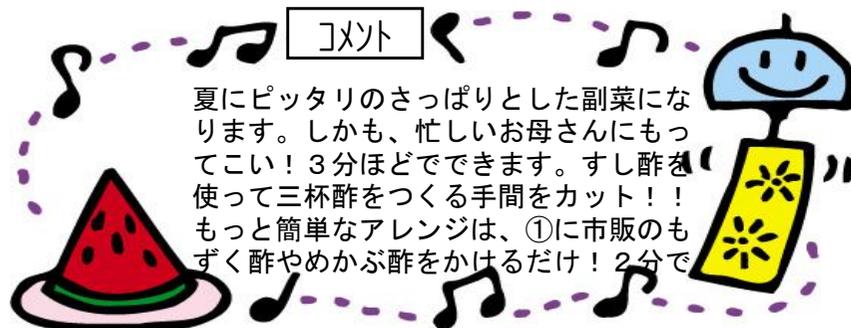
料理名	さつま芋サラダ(副菜)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">材 料 ~4人分~</div> <p>★さつま芋・・・中2本 たまねぎ・・・1/2個</p> <p style="margin-left: 20px;">A { 塩・・・少々 こしょう・・・少々 オリーブ油・・・大さじ3</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">作り方</div> <p>①さつま芋を皮ごと新聞紙に包み、電子レンジでやわらかくなるまで加熱します。 ②さつま芋の皮をはがして、つぶします。 ③たまねぎをみじん切りにし耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱します。軽く水気を切り、さつま芋に混ぜます。 ④Aを混ぜ合わせ、③に加えます。</p>	



我が家のおすすめ石川メニュー

保育園名	組	園児名	記入者氏名(続柄)
大崎	ほし組	松原 楓	百合子(母)

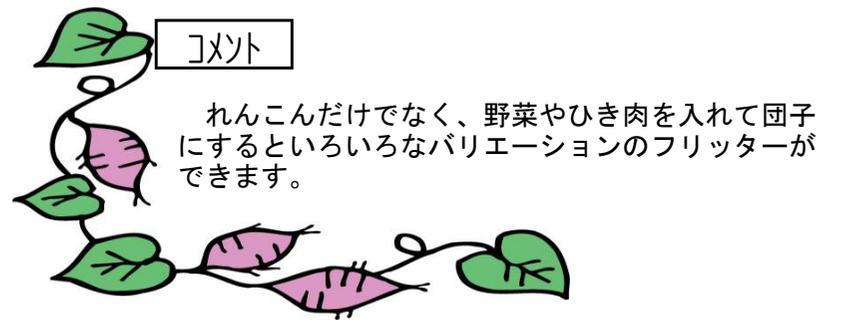
料理名	特産長芋の楽・うま酢の物(副菜)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">材 料 ~4人分~</div> <p>★長芋・・・300g 梅干し・・・2~3個 すし酢・・・大さじ2 きざみのり・・・適宜</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">作り方</div> <p>①長芋は皮をむき、ビニール袋に入れ、めん棒でたたいて好みの大きさに碎きます。(ビニール袋は、保存パックのような丈夫なものが破れなくてよいです。ぬるぬるした長芋もこれなら楽に調理できます) ②梅干しは種をとって包丁で練り梅状になるまでたたきます。 ③すし酢と②を混ぜて、長芋と和えます。器に盛り、きざみのりをのせてできあがりです。</p>	



我が家のおすすめ石川メニュー

保育園名	組	園児名	記入者氏名(続柄)
大崎	ほし組	濱田 凜	晃実(母)

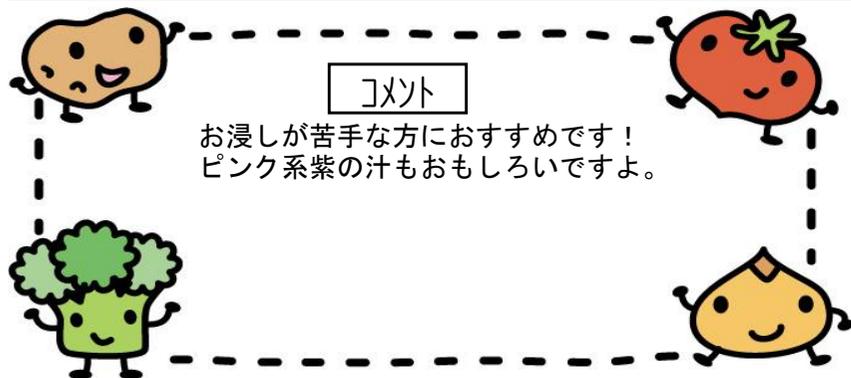
料理名	れんこんのフワフワフリッター♪♪
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">材 料 ~4人分~</div> <p>★れんこん・・・200g 片栗粉・・・20g 塩・・・少量 こしょう・・・少量 揚げ油・・・適宜</p> <p style="text-align: right;">お好みで 岩塩 ケチャップ</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">作り方</div> <p>①れんこんをすりおろします。 ②片栗粉を少しずつ入れて混ぜ合わせ、こねます。 ③塩とこしょうを加えてさらに混ぜ、団子状に丸めます。 ④180度に熱した油で揚げます。</p>	



我家のおすすめ石川メニュー

保育園名	組	園児名	記入者氏名(続柄)
高松第一	ほし組	元木 優斗	麻理(母)

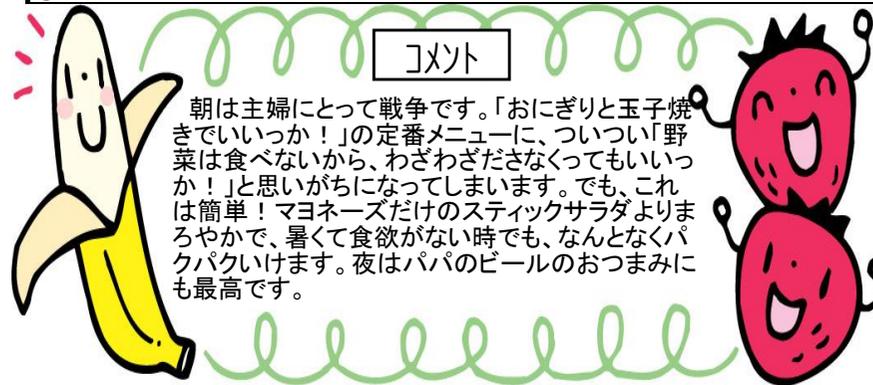
料理名	金時草のベーコン炒め(副菜)
材 料	<p>★金時草・・・一束 ベーコン・・・2枚 醤油・・・適量</p>
作り方	<p>①金時草は茎から葉をはずし、葉を水洗いしておきます。 ②金時草とベーコンを適当な大きさに切ります。(大きめに切っても大丈夫です) ③フライパンでベーコンを先に炒め、香りが出てきたら金時草を混ぜて軽く炒めます。醤油等で味付けをしたらできあがりです。</p>



我家のおすすめ石川メニュー

保育園名	組	園児名	記入者氏名(続柄)
しらゆり	そら組	広瀬 晴菜	千晴(母)

料理名	時間がない朝。朝とりたての新鮮野菜の、とりみそディップ(副菜)
材 料	<p>★家庭菜園で収穫した野菜たち 我が家では「キュウリ、だいこん、ミニにんじん、 スナックエンドウ マヨネーズ・・・適量 ★まつやのとり野菜みそ・・・適量</p>
作り方	<p>①野菜を洗って切ります。 ②マヨネーズと石川県でおなじみ「まつやのとり野菜みそ」を混ぜ合わせます。 ※みそマヨネーズはお好みの味でOKです。我が家では、1:1より少しみそを多めがgoodです。 ③野菜をみそマヨネーズにつけて食べます。</p>



我家のおすすめ石川メニュー

保育園名	組	園児名	記入者氏名(続柄)
大海	そら組	盛戸 陽菜	千恵(母)

料理名	キャベツのオープン焼(副菜)
-----	----------------

材 料 ~4人分~	
★キャベツ・・・1/2個	塩・・・少々
ハム・・・4枚	こしょう・・・少々
ピザ用チーズ・・・適宜	卵・・・4個

作り方
①キャベツは千切りにし、ハムは適当な大きさに切ります。(短冊切りなど)
②キャベツとハムを耐熱皿に盛り付け、チーズ、塩、こしょうをふります。
③真ん中をくぼませ、そこに卵を割り入れます。
④オーブン(1200W)で5分焼きます。

♡☺☺☺♡

卵のかたさは好みに合わせて調整できます。キャベツがしんなりして、生で食べるよりたくさん食べられます。チーズや半熟の卵とキャベツがからんでとてもおいしいです。キャベツから甘みがすごく出ます。短期間でできるので、おかずが少し足りないときの一品として出しています。

♡☺☺☺♡

我家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
高松小学校	1年	竹中 俊太郎	眞佐枝(母)

料理名	とろろ納豆焼(副菜)
-----	------------

材 料 ~3人分~	
★長芋・・・300g	ほんだし・・・小さじ1/2
万能ねぎ・・・5本	醤油・・・小さじ1
小麦粉・・・1/4カップ	塩・・・小さじ1/2
卵・・・1個	油・・・少々
納豆・・・1パック	ポン酢・・・適量

作り方
①長芋はすりおろし、万能ねぎは1cm大に刻みます。
②ボウルに①と小麦粉、卵、納豆、ほんだし、醤油、塩を入れ、よく混ぜます。(納豆についているたれも使用します)
③フライパンに油を熱し、10cm大ぐらいになるように②を入れ、両面を焼きます。
④ポン酢につけて食べます。

☺

小麦粉は、ほんのつなぎ程度がいいです。

我が家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
宇ノ気小学校	2年	松原 桜	(母)

料理名	長芋のいそべあげ
材 料	★長芋 のり 油
作り方	①長芋は皮をむいて、すりおろします。(すりおろしが面倒ならば、保存用の袋に入れて、めん棒でたたいてください) ②油を熱し、①をスプーンですくって、その上のにりをおいて揚げます。きつね色になったらできあがりです。

🐟 🐟 * * * * *



📝



生でも食べられるので、揚げすぎない方がおいしいです。おいしいです。
ポン酢やめんつゆをつけてアツアツのうち食べるのがおいしいです。

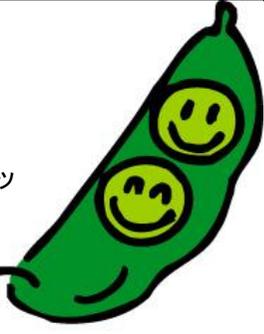
* * * * *

我が家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
高松小学校	2年	黒田 みゆき	まゆみ(母)

料理名	きゅうりともやしの夏サラダ											
材 料 ~3人分~	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">★きゅうり 2本</td> <td rowspan="5" style="font-size: 2em; vertical-align: middle; padding: 0 10px;">A</td> <td>ごま油 大さじ3</td> </tr> <tr> <td>もやし 1袋</td> <td>醤油 大さじ2</td> </tr> <tr> <td>にんにくチップ . . . 好みで</td> <td>塩 好みで</td> </tr> <tr> <td></td> <td>こしょう . . . 好みで</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ごま 好みで</td> </tr> </table>	★きゅうり 2本	A	ごま油 大さじ3	もやし 1袋	醤油 大さじ2	にんにくチップ . . . 好みで	塩 好みで		こしょう . . . 好みで		ごま 好みで
★きゅうり 2本	A	ごま油 大さじ3										
もやし 1袋		醤油 大さじ2										
にんにくチップ . . . 好みで		塩 好みで										
		こしょう . . . 好みで										
		ごま 好みで										
作り方	①きゅうりをせん切りにします。 ②もやしを洗ってレンジ強で3分ほど加熱します。 ③ボウルにもやしときゅうりを入れ、Aを加えてよく混ぜます。 ④仕上げににんにくチップを加えて完成です。											

📝



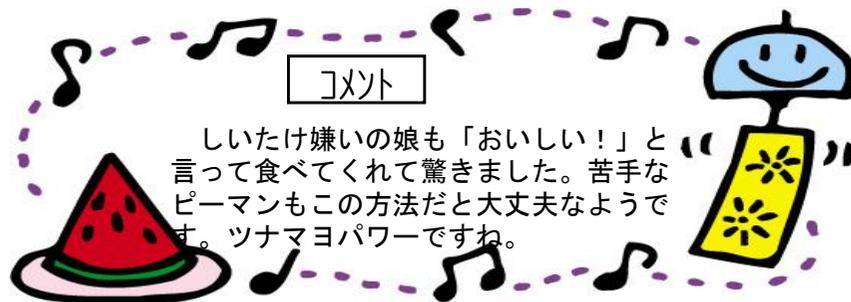
・調味料は好みで増減しています。
・ごま油とにんにくチップで存在感がアップします。

😊 😞 😊

我が家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
高松小学校	3年	赤崎 琴南	智美(母)

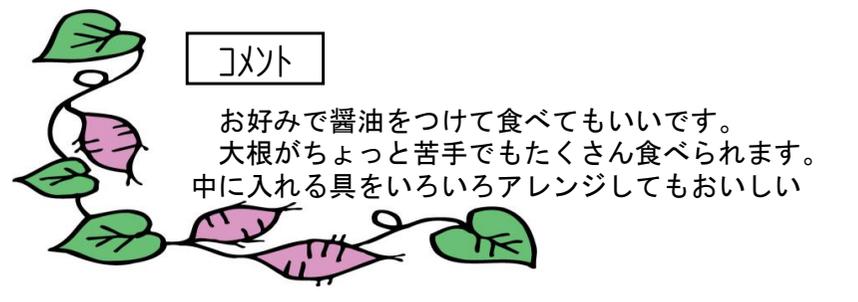
料理名	ツナマヨしいたけ
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">材 料 ～4人分～</div> <p>ツナ缶・・・80g(小さい缶詰1つ) マヨネーズ・・・大さじ3(お好みで量は加減) ピザ用チーズ・・・少々 ★しいたけ・・・小8個</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">作り方</div> <p>①ツナ缶の汁をきり、マヨネーズを混ぜ、ピザ用チーズを加えてさらに混ぜます。 ③しいたけは軸の切り落としします。(軸は細かく刻んで②に混ぜてもよいです) ④しいたけの笠に②をのせて軽く形を整えたら魚焼グリル(トースターでも可)で約5分焼いてできあがりです。</p>	



我が家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
高松小学校	3年	荒井 理那	淳子(母)

料理名	大根もち
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">材 料 ～4人分～</div> <p>★大根・・・300g 塩・・・小さじ1/2 ロースハム・・・2枚 桜えび・・・5g</p> <p style="text-align: right;">A</p> <p style="text-align: right;">[上新粉・・・100g 水・・・大さじ4 こしょう・・・少々 サラダ油・・・大さじ2 ごま油・・・小さじ1</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">作り方</div> <p>①大根は皮をむき、千切りにします。塩をまぶして10分程おきます。 ②ハムをみじん切りにします。 ③大根に、ハム、桜えび、Aを混ぜ合わせます。粉っぽさがなくなったら、8個に分けます。 ④フライパンにサラダ油を熱し、③をお好み焼き型にして両面を焼きます。最後にごま油を回しかけ、火を止めます。</p>	



我が家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
外日角小学校	4年	板坂 奈緒	陽子(母)

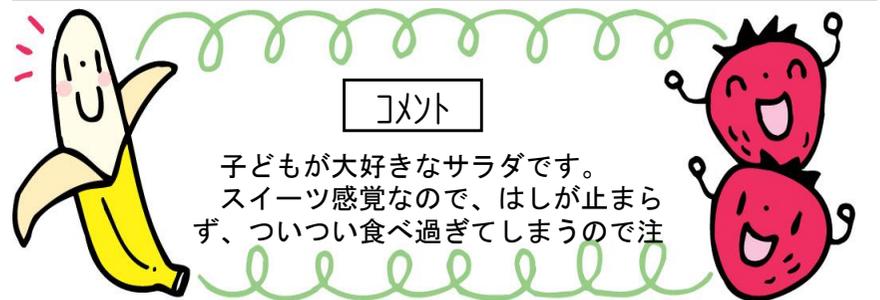
料理名	カルボナーラ ホットサラダ
材 料 ★じゃが芋 ★かぼちゃ ★にんじん ★インゲン ★さつま芋 ウィンナー	バター 牛乳 生クリーム 卵 粉チーズ 塩 こしょう
作り方 ①野菜は一口大に切ってゆでます。 ②ウィンナーを角切りにして、バターで炒め、牛乳を入れ、生クリーム、卵、粉チーズを入れてグツグツ煮て、ソースをつくりま す。 ③ゆでた野菜にからめて、塩とこしょうで味をととのえます。	



我が家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
高松小学校	4年	佐藤 和音	喜代美(母)

料理名	さつま芋とかぼちゃのサラダ
材 料 ~4人分~ ★さつま芋・・・1本 かぼちゃ・・・1/4個 マヨネーズ・・・大さじ2 クリームチーズ	
作り方 ①さつま芋とかぼちゃは一口大に切り、少しかためにゆでます。 (または、レンジで加熱) ②水気を切り、マヨネーズを加えて混ぜます。 ③ちぎったクリームチーズも加えて軽く混ぜます。	



我が家のおすすめ石川メニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名（続柄）
高松小学校	5年	黒田 あかね	まゆみ（母）

料理名	洋風ほうれん草のおひたし
<div data-bbox="174 486 504 534" data-label="Section-Header"> <h3>材 料 ～3人分～</h3> </div> <ul style="list-style-type: none"> ★ほうれん草・・・1袋 ベーコン・・・・・・・・好みの量 （ハム・ウィンナーなど） 醤油・・・・・・・・少々 バター・・・・・・・・10gほど（なくても可） 	
<div data-bbox="174 742 302 790" data-label="Section-Header"> <h3>作り方</h3> </div> <ol style="list-style-type: none"> ①ほうれん草を洗って食べやすい大きさに切ります。ベーコンも同じように切ります。 ②少し深みのかるお皿にほうれん草をのせ、ベーコンを散らして醤油をかけます。 ③ふんわりとラップをしてレンジ強で5分ほど加熱します。 ④バターを加えて完成です。 	

