



いろど

しょうゆ いた ま

彩りのご飯 ～季節野菜のバター醤油炒め混ぜ～

バターのkokと香ばしいしょうゆが、みずみずしい夏野菜を引き立てる絶品混ぜご飯です。



調理時間 10 分

材料（2人前）

温かいご飯：2人前（約 300g ～ 350g）

バター：20g

とうもろこし：1 / 4 本（芯を除いて約 45g）

枝豆（むき身）：25g

かんそう
乾燥カットわかめ：2g

塩：1g

しょうゆ
醤油：10g（小さじ 2 弱）

つくりかた

【下ごしらえ】

- 1 とうもろこしは皮をむき、包丁で実をこそげ落として芯から外します。
枝豆は茹でてサヤから取り出しておきます。

【具材を炒める】

- 2 フライパン（または鍋）にバターを入れて弱火で溶かします。
- 3 とうもろこし、枝豆、かんそう、乾燥カットわかめ、塩を加え、中火で炒め合わせます。
- 4 野菜に火が通ったら、しょうゆ、なべはだし、醤油を鍋肌から回し入れ、香ばしい香りが立つまでさっと炒めます。

【仕上げ】

- 5 炊きたてのご飯が入ったボウル（または炊飯釜）に、炒めた具材を油ごとすべて加えます。
- 6 ご飯をつぶさないように、しゃもじでさっくりと全体を混ぜ合わせたら完成です！

メモ



給食の新定番に！ 肉じゃが風ポークピカタ

親しみやすい肉じゃが味のタレを、卵をまとったジューシーなポークピカタに絡めた大人も子どもも大好きな一皿です。



調理時間 15 分

材料（2人前）

豚ローススライス（すぎもとファーム）：160g

塩（下味用）：2g

米粉：適量

卵：1 / 2 個（溶き卵にする）

こめ油：適量（炒め用）

じゃがいも：50g

パセリ：1g（みじん切り）

★トッピング（チーズ）

クリーマリー農夢（サワー）&

ジャパチーズ（チェダー）：

合わせて 4g（すりおろす）

★合わせ調味料

酒：15g

みりん：15g

醤油：15g

昆布水：50g

甜菜糖：3g

つくりかた

【下ごしらえ】

- 1 じゃがいもは皮を剥き、小さめの乱切りにします。塩（分量外、少々）を加えた湯で約 5 分茹で、ザルにあげておきます。
- 2 豚ローススライスの両面に塩（2g）を振り、米粉を薄くまぶしたあと、溶き卵（1/2 個分）をしっかりと纏わせます。

【お肉を焼き、タレを絡める】

- 3 フライパンにこめ油を熱し、卵液をつけた豚肉を並べて中火で焼きます。
- 4 両面が香ばしく焼けたら、茹でておいたじゃがいもを加え、酒とみりんをまわし入れて強火でアルコールを飛ばします。
- 5 醤油、昆布水、甜菜糖を加え、全体にタレを絡めながらひと煮立ち（沸かせ）させ、火を止めます。

【仕上げ】

- 6 器にピカタとじゃがいもをバランスよく盛り付け、フライパンに残ったタレを上からかけます。
- 7 すりおろしたチーズ（サワー&チェダー）を散らし、みじん切りのパセリを散らしたら完成です！
- 8 お肉を人数分に包丁で切って、じゃがいもと一緒に皿に盛り付けて食べましょう！



味噌が決め手！カレー風味トマトスープ

トマトの旨味に昆布水と味噌のコクを掛け合わせ、ほのかなカレーの風味で奥行きを出した奥深い味わいのスープです。



調理時間 20 分～ 25 分

材料（2人前）

トマト：2 玉

にんにく：1/4 かけ（みじん切り）

玉ねぎ：1/4 個（50g・角切り）

にんじん：50g（角切り）

さつまいも：50g（角切り）

ベーコン（すぎもとファーム）：30g（角切り）

こめ油：15g

塩：2g

てんさいとう

甜菜糖：2g

カレー粉：1g

昆布水：250g

みそ

味噌（ゆきわみそ）：5g

つくりかた

【トマトの湯むき&下ごしらえ】

- 1 トマトはヘタを取り除き、お尻の部分に浅く十字の切れ込みを入れます。
- 2 沸騰したお湯にトマトを入れ、20 秒ほど茹でたらすぐに氷水に落とします。
- 3 冷えたら水気を切り、皮をペロリと剥いて角切りにします。

【香りを出し、野菜を炒める】

- 4 鍋にこめ油とみじん切りのにんにくを入れて弱火にかけ、香りを立たせます。
- 5 にんにくがきつね色になったら、角切りのベーコンを加え、さらに炒めて香りを引き出します。
- 6 角切りにした玉ねぎ、にんじん、さつまいもを加え、塩、甜菜糖を振ります。野菜がしんなりするまでじっくり炒めます。

【煮込み～仕上げ】

- 7 角切りにしたトマトとカレー粉を加え、水分がしっかりと飛ぶまで炒め合わせます。
- 8 昆布水を注ぎ、強火にします。沸騰したら火を止めます。
- 9 仕上げに味噌（ゆきわみそ）をしっかりと溶かし入れたら完成です！