

ご飯物【主食】

ひじきご飯 (エネルギー) 262Kcal (塩分) 0.7g

材 料(4人分)

米…240g (乾)ひじき…13g 人参…20g
油あげ…2/3枚 干しいたけ…2枚 青しそ…2枚

作り方

- ①ひじき・しいたけは、水戻しして、材料は全部干切りにする。
- ②①を油で炒め、酒・だし汁・砂糖・醤油で煮る。
- ③普通に炊いたご飯に②をまぜて、干切りにした青しそをちらす。



ひじきとさといもご飯

(エネルギー) 269Kcal (塩分) 0.6g

材 料(4人分)

米…240g (乾)ひじき…4g さといも…160g
しらす干し…10g こんぶだし汁…360g

A [みりん…小さじ2 味噌…大さじ1]

作り方

- ①米は洗ってザルにあげておく。
 - ②ひじきは水戻ししておく。さといもは1cm厚さの半月切りにする。
 - ③①②とAを全部加えて炊く。
- ※上からごまをかけてもよい。

はじめに

郷土料理

ご飯物

焼き物

煮物

炒め物

和え物

サラダ

汁物

漬物

蒸しパンとおやき

おやつ



味きのこご飯 (エネルギー) 237Kcal (塩分) 0.6g

材料(4人分)

米…220g 大麦…20g だし汁…330cc 干しいたけ…4g
本しめじ…40g えのき茸…40g 油あげ…10g 醤油…小さじ2

A [砂糖…小さじ1 塩…小さじ1/5 酒…大さじ1]

作り方

- ①米と大麦は洗ってざるにあげ、水気をきっておく。
- ②干しいたけは水戻しして石づきを除き、太めの千切りにする。本しめじは、石づきを除き小房に分ける。えのき茸は、石づきを除き、半分に切る。きのこを千切りにしてさっと湯をかけた油あげをボウルに入れ、醤油をまぶして10分おく。
- ③炊飯器に米とだし汁と②とAを入れ、よく混ぜて炊く。

ごまご飯 (エネルギー) 258Kcal (塩分) 0.6g

材料(4人分)

米…240g 黒ごま…大さじ1 白ごま…大さじ1 塩…小さじ1/2

作り方

- ①米は洗い、ざるにあげておく。
- ②白ごまと黒ごまは軽く炒ってする。
- ③米・水・ごま・塩を入れてふつうに炊く。



小豆とさつまいものご飯 (エネルギー) 291Kcal (塩分) 1.2g

材料(4人分)

米…3カップ 小豆…1/2カップ さつまいも…300g
塩…小さじ1 酒…大さじ3 黒炒りごま…小さじ2

作り方

- ①炊飯器に米、小豆の茹で汁と水(普通のご飯と同じ水加減)小豆、皮ごと1cm程の角切りにしたさつまいも、塩、酒を加えて炊き上げる。
- ②器に盛り、ごまをふりかける。



田舎風マメ豆ご飯 (エネルギー) 237Kcal (塩分) 0.3g

材料(4人分)

米…210g 水…320cc さつまいも…80g 黒豆…10g
大豆…10g 塩…小さじ1/5

作り方

- ①米は洗っておく。さつまいもは、皮付きのまま1cm角に切り、水にさらす。
 - ②黒豆と大豆は別々にフライパンで香りが出るまで炒る。
 - ③炊飯器に①と②と塩・水を入れて炊く。
- ※他にも枝豆やグリーンピースなどを上に飾ってもよい。



黒豆ご飯 (エネルギー) 199Kcal (塩分) 0.5g

材 料(4人分)

米…200g 黒豆…16g しらす干し…8g
塩…小さじ1/5 醤油…小さじ1

作り方

- ①米は洗う。黒豆はひと晩4～5倍の水につけておく。
- ②米とともに①・塩・醤油を加えて炊く。
- ③しらす干しはさっと熱湯にくぐらせ塩を抜き、炊き上がったご飯に混ぜる。

しらす干しご飯 (エネルギー) 299Kcal (塩分) 1.2g

材 料(4人分)

米…240g 水…360cc こんぶ茶…大さじ1/2
新生姜…20g しらす干し…30g 薄口醤油…小さじ1と1/3
酒…大さじ1 黒炒りごま…少量

作り方

- ①米を洗う。新生姜は細い千切り。しらす干しはさっと湯通しする。黒ごまは空炒りする。
- ②洗った米に水・こんぶ茶・しらす干しと調味料を加えて普通に炊く。
- ③炊き上がったらすぐに生姜を加えて蒸らす。
- ④盛り付けて黒ごまをちらす。



初夏の炊き込みご飯

(エネルギー) 299Kcal (塩分) 1.2g

材 料(4人分)

米…240g 水…340cc あさり(水煮缶)…30g
酒・みりん…各大さじ1 生姜…40g
出こんぶ(5cm角一枚) ねぎ…5g

作り方

- ①生姜は千切りにする。
- ②米は洗ってざるにあげておく。①の生姜と水・酒・みりん・あさり・こんぶ(5cm角一枚)を加え炊く。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④ご飯を器に盛り付け、ねぎをちらす。



石狩ご飯 (エネルギー) 257Kcal (塩分) 1.2g

材 料(4人分)

米…240g 甘塩鮭…100g 青しそ…4枚
黒炒りごま…小さじ1 きゅうり…100g

作り方

- ①米を普通に炊く。
- ②青しその軸を外し千切りに、きゅうりは小口切りにする。
- ③鮭を焼いて、骨と皮を除き身をほぐしておく。
- ④炊き上がったご飯に、②③と黒炒りごまを混ぜ込む。

キャロットライス (エネルギー) 235Kcal (塩分) 0.2g

材 料(4人分)

米…280g パセリ…少量

A 水…220cc 人参ジュース…200cc コンソメ…3g
塩…ひとつまみ バター…5g 人参(すりおろし)…100g

作り方

- ①洗った米にAを全部炊飯器に入れて炊く。
- ②炊き上がったらみじん切りにして水さらしにしたパセリをちらす。



ちらし寿司 (エネルギー) 378Kcal (塩分) 1.5g

材 料(4人分)

米…240g

A 水…300cc 酒…大さじ1 こんぶ…少々

合わせ酢

B 酢…大さじ3 砂糖…大さじ2 塩…小さじ1/2

具材

干しいたけ…4g 茹でたけのこ…40g 人参…40g しらす干し…10g

C しいたけ戻し汁…150cc みりん…小さじ1 薄口醤油…小さじ1

酢蓮根

蓮根…40g

D しいたけ戻し汁…大さじ3 塩…小さじ1/10 酢・砂糖…各小さじ1

錦糸卵

卵…1個

E 砂糖…小さじ1 塩…小さじ1/10 サラダ油…小さじ1

三つ葉…20g 焼き海苔…2g

作り方

- ①米にAを加えて炊く。
- ②ご飯をボウルに入れ、熱いうちに温めておいたBの合わせ酢を全体に回しかける。うちわであおぎながら手早く冷まし、しゃもじで切るように混ぜる。
- ③干しいたけは水で戻し、千切りにする。茹でたけのこも千切りにする。人参も3cm長さの千切りにする。
- ④③の材料をCの調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤寿司飯に④としらす干しを混ぜる。
- ⑥蓮根は縦半分にして薄切りにし、さっと茹でてDに漬け込む。
- ⑦卵はEの砂糖と塩を加え錦糸卵にする。三つ葉は熱湯でさっと茹でて荒みじんに切る。焼き海苔はハサミでぎざむ。
- ⑧寿司飯を器に盛り付け、上に蓮根と、きざみ海苔と錦糸卵と三つ葉をちらす。