

あま市

在住・在勤の

みなさんが考えた



ご当地野菜を使用した

あま市の魅力がいっぱい詰まった

井ぶりレシピ。



両手いっぱい野菜、 食べてますか？

厚生労働省が推進する「健康日本21」の目標のひとつに、「野菜は1日350g以上食べよう」という項目があります。また、市が策定している『第2次あま市健康づくり計画』の中でも、同じ数値を目標としています。

しかし、平成27年度のアマ市では、野菜摂取量の現状をみると、1日ひとり当たり200gしか摂取できていません。350gというのは、生の野菜を両手いっぱいに乗せて3杯分、加熱後の野菜なら片手3杯分です。毎食、両手1杯分(120g)の野菜を食べることができるといいですね。

第2次あま市健康づくり計画(成人1日ひとり当たり)



あま市の現状値 (平成27年度)	令和3年度 目標値	令和8年度 目標値
200g	280g以上	350g以上

野菜は加熱すると1/2に

生野菜はかさ張りますが、特にほうれん草や小松菜など葉菜類は加熱すると「かさ」が減り、たくさん食べる事が可能です。茹でてでもいいですが、野菜を洗った後、水を切らずに電子レンジで数分加熱すると、手間なくスピーディーに熱が通ります。

野菜をたくさん食べる方法として、いつも作っているみそ汁に色々な野菜を入れて、具たくさん汁にすることもおすすめです。ご自分が食べやすいようにアレンジをして、1日350gを目指しましょう。

1食で食べてほしい120gの野菜

生野菜なら…
両手いっぱい



加熱後なら…
片手いっぱい



あまっこ丼レシピBook

2020年度入賞レシピ

あま市長賞 レンコン肉詰めかつ丼	2	わふうあんかけどん。あつしらす、おこげも入ってる。	8
あま市教育委員会賞 男子メシ丼	3	あま美恵(アマビエ)丼	9
あま市観光協会賞 リゾート風あま野菜のほっこり丼	4	七宝彩丼(しっぽうさいどん)	10
学校給食賞 ぶた肉の赤みそどん。	5	栄養ボリューム満足まんてん ピカタ丼	11
食生活改善で賞 スタミナ丼	6	「ひつまぶし?!」3度美味しい「味変丼」	12
台湾ルーロー飯	7	栄養満点!!ご当地野菜たっぷりピビンバ	13

2019年度入賞レシピ

小学生		野菜もりもり丼	23
あま市長賞 お魚カレーてりやきあまっこ丼	15	こまつなどん	24
あま市教育委員会賞 あま煮トリコロール丼	16	あま野菜の肉巻き、サツパリみぞれ丼	25
あま市観光協会賞 あまっこクリームー丼ぶり	17	あげないソースマヨカツ丼	26
学校給食賞 野菜たっぷり丼	18	中学生	
食生活改善で賞 地元の野菜を使った歯ごたえたっぷり丼	19	あま市長賞 ふわとろ天津飯	27
ママ・ぶらす賞 あまガエルカレー丼	20	あま市教育委員会賞 小松菜のからあまっこ丼	28
シーフー丼	21	愛知県教育委員会最優秀賞	
オムレツ丼丼アレンジ♪	22	地元の愛でチャージごはん	29

2018年度入賞レシピ

あま市長賞 かおりの丼	31	JJA海部東組合長賞(特別賞) モリモリ野菜の味噌そぼろ丼	39
あま市議会議長賞(特別賞) 甘酢あんかけ卵焼き丼	32	審査員賞(特別賞) あま'sあんかけ肉団子丼	40
あま市教育委員会賞 あまのめぐみジュワっとカリっと丼	33	れんこんと鶏肉の照り焼き丼	41
あま市観光協会賞 あまっこドンドン食べれるキーマカレー丼	34	あまっすオムレツ丼	42
学校給食賞 あまーぼーどん	35	えいよう満点あまっこおから丼	43
あま市社会福祉協議会長賞 野菜もちゃんど!ヘルシー丼	36	あまっこ豚キム丼	44
食生活改善で賞 野菜たっぷりシチュー丼	37	作ってFUN、食べてFAN、ルーローファン!	45
ママ・ぶらす賞 甘っこれんこん丼	38	あまっこカレーふうみどん	46



あま市長賞



レンコン肉詰めかつ丼



特産野菜



【材料(4人分)】

れんこん	300g
細ねぎ(お好みで)	少々
豚ミンチ	130g
塩・こしょう	各少々
① シャンタン	少々
② 小麦粉	適量
③ 卵	1個
④ 小麦粉	適量
⑤ 水	適量
⑥ パン粉	適量
⑦ だし汁	350cc
⑧ 卵	5~6個
⑨ 砂糖	適量
⑩ こいくちしょうゆ	適量
⑪ 油	適量

【作り方】

- 皮をむいて8mm~1cmの厚さの輪切りにしたれんこんを水にさらしておく。
- ①を混ぜ合わせる。
- ①の水気を切り、れんこんの穴に山盛り②を詰める。
- 混ぜ合わせた②に③をくぐらせ、パン粉を付けて170~180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- だし汁を沸騰させ、砂糖、こいくちしょうゆで味を調べ、溶いた卵を流し入れ、卵とじを作る。
- 丼にご飯を盛り半分に切った④を4切~5切のせ、⑤を上からかけ好みに刻んだ細ねぎを散らす。

本人のPRポイント

だし汁は少し多めにご飯にかける。レンコンと豚肉は相性が良くレンコンのシャキシャキ感とミンチの肉汁がまざり新食感でした。



あま市教育委員会賞



男子メン丼



特産野菜



【材料(4人分)】

鶏もも肉	4枚
ほうれん草	2株
塩	適量
焼肉のたれ辛口	80cc
① コーラ	150cc
② 水	50cc
③ こいくちしょうゆ	60cc
ねぎ	3本
塩ゆで枝豆(冷凍)	16粒
つけてみそかけてみそ	適量
ごま	適量

【作り方】

- 水で洗ったほうれん草に塩をまぶし、600Wの電子レンジで1分加熱後、冷水で冷やし、水気を切って2~3cmに切っておく。枝豆は解凍しておく。
- ねぎを2~3cmに切り、アルミホイルで包み、オーブントースターで約10分焼く。
- フライパンを熱し、皮面から鶏肉を入れ、ふたをして両面焼き目がつくまで焼く。
- 混ぜ合わせた①を③に入れ、照りが出るまで煮詰め、火が通ったら1~1.5cm幅に切っておく。
- 丼ふりにご飯を盛り、ねぎ、鶏肉、ほうれん草、枝豆の順にのせ、④の煮汁をかける。
- ねぎとほうれん草に「つけてみそかけてみそ」をかけ、ごまをふる。

本人のPRポイント

・ほうれん草の炊き方、初めて知りました。
 ・コーラのカで甘みと照りを出し、肉をやわらかく煮た。
 ・自分的には焼肉2段重ね、野菜少なめ、ごはん大盛りにしたかったが、「換え」ないので我慢しました。
 ・母に勝ちたいです!

リゾート風あま野菜のほっこり丼



【材料(4人分)】

ごはん	茶碗4杯
玉ねぎ	中1/2個
人参	約5cm
小松菜	中2株
しめじ	1/2株
ベーコン	30g
牛乳	600cc
バター	10g
ピザ用チーズ	60g
コンソメ(固形)	2.5個
塩・こしょう	適量
・レンコンチップス	
れんこん	10cm
塩	少々
油	適量

【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、小松菜、ベーコンは1cmに切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② スライサーでスライスしたれんこんを油をひいた耐熱皿に重ならないように並べ、600Wの電子レンジで3~5分加熱する。出来上がったレンコンチップスに塩をかけておく。
- ③ フライパンにバターを溶かし①の玉ねぎ、人参を炒め玉ねぎが透明になったらしめじ、小松菜、ベーコンを加え火が通るまで炒める。
- ④ ③にご飯をほぐすように加え、牛乳、コンソメ、チーズを入れ5分程煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 丼ぶりに④を盛り、②をトッピングする。

本人のPRポイント

免疫力アップをもとにあま市の野菜を簡単、おいしく食べられるように考えました。レンコンチップスでお洒落な演出をしてみました。

ぶた肉の赤みそどん。



【材料(4人分)】

豚肉(薄切り)	280g
小松菜	70g
人参	80g
れんこん	80g
①	砂糖 大さじ1と2/3
②	みりん 大さじ1
③	赤みそ 大さじ2と1/3
ごま	適量
油	適量

【作り方】

- ① ①を混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉のうす切りは、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒め半分火が通ったら細切りにした人参、れんこんを加え、さらに炒める。
- ④ ③の肉に火が通ったら3cm長さに切った小松菜を入れ、①を加え炒める。
- ⑤ 丼ぶりにご飯を盛り、④のをせごまをふりかける。

本人のPRポイント

七ぼう名物の赤みそを使いました。

スタミナ丼



【材料(4人分)】

豚バラブロック	400g
小松菜	150g
れんこん	150g
人参	1本
大根	400g
ごぼう	太いほうから20cm
こんにゃく	50g
キャベツ	130g
ほんだし	小さじ1/2
① 酢・砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
水	カップ3
② 酒	カップ1/2
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ2
③ 醤油	大さじ5
マヨネーズ	適宜
練りからし	適宜

【作り方】

- ① ビニール袋に①の調味料と1cmのざく切りにした小松菜を入れ縛り、20回程揉んだら、冷蔵庫に入れておく。
- ② 豚肉は一口大になるように切り、ごぼうはサイコロ状に切る。
- ③ れんこん、人参、大根は皮をむいて1cmの角切りにする。こんにゃくは5mmの角切りにして湯通ししておく。
- ④ 中華鍋を熱し②を入れ豚肉に薄く焼き目がつくまで炒める。
- ⑤ ④に③を入れ混ぜ合わせた⑥を加え、煮立つまでは強火、その後弱火にして7~8分煮る。
- ⑥ ⑤に③の調味料を加え、落し蓋をし、煮汁が少なくなるまで(約1時間強)とろ火で煮る。
- ⑦ キャベツを千切りにする。
- ⑧ 丼ぶりにごはんを平らに盛り、⑦を一面にのせ、マヨネーズをかけ④をのせる。⑥の煮汁をかけたら①をのせ、丼の端に練りからしを添える。

本人のPRポイント

我が家では忙しい日の前日に①~⑥を作っておきます。⑥を容器にうつしかえて、冷蔵庫に保存し、当日あたため直して⑦とすまし汁を作って、すぐ食べられて重宝しています。

台湾ルーロー飯



【材料(4人分)】

豚バラ	400g
れんこん	100g
ほうれん草	4株
干しいたけ	4ケ
たまご	4個
砂糖	大さじ4
① しょうゆ	大さじ4
酢	大さじ1
酒	少々
水	400cc
にんにく・しょうが	各少々
五香粉又は八角	少々
ごま油	適量

【作り方】

- ① 豚バラ、れんこんは5mm~1cm角に切り下茹でし、もどした干しいたけも5mm~1cm角に切っておく。
- ② ほうれん草は茹でて3cm長さに切り、卵は半熟に茹でておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、①を加え軽く塩、こしょうをしてさらに炒める。
- ④ ③に②を加え酢の酸味が弱まったところで水を入れ煮詰め、ゆで卵を加え味を付ける。好みで五香粉又は八角を加える。
- ⑤ 味がついた卵を取り出し縦半分に分ける。
- ⑥ 丼ぶりにご飯を盛り、④を盛り付け②のほうれん草と⑤を飾り付ける。

本人のPRポイント

近年、台湾も大変身近な国になりました。日本でもいたるところで台湾料理が食べられるようになりました。ルーロー飯は日本人の口に合うとても食べやすい台湾の豚肉丼ぶりです。五香粉や中国酢を使うとより本場の味になります。

※水溶性片栗粉でとろみを付けてもよい。

わふうあんかけどん。あっ!しらす、おこげも入ってる。



【材料(4人分)】

ごはん	800g
しらす	80g
ごま	大さじ2
小松菜	1/2束
カニカマ	4本
ごま油	適量
えのき	1/2袋
水	400cc
鶏がらスープの素	大さじ1
④ ボン酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ2
卵	2個
ねぎ	適量
きざみのり	適量

【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、ごはん、しらす、ごまを少し炒める。
- ② 鍋に3cm長さに切ったえのきと④を混ぜ入れ、中火にかけ、溶き卵を流し入れ、火を止める。
- ③ ②に茹でて5cm長さに切った小松菜と裂いたカニカマを加え、あんかけを作る。
- ④ 丼ぶりに①を盛り、③をかけ、みじん切りにしたねぎときざみのりをトッピングする。

本人のPRポイント

- ・しらすは、すごいためて、こうばしくします。
- ・あんかけは、火にかけるまえにざいりょうをまぜておくのでかたくりがダメになりにくいです。

あま美恵 (アマビエ) 丼



【材料(4人分)】

米	3合
人参	1/4本
れんこん	スライス8枚
小松菜	3株
アボカド	1個
サーモン刺身	200g
永谷園松茸の味お吸い物	2袋
太白胡麻油	少々
だししょうゆ	適量
わさび(お好みで)	適量

【作り方】

- ① 人参を細切りにして米と一緒に炊飯器で炊く。
- ② れんこんは、スライスして少し多めの油で揚げ、チップスを作る。
- ③ 小松菜は、サッと湯がいてみじん切りにしておく。
- ④ サーモン、アボカドは1~2cm角に切っておく。
- ⑤ 炊き上がったご飯に永谷園松茸の味お吸い物をふりかけ、③を加えて混ぜる。
- ⑥ 丼ぶりに⑤を盛り、④のをせ②をトッピングする。

本人のPRポイント

- お手軽ご馳走レシピです。
- タイトルは、美しさ(七宝焼)に恵まれているあま市。コロナ終息を願って疫病退散妖怪「アマビエ」とあま市をかけてみました。

七宝彩丼(しっぽうさいどん)



【材料(4人分)】

白米	1.5合
黒米	0.5合
大根	50g
人参	50g
小松菜	1/4束
さざげ	4本
砂糖・しょうゆ	各小さじ1
ごま油	小さじ2
塩	少々
白ごま	少々
れんこん	100g
鶏ミンチ	100g
卵白	1個
酒・みりん	各小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
卵	2個
しょうゆ、酒、みりん	各小さじ1
水	大さじ1
うずらの卵	4個
卵黄	4個
ねぎ	1/4本
塩・ごま油	各適量
油	適量

【作り方】

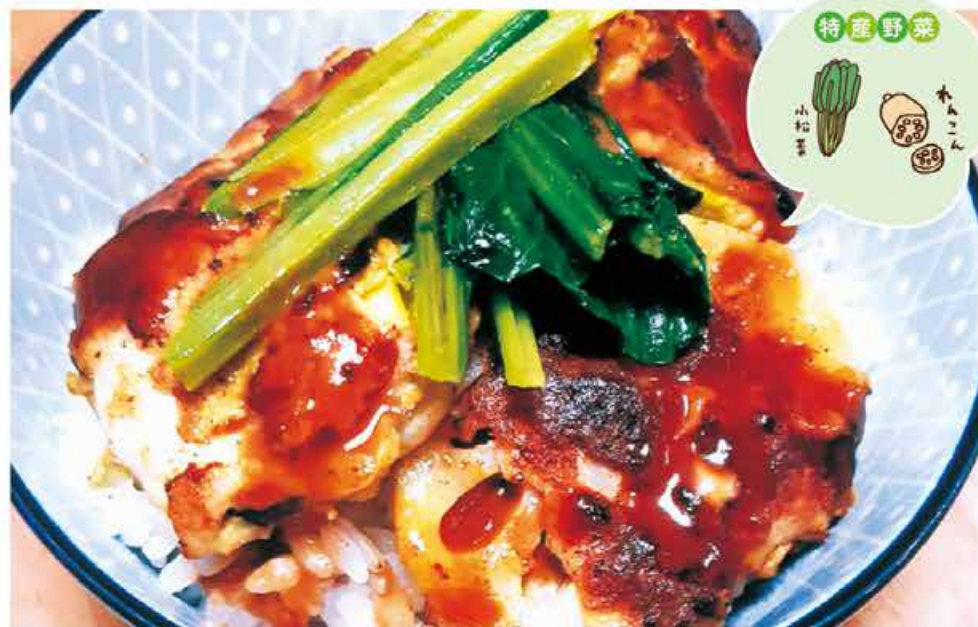
- ① 白米と黒米を合わせて通常より少し多めの水で炊いておく。
- ② 細切りにした大根、人参と小松菜、さざげは茹で、Aを絡めナムルにしておく。
- ③ れんこんの半分の半をすりおろし、鶏ミンチとBを合わせておく。
- ④ 残りのれんこんを2mmにスライスし③を挟んでよく焼き、半分に切っておく。
- ⑤ 卵2個を溶きCを加え、卵焼きをつくり1cmに切っておく。
- ⑥ うずらの卵はポイルして皮をむいておく。
- ⑦ ねぎは1mmの細切りにし、素揚げして塩とごま油で香りをつける。
- ⑧ 丼ぶりに①を盛り、②、④、⑤、⑥を彩り良く盛り付け、真ん中に卵黄をのせ⑦を飾り付ける。

本人のPRポイント

野菜を食べやすくナムルにして卵黄と一緒に崩して食べやすいキンパやピピンパをイメージして作りました。レンコンは食感のアクセント、ネギの素揚げで香りをプラスして食欲をそそるように仕上げました。黒米で栄養価を高め、七宝焼の様に色鮮やかな宝石をイメージして野菜と卵を使用しております。

※食べやすい様に出し汁やお茶漬けにしてもおいしく食べることが出来ます。

栄養ボリューム満足まんてんピカタ丼



【材料(4人分)】

豚小間肉	300g
れんこん	4cm
ズッキーニ	4cm
小松菜	1/2束
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適量
カレー粉	適量
卵	2個
ケチャップ	大さじ2
Aソース	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
油	大さじ2

※飾りにミニトマト・レタス

【作り方】

- ① れんこん、ズッキーニは5mmの厚さに切り、それぞれ豚肉で巻き、塩・こしょうをし、小麦粉をふっておく。
- ② 卵にカレー粉を入れ、よく溶き①をくぐらせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を中火で両面焼き、焼き色が付いたらフタをして弱火で2~3分蒸し焼きにする。
- ④ 別のフライパンに油を熱し、5cm長さに切った小松菜をカレー粉で炒める。
- ⑤ 丼ぶりにごはんを盛り、③を盛り付け、混ぜ合わせたAのタレをかけ、④をのせる。

本人のPRポイント

男子のおすすめ食材の豚肉とカレーを使いました。焼くときに蒸し焼きにすることでとてもやわらかくなります。小松菜をカレー粉でいためることで妹や弟も食べれました。

「ひつまぶし?!」3度美味しい「味変丼」



【材料(4人分)】

米	2合
大根	40g
塩	ひとつまみ
小松菜	2株
ほうれん草	2株
塩	適量
ねぎ	1本
①塩・こしょう	適量
②中華だし(粉末)	小さじ1×2
しょうゆ	適量
ごま油	適量
卵	2個
人参	30g
豚ミンチ	200g
れんこん	20g
人参	20g
玉ねぎ	20g
塩・こしょう	各少々
片栗粉	適量
油	適量
③黒酢又は酢	大さじ5
しょうゆ	大さじ2
④ケチャップ	大さじ2
片栗粉	適量
水	600cc
⑤中華だし(又は鶏がらスープの素)	小さじ3
⑥鰹つゆ	大さじ1
塩・こしょう	適量
おろししょうが	少々
ごま	適量

【作り方】

- ① 小松菜とほうれん草は葉の部分をサッと塩ゆでし、冷水にさらしほっておく。
- ② 炊飯器に米と細かく刻んだ大根、塩、少なめの水で炊き(大根から水分が出るため)①の半量を細かく刻んで加え菜飯を作る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、斜め薄切りにしたねぎと①の残りをAで炒め、しょうゆを鍋肌に落とし入れ、高温でサッと炒め、皿に取っておく。
- ④ ③のフライパンにごま油を熱し、卵を溶き③と同様の味付けで炒める。
- ⑤ 人参(飾り用)は、8枚の短冊切りにして素揚げしておく。
- ⑥ 人参、れんこん、玉ねぎはみじん切りにし、油で炒める。
- ⑦ ボールに豚ミンチと⑥を入れ、片栗粉、塩・こしょうを加え、混ぜ合わせ一口大に丸め油で揚げる。
- ⑧ 鍋に⑧を入れ火にかけて鍋を作り、⑦と和える。
- ⑨ 別の鍋に⑨を入れひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調え、おろししょうがを加え中華スープを作る。
- ⑩ 丼ぶりに⑨を盛り③、④、⑤、⑥を盛り付け最後にごまをふる。中華スープは別添えする。

本人のPRポイント

- ・「ひつまぶし」のように
- ①菜飯と肉団子1個、葉おひたし、揚人参を食べる。
- ②菜飯、卵、ネギをスプーンで混ぜ、肉団子を1個食べる。
- ③肉団子1個を崩し、中華スープをかけ、お好みで韓国のおろししょうがで食べる。
- ・栄養を丸ごと丼にまとめてみました。

栄養満点!!ご当地野菜たっぷりビビンバ



【材料(4人分)】

ほうれん草	1束
人参	1/2本
大根	250g
ツナ水煮缶	1缶
酒	大さじ2
鶏がらスープの素	大さじ1
①にんにく(チューブ)	2cm
ごま油	大さじ1と1/2
ごま	適量
焼肉のたれ	適量
卵黄	4個
コチュジャン(お好みで)	適量
※卵白	4個分

【作り方】

- ① 耐熱ボールにざく切りにしたほうれん草と千切りにした人参、大根を入れ酒をふりかけ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで3分加熱し、水気を切っておく。
- ② ①に水気を切ったツナ缶とAを混ぜ合わせ更に1分レンジで加熱する。
- ③ 丼ぶりにご飯を盛り、焼肉のたれを回しかけ、②を盛り付け卵黄をのせる。ご飯と具を混ぜ合わせ、好みでコチュジャンを付けて食べる。

本人のPRポイント

- 火を使わないので子供と一緒に調理ができ、丼一つで炭水化物、野菜タンパク質が摂れちゃう栄養バランスばっちりのレシピを考えました。食材も無駄にしないし、あつという間に副食のスープも作れちゃいます。

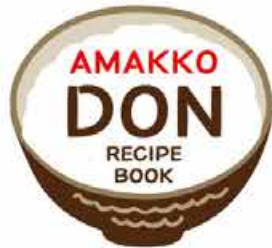
※余った卵白で中華スープ
溶いた卵白をスープカップに分け、鶏がらスープの素小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、乾燥わかめひとつまみをそれぞれ入れ、お湯を150cc注いでかき混ぜる。



お魚カレーマリヤキあまっこ丼



2019 年度入賞レシピ



【材料(4人分)】

めかじき	70g×4切
④ 小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々
油	適量
タレ	
人参	20g
れんこん	20g
小松菜	20g
水	50ml
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ3
⑤ 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
おろししょうが	小さじ1
水溶き片栗粉	適量
ミニトマト	4コ
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① めかじきを一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ② フライパンに油を熱し、水気を拭いた①に混ぜ合わせた④をつけ、両面こんがりするまで焼く。
- ③ 人参、れんこん、小松菜は細かいみじん切りにしておく。
- ④ 鍋に水と人参、れんこん、混ぜ合わせた⑥を入れ、ひと煮立ちしたら、小松菜を加えさらに煮て水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ 丼ぶりにごはんを盛り②のをせ、④のたれをかける。ミニトマトを盛りつけ、マヨネーズをかける。

本人のPR
ポイント

お魚がやわらかくておいしいよ。
野菜もいっぱいあっておいしいよ。



あま煮トリコロール丼



【材料(4人分)】

・炊き込みご飯	
米	2合
鶏もも肉	50g
れんこん	60g
人参	60g
だし汁	430ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
・鶏の照り焼き	
鶏もも肉	75g
しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1と1/3
小松菜	130g
・れんこんの素揚げ	
れんこん	30g
油	適量
・卵焼き	
卵	2コ
④ だし汁	適量
みりん	適量
しょうゆ	適量
白ねぎ	40g

【作り方】

- ① 炊き込みご飯のれんこん、人参は細かく刻み、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 研いた米に①とだし汁、しょうゆ、みりんを加えて炊き、蒸らした後混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、鶏もも肉を焼き、しょうゆ、みりんを加え照り焼きにする。
- ④ 下ゆでをした小松菜で、鶏の照り焼きを巻く。
- ⑤ スライスして水にさらしたれんこんの、水気を切って色がつくまで揚げる。
- ⑥ ④を混ぜ、卵焼きを作り、まきすで巻いて、食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 丼ぶりに炊き込みご飯を盛り、③、④、⑤をのせ刻んだ白ねぎを散らす。

本人のPRポイント

炊き込みご飯にすることであま市の具材をたくさん使える。カラフルな食材で食欲と見た目を工夫しました。

あまっこクリーミー丼ぶり



【材料(4人分)】

鶏ひき肉	250g
ほうれん草	180g
人参	100g
ねぎ	40g
プロセスチーズ	60g
牛乳	400ml
鶏がらスープの素	大さじ1
塩	適量
小麦粉	適量
バター	15g

【作り方】

- ① ほうれん草は下茹でし3cm長さ、人参とねぎは細切り、プロセスチーズは角切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、鶏ひき肉、人参、ねぎを炒め、火が通ったら小麦粉を振り入れる。
- ③ ②に牛乳と鶏がらスープの素を加え少し煮込む。
- ④ ③にほうれん草とプロセスチーズを加えて、塩で味を整える。
- ⑤ 丼ぶりにごはんを盛り、④を上にとろりとかける。

本人のPRポイント

チーズとバターでこくをだしました。クリーミーなのでさらいな野菜でもたくさん食べれます。

※時間が経つと固まるため、食べる直前に調理する。



野菜たっぷり丼



特産野菜



【材料(4人分)】

豚ひき肉	400g	
人参	180g	
れんこん	180g	
ほうれん草	200g	
ねぎ	適量	
A	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ4
	酒	大さじ3
	味噌	小さじ1/2
油	適量	

【作り方】

- ① 人参は短冊切り、れんこんは輪切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉をほぐしながら炒め、ポロポロになったら人参とれんこんを入れ、軟らかくなったらほうれん草を加えて炒める。
- ③ Aを加えて全体に混ぜる。
- ④ 器にご飯を盛り、煮汁ごとのせてお好みで小口切のねぎをのせる。

本人のPR
ポイント

・いろいろな野菜の食感が楽しめる。
・かくし味にみそを入れてコクをだしました。



地元の野菜を使った歯ごたえたっぷり丼



特産野菜



【材料(4人分)】

鶏もも肉	200g	
人参	100g	
小松菜	260g	
うずらの卵	12個(ひとり3個)	
枝豆	80g	
長ねぎ	適量	
塩・こしょう	各少々	
片栗粉	大さじ2	
A	しょうゆ	大さじ3
	酢	大さじ3
	さとう	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1	

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶしビニール袋に入れ、Aを加え味をなじませる。
- ② 人参はピーラーで薄く切る。
- ③ 小松菜は茹でて3cm長さに切り、枝豆も茹でてさやから出しておく。
うずらの卵はお湯から入れて、2分15秒ゆで半熟にする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、①と②をフタをして炒め中まで火を通す。
- ⑤ 丼ぶりにごはんを盛り、④のをのせ、小松菜、枝豆、うずらの卵を盛り、小口切りにしたねぎをちらす。

本人のPR
ポイント

・えだまめを入れたことで見た目と歯ごたえがよくなり満足感がとてもえられる。
・大好きな半熟うずらの卵を入れた所。



あまガエルカレー丼



特産野菜



【材料(4人分)】

合挽き肉	200g
玉ねぎ	260g
じゃがいも	170g
人参	130g
コーン	50g
ブロッコリー	40g
ほうれん草	200g
ズッキーニ	80g
カレールー(粉末)	50g
牛乳	50cc
水	200cc
油	適量

【作り方】

- ① 輪切りの人参8枚を星形にし茹でる。
- ② 玉ねぎ、じゃがいも、ズッキーニ、①の残りをフードプロセッサーで細かくする。
- ③ フライパンに油を熱し、合挽き肉と②とコーンを炒める。
- ④ ③に水を入れ煮込み、カレールーを加え最後に牛乳を入れ煮込む。
- ⑤ 器にごはんをカエルの形に盛り、まわりに④をかける。
- ⑥ ごはんの上に茹でて食べやすい大きさに切ったほうれん草をのせコーンで目をつけ、茹でたブロッコリーと①を飾り付ける。

本人のPR
ポイント

・ほうれん草であま市のキャラクターであるカエルを作ったところです。

シーフー丼



特産野菜



【材料(4人分)】

シーフードミックス(冷凍)	200g
人参	100g
小松菜	150g
ねぎ	1本
玉ねぎ	1/2個
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
卵	2個
オイスターソース	小さじ1
④ 甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
オリーブオイル	適量
油	適量

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、しょうが、解凍したシーフードミックスを炒め、千切りにした人参、細かく切った小松菜、薄切りにした玉ねぎを加えさらに炒める。
- ② ①に④を入れ、小口切りにしたねぎを加える。
- ③ 別のフライパンに油を熱し、卵を半熟になるまで炒める。
- ④ 丼ぶりにごはんを盛り、③、②の順に盛り付ける。

本人のPR
ポイント

魚介類のだしが効いていてなおかつ野菜も入ってヘルシー

オムレッツ丼 丼アレンジ♪



【材料(4人分)】

米	3合
卵	8個
① 人参	50g
れんこん	50g
しめじ	1/2株
ちくわ	2本
② コンソメ(固形)	2個
バター	10g
塩・こしょう	各少々
大根おろし	250g
だし汁	450cc
しょう油	大さじ5
③ みりん	大さじ4
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ2強
ねぎ	適量
油	適量

【作り方】

- ① 研いだ米を普段より少なめの水で炊飯器に用意する。
- ② ①を食べやすい大きさに切り、②と共に炊飯器に入れ通常炊飯し、炊きあがったら混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、薄焼き卵を作る。
- ④ 鍋に③を入れ、とろみが出るまで温める。
- ⑤ 皿に③で包んだ②を盛り、大根おろしをのせ④をかけ、小口切りにしたねぎをちらす。

本人のPR ポイント

・簡単で美味しい時短料理です。ソースをケチャップにしたりお好みソースとマヨネーズにしても美味しく食べられます。
・お弁当にはケチャップがオススメです!!

野菜もりもり丼



【材料(4人分)】

小松菜	150g
人参	30g
玉ねぎ	1/2個
れんこん	30g
酢水	適量
ちくわ	2本
ねぎ	適量
① 小麦粉	200g
しょうゆ	適量
塩	少々
水	1カップ
② だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
水溶き片栗粉	適量
油	適量

【作り方】

- ① 小松菜は3cmの長さに、人参、玉ねぎは細切りにする。れんこんは薄切りにして酢水にさらし、ちくわは縦半分になり斜めに細かく切っておく。
- ② ①を混ぜ合わせたボウルの中に①を入れ、一口大にして180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋に②を入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器にごはんを盛り、②をのせた上に③をかけ刻んだねぎをちらす。

本人のPR ポイント

野菜がたくさんあって、たくさん食べられるようにした。
れんこんを入れて、しゃきしゃきするようにした。
かきあげにして小さい子でも食べやすくした。

こまつなどん



【材料(4人分)】

小松菜	300g
人参	80g
しらす	大さじ4
大葉	4枚
ねぎ	60g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ3
油	適量

【作り方】

- ① 小松菜は3cmの長さ、人参は細切り、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、みりん、しょうゆを加え5分煮る。
- ③ 丼ぶりにごはんを盛り②をかけ、しらすと細かく切った大葉をのせる。

あま野菜の肉巻き、サッパリみぞれ丼



【材料(4人分)】

豚ロース薄切り肉	200g	
ほうれん草	100g	
人参	100g	
大根おろし	適量	
A	しょうゆ	大さじ5
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
片栗粉	適量	
油	適量	

【作り方】

- ① 人参は肉の大きさに合わせた短冊切りにして、レンジで加熱し柔らかくする。
- ② ほうれん草はゆでて水気をしぼり、肉の大きさに切り分ける。
- ③ 肉で人参とほうれん草をそれぞれ巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした③を転がしながら焼き、混ぜ合わせたAをからめる。
- ⑤ 丼ぶりにごはんを盛り、④をのせ、たれをかける。大根おろしを好きな形にしてまわりに添える。

本人のPRポイント
 ・大根おろしの形をかわいくするといい。
 ・軽きたれもかける。

あげないソースマヨカツ丼



特産野菜



にんじん

【材料(4人分)】

人参	60g
豚薄切り肉	200g
ピザ用チーズ	適量
玉ねぎ	100g
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
油	適量

【作り方】

- ① 人参を薄切りにし、ラップをしてレンジで加熱する。
- ② 豚肉を広げて①とピザ用チーズをはさみ小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
- ③ アルミホイルに油を塗り②をのせ、上から油をかけオーブントースターで焼き色がつくまで焼き、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 丼ぶりにごはんを盛り、スライスした玉ねぎ、③の順にのせ、ソースとマヨネーズをかけ、ミニトマトを飾り付ける。

本人のPR ポイント

- ・休日のランチにピッタリ!
- ・ソースマヨ味で大人も子供も大満足!!
- ・子供と一緒に楽しくカツ作りができますよ。



あま市長賞



ふわとろ天津飯



特産野菜



ほうれん草

【材料(4人分)】

ほうれん草	60g
オイスターソース	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1 1/2
④ ケチャップ	大さじ3
④ 水	300ml
水溶性片栗粉	適量
⑤ 卵	6個
⑤ 牛乳	240ml
⑤ 塩	少々
ごま油	適量

【作り方】

- ① フライパンに④を入れ、沸騰したら火を止め、水溶性片栗粉でとろみを付けておく。
- ② ボールに⑤を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切ったほうれん草を加える。
- ③ 別のフライパンにごま油を熱し、②を中火で焼き、卵がふつふつとしてきたら、ざっくりかき混ぜて火を止める。
- ④ 丼ぶりにごはんを盛り、③をのせ、①のあんをかける。

本人のPR ポイント

- 少ない食材で色どりを考えました。

小松菜のからあまっご丼



特産野菜



【材料(4人分)】

小松菜	2束
豚肉	250g
にんにく	少々
味噌	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水溶き片栗粉	適量
ごま	適量
ごま油	適量

【作り方】

- ① 小松菜と豚肉を食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、豚肉の順に炒め、豚肉に火が通ったら小松菜を入れる。
- ③ ②に④を入れ炒めなじんだら、水溶き片栗粉を加えとろみを付ける。
- ④ 丼ぶりにごはんを盛り、③のをせ、ごまをふりかける。

本人のPRポイント 豚肉を炒める時になるべくバラバラになるようにした。

地元の愛でチャージごはん



【材料(4人分)】

①お手軽炊きこみごはん

米	2合
しょうゆ	大さじ1
みりん、酒	各大さじ2
おろししょうが	小さじ1
しめじ	1/2株
さばの水煮缶	1缶
人参	1/3本
ぎんなん	40~50g

【作り方】

- ① お米を研ぎ、炊飯器に入れ、④と缶詰の汁を加える。
- ② 水を二合の線まで入れる。
- ③ 小房にほくしたしめじ、さばの水煮缶、千切りにした人参、皮をむいたぎんなんを2の上のせ、混ぜずにそのまま炊く。

③元気豆乳汁

だし汁	350ml
ごぼう	1/2本
厚揚げ	80g
小松菜	2束
七宝みそ	大さじ1と1/2
豆乳	150ml

【作り方】

- ① 鍋にだし汁、小口切りにしたごぼうを入れ、沸騰したら一口大に切った厚揚げ、小松菜を入れる。
- ② 1の材料に火が通ったらみそを溶いて火を止め、豆乳を入れる。

⑤巻かずに簡単だし卵

卵	3個
粉末だし、マヨネーズ	各小さじ1/2
白だし、水	各大さじ1
のり	適量
大葉	4枚
トマト	1個
油	適量

【作り方】

- ① 卵と②をよく混ぜておく。
- ② フライパンに油を熱し、1を流し入れ、フライパンの中で混ぜてから手前に寄せ、底面が焼けたらフライパンの裏側に寄せ、ひっくり返す。
- ③ 両面焼けたら、切り分けそれぞれのにりを巻く。
- ④ 大葉とミニトマトを添える。

②シャッキリスツクリれんこん酢

レンコン	一節(150g)
乾燥ひじき	2g
かんたん酢(市販)	80ml
ゆかり	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸騰させ、薄めの輪切りにしたレンコンと乾燥ひじきを約2分ゆでる。
- ② 1をザルにあげ、水気を切ってビニール袋に入れる。
- ③ 2にかんたん酢とゆかりを加え、冷蔵庫に約30分置き味をなじませる。

④スパイシーきゅうり

きゅうり	2本
白だし、カレー粉	各小さじ2
焼き肉のたれ	大さじ2

【作り方】

- ① きゅうりの両端を切り落とし、錘棒で叩く。
- ② 1を手で食べやすい大きさに割き、ビニール袋に入れる。
- ③ 2に④を加え揉み、冷蔵庫に約30分置き味をなじませる。

⑥やる気アップヨーグルト

プレーンヨーグルト	100g
いちじくジャム	適量
ミントの葉	適量

【作り方】

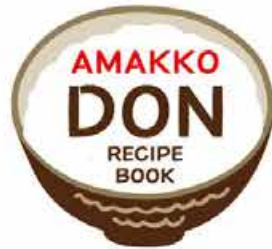
- ① プレーンヨーグルトにいちじくジャムのをせ、ミントの葉を添える。



かおりの丼



2018 年度入賞レシピ



【材料(4人分)】

鯨(三枚おろし)	2匹
大根	80g
小松菜	40g
ねぎ	適量
青じそ	2枚
かつお節	3g
パプリカパウダー(お好みで)	少々
④小麦粉	30g
塩・こしょう	少々
水	大さじ2
ポン酢(市販)	適量
油	適量

【作り方】

- ① ④を混ぜ合せた粉に水を入れ衣を作る。
- ② 鯨を①の衣につけ、油で揚げておく。
- ③ 青じそとゆでた小松菜は細かく切り、ごはんと混ぜ、かつお節を加えて、かおりご飯を作る。
- ④ 大根をおろして水気を切りポン酢と混ぜ、小口切りにしたねぎを加える。
- ⑤ 丼ふりにかおりご飯を盛り、揚げた鯨を一口大に切つてのせ④をかける。

本人のPRポイント

しそや小松菜を混ぜたご飯は、そのまま食べてもよし、鯨と大根おろしとごはんを食べるのもよしなのがこの料理の特徴。

甘酢あんかけ卵焼き丼



【材料(4人分)】

鶏もも肉	200g
塩・こしょう	各少々
人参	60g
小松菜	40g
ねぎ	40g
卵	4個
小麦粉	適量
甘酢だれ(市販)	1/2カップ
だし汁(ない場合は水でよい)	1/2カップ
水溶性片栗粉	適量
ごま油	小さじ1
油	大さじ1

【作り方】

- 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをして小麦粉を全体にまぶす。
- フライパンにごま油と油を熱し、①を並べて焦げ目がつくまで両面焼く。
- 人参は3cmの千切り、小松菜は3cm長さ、ねぎは斜め薄切りにし②に加えて炒める。
- 卵を溶き③に流し入れ、固まってきたら端から返し卵焼きを作る。
- 甘酢だれにだし汁を加え火にかけ水溶性片栗粉でとろみが出るまで混ぜ合わせ甘酢あんを作る。
- 丼ぶりにごはんを盛り、卵焼きをのせ甘酢あんをかける。

本人のPRポイント

人参やねぎを好まない子供でも卵焼きや甘酢あんの甘さで気にならず思わず食べてしまう一品です。今回は鶏肉を使用しましたが鮭や鱈などの魚でもよく、いろいろ活用できます。

あまのめぐみジュワッとカリッと丼



【材料(4人分)】

豚肉	60g
酒	適量
しょうが	1.5g
れんこん	60g
大根	60g
人参	40g
エリンギ	40g
ねぎ	35g
①	{ 和風だし 2g
②	{ 砂糖 大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
水溶性片栗粉	適量
油	適量

【作り方】

- れんこんは薄切りにし、水にさらして水気を切り油でカリッとするとまで揚げる。
- フライパンに油を熱し、一口大に切って酒を振った豚肉と、みじん切りにしたしょうがを炒める。
- ②に短冊切りにした大根、人参を入れ浸る程度の水(分量外)と①を加え柔らかくなるまで煮る。
- ③にしょうゆ、斜め切りにしたエリンギを入れ煮詰め、小口切りにしたねぎを加える。
- 塩で味を整え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 丼ぶりにごはんを盛り⑤をのせ、①のれんこんをトッピングする。

本人のPRポイント

煮込んだ野菜のジュシーな味と、揚げたれんこんのカリっとした食感が両方楽しめます。

あまっこドンドン食べれるキーマカレー丼



※写真は弁当用です

【材料(4人分)】

鶏ひき肉	300g
人参	100g
小松菜	100g
れんこん	100g
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
赤味噌	大さじ1
① 砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
水溶き片栗粉	適量
カレーパウダー	適量
卵	4個
油	適量

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、鶏ひき肉とみじん切りにした人参、小松菜、れんこんを加え、炒める。
- ② ①に①を入れ、肉みそを作る。水溶き片栗粉でとろみをつけ、カレーパウダーでカレー味にする。
- ③ 丼ぶりにごはんを盛り②をかけ、目玉焼きをのせ、茹でたいんげん(分量外)を添える。

本人のPRポイント

みんなが大好きなあまい肉みそとみんなが大好きなカレー味をコラボしました。肉みそは日持ちもするので色々な野菜とカレースライスでリメイクすることでちがう料理になります。お弁当に最適です。

あまーぼーどん



【材料(4人分)】

豚ひき肉	150g
豆腐	1丁
人参	1/3本
玉ねぎ	1/4個
れんこん	90g
ねぎ	1/2本
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
水溶き片栗粉	小さじ2
豆みそ	大さじ3
砂糖	大さじ2
① しょうゆ	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
酒	大さじ1
水	150cc
油	小さじ2

【作り方】

- ① 人参は短冊切り、玉ねぎとれんこんは粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、おろししょうがとおろしにんにくを加える。
- ③ 肉に火が通ったら①を加えて炒める。
- ④ ②を合わせて③に入れ、水切りして1.5cm角に切った豆腐を加え煮る。
- ⑤ 小口切りにしたねぎを入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥ 丼ぶりにごはんを盛り、⑤をのせる。

本人のPRポイント

れんこんがコリコリしておいしいです。

※平成30年度 あま市小中学校の給食メニューに登場しました!!

野菜もちゃんと！ヘルシー丼



【材料(4人分)】

豆腐	1丁	
鶏ひき肉	100g	
れんこん	60g	
人参	60g	
小松菜	60g	
A	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1
	和風だし	適量
ごま油	適量	
きざみのり	適量	

- 【作り方】
- ① フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉、食べやすい大きさに切ったれんこん、人参、小松菜と、固く水切りした豆腐を入れ崩しながら炒める。
 - ② Aで味を付け水気がなくなるまで煮る。
 - ③ 丼ぶりにごはんを盛り、②をのせ、好みできざみのりをちらす。

本人のPRポイント

小松菜が苦手な息子でも食べれる様に、ごまかくしてひき肉とあわせることで味もごまかせた様でバクバク食べてくれました。

野菜たっぷりシチュー丼



【材料(4人分)】

豚ひき肉	300g
おろしにんにく	少々
塩・こしょう	各少々
里いも	160g
ほうれん草	30g
小松菜	30g
れんこん	60g
人参	60g
大根	60g
ねぎ	少々
ホワイトシチューの素	1/2箱
牛乳	適量
万能ねぎ	少々

- 【作り方】
- ① 豚ひき肉にねぎのみじん切り、にんにく、塩、こしょうを入れてこね肉団子を作る。
 - ② 鍋にお湯を沸かし肉団子を入れ、食べやすい大きさに切った野菜を加えて煮る。
 - ③ 野菜が柔らかくなったら、シチューの素(箱に書いてある作り方参照)を入れ、牛乳を加えてさらに煮込む。
 - ④ 丼ぶりにごはんを盛り、シチューをかけ、小口切りにした万能ねぎをちらす。

本人のPRポイント

野菜をたくさん使って、シチューのどんぶりにした所です。ねぎをのせたら味がひきしまりすごくよかったです。



ママ・ぶらす賞



甘っこれんこん丼



【材料(4人分)】

人参	40g
小松菜	40g
れんこん	400g
片栗粉	大さじ4
和風だし	大さじ1
砂糖	大さじ2
① しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
きざみのり	少々
卵黄	4コ
万能ねぎ	1本
油	適量

【作り方】

- ① みじん切りした人参、小松菜を油で炒め、粗めにすりおろしたれんこんに混ぜ、片栗粉、和風だしを加え、れんこん団子を作る。
- ② フライパンに油を熱し、①を平たくして、両面キツネ色になるまで焼く。
- ③ ①を合わせ②に入れ、味を絡ませる。
- ④ 丼ぶりににごはんを盛り、③のをせ、きざみのり、卵黄、小口切りにした万能ねぎをちらす。

本人のPRポイント

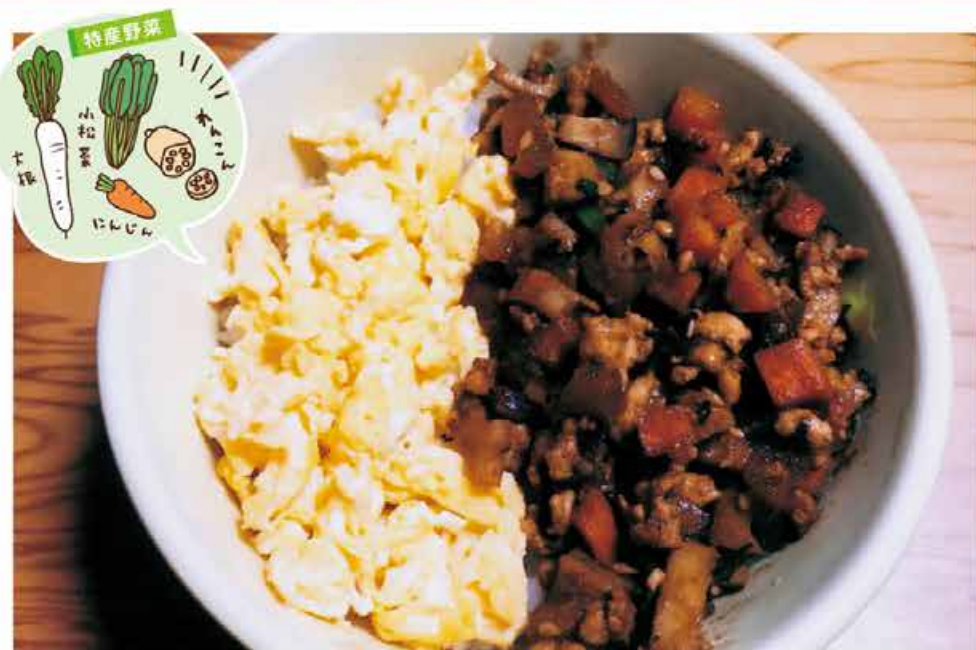
レンコンをあらめにすりおろすので食感がモチモチの所とコリコリの2種類が楽しめます。
いろいろがきれいになるように気をつけました。



JA海部東組合長賞(特別賞)



もりもり野菜の味噌そぼろ丼



【材料(4人分)】

大根	150g
人参	50g
れんこん	150g
しいたけ	50g
鶏ひき肉	200g
小松菜	50g
だし汁	100cc
酒	大さじ2
① みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
赤味噌	大さじ1と 1/2
ごま	少々
ごま油	適量
炒り卵	
卵	2個
※ マヨネーズ	小さじ1
油	少々

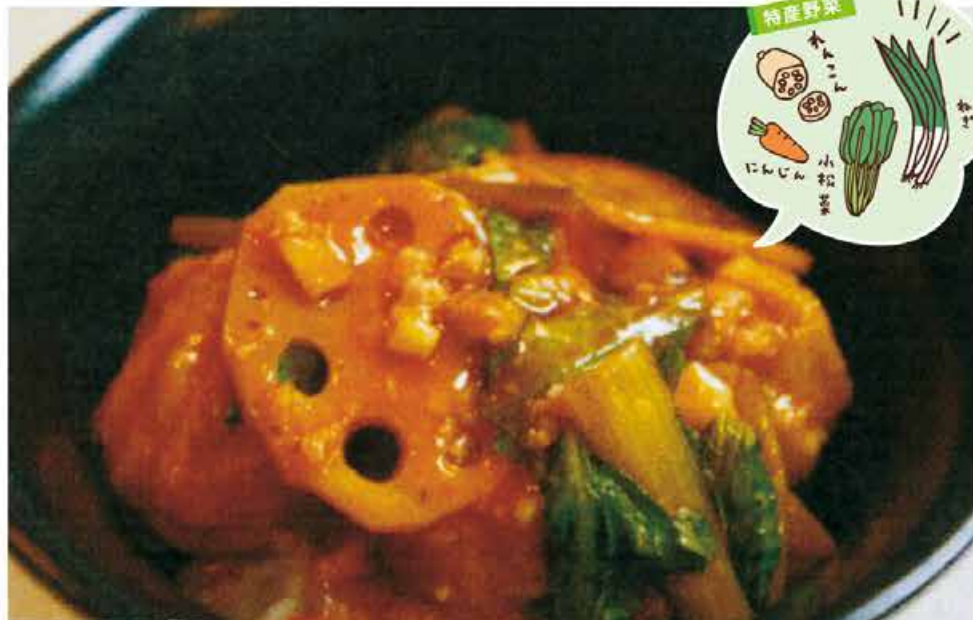
【作り方】

- ① 大根、人参、れんこん、しいたけは粗めのみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、火が通ったら①を入れてさらに炒める。
- ③ ②にだし汁を入れ煮立ったら、①を加え煮る。
- ④ 煮汁が少なくなったら赤味噌を加えよく混ぜ、粗めのみじん切りにした小松菜を混ぜ、ごまを入れ、野菜の味噌そぼろを作る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、卵、マヨネーズを混ぜて入れ炒り卵を作る。
- ⑥ 丼ぶりにごはんを盛り、野菜の味噌そぼろと炒り卵を半々にのせる。

本人のPRポイント

野菜類を食べやすく細かく切り、ひき肉と甘辛の味噌味で味付けすることで、野菜が苦手な子どもでも野菜をたくさん食べれるレシピです。

あま's あんかけ肉団子丼



【材料(4人分)】

人参	40g
米	3合
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
だし汁	3カップ
豚ひき肉	300g
塩	少々
れんこん(飾り用含)	300g
長ねぎ	1本
片栗粉	大さじ1
中華スープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
小松菜	80g
トマトケチャップ	大さじ3
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
水	カップ1と1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1

- 【作り方】
- 炊飯器に①を入れ、みじん切にした人参を上のにせ人参ごはんを炊く。
 - 小松菜は3cm長さに切り、葉と茎に分けておく。長ねぎはみじん切りにする。
 - れんこんの一部は、飾り用に薄くスライスし、残りは半量ずつすりおろしとみじん切りにしておく。
 - 豚ひき肉に塩ひとつまみを入れよくこね、③と⑥を加えさらにこね、肉団子を作る。
 - フライパンにごま油を熱し、小松菜の茎とれんこんのスライスを炒め⑤を混ぜ合わせて加え、とろみがついたら④を入れて転がしながら火を通し、最後に小松菜の葉を入れる。
 - 丼ぶりに人参ごはんを盛り、肉団子をのせ甘酢あんをかける。

本人のPRポイント

人参を炊き込んだご飯で色どりと野菜をとれる様にした。肉団子は揚げて煮込んでふんわり食感+ヘルシー+ママ・パパ子どもでも楽チンに作れる様にした。こまつなで見た目も鮮やか、シャキシャキ食感にした。すりおろし+みじん切りのれんこんで食べごたえある肉団子にした。



【材料(4人分)】

鶏もも肉	400g
れんこん	120g
しめじ	1/2房
ねぎ	適量
砂糖	大さじ2
① みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
油	適量

- 【作り方】
- れんこんを一口大に切り、水にさらす。
 - フライパンに油を熱し、一口大に切った鶏もも肉の皮を下にして焼き、皮に焼き色がついたら裏返して、余分な油をキッチンペーパーでふきとる。
 - ①のれんこんは水気を切り、小房に分けたしめじと一緒に②に入れ、油をなじませる。
 - ③に①を混ぜて加え、照りが出るまで炒める。
 - 丼ぶりにごはんを盛り③のをせ、斜め薄切りにしたねぎをかける。

本人のPRポイント

茶色だけだと色がないのでねぎを飾りました。



れんこんと鶏肉の照り焼き丼



【作り方】

- ① 卵を溶いて炒り卵を作る。
- ② 干しいたけはぬるま湯でもどし、もどし汁は取っておく。
- ③ もどした干しいたけ、人参、大根は1cm角、小松菜は1cm長さねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏ミンチを炒め、色が変わったら皿に出し、同じフライパンで⑤を炒め、火が通ったら肉を戻す。
- ⑤ ④におからと大豆を入れ、干しいたけのもどし汁も加える。
- ⑥ ⑤を混ぜて⑥に加える。汁がなくなったら⑦を混ぜる。
- ⑦ 丼ぶりにごはんを盛り、⑥をのせる。

【材料(4人分)】

鶏ミンチ	150g
おから	80g
大根	120g
人参	40g
ねぎ	40g
小松菜	50g
大豆(蒸でも水煮でもOK)	80g
卵	2個
干しいたけ	2枚
もどし汁	大さじ4
だし汁	200ml
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
油	適量

本人のPRポイント

食欲が増すよう、いろどりを工夫しました。干しいたけのもどし汁を入れることでうまみUPします。大豆を入れることで、栄養のバランスを考えました。鶏ミンチを入れることでうまみUPだけでなく満足度もUPするよう考えました。

特産野菜



【作り方】

- ① ほうれん草はざっとゆでて、水気を切り3cm長さ、ロースハムは1cm角に切って溶き卵と混ぜ合わせる。
- ② フライパンにバターを熱し①を炒めてオムレツを作る。
- ③ フライパンに油を熱し、細切りにした人参とスライスしたれんこんとみじん切りにした舞茸を炒め④を加え、甘酢あんを作る。
- ④ 丼ぶりにごはんを盛り、②をのせ甘酢あんをかける。

【材料(4人分)】

卵	5個
ほうれん草	40g
ロースハム	4枚
人参	40g
れんこん	80g
舞茸	40g
バター	適量
酢	100cc
水	100cc
④ 砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
油	適量

特産野菜





【材料(4人分)】

豚小間切れ	200g
塩・こしょう	各少々
じゃがいも	中1個
小松菜	100g
れんこん	100g
えのき	1/4株
キムチ(白菜)	100g~150g
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は塩、こしょうで味をつけ、じゃがいも、れんこんはいちょう切りにして水にさらしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、水切りしたじゃがいもとれんこんを炒め、じゃがいもの色が変わったら、豚肉を入れ炒める。
- ③ 小松菜、えのき、キムチは3cm長さに切り、②に加え炒め、砂糖、しょうゆで味を整える。
- ④ 丼ぶりにごはんを盛り、③をのせる。

本人のPRポイント

味もボリュームも食べごたえがあり、キムチの量で大人味になります。子供が苦手な小松菜のくせのある味もキムチでやわらぎ、ごはんがすすみます。

特産野菜



【材料(4人分)】

豚バラ肉(ブロック)	200g
れんこん	100g
小松菜	200g
塩	少々
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
ゆで卵	4個
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
オイスターソース	大さじ1
はちみつ	大さじ1
水	1カップ
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① 卵は好みの硬さに茹でて殻をむいておく。
- ② 小松菜は塩茹でをし水気を切って3cm長さに切っておく。
- ③ 豚バラ肉は1cmの拍子切り、れんこんは5mmの角切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを炒め、豚バラ肉、れんこんを中火で肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④を混ぜ④に加え煮立てあくが出たら取り、蓋をして時々混ぜながら弱火で30分煮る。
- ⑥ ⑤にゆで卵を加え、煮汁を絡ませる。
- ⑦ 丼ぶりにごはんを盛り、具と煮汁をかけ、小松菜、切った卵をのせる。

本人のPRポイント

以前、台湾の屋台で食べた、ルーローファンに大好きなれんこんを入れてみたら、はごたえがあってとてもおいしくなりました。小松菜もこってりとしたルーローファンによく合います。ルーローファンは一ぱんおいて味をなじませるとよりおいしくなります。ゆでたまごは半じゅくたまごにしてもいいし、かわりに温せんたまごをのせてもいいです。

特産野菜



自分でも作ってみませんか



[写真を貼ってね]

[材料(4人分)]

[作り方]

<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>① _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	--

本人のPRポイント



審査員 (敬称略・順不同)

2020

あま市長	村上 浩司
あま市副市長	早川 安広
あま市教育長	松永 裕和
あま市学校給食センター	坂 栄養教諭
あま市保健センター	横井管理栄養士
あま市食生活改善推進連絡協議会	小林 スエノ
あま市観光協会 会長	清水 明俊
佐藤醸造(株) 社長	佐藤 亮治

主催 あま市観光協会 **後援** あま市、あま市教育委員会、あいち海部地域観光ネットワーク協議会
協力 JA海部東、あま市食生活改善推進連絡協議会、佐藤醸造(株)

2019

あま市長	村上 浩司
あま市副市長	早川 安広
あま市教育長 代理	
ママ・ぶらす	川原 史子
あま市学校給食センター	辻 栄養教諭
あま市保健センター	横井 管理栄養士
あま市食生活改善推進連絡協議会	野村 裕子
あま市観光協会 会長	清水 明俊
あま市観光協会 副会長	北野 まり子
〃	奥村 清志
〃	青山 巧
佐藤醸造(株) 社長	佐藤 亮治

主催 あま市観光協会 **後援** あま市、あま市教育委員会、海部地域ネットワーク協議会
協力 JA海部東、ママ・ぶらす、あま市食生活改善推進員連絡協議会、佐藤醸造(株)

2018

あま市長	村上 浩司
あま市副市長	早川 安広
あま市教育長	松永 裕和
あま市社会福祉協議会 会長	服部 昌平
ママ・ぶらす	川原 史子
JA海部東 組合長	大橋 義弘
あま市学校給食センター	辻 栄養教諭
あま市保健センター	下田 管理栄養士
あま市社会福祉協議会	石原 管理栄養士
あま市食生活改善推進連絡協議会	野村 裕子
あま市観光協会 会長	清水 明俊
あま市観光協会 副会長	伊藤 孝文
佐藤醸造(株) 社長	佐藤 亮治

主催 あま市観光協会 **後援** あま市、あま市教育委員会、あま市社会福祉協議会
協力 JA海部東、ママ・ぶらす、あま市食生活改善推進員連絡協議会、佐藤醸造(株)

監 修

お問い合わせ先

あま市観光協会 あま市観光協会 TEL.052-485-8671



あま市公認キャラクター

あまえん坊

