

パリパリサラダ

レシピ提供：小海保育園



材料 (2人分)

・レタス	1/4個
・キャベツ	2枚
・きゅうり	1/4本
・ミニトマト	4個
・ロースハム	2枚
・ワンタンの皮	4枚
・揚げ油	
★ドレッシング	
・サラダ油	大さじ1
・酢	大さじ1/2
・塩	1g
・砂糖	小さじ1/4

cooking instructions

- ① レタスは一口大にちぎり、キャベツはせん切り、きゅうりは半月切り、ミニトマトは1/2に切る。ロースハムは短冊切りにする。
- ② ★を全て混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ③ 170℃くらいの油で短冊切りにしたワンタンの皮を揚げる。(きつね色になればOK)
- ④ ① にドレッシングをかけて和える。③ をふりかけて完成。

ベースになるサラダはどんなものでもOK！

揚げたパリパリのワンタンの皮が子ども達に大人気です。

季節の野菜、忙しい時は市販のサラダでも美味しく食べられます。

カラフルひじきサラダ

レシピ提供：佐久穂町役場



材料 (2人分)

・ひじき	4g
・しょうゆ	小さじ1
・きゅうり	1/2本
・にんじん	1/4本
・ほうれん草	1/2本
・コーン	20g
・ハム	1枚
★ごま油	小さじ1/2
★酢	小さじ1
★すりごま	小さじ2

cooking instructions

- ① ひじきは水を入れたボウルの中で10分ほど戻し、戻ったら水気を切る。
- ② きゅうり、にんじん、ハムはせん切りにする。
- ③ ほうれん草は3cmのざく切りにする。
- ④ ほうれん草とにんじんを茹で、水にさらして水気をよく切る。
- ⑤ フライパンにひじきとしょうゆを入れて煮る。その後粗熱をとる。
- ⑥ ボウルに★の調味料と食材を全て加えてよく和える。

ひじきを事前にしょうゆで煮ておくことがポイントです。

とろとろなめこ汁

レシピ提供：長野県立大学 学生



材料 (2人分)

・なめこ	75g
・まいたけ	50g
・白菜	75g
・ねぎ	50g
・木綿豆腐	100g
・豚肉	100g
・水	500ml
・だしパック	1パック
・白だし	大さじ2
・おろし生姜	大さじ½
・おろしにんにく	大さじ½

cooking instructions

- ① 白菜はざく切り、ねぎは斜め切り、まいたけは割き、なめこは水で軽く洗う。
- ② お湯を沸かし、だしパックでだしをとる。
- ③ 白だし、おろし生姜、おろしにんにくを入れる。
- ④ 白菜、ねぎ、まいたけ、豚肉を入れ煮込む。
- ⑤ 具材に火が通ったら、なめこを入れて火を通し、盛り付ける。

なめこを入れることでとろみがつきます。生姜も入っているので、からだが温まります。お好みの野菜を入れてアレンジもGood!

白菜のお好み焼き

レシピ提供：長野県立大学 学生

材料 (2人分)

・白菜	300g (1/8個)
・豚バラ肉	150g
・長いも	130g
*小麦粉	120g
*片栗粉	大さじ1
*顆粒だし	小さじ1
*天かす	大さじ2
*紅しょうが	大さじ2
*卵	1個
*水	50ml
・油	大さじ1
・お好みソース	適量
・青のり、かつお節	適量



cooking instructions

- ① 小麦粉と片栗粉を合わせておく。長いもは皮をむきすり下ろす。白菜は粗みじん切りにする。
- ② ボウルで①と*を混ぜる。
- ③ 油をひいたフランパンに②の生地を入れ、上に5cmに切った豚バラ肉を生地の上のにのせ、弱火で焼く。
- ④ 8分ほど加熱し、焼けてきたら裏返し、蓋をして中まで火を通す。
- ⑤ さらに盛り付けて、青のり、かつお節、ソースで味付けをする。

余りがちな白菜でお好み焼きはいかがでしょう。キャベツよりもとろとろな食感に仕上がります。豚肉と紅しょうがの風味が効いているので、ソースは控えめに。

野菜たっぷりの冷やしおでん

レシピ提供：長野県立大学 学生



材料 (2人分)

・トマト	2個
・オクラ	4本
・ズッキーニ	1本
・とうもろこし	1/2本
・卵	2個
・がんもどき	2個
・鶏むね肉	80g
★だし汁	500ml
★薄口しょうゆ	大さじ2 1/2
★みりん	大さじ2 1/2

cooking instructions

- ① トマトは熱湯に30秒つけて冷水にとり、湯むきする。
- ② オクラは塩（分量外）を振って板ずりし、水洗いしてがくを削り取る。
- ③ ズッキーニは幅2cmの輪切りにする。とうもろこしは下茹でし、輪切りにする。卵はゆで卵にして殻をむく。
- ④ 鍋に★の調味料と鶏むね肉、ズッキーニを入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、他の食材を入れて中火で5分ほど煮る。
- ⑥ 火を止めて、汁ごと保存容器へ移し、粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。（一晩おくと味がしみ込みます。）

夏野菜を使用しましたが、季節を問わず調理できる野菜レシピです。ぜひ旬の野菜で楽しんでみてください。

夏野菜とツナの冷製パスタ

レシピ提供：佐久市役所



材料 (2人分)

・パスタ	180g
・きゅうり	1本
・トマト	1/2個
・みょうが	2個
・ツナ缶	1缶
A	
・ごま油	大さじ1/2
・めんつゆ	大さじ1 1/3
・ポン酢	大さじ1 1/2
・酢	大さじ1/2
・青しそ	5枚程度

cooking instructions

- ① きゅうり、トマトは1.5cm～2cm角に切る。
- ② みょうがは外皮を除いて、縦半分にしてから斜め薄切りにして、水にさらす。
- ③ 青しそは軸を切り落とし、せん切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、塩を加えてパスタを茹でてザルに上げる。冷水にさらし、しっかりと水気を切る。
- ⑤ ボウルに青しそ以外の野菜、水気を切ったツナ、パスタ、Aを入れて和える。
- ⑥ 器に盛り、青しそをのせる。

冷製パスタを作るときは、～1.4mmくらいの細めの麺がおすすめです。また、味付けをする前にパスタの水気をしっかり切り、味が薄まらないようにするのがポイントです。

佐久古代きゅうりの ツナマヨコーンサラダ

レシピ提供：松本大学 学生

材料 (2人分)

・ 佐久古代きゅうり	2本
・ 塩	小さじ½
● コーン缶	1缶 (30g)
● ツナ缶	1缶 (70g)
● マヨネーズ	大さじ½
● 酢	小さじ1
● しょうゆ	小さじ1
● すりごま	大さじ1



- ① 佐久古代きゅうりは洗い、水気をふき取り、ヘタを切り落とし、端から1~2mm幅程度の斜め薄切りにし、ボウルに入れる。
- ② 塩をふりかけ、もみこんで10分ほど置く。
- ③ 別のボウルに●の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ②のきゅうりの水気を絞り、③のボウルに入れ、和える。
- ⑤ 冷蔵庫で30分ほど置いて出来上がる。

佐久古代きゅうりは信州の伝統野菜です。出来立てでもおいしいですが、冷蔵庫で少し時間を置くことで、味がなじんでさらにおいしくなります。すりごまのコクで塩分も控えめに。

もちもちトマトボール

レシピ提供：佐久穂町役場

材料 (2人分)

・トマト	1/2個
・白玉粉	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・牛乳	大さじ1
・揚げ油	適量



cooking instructions

- ① トマトは湯むきし、ミキサーにかける。
- ② ボウルに①のトマト、片栗粉、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。粉っぽい場合は、牛乳を足す。
- ③ ②の生地を3cm程度のボール状に丸める。
- ④ 180℃の油で表面がカリッとするまで揚げる。

トマトの赤い色は出にくいですが、トマトが苦手な子どもにも食べやすいおやつです。