

げんき館市民会議
テーマ別料理教室

2025年7月5日(土)



「地元食材で

安くオシャレにクッキング」



【メニュー】

- ・ご飯
- ・なすのラザニア風
- ・ポークピカタ
- ・キャロットラペ
- ・フルーツ白玉





令和7年7月5日(土)

地元食材で安くオシャレにクッキング

テーマ別①地産地消料理教室

〔ごはん〕 4人分

米	240g
(あいちのかおり)	

作り方

- ① 米を研ぎ、米の1.3倍の分量の水で炊く。

〔なすのラザニア風〕 4人分

なす	3本 (180g)
玉ねぎ	1/2個
トマト	1個
豚ひき肉	80g
市販パスタソース(レトルト)	1袋
水	150～200ml
赤みそ	小さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
パセリ(乾燥)	適量
ピザ用チーズ	50g
ガーリック	少々
コショウ	少々

作り方

- ① なすは5ミリの輪切り、大きいなすは半月切りにする。
- ② 玉ねぎ・トマトは粗みじん切りに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、②とひき肉、①のなすを入れ炒める。
ガーリック・コショウ・みそを入れ更に炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、パスタソース・水を加えて中火で2～3分煮る。
- ⑤ ココット容器に移し替え、チーズを振りかける。
- ⑥ ⑤をオーブンに入れ、チーズが溶けるまで焼く。
(目安 180度 5分 様子を見ながら焼く)
- ⑦ 仕上げにパセリを振りかける。

〔ポークピカタ〕 4人分

豚ロース肉(薄切り)	8枚
塩	少々
コショウ	少々
大葉	8枚
小麦粉	適量(大さじ2)
卵(溶き卵)	1個
オリーブ油	大さじ1
クッキングシート	
レタス	60g
プチトマト	8個

作り方

- ① クッキングシートの上で豚肉に塩・コショウをする。
肉の上に大葉を載せ、半分に折る。
- ② 小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、②を焼く。
(溶き卵が残っていたら、フライパンに流しこむ)
- ④ 焼き色がついたら、ひっくり返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ プチトマト・レタスを添えて盛り付ける。



〔キャロットラペ〕 4人分

にんじん	160 g
塩	小さじ1/4
オリーブ油	大さじ1
砂糖	小さじ 1/2
A 酢	大さじ2
コショウ	少々
粒マスタード	小さじ 1
すりごま	小さじ 1

作り方

- ① にんじんは長さ5cm、なるべく薄く千切りに切る。
- ② ボウルに①のにんじんと塩を入れ、しんなりさせる。
しんなりしたら、水気を切っておく。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ジッパー付き保存袋に②と③を入れ、よく揉み込む。
- ⑤ 冷蔵庫で30分程冷やす。
- ⑥ お皿に盛り付け、すりごまを振りかける。



〔フルーツ白玉〕 4人分

白玉粉	80 g
絹ごし豆腐	100 g
みかん缶(固形量)	60g
みかん缶シロップ	大さじ4
ブルーベリー	12粒
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

- ① ボールに白玉粉・豆腐・砂糖・塩を入れ、手でよく混ぜる。耳たぶくらいの固さにする。
(粉っぽい時は、水を入れ調節する)
- ② 生地を20個に分割し、団子を作る。(団子1人、5個)
- ③ 沸騰したお湯に②を入れる。団子が浮き上がり
2～3分後に取り出し、冷水にとる。
水に入れたまま、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に団子・ブルーベリー・みかんを入れ、みかん缶のシロップをかける。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ごはん	205	3.7	0.6	46.6	0
なすのラザニア風	185	10.1	11.6	13.7	1.3
ポークピカタ	227	11.8	16.5	8.7	0.2
キャロットラペ	42	0.7	3.1	5.8	0.4
フルーツ白玉	102	2.7	1.1	21	0
	761kcal	29.0g	32.9g	95.8g	1.9g

1人分 野菜摂取量 209g

岡崎市は、市内で生産された農林産物の品質向上や、農林業の活性化を図ることを目的として

【ブランド化推進品目】として指定し、市内外にPRを行っています。

岡崎市ホームページより

<地域ブランド推進品目>

- ・藤川宿むらさき麦
- ・ぬかたのミネアサヒ



- ・大門のしめ縄
- ・岡崎竹千代ポーク

- ・法性寺ねぎ



- ・岡崎おうはん

<岡崎市ブランド化推進品目> (一部抜粋)

- ・なす



- ・自然薯

- ・ぶどう



- ・ブルーベリー



- ・ほうれん草



- ・お茶

- ・きゅうり



- ・いちご



岡崎市食生活改善協議会