

有田川町産の食材を使って、
おうちで作ろう！



彩り野菜の生姜焼き



【用意する材料】（約2人分）

- ・豚ロース肉（生姜焼き用） 240g
- ・ピーマン 1個
- ・パプリカ（赤と黄色） 1/2個ずつ
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・人参 1/3本
- ・しめじ 1/2パック
- ・片栗粉 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ・塩、コショウ 少々

たれ

- ・すりおろし生姜 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ2
- ・料理酒 大さじ1

【有田川町産Pick Up食材】

ピーマン、パプリカ、玉ねぎ

【作り方】

- ①ピーマン、パプリカ、人参を細切りにする。
- ②しめじをほぐす。
- ③玉ねぎは薄切りにする。
- ④豚ロース肉に塩コショウを少々ふり片栗粉をまんべんなくふる。
- ⑤たれを合わせて作っておく。
- ⑥フライパンに油をひき豚ロース肉を焼く。焼けたら一度お皿にとり、そのフライパンで野菜を炒め、塩コショウ少々ふる。
- ⑦野菜が炒まったら、豚ロース肉をフライパンにもどし、たれを回し入れ、たれにトロミがついたら出来上がり。（野菜を炒めた時に出る水分はそのままおいておく。）
- ⑧お皿にお肉を盛り付け、お肉の上にとっぷり野菜のをせ、たれをかけたら出来上がり。

野菜がたくさん食べられて、
ご飯に合う生姜だれが食欲
をそそります。
彩りがきれいなので、
目でみても楽しめる
豚の生姜焼きです。



有田川町産の食材を使って、おうちで作ろう！



ボリューム満点 食パンキッシュ

カリカリとフワっとした食感、口に入れた時に広がる粉チーズの香りが食欲をそそります。
具材を変えて色々な味のキッシュを楽しむこともできます。

【用意する材料】

(1人前)

- ・食パン4枚切り 1枚
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・ベーコン 1枚
- ・ピーマン 1/2個
- ・ミニトマト 1個
- ・バター 10グラム
- ・粉チーズ 小さじ1

(液)

- ・卵 1個
- ・牛乳 25ml
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・塩コショウ 少々



【有田川町産Pick Up食材】

ピーマン・玉ねぎ・食パン・卵

【作り方】

- ①卵と牛乳は室温にもどしておく。
- ②食パンは耳から1cmくらい内側に厚みの半分くらいまで切り込みをいれておく。
中の白いパンの部分のスプーンや指でギュッと押して器になるようにする。
- ③玉ねぎは薄切り、ピーマンは繊維をたちきるように細切り、ベーコンは1cmくらいの大きさに切っておく。
- ④フライパンにバターを入れ、③で切った食材を火が通るまで炒める。
- ⑤④で炒めた食材を、食パンに盛り付ける。
- ⑥(液を作る)ボウルに卵を割りほぐし、牛乳・粉チーズ・塩コショウをいれて、よく混ぜる。
- ⑦食パンをトースターに入れ、⑥の液を流し入れる。
- ⑧650wで10分焼き、粉チーズと4等分に切ったミニトマトをのせ、アルミホイルをかぶせ、さらに1300wで10分焼く。
5分ほどそのまま置いて、余熱で液の卵に火が通り固まっていればトースターから取り出す。
(焼き具合はトースターによって違いが出ると思うので、卵に火が通ったかで判断して下さい。)
(パン耳がカリカリで、中身がフワッと固まっているのが美味しいサインです。)
- ⑨食べやすい大きさに切って、できあがり。

有田川町産の食材を使って、おうちで作ろう！



ありがだ★ポンチ

見た目にこだわり、
スイカの器にしました♪

キッチンはさみで切れる
ので、子どもでも簡単に
器が作れます。

お豆腐の白玉も、
ヘルシーで体にも良い
ので、子どもがたくさん
食べて大丈夫です。

また、好きな形にできる
ので子どもも喜びます。



【用意する材料】

- ・スイカ 小玉サイズ1玉
- ・はちみつぶどう 適量
- ・シャインマスカット 適量
- ・白玉粉 150g
- ・豆腐 150g
- ・みかんはちみつ 適量
- ・フルーツの缶詰 お好みで

【有田川町産Pick Up食材】

あらぎの里のお豆腐、スイカ、
シャインマスカット、はちみつぶどう、
みかんはちみつ

【作り方】

- ①白玉粉と豆腐を混ぜ合わせて、水を50ミリほど加えながら耳たぶの固さまでこねる。
みかんはちみつを少し(大さじ1程度)加える。
- ②耳たぶくらいの固さになったら、まるめる。中央にくぼみをつけると良い。(お子さんの好きな形に)
沸騰したお湯に入れて浮き上がってきたら2~3分ゆで、ザルに入れて冷水にひたす。
- ③スイカを二つに割り、種を除きながら丸く中身をくりぬく。
- ④スイカの中身が取り出せたら、スイカのフチをキッチン用のはさみでジグザグに切る。(スイカの器完成!)
- ⑤スイカの器に、シャインマスカット、はちみつぶどう、白玉、お子さんの好きな缶詰の中身を入れる。
- ⑥仕上げに、みかんはちみつを1まわし入れて、完成♪

有田川町産の食材を使って、おうちで作ろう！

さつまいもの シチュー



【用意する材料】 (6皿分)

さつまいも	1本
にんじん	1本
玉ねぎ	小2個
しめじ	1/2袋
鶏肉 (もも)	300g
牛乳	200ml
シチューミクス	6皿分1箱

【作り方】

- ①さつまいもを皮付きのまま切って
水にさらす
- ②にんじん、玉ねぎ、鶏肉、しめじを
切る
- ③②を焦がさないように炒める
- ④水を加え沸騰後あくをとり20分
煮込む
- ⑤火を止めシチューミクスを少し
ずつ入れ10分煮込む
- ⑥牛乳を入れさらに5分煮込んで、
完成

さつまいもの甘みと
シチューの相性が抜群！

【有田川町産Pick Up食材】
さつまいも

有田川町産の食材を使って、おうちで作ろう！

かぼちゃと油揚げの 甘辛こっくり煮



【用意する材料】

かぼちゃ	1/2個
油揚げ	4枚
ごま油	大さじ3
出汁	300cc
砂糖	大さじ1と1/2
醤油	大さじ3
白ごま	適量

【有田川町産Pick Up食材】

かぼちゃ、
カネイワさんのお醤油

【作り方】

- ①かぼちゃの種とワタを取って半分に切り、それぞれ4等分のくし切りにする。
- ②油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、かぼちゃより小さいくらいの一口サイズに切る。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、かぼちゃを焼く。
時々、裏返しながらか3～4分かけて、じっくり両面を焼く。
- ④油揚げ、出汁、お砂糖、お醤油を加え、揺すりながら中火で3分ほど煮詰める。
- ⑤器に盛り、白ごまをかける。

かぼちゃをじっくり
焼いてから煮込むことで
香ばしい風味と甘さが
際立つようにしました。



有田川町産の食材を使って、おうちで作ろう！

たたききゅうりの 梅干しあえ



【用意する材料】

きゅうり	3本
梅干し	1個
塩昆布	大さじ1

【有田川町産 Pick Up食材】

きゅうり
梅干し

【作り方】

- ①きゅうり3本を手で半分に割る(包丁でも良い)
- ②割ったきゅうりをビニール袋に入れ、上から麺棒で叩いて、適当な大きさにする
- ③②のビニール袋の中に、種を取って手で小さくした梅干しと、塩昆布、いりごまを入れて軽く揉む。

～ 出来上がり ～

包丁を使わずに子供一人でも作れます。
ビニール袋を使うので、洗い物も少ないです。

