

有田川町産の食材を使って、おうちで作ろう！

# 野菜たっぷり♪ 有田川ケーキ作り



作業時間は10分！  
材料を混ぜて焼くだけで、  
簡単に惣菜ケーキが  
作れます！

## ■材料（約3～4人前）

- ・ホットケーキミックス …… 150g
- ・牛乳 …… 150cc
- ・卵 …… 1個
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・チーズ …… 50g
- ・ズッキーニ …… 50g
- ・トマト …… 100g
- ・たまねぎ …… 150g
- ・パプリカ …… 50g
- ・ベーコン …… 50g
- ・塩、粗挽き胡椒 …… 少々

## 有田川町産Pick Up食材

生石トマト、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ、卵、たまねぎ

## ■作り方

- ①オーブンを180度で余熱しておく。
- ②たまねぎとベーコンをサイコロ切りにして、たまねぎが透明になるまで炒め、冷ましておく。
- ③その他の野菜も適当な大きさに切る。
- ④ボウルに牛乳、卵、オリーブオイル、塩ひとつまみ、粗挽き黒こしょう少々を入れて泡立て器でよく混ぜる。ホットケーキミックスも加えてさらに混ぜる。
- ⑤②③④とチーズを混ぜ合わせケーキの型に流し入れて180度のオーブンで約50分焼けば出来上がり♪

有田川町産の食材を使って、おうちで作ろう！

# おいし・プリン・アリダ・モード (生石・プリン・有田モード)



簡単に作れる

ぶ寝美スイーツ！

具材を変えてアレンジも◎



有田川町産Pick Up食材  
生石の卵、有田みかんの缶詰、ぶどう

## ■材料 (約1~2人前)

### 《カラメルソース》

- ・砂糖 …………… 大さじ1
- ・水 …………… 小さじ2分の1
- ・お湯 …………… 小さじ2分の1

### 《プリン》

- ・卵 …………… 1個
- ・牛乳 …………… 140cc
- ・砂糖 …………… 大さじ3

### 《デコレーション》

- ・生クリーム
- ・有田みかんの缶詰
- ・ぶどう、など

## ■作り方

### 《カラメルソース》

- ①耐熱カップに砂糖、水を入れ混ぜる。
- ②600wのレンジで1分加熱
- ③お湯を加えて冷ましておく。

### 《プリン》

- ①ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
- ②カラメルソースの入った耐熱カップに入れる。
- ③600wで1分~1分半加熱
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて1時間冷やす。
- ⑤お皿の上でカップをひっくり返し、好きな具材を盛り付ける。

有田川町産の食材を使って、おうちで作ろう！

# 小松菜とジャコのおかがいため



炒める前に軽く茹でることで、  
時間が経っても小松菜の色が綺麗！

有田川町産Pick Up食材  
小松菜、しょうゆ、かつおぶし

## ■材料（約3～4人前）

・小松菜	……………	2袋
・鰹節	……………	1掴み
・ちりめんじゃこ	……………	小1パック
・砂糖	……………	大さじ2
・しょうゆ	……………	大さじ2
・油	……………	適量

## ■作り方

- ①小松菜を茎の部分と葉の部分の間でバツサリ切る。
- ②お湯を沸かして、茎から茹で、色が変わってきたら葉も入れて上下返す。
- ③すぐにザルにあけ、冷水で色止めをする。
- ④小松菜を細かく切り、水気を搾る。
- ⑤フライパンに油を温め、小松菜を入れ炒める。
- ⑥ちりめんじゃこを足してお砂糖、お醤油を入れる。
- ⑦混ぜたら最後に鰹節を入れて、炒め合わせると完成。

有田川町産の食材を使って、おうちで作ろう！

まーぼーなす

# あっさい塩麻婆茄子



有田川町産Pick Up食材 なす、鶏ミンチ

辛い麻婆茄子が苦手なお子様にも

オススメの一品。

このまま食べても美味しいですが、

ご飯にのせて丼にしても美味しいですよ！



## ■材料（約2人前）

・白ネギ	.....	1/2(白い部分)
・生姜	.....	1片
・茄子	.....	中2本
・とりミンチ肉	.....	100g
・酒	.....	大さじ2
・みりん	.....	大さじ1
・醤油	.....	小さじ1
・塩	.....	2つまみ
(味をみて調整)		
・鶏ガラスープの素(粉末)	.....	大さじ1
・水	.....	50ml
・ごま油	.....	適量
・水溶き片栗粉	.....	大さじ1
・飾り用の白ネギ	.....	適量
・ラー油	.....	適量

## ■作り方

- ①白ネギ、生姜をみじん切りにする。茄子を半分に切り、斜め切りにする。
- ②酒、みりん、醤油、鶏ガラスープの素、水を合わせてよく混ぜておく。
- ③フライパンにごま油をしいて中火で、白ネギ・生姜を香りが立つまで炒める。
- ④強火にして、とりミンチ肉を炒め色が変わったら茄子を入れ、茄子に火が通るまで炒める。
- ⑤②を回し入れ具材によくからませる。(このとき味見をして薄かったら塩を入れる。)グツグツしたら水溶き片栗粉を回し入れ、トロミがついたら出来上がり。
- ⑥お皿に盛り付け白ネギをのせ、お好みでラー油を適量かければ完成。

有田川町産の食材を使って、おうちで作ろう！

# 手羽元とゆで卵の 甘辛煮



有田川町産Pick Up食材 卵、しょうゆ

落とし蓋をすることで  
味が全体にしみて  
火もうまく通ります！  
最後に味醂を入れると、  
照りが出るとっても美味しそう！



## ■材料（約4人前）

・手羽元	.....	16本前後
・卵	.....	6個
・砂糖	.....	50g
・醤油	.....	50cc
・料理酒	.....	50cc
・酢	.....	50cc
・みりん	.....	50cc
・油	.....	適量

## ■作り方

- ①ゆで卵を作って殻を剥く。
- ②手羽元を骨に向かって切れ目を入れておく。
- ③フライパンに油をひき、上下返ししながら手羽元に焼き目を付ける。
- ④ゆで卵を一緒に入れ、味醂以外の調味料をすべて入れる。
- ⑤落とし蓋をして、蓋をし中火で25分煮込む。
- ⑥途中で蓋をあけて、時々ひっくり返します。
- ⑦味醂を入れ、更に5分程煮込んで照りが出てきたら出来上がり。