

料理初心者さんでも作れちゃう

誰でも作れる簡単レシピ!

RECIPE

カンタン





～旬の野菜紹介～

※手にしやすい主な野菜のみの記載です。

Spring

春キャベツ
新じゃがいも
新玉ねぎ
春にんじん

Summer

ピーマン
なす
トマト
きゅうり
とうもろこし

Autumn

れんこん
キノコ類
さつまいも
にんじん
ごぼう

Winter

白菜
ほうれん草
小松菜
大根



ここにある野菜のレシピも
たくさん掲載しているので
参考に見てね！

徳島の野菜を使って
ぜひ地産地消に取り組みましょう！



あれば自炊が楽になる！
おすすめ調味料！

①万能調味料

少し入れると味が決まる！！
家にある食材と万能調味料を
炒めると、**本格的な味**に大変身！
チューブタイプは特におすすめ！
焼き肉のたれも1つで
味が決まるのでおすすめです！

〈例〉創味シャンタン・香味ペースト
ウェイパー・焼肉のたれなど

②ごま油

レンジ調理や炒める時に、
ごま油を入れると
風味がよくなります！
料理もグレードアップするから
常備しておいて損はなし！

③ツナ缶・かつおぶし

レンジ調理に加えたり、
卵かけご飯にのせると、
簡単にたんぱく質が摂れます！
忙しい一人暮らしのひとは
特におすすめ！！
ツナ缶はパックタイプの
ものもあり、
手も汚れにくいので便利！

④冷凍食材

スーパーの冷凍食材の野菜や
シーフードミックスがあると、
食材を切る手間を省いて
料理ができるよ！
常備しておくと便利！！
ミックスベジタブルは
色どりが出るのでおすすめです。
業務用スーパーなどでは
安い値段で沢山種類があるので
一度ぜひ見てみてね！



冷凍保存のススメ

①きのこ

きのこは凍らせることで

栄養価がアップ！

スーパーで買ったあとに根本だけ

切り落としてジップロックに入れて

保存するとお味噌汁などに

すぐ使えて便利！

②小松菜

生のまま冷凍可能で、そのまま

料理に使うことができるので便利！

流水にあて根本の土を落とし

全体を洗ってから好みの大きさに

切って保存しましょう。

茎や根本と別に、葉を分けると

使いやすい！

③バナナ

皮をむいてラップに包んで

冷凍すると長持ちするよ。

少しラップに包んだ後につぶして

冷凍すると食べやすい！

アイスのように食べられるので

夏にぴったり！

ヨーグルトに入れてもおいしいです♪

Table of Contents

- ・かぼちゃサラダ(p5)
- ・無限ピーマン(p6)
- ・大根の皮のきんぴらごぼう(p7)
- ・無限キャベツナムル(p8)
- ・大根ときゅうりの酢の物(p9)
- ・ほうれん草と人参のナムル(p10)
- ・れんこんと人参のきんぴら(p11)
- ・レタスの中華スープ(p12)
- ・夏野菜すだちマリネ(p13)
- ・さつまいものそぼろ煮(p14)
- ・豚肉となすの旨辛炒め(p15)
- ・豚肉のケチャップ炒め(p16)
- ・鶏もも肉のトマト缶煮込み(p17)
- ・豚バラ肉と大根のポン酢焼き(p18)
- ・旬の野菜のチーズ焼き(p19)
- ・簡単シーフードドリア(p20)
- ・鶏のベーススープ(p21)
- ・人参と椎茸の炊き込みご飯(p22)
- ・とうもろこしご飯(p23)
- ・さつまいも炊き込みご飯(p24)
- ・しらす掛けTKG(p25)

どれも簡単&おいしいよ！





皮ごと使って楽々調理！ かぼちゃサラダ



材料

4人前

かぼちゃ	1/4個
水	大さじ1
ツナ缶	1/2~1缶
鶏がらスープの素	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ2~3
黒ごま	お好み
塩こしょう	少々

作り方

- ①かぼちゃのわたを
大きめのスプーンを使って
取り除き、一口大に切る。
- ②かぼちゃを耐熱容器に入れ、
大さじ1の水を加えて、
ふんわりとラップをかけ、
500wのレンジで5分30秒で
加熱する。様子を見ながら加熱し、
必要に応じて加熱時間を増やす。



POINT

鶏がらスープの素をコンソメ顆粒に
変えてみたり、かつお節や
ごま油を加えてもGOOD！
他にもできあがったサラダの上にとろけるチーズをのせ、レンジや
オーブンで加熱すると贅沢な1品に！！
アレンジを楽しんでね！

- ③加熱が終わったら、スプーン等でお好みの大きさにつぶす。
- ④鶏がらスープの素、マヨネーズ、
水気の切ったツナ缶、
塩こしょうを加え混ぜて完成！



レンジで簡単！ 無限ピーマン



材料

2人前

ピーマン	3個
ツナ缶	1缶
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1

(お好み) 白ごま	適量
--------------	----

作り方

- ①ピーマンを縦半分に切り、種を取る。横向きにして薄く切る。
- ②耐熱ボウルにピーマン、水気を切ったツナ、鶏がらスープの素、ごま油をいれ、軽く混ぜる。
- ③ ② にふんわりとラップをし、500wのレンジで2分加熱する。
- ④盛り付ける。あれば白ごまをふって完成！



POINT

このままでもおいしいし、
焼き肉のたれや
マヨネーズを加えて味変も！
お弁当にもぴったりの
簡単副菜です！
ピーマンは夏が旬の野菜！
栄養価もたっぷり！！





いつも捨ててる部分もおいしく！
大根の皮のきんぴらごぼう



材料

2人前

大根の皮
唐辛子(輪切り)
ごま油

150g
小さじ1/2
小さじ1

(A)
しょうゆ
砂糖
酒

大さじ1.5
大さじ1
大さじ1/2

作り方

- ①大根の皮は繊維に沿って、5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を入れて、大根の皮と唐辛子を加えて3分程度炒める。
- ③ (A) を加えてなじみ、水分がほぼなくなるまで炒める。



POINT



大根の皮を切る時は5センチ幅に切った大根を縦に持ち、
リンゴの皮をむくようにするとやりやすい！
皮は、切る前に水で丁寧に洗いましょう。
ごぼうに似た食感で、栄養素もたくさん含まれてるよ！



レンジで簡単！簡単副菜 無限キャベツナムル



材料

3~4人前

キャベツ	1/8玉
ごま油	小さじ2
塩	1つまみ
白ごま	適量
鷹の爪	(適量)

作り方

- ①キャベツを一口大に切る。
(手でちぎっても可)
- ②耐熱容器に入れてラップを
ふんわりかけ、600wで3分加熱する。
- ③加熱後は出てきた水を捨て、
材料を全て入れ和えて完成。



POINT



手でちぎると、包丁などを洗う手間が省けて
とても便利なレシピです！

キャベツがない場合は、
人参や大根、もやしなどでもOK
人参や大根の場合は細切りにしてから
レンジで加熱してね。



どんな料理にも合う副菜！ 大根ときゅうりの酢の物



材料

2~3人前

作り方

大根 5cm(150g)
きゅうり 1~2本

①大根は縦に4等分にして薄切り
きゅうりは半月切りにする。

(A)
砂糖 大さじ1~2
塩 ひとつまみ
酢 大さじ1
醤油 小さじ1
唐辛子 お好み

② (A) と合わせる。

③10分ほどおいて
浸透していたら完成！



POINT

あと一品欲しい、、って時に便利な一品！

さっぱりしたものがちょっと欲しいときに

簡単に追加できるので、ぜひ作ってみてね。

砂糖はお好みで、甘めの酢の物が好きなひとは

大さじ2がオススメです！





栄養満点彩り満点！

ほうれん草と人参のナムル



材料

4~5人前

ほうれん草	1袋(200g)
にんじん	1本(150g)
おろしにんにく	小さじ1/3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ごま油	大さじ2

作り方

- ①ほうれん草は4センチ幅に切る。
にんじんは4センチの短冊切りにする。
- ② ① をサッと茹でる。
- ③調味料と合わせて完成！



POINT

ごま油をいれることで、
風味がとてよくなります！
かつお節やツナ、白ごまなどを
入れると、さらに栄養が
取れるようになるよ！

PLUS1

ほうれん草やにんじんは
緑黄色野菜でビタミンAたっぷり！
さらに、脂溶性ビタミンは
ごま油の利用で吸収率アップ！！
傷みやすい葉物野菜は使いきりで、
保存食として冷蔵庫に！



れんこんの食感が癖になる！

れんこんと人参の きんぴら



材料

3~4人前

作り方

れんこん 250g
にんじん 1本(150g)

ごま油 小さじ2
輪切り唐辛子 小さじ1
酒 大さじ3
砂糖 小さじ2
みりん 大さじ1
醤油 大さじ1

①れんこんとにんじんは皮をむいて
1~2mm幅に切る。

れんこんは切ったら水にさらし、
水気をきる。

※色が変わるのを防ぐため

②フライパンを中火で熱し、
ごま油と唐辛子を入れたあとに、
れんこん・にんじん・酒を入れ、野菜が
しんなりとするまで炒める。

③砂糖、みりん、しょうゆを入れ、
水分を飛ばすように炒める。

④汁気がなくなってきたら完成！



POINT

材料に豚肉をプラスすると
主菜に大変身！！
お肉を入れるときは
お好みの大きさに切って
1番最初に炒めましょう！

PLUS1

れんこんは秋から冬にかけてが旬です！
どちらも徳島は生産量が多いのでぜひ
徳島県のれんこん・にんじんで作ってみましょう！



ごま油香る！ レタスの中華スープ



材料

3~4人前

作り方

レタス

6枚

ごま油

小さじ2

水

600cc

鶏がらスープの素

小さじ2

塩こしょう

少々

水溶き片栗粉

小さじ1

卵

1個

①レタスは食べやすい大きさに切る。

②鍋にごま油を入れ、鍋が温まったらレタスを入れ、弱火で熱し、しんなりするまで炒める。

③鍋に水、鶏がらスープの素、塩こしょうを入れ中火にして、煮立てる。

④煮立ったら、鍋の火を弱め、水溶き片栗粉を回し入れて、軽く混ぜた後、再度中火で加熱する。

⑤ふつふつと煮立ったら、溶いた卵を菜箸を使って、ぐるぐると回し入れる。

⑥入れ終わったらすぐに火を消し、最後にごま油を少し回し入れ、完成！



POINT



先にごま油でレタスを炒めると
ごま油の風味が引き立ちます！

卵を入れたあと
すぐに火を止めることで
ふわふわな卵に！！

さっぱりとして食べやすい！ 夏野菜すだちマリネ



材料

4人前

オクラ 1袋
ミニトマト 1パック
キュウリ 2~3本
あればすだち果肉

(A)
オリーブオイル 大さじ2
酢 大さじ6
砂糖 大さじ3
すだち果汁 大さじ1
ブラックペッパー 少々
塩 少々

作り方

- ①オクラときゅうりを板ずりをする。
- ②オクラときゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ③ (A) の中に材料全てを入れ、1時間以上放置する。
- ④取り出し、盛り付けたら完成！



POINT

彩り鮮やかな料理！！

オクラ・トマト・きゅうりは全部夏が旬！

夏野菜を堪能できる1品です！





ほくほく優しい味！ さつまいものそぼろ煮

材料

3~4人前

さつまいも 中1本(400g)
鶏ひき肉 150g
油 小さじ1

(A)
水 200cc
顆粒和風だし 小さじ1

(B)
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

水溶き片栗粉 大さじ1
(片栗粉小さじ1&水小さじ2)

作り方

①さつまいもを皮付きのまま2cmの幅に
いちょう切りにし、水に5分ほどさらして
水気を切る。

②中火で温めたフライパンにごま油を
ひいて、鶏ひき肉を炒める。

③ひき肉に火が通ってきたら①と(A)を
加えてひと煮立ちさせ、アクは取り除く。

④(B)を加えて蓋をし、弱火で10分間
さつまいもが柔らかくなるまで煮込む。

⑤蓋を外して水溶き片栗粉を加えて
とろみをつけ、火を止めて完成！



POINT



フライパンが小さい場合
水があふれてしまうので、
大きいフライパンがないときには
鍋がおすすめ！



ガッツが欲しい時に！！ 豚肉となすの旨辛炒め

材料

2人前

なす	3本
豚こま肉	150g
焼肉のたれ	大さじ3
片栗粉(小麦粉)	大さじ1
ごま油	大さじ2
塩こしょう	少々

(お好み)

白ごま
小ねぎ
七味

作り方

①なすはへたをとり、大きめの一口大に切る。

※写真のものは、半分に切り、
斜めに1cm幅で切っています。
豚肉は食べやすい大きさに切る。

②切ったなすと豚肉と片栗粉(小麦粉)を
ポリ袋に入れ、袋をとじ、しゃかしゅかと
振って全体に粉をまぶす。

③フライパンにごま油を入れて熱し、
豚肉となすを入れて中火で炒める。

④豚肉の色が変わった頃に焼肉のたれを加え、
絡めながら炒める。
なすがしんなりしたら火を止めて、
盛り付けて完成！



POINT



片栗粉を入れることで、
豚肉が柔らかくなります！
他の料理でも活用可能！！
なすは夏が旬なので
夏バテしたとき、疲れたときに
ぜひ作ってみてね！

家にある食材で完成！ 豚肉のケチャップ炒め



材料

4人前

作り方

豚こま肉 400g
小麦粉 大さじ4
玉ねぎ 1個
油 大さじ2

(A)
ケチャップ 大さじ4
中濃ソース 大さじ3
(ウスターソース)
酒 大さじ2
こしょう 小さじ1/4

①玉ねぎを薄切りにする。
豚肉には小麦粉をまぶす。
(A)の調味料を混ぜておく。

②フライパンに油をひいて、
豚肉を入れ中火3分で焼く。

③玉ねぎを入れ軽く炒める。

④ (A) を入れ3分炒めて完成。



POINT

ケチャップと中濃ソースを入れると
みんな大好きな味に！

ピーマンやれんこんなどを玉ねぎの
代わりにしてもおいしいです。

れんこんを入れる場合は、切った後に酢水に
浸すとおいしく調理できるよ！





冷凍保存でアレンジ可能！ 鶏もも肉のトマト缶煮込み



材料

4人前

作り方

鶏モモ肉	300g
トマト缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1パック
油	大さじ1

- ①玉ねぎは薄切りにする。
しめじは根本を切り落とし、
食べやすい大きさにほぐす。
鶏肉は食べやすい大きさに切る。
塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。

(A)	
砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々
コンソメ	小さじ1
水	100cc

- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、
鶏肉を加えて焼き色がつくまで焼き、
裏返して同様に焼く。
- ③ ② にトマト缶、玉ねぎ、しめじを加えて
しんなりするまで炒め、(A)を加えて混ぜ、
弱火で10分ほど炒めて完成！



POINT

上記の分量は、380mlの容器約4個分に！
400mlのタッパー1個は主食にちょうどいい
大きさなので、冷凍保存にもオススメです。
茹でたパスタに和えたり、チーズをかけて
オーブンで焼いてもおいしい！
食材のうま味が味わえるよう薄味なので
お好みでコンソメや塩こしょうを♪



大根とポン酢でさっぱりと！ 豚バラ肉と大根の ポン酢焼き



材料

2人前

豚バラ薄切り肉 200g
大根 10cm(300g)
サラダ油 適量

(A)

酒 大さじ1
みりん 大さじ1
ポン酢 大さじ2
細ねぎ 適量

作り方

- ①大根はいちょう切り、
豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンに油をひいて、
豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③大根を加えて透き通るまで炒める。
そのあとに (A) を加えて軽く炒め、
最後に細ねぎを散らして完成。



POINT



大根の優しい食感と、ポン酢の味が
マッチして寒い日に食べたくするような
優しい味に！

豚バラ肉を鶏もも肉に変えても、
とっても美味しいよ！



季節で違う味が楽しめる 旬の野菜のチーズ焼き



材料

1~2人前

旬の野菜(蓮根)	50g
ピザ用チーズ	40g
ベーコン	30g
卵	1個
片栗粉	小さじ1
黒こしょう	適量
油	小さじ2
ケチャップ	適量

作り方

- ①旬の野菜、ベーコンを5mm角ほどに切る。
- ②ボウルに全て入れて混ぜる。
- ③油を入れ、温めたフライパンに流し入れ、弱火で5分ほど焼き目が付くまで焼く。
裏返してもう3分焼く。
- ④切り分けてケチャップをかけたら完成！



POINT



チーズを入れると風味もよくなり
みんなが大好きな味に！
季節ごとに変わる旬の野菜を入れて
年中楽しめます♪
家に余った食材を使えるのも
このレシピの良いところ！



コンロ要らず！ 簡単シーフードドリア



材料

2人前

シーフードミックス	250g
玉ねぎ	1/8個
ミニトマト	4つ
ツナ	1缶
バター	10g
小麦粉	大さじ2
(A)	
牛乳	200ml
顆粒コンソメ	小さじ1
塩胡椒	少々
ごはん	400g
パン粉	適量
ピザ用チーズ	好きなだけ
パセリ	好きなだけ
ブラックペッパー	好きなだけ



POINT
ミニマト・ツナ

お好みの野菜、お肉に変えるor無しでも◎。
〈例〉パプリカ・ブロッコリー・鶏肉・豚ばら等
シーフードだけでもおいしい！

シーフードミックスを別料理で使うときは、
加熱時間によって解凍方法を変える。

長時間加熱であれば、

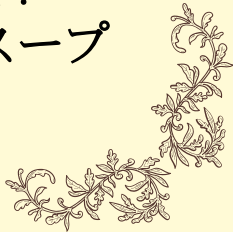
「凍ったまま＋白ワイン（酒）の臭み消し」で
使用することで、魚介が固くなってしまう原因
の加熱し過ぎの防止になります。

作り方

- ①シーフードミックスを袋の記載に
従って解凍しておく。使う前は水気を取る。
- ②玉ねぎを薄くスライスし、レンジ対応容器
（大きめ）に入れふんわりラップをかけ、
600wで2分40秒加熱する。
この間に、ツナの油切りと、
ミニマトを切っておく。
- ③レンジから取り出したら、バターを入れて
溶かし、その後ツナと小麦粉を入れ、
まとまるまで良く混ぜる。
- ④(A)を入れ、ラップをかけずに
600w1分30秒加熱、取り出して良く
かき混ぜ、更に600w1分40秒再加熱する。
（サラサラしていれば、20秒ほど追加加熱。）
- ⑤取り出し、再度良くかき混ぜたら
シーフードミックスを加え、
ホワイトソースの完成。
- ⑥グラタン皿にごはん、ホワイトソース、
ミニマト、チーズ、パン粉の順にかけて、
トースター（オーブン）で焼き色が付くまで
約5分間加熱し、お好みでパセリ、
ブラックペッパーをかけたら完成！



味変無限大！ 鶏のベーススープ



材料

2人前

鶏むね肉 (下処理用)	150g
酒	大さじ2
片栗粉	小さじ1
塩こしょう	3振り
水	400cc
鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
青ねぎ	適量

作り方

- ①肉を常温に戻しておく。
(1、2時間冷蔵庫から出しておく)
- ②フォークで穴を開けて一口大に切り、
酒、片栗粉をまぶしておく。
- ③鍋に全て入れ、沸騰したら
中火にし、3分ほど煮込む。
- ④器に盛り、お好みの量の
ねぎを振ったら完成。



POINT



いろんな具材を入れてアレンジ可能！
卵やベーコン、ソーセージ、色んな
野菜も入れてみてね！

- 〈例〉①ケチャップ、ウスターソース、
パプリカ(卵)でミネストローネ風
②カレー粉でカレースープ など
旬の野菜を入れても
楽しめます！



秋冬にぜひ食べてほしい、！

人参と椎茸の 炊き込みご飯



材料

2~3人前

にんじん	半分
椎茸(乾燥)	3枚
米	2合

(A)	
椎茸のもどし汁	2合分
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
ごま油	小さじ1

作り方

- ①乾燥椎茸は、2合分の水で戻す。
- ②椎茸は薄切り、
にんじんはいちょう切りにする。
- ③(A)を米に入れ具材を入れて炊く。
水が足りなければ、追加する。
- ④炊けたら軽く混ぜ完成！



POINT



椎茸の戻し汁をいれると、うま味が
ご飯によく染みてとってもおいしい！
椎茸をしめじなどの他のキノコに変えてみたり
ごぼうやれんこん、油揚げや鶏肉などの食材も
炊き込みご飯にはぴったりです！
是非お好みの炊き込みご飯で
アレンジに挑戦してね！



まるごと炊飯器にどーん！ とうもろこしご飯



材料

2~3人前

とうもろこし 1本
(小さめの方が◎)
米 2合
塩 小さじ1

作り方

- ①米は、普段と同じように研ぎ、2合の目盛りに合わせて水を入れる。
- ②とうもろこしは皮をむき、軽く水で洗う。根本は切り落とし、半分に切る。
※切る時は固いので、ぐらつかないように固定し、包丁の根本で切るとよい。
- ③塩と②のとうもろこしを芯ごと炊飯器に入れ、いつも通り炊飯する。
- ④炊き上がったら、とうもろこしを取り出し、とうもろこしをまな板の上に切り口を下にして立たせ、芯と身の間を包丁で切り身を取り出す。
身は、炊飯器の方に戻し、さっくりと混ぜたら完成！



POINT



炊飯した後のとうもろこしは
とっても熱いので要注意！
布巾やキッチンペーパーで
持つと上の方を切りやすいよ。
とうもろこしは夏が旬！
まるごと炊飯器なら
調理も超簡単！





さつまいもの甘さがアクセント！

さつまいも 炊き込みご飯



材料

2~3人前

さつまいも 1/2本(150g)
米(浸水済み) 2合(300g)
酒 大さじ1
塩 小さじ1

作り方

- ①さつまいもはサイコロサイズに切り10分水にさらす。
- ②炊飯器に、米、酒、塩を入れ、水を2合目の目盛りのところまで入れる。
- ③サツマイモを入れて、普段と同じように炊飯する。
- ④炊飯が終わったら軽く混ぜて完成！



POINT



水に10分さらすことで
アクが抜け、色が良くなります！
さつまいもは秋が旬！
品種によっても味や食感が
変わるので、ぜひ好みの
品種をみつけてみてね！
オススメは「鳴門金時」です♪



忙しい朝にもピッタリ！ しらす掛けTKG



材料

ご飯	茶碗1杯分
卵	1個
しらす	好きなだけ
ねぎ	適量
醤油	少々

作り方

- ①卵を卵白と卵黄に分ける。
- ②ご飯と卵白を混ぜて、しらすとねぎをのせその上から卵黄をのせる。しょうゆをかけて完成！



PLUS1



醤油以外にも、
ごま油+塩をかけるのも
最高においしい！！
のりをのせてみたり、
醤油+マヨネーズもおいしい、、！
しらすはスーパーのパックのまま
冷凍してもそのまま使えます！
簡単にお魚の栄養が摂れるので
一人暮らしのひとは特におすすめ！



卵かけご飯 アレンジ沢山



ツナをのせて
タンパク質の摂れる朝ごはん！
缶ではないパウチタイプのツナは
ますます手軽に！！

生ハムを乗せて
少し贅沢な朝ごはん！
生ハムに味があるので、調味料なし
でもおいしく食べられます！



他にも・・・
かつお節や納豆、キムチなども
卵かけご飯にぴったりです！
お気に入りの卵かけご飯を
見つけておいしく栄養を摂りましょう！



manpuku recipe



このレシピを受け取ってくださったみなさんへ

このレシピは、料理を普段する機会の少ない人が
簡単にチャレンジ出来るよう工夫しました。

「料理っていいな。楽しいな。」

と思ってもらえると嬉しいです。

ぜひ、徳島のおいしい野菜で
地球にも体にもやさしい食事を！

令和6年度 海外大学等とのオンライン交流事業
(レシピ班)

徳島文理大学人間生活学部人間生活学科	3年	安野花梨	加茂海夢	弘中茉実
	2年	原 彩乃		
徳島文理大学短期大学部生活科学科食物専攻	2年	川根万世		
	1年	竹中勇貴		

※学年は参加当時