

オープンリソース

「旬の食材を用いた簡単レシピ」

2021.11~2022.4 版

西九州大学短期大学部 地域生活支援学科

平田孝治、西岡征子、武富和美、尾道香奈恵、松田佐智子、秋月萌華

2022年9月11日

11月 旬の食材(りんご)

りんごのパイ風春巻き

【材料(2人分)】

- ・りんご 1/2個
- ・ティーパックの紅茶 1袋
- ・春巻きの皮 2枚
- ・水 150ml
- ・砂糖 大さじ3
- ・水溶き片栗粉 適量



【作り方】

- ①りんごは皮と芯をとり、スライスする。
- ②鍋に①と水、紅茶、砂糖を入れ、落とし蓋をして煮詰める。
- ③春巻きの皮を半分に切る。②をのせ、端に水溶き片栗粉をぬり端から巻く。
- ④③をトースターで焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

【ワンポイント】

- ◎お好みで紅茶の茶葉を入れて包むとより紅茶の香りがします。

12月 旬の食材(ブリ)

ブリのホイル焼き

【材料(1人分)】

- ・ブリ 1切れ
- ・小松菜 40g
- ・しめじ 40g
- ・にんじん 10g
- ・酒 小さじ1
- ・ポン酢 適量



【作り方】

- ①大き目に切ったアルミホイルの上にブリを置き、酒をふりかける。
- ②ブリの上に小松菜、しめじ、にんじんのをせアルミホイルを包む。
- ③②を高さ1cmくらいに水をはったフライパンの中に入れ、蓋をして弱火で20分間蒸し焼きする。
- ④アルミホイルを開き、ポン酢をかける。

【ワンポイント】

- ◎クッキングシートで包むとオーブンで作ることもできます。

1月 旬の食材(ブロッコリー)

ブロッコリーとエビのアヒージョ

【材料(2人分)】

・ブロッコリー	100g
・むきえび	100g
・ミニトマト	100g
・にんにく	2片
・鷹の爪	1本
・オリーブオイル	150g
・塩	小さじ1/4



【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、にんにくは皮を剥く。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪、塩を入れ中火で加熱する。
- ③にんにくの香りが立ったら弱火にし、えびを加え火が通るまで加熱する。
- ④野菜を入れ、火が通ったらできあがり。

【ワンポイント】

- ◎フランスパンと一緒に食べると美味しいです。

2月 旬の食材(大根)

大根と人参のツナサラダ

【材料(2人分)】

・大根	200g
・人参	20g
・ツナ缶	70g
・コーン缶	40g
・きざみのり	適量
★めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ2
★マヨネーズ	大さじ2
★ごま油	小さじ1



【作り方】

- ①大根と人参は千切りにし、塩少々(分量外)を振って揉み、水気を絞る。
- ②ボウルに①とコーン、汁気をきったツナ、★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、きざみのりをかける。

【ワンポイント】

- ◎千切りにした野菜を合わせるだけで簡単にできます。
旬の根菜がたっぷり食べられます!

3月 旬の食材(春キャベツ、玉ねぎ)

しらすと春野菜のパスタ

【材料(2人分)】

・生しらす	20g
・薄切りベーコン	1枚
・春キャベツ	1枚
・玉ねぎ	1/3個
・ブロッコリー	60g
・スパゲッティ(乾)	180g
・にんにく	1かけ
・しょうゆ	小さじ2
・だし	大さじ1
・サラダ油	大さじ1
・塩こしょう	少々



【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、ベーコン、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②スパゲッティを袋の表示時間より短めに茹でて、そのゆで汁でブロッコリーも茹でる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りがたったらベーコン、キャベツ、玉ねぎを加え、しんなりしたら軽く塩とこしょうをする。
- ④③に醤油、白だしを加えスパゲッティ、ブロッコリーを絡める。
- ⑤皿に彩りよく盛り、上にしらすをのせて完成。

【ワンポイント】

- ◎春野菜は食卓を鮮やかに彩り食欲をそそります。

4月 旬の食材(新じゃが、アスパラガス、玉ねぎ)

新じゃがとアスパラのスパニッシュオムレツ

【材料(2人分)】

・新じゃがいも(中)	1個
・アスパラガス	3本
・玉ねぎ(中)	1/3個
・厚切りベーコン	1枚
・卵	3個
・コンソメ顆粒	小さじ1
・塩こしょう	少々
・オリーブオイル	適量



【作り方】

- ①じゃがいもを1口大に切り、耐熱容器に並べ、ラップをかけて600wのレンジで2分30秒加熱する。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、5mm幅に切ったベーコン、薄切りにした玉ねぎ、斜め切りしたアスパラガスを炒める。火が通ったら①のじゃがいもを加えて軽く塩とこしょうをふる。
- ③ボウルに卵とコンソメを入れてよく混ぜ合わせ、②のフライパンに上から流し入れる。
- ④全体をかきまぜ、卵が半熟状態になったら弱火にして、蓋をし、2~3分蒸し焼きにする。
- ⑤卵の表面まで火が入ったら返して、裏面に焼き色をつけて出来上がり。

【ワンポイント】

- ◎おやつ、おつまみにもおすすめです。