

野菜も
たっぷり

徳島市中央卸売市場 × 四国大学コラボ企画

斬3種

1分動画で 絶品テッパン 時短レシピ



子どもたちに 「食材の魅力」を 届ける厳選レシピ!



- もう一品欲しい時の簡単で時短なおかず
 - 野菜嫌いや野菜不足を補うおやつ
 - 新鮮食材満載の地産地消料理
- 管理栄養士のたまごが考案したアレンジレシピです。
ぜひ献立の参考にしてくださいね。

徳島市中央卸売市場では、食育の推進と市場の認知度向上を図るため、令和2年度から四国大学と連携し、市場で取り扱う食材を使ったレシピを開発しています。

徳島市中央卸売市場の役割

徳島市中央卸売市場は、全国各地から野菜や果物、鮮魚などを集め、消費者の皆さんへ安心・安全な生鮮食料品を適正な価格で安定的に供給する重要な役割を担っています。市場の取扱数量は四国第1位。市民・県民の台所をあずかる流通拠点として活躍しています。



時間目安 15分～20分

レンジで作るれんこんきんぴら



材料 (4人分)

れんこん……………1節 (100g)
にんじん……………小1本 (50g)
ごぼう……………1/3本 (40g)
生しいたけ……………2個
こんにゃく……………1/2枚
ごま油……………大さじ1
白ごま……………ひとつまみ

【合わせ調味料】

★砂糖……………大さじ1
★薄口醤油……………大さじ1と1/2
★みりん……………大さじ2/3

もう一品欲しい時のお助けレシピ。切った材料を器に入れ、調味料と混ぜてレンジするだけの超簡単なきんぴらです。いろいろな材料を使って、食感、彩りを楽しくするように工夫しました。

作り方

- れんこんはいちょう切り、にんじんは千切り、ごぼうは笹がき、生しいたけは薄切り、こんにゃくは短冊切りにしてゆでておく。
- 耐熱ボウルにれんこん、にんじん、ごぼう、生しいたけ、こんにゃくを入れ、ごま油を加えてサツと混ぜる。ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。※500Wの場合は3分
- 【合わせ調味料】★を入れてサツと混ぜ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。硬ければさらに1分～1分30秒加熱する。※野菜の硬さを確認しながら加熱時間を調整。
- 器に盛り、白ごまをふる。

【ワンポイント】

- 砂糖、薄口醤油、みりんの代わりにすき焼きのたれ(大さじ3)を使うとより簡単にできます。
- ちくわやさつま揚げなどを入れても美味しいです。

主に摂れる食材



レンジで時短



エネルギー	79kcal	タンパク質	1.1g	脂質	3.2g
炭水化物	9.4g	食物繊維総量	2.4g	食塩相当量	1.1g

※エネルギーおよび栄養素は1人分を示す。日本食品標準成分表2020年版による計算食品成分表に未収載の食品は代替食品により計算。



時間目安 10分～15分

じゃがいものおかかバター醤油



利用範囲が広く、常備している家庭も多いじゃがいもだけで簡単に作れます。もう一品欲しい時に重宝するレシピです。

レンジで
時短



材料 (4人分)

じゃがいも ……中4個 (400g)
 バター ……大さじ2
 みりん ……大さじ1
 濃口醤油 ……大さじ1
 かつお節 ……少々
 ねぎ ……少々

作り方

- 一口大の乱切りにしたじゃがいもを耐熱容器に入れ、水 1/2 カップを入れて、600Wの電子レンジで5～6分加熱する。
- フライパンにバターを入れ、火にかけバターが溶け始めたら①のじゃがいもを加えて、少し焦げ目がつく程度に炒める。
- ②にみりと濃口醤油を合わせて入れ、全体に絡める。
- 器に盛り、かつお節とねぎを散らす。

【電子レンジで調理する場合】

電子レンジで加熱したじゃがいもにバターをのせて、濃口醤油・みりんを合わせて上にかけて、よく混ぜ合わせてから600Wの電子レンジで1～2分加熱する。

エネルギー	118kcal	タンパク質	2.1g	脂質	4.5g
炭水化物	11.4g	食物繊維総量	8.9g	食塩相当量	0.8g



時間目安 15分～20分

鮭ともやしの簡単レンジ蒸し



レシピ動画



火を使わず手軽に電子レンジで作れる魚を使った簡単料理です。もやしと豆苗は安価で、季節を問わず利用できます。

レンジで
時短



材料 (4人分)

鮭 (切り身) ……80 g×4 切れ
 塩 ……少々
 コショウ ……少々
 片栗粉 ……適量
 もやし ……2袋
 豆苗 ……1/3 パック (80g)
 糸唐辛子 ……ひとつまみ

【合わせダレ】

★めんつゆ (ストレート) 1/2 カップ
 ★酢 ……小さじ2
 ★ごま油 ……小さじ1/2
 ★ニンニクすりおろし ……小さじ1/2
 ★ショウガすりおろし ……小さじ1/2
 ★すりごま ……大さじ1

作り方

- 鮭は1切れを3～4つに切り、キッチンペーパーで表面の水分をふいて塩、コショウを軽くし、両面に片栗粉を薄くまぶす。
- 大きめの器に、根と豆柄を除いたもやし・根元を切り落とし3等分に切った豆苗・鮭の順に重ね、軽くラップをかけて600Wの電子レンジで7分加熱する。※100gにつき600Wで2分 (500Wで2分30秒) が目安。
- ②を電子レンジから取り出して、ラップをかけたまま5分ほど置き、余熱で鮭に火を通す。
- 小ボウルに【合わせダレ】★を混ぜ合わせておく。
- ③に④をたっぷりかけ、好みで糸唐辛子をトッピングする。

【ワンポイント】

- 魚や野菜は好みで。新鮮な魚を使用しましょう。
- 合わせダレに唐辛子 (鷹の爪) などを入れるとピリ辛風味になり、大人向けに。
- 一人分ずつ作り、そのまま食卓へ。

エネルギー	206kcal	タンパク質	18.1g	脂質	4.8g
炭水化物	21.1g	食物繊維総量	2.3g	食塩相当量	1.8g

時間目安 30分～40分

30分でできる水を使わない簡単トマトカレー

主に摂れる食材



トマト 玉ねぎ

たっぷり野菜



レシピ動画



トマトと玉ねぎの水だけで作るカレー。ミックスベジタブルを使用し、切る手間いらず、手軽で簡単なレシピです。トマト好きな方はもちろん、トマトが苦手な方にもぜひ食べていただきたいカレーです。辛くないのでお子様にも喜んでもらえる料理です。

作り方

- 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、一口大に切った鶏もも肉と薄切りにした玉ねぎを炒める。
- ①にトマト缶とミックスベジタブルを入れ、弱火で約15分、蓋をして煮込む。
- ②の火を止めてカレールウを溶かす。溶けたら弱火で少し火を通す。
- 器にご飯を入れ、③をかけ、好みでパセリを添える。

材料 (4人分)

鶏もも肉……………1枚(250g)
 玉ねぎ……………1/2(100g)
 サラダ油……………大さじ2
 トマト缶詰……………1缶(400g)
 ミックスベジタブル……………80g
 カレールウ……………60g
 ご飯……………800g(1人200g)
 パセリ……………4枝

エネルギー	599kcal	タンパク質	17.3g	脂質	19.9g
炭水化物	81.8g	食物繊維総量	7.2g	食塩相当量	1.7g

緑黄色野菜たっぷり

時間目安 20分～30分

野菜の甘みがおいしいかぼちゃもち

主に摂れる食材



かぼちゃ にんじん 枝豆

じゃがいも とうもろこし

たっぷり野菜



レシピ動画



砂糖不使用で、かぼちゃとコーンの自然な甘みを楽しめます。にんじんをみじん切りにして、野菜嫌いのお子様でも食べやすくなりました。かぼちゃ、にんじんには、βカロテンやビタミンCが豊富で美味しく栄養素が摂取できます。小さく丸めればお弁当のおかずにもオススメ!

作り方

- にんじんは皮ごとみじん切りにし、600Wの電子レンジで2～3分加熱する。
- かぼちゃは種を除き、2～3cm角に切り、皮をむく。じゃがいもは皮をむいて薄切する。
- 耐熱ボウルにかぼちゃとじゃがいもを入れ、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。(串を刺して軟らかくなればOK。)
- ③が熱いうちにマッシャーで潰し、解凍し半分に切った枝豆、汁気を切ったコーン、にんじんを加えて均一に混ぜ、片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- ④を1人3個に円盤状に丸めて形を整え、フライパンに油を引き、弱火～中火で片面2～3分ずつ焼く。
- 好みでケチャップをかける。

材料 (4人分)

かぼちゃ……………120g(種を除いて)
 じゃがいも……………中2個(350g)
 にんじん……………中1/2本(80g)
 枝豆(冷凍)……………40g
 コーン(ホール缶詰)……………30g
 片栗粉……………大さじ2
 油……………適量
 ケチャップ……………お好みで

エネルギー	147kcal	タンパク質	2.9g	脂質	3.8g
炭水化物	19.6g	食物繊維総量	10.4g	食塩相当量	0.2g

時間目安 15分～20分

はんぺんのれんこん挟み焼き

主に摂れる食材



材料 (4人分)

れんこん……………2節 (400g)
 はんぺん……………大3枚 (300g)
 枝豆 (冷凍)……………80g
 片栗粉……………適量
 油……………大さじ4
 パセリ……………少々
 糸唐辛子……………少々

【照り焼きソース】

★砂糖……………大さじ1と1/3
 ★酒……………大さじ1と1/3
 ★みりん……………大さじ1と1/3
 ★濃口醤油……………大さじ1と1/3

はんぺんを魚の代わりに使いました。
 はんぺんを袋に入れて潰し、他の材料を混ぜる
 ことにより手間を省きました。
 混ぜたり挟んだり、親子で楽しく作ってみましょ
 う。

地産地消
レシビ



作り方

- れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りを24枚作る。
- はんぺんは1枚を4等分に切り、袋に入れて、すりこぎで潰す。解凍し半分に切った枝豆を入れてよく混ぜる。12等分に分けておく。
- れんこんの表面に薄く片栗粉をまぶす。その上に②のをのせ、もう一枚のれんこんで挟む。
- 油を引いたフライパンに③を並べて、中火で片面を焼き、色づいたら裏面も焼く。弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③に【照り焼きソース】★を加えて、全体に絡めながら焼く。
- 器に盛り、好みでパセリ、糸唐辛子を添える。

エネルギー	344kcal	タンパク質	11.4g	脂質	13.9g
炭水化物	39.1g	食物繊維総量	3.5g	食塩相当量	2.1g

時間目安 50分～60分

野菜嫌いでも食べられる! 韓国風海苔巻き

主に摂れる食材



材料 (4人分)

米……………2合 (300g)
 ごま油……………大さじ2
 塩……………小さじ2/3

【具材】
 牛肉……………100g
 焼肉のタレ……………大さじ2
 コチュジャン……………小さじ2
 ごま油……………小さじ1
 小松菜……………1束 (200g)
 ごま油……………小さじ1
 鶏ガラスープの素……………小さじ1

コチュジャン……………小さじ1
 にんじん……………小1本 (130g)
 ごま油……………小さじ1
 塩……………小さじ1
 炒りごま……………小さじ2
 卵……………2個
 砂糖……………小さじ2
 みりん……………小さじ2
 塩……………小さじ1/2
 ごま油……………小さじ1
 焼き海苔……………4枚

甘辛く味付けした材料をたっぷり入れて巻きま
 した。野菜が苦手な方でも食べやすく、ごま油
 やコチュジャン、焼肉のタレで韓国風味をたっ
 ぷりと味わえます。手巻きにしても楽しいです。

アイデア
レシビ



作り方

- 米は炊飯し、ご飯が熱いうちにごま油、塩を加えて、切るように混ぜ合わせる。
- 牛肉は細く切り、フライパンにごま油を引いて炒める。火が通ったら焼肉のタレ、コチュジャンで味付けする。
- 小松菜は茹でて、5～6cmの長さに切る。小松菜に鶏ガラスープの素、ごま油、コチュジャンを入れて和える。
- にんじんは2～3mmの太さで、長めに千切りにする。フライパンにごま油を熱し、しんなりするまで炒める。塩、炒りごまで味付けする。
- 卵を溶きほぐし、砂糖、みりん、塩で味付けする。ごま油を引いた卵焼き器に溶き卵を流し入れてたまご焼きを作る。1cm幅に切る。
- 巻きすの上に焼き海苔を広げ、①のをのせ、向こう1cmほどあけて均一に広げる。
- ご飯の中央に②、③、④、⑤のをのせ、向こう1cmを水で濡らし、手前から一気に巻く。巻きすで形を整え、焼き海苔がなじむまでしばらく置き、食べやすい大きさに切る。4本作る。

エネルギー	488kcal	タンパク質	13.7g	脂質	16.2g
炭水化物	67.8g	食物繊維総量	3.6g	食塩相当量	5.3g

徳島満載！

具たくさん豆腐ハンバーグ

時間目安

40分～50分

主に摂れる食材



レシピ動画



材料 (4人分)

合い挽き肉……………240g
 木綿豆腐……………1/2丁 (150g)
 にんじん……………60g
 玉ねぎ……………80g
 塩……………小さじ1
 卵……………2個
 パン粉……………1/2カップ

【すだちソース】

★バター……………大さじ2
 ★薄口醤油……………大さじ4
 ★酒……………大さじ4

★砂糖……………大さじ1
 ★すだち果汁……………1個分

【付け合わせ】

れんこん……………40g
 なす……………1個
 かぼちゃ……………60g
 油……………大さじ2～3
 大根おろし……………200g
 すだち……………2個
 青じそ……………2枚

エネルギー	419kcal	タンパク質	16.6g	脂質	28.7g
炭水化物	18.0g	食物繊維総量	3.3g	食塩相当量	4.8g

肉を減らして豆腐を加えてヘルシーに。酸味の効いたすだちソースでさっぱり仕上げました。付け合わせにれんこん、かぼちゃ、なすを使い、野菜をたくさん摂取できます。

徳島の食材がたっぷり味わえる、豪華なハンバーグです。

地産地消

レシピ

作り方

- ① 合い挽き肉に水気を切った木綿豆腐、みじん切りにしたにんじんと玉ねぎ、塩を加えてよく混ぜ、卵とパン粉を加えてさらに混ぜ、4等分して円形に形を整える。
- ② 【すだちソース】★フライパンにバターを溶かし、薄口醤油、酒、砂糖を加えて煮立たせる。火を止めてすだち果汁を加える。
- ③ フライパンに油を引き、①を焦げ目がつくまで焼く。両面を焼いたら、水1/4カップを加えて蓋をし、蒸し焼きにする。途中で両面の焼き色を見ながら竹串を刺し、透明の肉汁が出ればよい。
- ④ 【付け合わせ】 れんこんは皮をむいて輪切りにし、なすは5mm厚さの輪切り、かぼちゃは薄い楕円に切り、少し多めの油で焦がさないように焼く。
- ⑤ 器にハンバーグを盛り、大根おろしをのせて【すだちソース】★をかける。
- ⑥ 輪切りにしたすだちと千切りにした青じそを添え、④を付け合わせる。



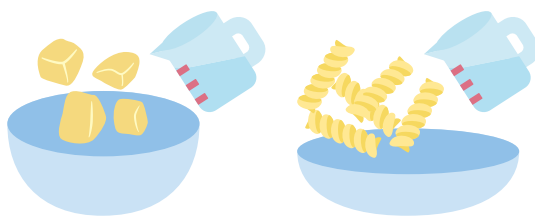
手軽に時短！ レンチンテクニック！

葉菜類の加熱



葉野菜を洗い、軽くラップをして100gにつき600Wで2分目安で加熱する (500Wの場合+30秒)。

イモ類・パスタを茹でる



イモ類を深めの耐熱容器に切って入れ、イモが半分浸かる程度の水を加えて加熱する。

パスタ (マカロニなど) を耐熱容器に入れ、浸る程度に水を加えてラップをかけ、ゆで時間+3分加熱する。

肉・魚の解凍



低出力 (200W) で行い、半解凍で調理すると効果的 (解凍しすぎるとドロップが出て味が落ちる)。

レンチン豆知識

時短だけじゃない
電子レンジ調理の
特性



- 加熱時間が早く、調理時間の短縮ができる
- ビタミンなど栄養素の損失を少なく加熱できる
- 殺菌効果がある (おにぎり等をレンジで加熱しておくとも腐敗しにくくなる)
- ポリ袋 (120℃耐熱) も利用できる