

土浦市

おとう飯レシピコンテスト レシピ集



土浦市市民活動課男女共同参画室



土浦市おとう飯レシピコンテスト

グッドダディフード賞 田中翔太さん

離乳食も一緒に作るそぼろ肉じゃが



調理時間

50分

〈材料〉 二人前

豚ひき肉	150g
にんじん	1本
たまねぎ	2個
じゃがいも	2個
豆腐	半丁
水	400ml
しょうゆ	大さじ2
(離乳食用は数滴)	
砂糖	大さじ1.5
(離乳食用は少々)	
粉末だし	適量

〈作り方〉

1. ひき肉を炒める。
2. じゃがいも、にんじん、たまねぎをそれぞれ適当な大きさに切って炒める。
3. 1.、2で用意したものに、水、しょうゆ、砂糖、だし、豆腐を加えて、15分から20分程度煮詰める。

土浦市おとう飯レシピコンテスト

グッドデリっちらうら賞 岡部 恒文さん



調理時間

20分

〈材料〉 二人前

れんこん	200g
鶏胸肉	150g
パプリカ	1/4個
ピーマン	2個
にんにく（みじん切り）	少々
しょうが（みじん切り）	少々
ごま油	適量
しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
スープの素（市販のもの）	
A	大さじ1
湯	1000ml
B	大さじ1/2
片栗粉	
水	大さじ1

〈作り方〉

1. A・Bはそれぞれ合わせておく。
2. れんこんは皮をむき、細めの拍子切りにする。パプリカ、ピーマンは、れんこんと同じ大きさに切る。
3. 鶏肉は3cm幅に切り、少量のごま油をもみ込む。
4. フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて香りが出たら、鶏肉を加えて、炒める。
5. (4)にれんこんを加えて炒め、火が通ったら、パプリカ、ピーマンを加えて、強火で炒める。
6. Aを加えて更にしょうゆ、オイスターソースを加え、味付けしたら、Bを加えて、とろみをつける。
7. 器に盛り付けて終わり。

土浦市おとう飯レシピコンテスト

グッドデリっらうら賞 佐々木 勝雄さん



調理時間

20分

〈材料〉二人前

油揚げ	3枚
レンコン	50g
パック納豆	1個
長ネギ	適量

てんぷら粉、水、サラダ油、
ポン酢、大根おろし、爪楊枝

〈作り方〉

1. 油揚げは半分に切り、袋状にする。
2. レンコンは皮付きのまま、粗みじん切る。
3. 納豆は箸で混ぜおく。
4. 長ネギは、みじん切りにしておく。
5. 3、4を混ぜて、1/2にしておく。
6. 袋状の油揚げに、粗みじんのレンコンを適量入れ、爪楊枝で閉じる。
7. 5を油揚げに分け入れ、爪楊枝で閉じる。
8. てんぷら粉を水で溶き、具材の入った油揚げを入れる。
9. サラダ油を170℃に熱し、油揚げをてんぷらのように揚げる。揚げたら爪楊枝は取る。
10. 器に揚げたレンコン2個と納豆入1個を盛り付け、大根おろしを添え、ポン酢をかける。

土浦市おとう飯レシピコンテスト

グッドアイデア賞 松井 修一さん

レンコンの土浦漬け



調理時間

30分

＜材料＞ 二人前

レンコン	小1節
ショウガ	1片
万能ネギ	1本
漬物の素	200cc
コーラ	200cc

＜作り方＞

1. レンコンは、皮むき縦半分に切り、スライサーで厚さ2mm程度の半月切りにして水にさらしておく。
2. ショウガは皮付きのまま縦半分に切り、薄くスライスする。
3. ジッパー付のビニール袋にレンコンとショウガを入れ、同量（200cc）の漬物の素とコーラを入れて漬け込む。（15分～20分）
4. 器に盛りつけて、きざんだ万能ネギをちらし、できあがり。

【ポイント】

ショウガが厚いと辛いので、できるだけ薄く切る。
長時間漬け込むと味が濃くなりすぎるので注意。（長く
て40分～50分）

土浦市おとう飯レシピコンテスト

グッドテイスト賞 大内 翼さん

シャキシャキれんこんこんにゃくライス



調理時間

25 分

〈材料〉 二人前

温かいご飯
どんぶり2杯分(400g)
合いびき肉 200g
レタスの葉 大2枚
トマト 1/2個
玉ねぎ 1/4個
ニンニク 1かけ
サラダ油 大さじ1
れんこん 30g

〈調味料〉

チリソース(市販) 大さじ2
カレー粉(パウダー) 小さじ1と1/2
お好みでタバスコ 少々

〈作り方〉

1. レタスを水洗いし水気を取り、手で食べやすい大きさにちぎる。
2. トマトを水洗いし、縦半分に切る。さらにくし形切りにする。
3. 玉ねぎは、皮をむき、2mmほどのみじん切りにする。
4. れんこんは、皮をむき、水に1~2分さらし、水気をとって、歯ごたえが残るよう、4mmほどのみじん切りにする。
5. ニンニクは、皮をむき、1mmほどのみじん切りにする。
6. フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎ・れんこん・ニンニクを入れて炒める。火が通ったらひき肉を加え、木べらでほぐし炒めていく。
7. ひき肉の色が変わったら、調味料をフライパンに入れて混ぜ合わせる。
8. 汁気がなくなったら、器にご飯を盛り、炒めたひき肉を盛り付け、レタスとトマトを添える。

おとう飯^{はん!}の心得

一つ、手早く

一つ、簡単に

一つ、リーズナブルな食材で

一つ、家の調味料を使う

一つ、後片付けは最後まで

おとう飯、
見守っててね、おかあはん

