

鳥取県のおいしい食材を活かして！～春・夏～

イカすみご飯



【材料】（4人分）

米	1.5 合
イカ	1 杯
干しいたけ	10 g
ごぼう	30 g
だし昆布	3cm角
油揚げ	10 g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうが（千切り）	5 g
青ねぎ（小口切り）	10 g

【作り方】

- ① 干しいたけはもどし粗みじん切り、ごぼうは小さめのささがき、油揚げは5mm、昆布は1cm×1mmの細切りにする。
- ② イカはすみ袋を破らないようにゲソとワタをはずし、胴とゲソは5mmに切る。
- ③ 洗った米にAと干しいたけのもどし汁を入れて炊飯器の目盛りまで水を加え、①と②を入れて炊く。
- ④ 蒸らしたご飯に、しょうが、ねぎを入れてまぜる。

（1人当たり） エネルギー 261kcal たんぱく質 9.3g 脂質 1.5g 食塩相当量 1.0g

アジムニエルのねばりっこソース



【材料】（2人分）

アジ（三枚おろし）	4切
塩	1つまみ
粉山椒	少々
米粉	大さじ1
油	大さじ1

【作り方】

- ① アジは、塩を振りしばらくおいて臭みを出し、水気をふく。
- ② ①に粉山椒をふり、米粉をまぶす。フライパンに油を熱し、皮を下にして焼き、焼き色がついたら裏返しカリッと焼く。
- ③ 器に盛り、ソースをかける。

《ねばりっこソース》

【材料】

ねばりっこ	80 g
豆乳	100ml
顆粒コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	少々

ソース

- ① ねばりっこは、すりおろす。
- ② ①を鍋に入れて豆乳を少しずつ加えてのばし、鍋を火にかける。
- ③ ②にコンソメを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 軽く鍋がふつふつとなったら火を止める。

（1人当たりアジ70g計算） エネルギー 207kcal たんぱく質 17.2g 脂質 9.4g 食塩相当量 1.3g

なすとオクラのさっぱり和え



【材料】（2人分）

なす	50 g
オクラ	50 g
たまねぎ	20 g
ツナ缶（水煮）	15 g
青ねぎ	10 g
しょうが	3 g
にんにく	3 g
けずりぶし	2 g
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	45ml

【作り方】

- ① なすは皮付きのまま焼き、1.5cm長さの半月に切る。オクラはへたを取ってゆで、1.5cmの輪切りにする。
- ② たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。青ねぎは、小口切りにする。
- ③ Aと②を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ ①を③に漬け、冷蔵庫で冷やし、ツナとけずりぶしを和える。

（1人当たり） エネルギー 37kcal たんぱく質 3.1g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.5g

鳥取県のおいしい食材を活かして！～春・夏～

枝豆とコーンのポン・デ・ケージョ



【材料】(12個分)	
白玉粉	80g
牛乳	110ml
米粉	50g
A [ベーキングパウダー	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ4
粉チーズ	40g
塩	小さじ1/8
あらびきこしょう	適宜
枝豆(むき身)	30g
とうもろこし(むき身)	30g
ベーコン	2枚

【下準備】
白玉粉は砕く。Aは合わせてふるう。
オーブンを190℃に予熱する。

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ加え、だまが残らないよう混ぜる。
- ③ ②にAを加えて混ぜ、オリーブ油を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③に粉チーズと塩、あらびきこしょうを加え、耳たぶくらいのかたさになるまで手でこね、①と枝豆・とうもろこしを入れて全体を均一に混ぜる。
- ⑤ ④を棒状にまとめ、12等分に切り丸める。190℃のオーブン(ガスオーブン180℃)で20分～25分焼く。

(3個当たり) エネルギー 356kcal たんぱく質 8.9g 脂質 22.0g 食塩相当量 0.8g

三味リングフライ



【材料】(2人分)	
豚肉(ももスライス)	80g
トマト(2個)	200g
たまねぎ	60g
ピーマン(1個)	40g
パン粉	50g
小麦粉	15g
水	30ml
揚げ油	適量

にんにく(1片)	8g
オリーブ油	小さじ1
コンソメ	1g
塩	0.5g
こしょう	少々

【作り方】

フライ

- ① トマト・たまねぎ・ピーマンは1cm幅の輪切りにし中身をくり抜いてリングを作る(1人一切れ)。
- ② ①に豚肉を巻き付ける。
- ③ 小麦粉と水を合わせ水溶き小麦粉を作り、②をくぐらせパン粉をつける。
- ④ ③を揚げて、皿に盛り付けソースを添える。

ソース

- ① フライの残りの野菜をみじん切りにする。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油と②を入れ加熱し香りを出す。
- ④ ③に①を加え軽く火を通し、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。

備考 リングの直径 5cm目安

(1人当たり) エネルギー 268kcal たんぱく質 4.2g 脂質 15.8g 食塩相当量 0.7g

焼きなすの冷製ポタージュ



【材料】(2人分)	
なす	1本
A [米粉	5g
だし汁	75ml
B [薄口しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	80ml
しょうが	10g
ゼラチン	2.5g
とうもろこし(むき身)	少々
みょうが	少々

【作り方】

- ① なすは皮がついたまま焼く。しょうがはすりおろし絞る。みょうがはみじん切りにする。
- ② 焼きなすの皮を除き、なすから出た汁を残しておく。
- ③ ②とAをミキサーに入れてなめらかにする。
- ④ ③を鍋に入れて火にかけポタージュ状に煮める。
- ⑤ ④を容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 別の鍋にBを入れ軽く温め①のしょうが汁とゼラチンを入れ冷やし固める。
- ⑦ 冷えた⑤の上に、⑥をクラッシュ状に砕いて盛り、①のみょうが、とうもろこしを上へ飾る。

(1人当たり) エネルギー 39kcal たんぱく質 4.1g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.7g

鳥取県のおいしい食材を活かして！～春・夏～

レンジでかんたん夏野菜グラタン風

【材料】（2人分）

なす	50g
エリンギ	50g
たまねぎ	50g
赤パプリカ	25g
しょうが(すりおろし)	3g
にんにく(みじん切り)	3g
合いびき肉	50g
A 味噌	9g
みりん	9g
オリーブ油	大さじ1
パルメザンチーズ	10g

【作り方】

- ① なすは1.5cmの半月切りにする。エリンギ、赤パプリカは1.5cmの角切りにする。
- ② たまねぎはみじん切りにし、合いびき肉、しょうが、Aを入れてよく混ぜる。
- ③ ①②を色よく並べて耐熱皿に入れる。
- ④ にんにくとオリーブ油を混ぜ③の上にかける。
- ⑤ ラップをし、レンジ600Wで6分加熱する。熱いうちにパルメザンチーズをふる。



（1人当たり） エネルギー 144kcal たんぱく質 6.9g 脂質 8.4g 食塩相当量 0.8g

くずし豆腐



【材料】（4人分）

木綿豆腐	400g
にんじん	20g
生きくらげ	20g
A だし汁	100ml
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
青ねぎ	15g
米粉	5g
牛肉（こま切り）	40g
みりん	小さじ1/2

【作り方】

- ① 木綿豆腐はペーパータオルで包み、レンジ600Wに3分かき水切りしボウルに入れてくずす。
- ② にんじん、きくらげは粗みじんに切りAでやわらかく煮て汁を切る。
- ③ ねぎを小口切りにし米粉をまぶす。
- ④ フライパンに牛肉を入れみりんをふりかけ加熱する。
- ⑤ ①に②③④を入れて混ぜる。
- ⑥ ラップを敷いた小さめの湯呑みに4等分した⑤を入れてねじり包み、レンジ600Wで3分加熱する。
- ⑦ 食べる直前に湯呑みから出し盛る。

（1人当たり）エネルギー 110kcal たんぱく質 9.8g 脂質 5.5g 食塩相当量 0.7g

きゅうりカレー炒め

【材料】（2人分）

きゅうり（1本）	150g
豚肉（厚切り）	50g
塩	1つまみ
塩・こしょう	少々
にんにく（みじん切り）	1片
オリーブ油	小さじ2
カレー粉	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは、塩をふり板ずりし、縦に4～6等分し6cmほどのスティック状に切る。
- ② 豚肉はスティック状に切り、塩・こしょうをふる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを中火にかけ香りを出す。
- ④ ③に②を入れ、ほぼ火が通ったら①を入れてさらに炒めてカレー粉を加えて炒める。



（1人当たり）エネルギー 98kcal たんぱく質 6.1g 脂質 6.7g 食塩相当量 0.6g