

に52こ農園特製レシピ

私たち5年2組（2019年度）は北山田をにこにこ笑顔にする取り組みとして、地産地消を広めようと“よこはまの時間”に活動しました。地産地消とは、その地域で取れたものをその地域で食べることです。取れたての野菜を新鮮なまま食べられることや地域とのつながりもできるので生産者である農家の方も消費者である私たちも、北山田のみんながにこにこになると思いました。2019年10月から学校の畑で大根・小松菜・ほうれん草を育て始め、その野菜たちのおいしさを最大限に引き出すメニューを考えました。ぜひご家庭でも、横浜産の野菜を使って料理してみてください。少しでも、地元の野菜のおいしさが伝わり、消費率アップにつながりますように・・・



※地産地消の材料には★がついています。

栄養満点！

ほうれん草のソテー

いためている時に、バターの良いにおいがしてつまみ食いしたくなるけれど・・・

グツとがまん！！



【材料(2人分)】

- ★ほうれん草 3束
- ・エリンギ 2分の1本
- ・もやし 2分の1袋
- ・コーン 200グラム
- ・ベーコン 4枚
- ・バター 10グラム
- ・塩、コショウ 少々

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切り、コーンは水気をきっておきます。
- ② ほうれん草はよく洗って5cmの長さに切り、エリンギは長細く切ります。
- ③ フライパンにバターを熱し、ベーコン、エリンギを入れ、しんなりするまでいためます。
- ④ もやし→ほうれん草の順に加え最後にコーンも入れます。
- ⑤ 塩コショウで味を整えます。

！！！！完成！！！！

ほうれん草とベーコンの スープパスタ



パスタは少し固めにゆでるのが
おすすめです！！！！！！！！！！

【材料（2人分）】

- ★ほうれん草…小さめ5束
- ・ベーコン…1ブロック
(うす切り4枚)
- ・牛乳…500ml
- ・固形コンソメ…1個
- ・塩、こしょう…少々
- ・パスタ…90g
- ・オリーブオイル…適量

【作り方】

- ① ほうれん草とパスタをゆでます。
- ② 別のなべで切ったベーコンと細かめに刻んだ、ほうれん草をオリーブオイルでいためます。
- ③ いためられたら、そのなべに牛乳、コンソメを入れ5分ほど煮込みます。パスタはアルデンテより固めくらいで湯から上げておきます。
- ④ 塩を加えて味をととのえます。
- ⑤ ミルクソースの入った鍋に、パスタを投入し、パスタが食べごろの固さになるまで煮込み、皿に盛ります。
- ⑥ お好みで仕上げにこしょうをふったら、完成です！

★ほうれん草 no あつうまスープ★

ベーコンとほうれん草は、あらかじめ
ためておくとさらにおいしくなります！



【材料(2人分)】

- ★ほうれん草 2分の1束
- ・ベーコン うす切り4枚
- ・玉ねぎ 4分の1個
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・しいたけ 1個
- ・バター 15グラム
- ・水 400cc

【作り方】

- ① ベーコンは短ざく切り、玉ねぎはうす切りにしてしいたけは細かく切ります。
- ② ベーコンをレンジで5分焼きます。
- ③ 水、コンソメを入れて火をつけます。下ゆでしたほうれん草をひと口サイズに切ってひとにたちさせます。
- ④ しいたけと玉ねぎとベーコンを、入れて煮ます。
- ⑤ バターと塩、こしょうを入れて味を調節します。

～*完成*～

“トロッ” とおいしい 小松菜のクリーム煮



とろみがついていてとてもおいしいです。

【材料(2人分)】

- ★小松菜 2~3まい
- ・ベーコン 2~3まい
- ・牛乳 適量
- ・小麦粉 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩コショウ 適量
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1本

【作り方】

- ① 小松菜をゆでて3センチに切ります。玉ねぎは、半分にくすくります。ベーコンは1.5センチ幅にきります。
- ② フライパンを熱し、バターを入れ、玉ねぎとにんじんをいためます。しんなりしてきたら、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなってくるまでいためます。
- ③ 牛乳を少しずつ入れ、よくまぜます。
- ④ コンソメ、ベーコン、こまつな、を入れ、弱火でまぜながらにます。
- ⑤ 塩、こしょうをふって…完成！

だしじゅわ！

小松菜と油揚げの煮びたし



思ったよりも小松菜が小さくなるので、
気をつけてください。

【材料(2人分)】

- ・油あげ 2枚【油ぬき】
 - ・水 2カップ
 - ★小松菜 4束
 - ・みりん 大さじ2
 - ・うす口しょうゆ 大さじ2
 - ・砂糖 3g
- (きび砂糖の方がおいしい)
- A

【作り方】

- ① なべに水を入れて湯をわかします。
- ② A と切った油揚げをなべに入れます。
- ③ 小松菜をいれて12分ほど煮たら完成！！

味しみ☆ツナ大根

- ・ツナと大根の相性抜群!
- ・味がしみて食べやすい!



【材料 (2人分)】

- ★大根 350g
- ・ツナ缶 一缶
(オイルづけ)
- ・しょうゆ 大さじ1.5g
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・水 150cc

【作り方】

- ① 大根を1cmの厚さで半月切りにし、ひたひたになるくらい水を入れて下ゆでします。
- ② 大根がとう明になってきたら湯を捨て、再びなべにもどします。
- ③ 分量の水、調味料、缶汁ごとツナを入れ、強火にかけ、沸騰したらふたをずらして中火で煮込みます。
- ④ 煮汁が残り少しになったら、火から下ろします。
- ⑤ 一度冷ますと大根の中まで煮汁がよくしみ込み美味くなります。味がしみたら、完成です。

！大根飯！

味が染みてておいしい！！
大根とご飯がベストマッチ！！



【材料(2人分)】

- ★大根8cm
- ・しょうゆ小さじ5
- ・みりん小さじ5
- ・砂糖小さじ1
- ・ご飯160g
- ・大根葉適量
- ・白ごま適量

【作り方】

- ① ご飯を炊きます。
- ② 大根をさいの目切りにします。「小さめに切ろう」
- ③ 鍋にしょうゆ・みりん・砂糖・大根・大根菜を入れて煮詰めます。
※この時、汁がなくなるまでにこみましょう。
- ④ あったかいご飯にのせて白ごまをいれて…

！完成！