

おいしく！
ヘルシー！

東三河健康づくりレシピ



料理動画

野菜たっぷりドライカレー

野菜たっぷりドライカレー

材料(4人分)

合いびき肉(牛・豚=5:5) 400g
(豊橋市・豊川市・田原市・新城市・設楽町)
オリーブ油 大さじ1
ニンニク 1片
ショウガ 1かけ
ニンジン 1/2本
たまねぎ(豊橋市) 1/2個
ピーマン 3個
トマト(豊橋市・豊川市・田原市・新城市・設楽町) 2個
もち麦入りご飯 適量
塩・コショウ 適量
「トマトケチャップ」 大さじ3
A カレー粉 大さじ1.5
L オイスターソース 小さじ2

作り方

- ニンニク、ショウガ、ニンジン、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。トマトは角切りにする。
- フライパンにオリーブ油をひき、ニンニク、ショウガを香り立つまで炒める。
- ひき肉、野菜をすべて入れて、炒め合わせる。
- 野菜に火が通ったらAを入れ水分がなくなるまで炒め、塩、コショウで味を調える。
- もち麦入りご飯を器に盛り、④をかける。

しいたけとミニトマトの大葉マリネ

材料(4人分)

しいたけ(豊橋市) 4個
ミニトマト(豊橋市・田原市) 9個
大葉(豊橋市・豊川市・田原市) 5枚
マリネ液
オリーブ油 大さじ3
レモン汁 大さじ2
塩・黒コショウ 各適量

作り方

さつとゆでて半分に切ったしいたけ、湯もぎしたミニトマト、千切りにした大葉にマリネ液を加えて漬ける。

紫キャベツとうずらたまごのピクルス

材料(4人分)

紫キャベツ 80g
うずら卵(豊橋市・田原市) 5個
白ワインビネガー 60ml
砂糖 大さじ2
クミンシード 小さじ1/2
水 60ml
塩 適量

作り方

鍋にマリネ液を入れて沸かし、冷めたら紫キャベツ(1cm角)、うずらのゆで卵を入れてひと晩漬ける。

忙しいあなたにも
栄養バランスバッチリメニュー



※イメージ写真

エネルギー 937kcal
野菜量 222g
塩分 3.2g
※一人あたり

健康Point!

食べる漢方薬と言われているスパイスと野菜が入ったカレーは、肝機能の働きを助けて消化を促し、食欲増進や抗酸化効果も期待できます！

いちごとブルーチーズのサラダ

材料(4人分)

いちご(豊橋市・豊川市・蒲郡市・新城市・田原市) 8粒
ブルーチーズ 20g
クルミ 20g
ハチミツ 15g
黒コショウ 適量

いちごは、いちじく・柿でも代用可能です。

作り方

半分に切ったいちご、ブルーチーズ、はちみつ、クルミを混ぜ合わせ、黒コショウをふる。

ブロッコリーのレモンバター炒め

材料(4人分)

ブロッコリー(豊橋市・田原市) 1/2株
バター 20g
水 20ml
塩 適量
レモンの皮 1/2個分

作り方

フライパンにバターを溶かし、ひと口大に切ったブロッコリーを入れ、水を入れて蒸し焼きにする。塩で味を調え、レモンの皮をすりおろす。

東三河海の幸の華やか

かごもりちらし寿司

健康Point!

すし飯に茶葉を混ぜることで香りや風味、栄養価もアップします。魚介類には、DHAやEPAという脂質が含まれ、老化予防や脳の活性化効果が注目されています。

かごもりちらし寿司

材料(4人分)

すし飯
お米(豊橋市・豊川市・新城市・設楽町) 2合
昆布 1枚(5cm四方)
茶葉(豊橋市・田原市・新城市・設楽町) 大さじ2
いりごま 大さじ2
絹姫サーモン(設楽町) 200g
しらす(田原市) 80g
きゅうり(豊橋市) 1/4本
ラディッシュ(豊橋市) 1本
油 適量
すだち 1個
塩 適量
エディブルフラワー(豊橋市) 適量
F 米酢 大さじ3
A 砂糖 大さじ2
L 塩 小さじ1/3
F 卵(豊橋市・田原市) 2個
B 砂糖 小さじ2
L しょう油 小さじ1
すだちは、かぼす・柚子でも代用可能です。

作り方

- 炊飯釜に洗った米、目盛りまでの水、昆布を入れて30分浸水する。
- 炊き上がった、Aを入れて混ぜ、茶葉、いりごまを入れて混ぜながら冷ます。
- きゅうりは薄い輪切りにして塩をふり、しんなりしたら水けをとる。ラディッシュは薄切りにする。
- フライパンに油をひき、Bをよく混ぜて2〜3回に分けて流し入れ、薄焼き卵を作り細く切り、錦糸玉子を作る。
- 絹姫サーモンは1cm角に切る。
- 器に②を盛り、しらすをひき、③、④、⑤のをせ、エディブルフラワー、すだちを添える。塩をふり、すだちを絞っていただく。



※イメージ写真

あさりのおすまし

材料(4人分)

あさり(蒲郡市・田原市) 12個
だし汁 500ml
薄口しょう油 小さじ1
酒・みりん 各少々
三つ葉 4本

あしりは、はまぐり・しじみ・生青海苔やワカメでも代用可能です。

作り方

だし汁500ml、酒、みりん少々を加えあさりを入れ、あざりが開いたら薄口しょう油を入れて三つ葉を添える。

みかんとキャベツの漬物

材料(4人分)

みかん(豊川市・田原市・蒲郡市) 1個
キャベツ(豊橋市・田原市) 100g
塩昆布 4g
ごま油 小さじ1
塩 適量
しょうが(すりおろし) 少々
みかんは、柚子・きんかん・レモンでも代用可能です。

作り方

食べやすく切ったキャベツ、薄皮をむいたみかん、みかんの皮の千切りを塩昆布、塩、ごま油、しょうがのすりおろしを和えて時間をおく。

※()内の市町村は、市町村別地域産業資源一覧(令和元年9月)による



レシピ監修・料理研究家・栄養士 長田 絢
テレビ番組の料理コーナーやコメンテーターとして出演、食品メーカーや飲食店のレシピ開発、本や雑誌のフードコーディネーターとしても活躍中。2児の母親で食育にも注力し、InstagramやYouTubeでも食の情報を発信している。
著書「スーパーで買える「肉」を最高においしく食べる100の方法」(ダイヤモンド社刊)

この他にも、地元の特産品を使ったレシピがいっぱい!

東三河の食の魅力を詰め込んだレシピ集! //

種ネット
東三河
カラフルレシピ



クックパッド
東三河県庁
公式キッチン



アスリートや健康に
関心の高い方へおすすめ! //

okumikawaAwake
メザメ奥三河
身体の内側から、
美しくするための特選レシピ



愛知県東三河総局 企画調整部 企画調整課

〒440-8515 豊橋市八町通五丁目4 E-mail: higashimikawa@pref.aichi.lg.jp TEL.0532-35-6100 (ダイヤルイン)