



みんなで作ろう！  
みんなで食べよう！

“ひろしまそだち”  
レシピ集



2022



## 主菜（“ひろしまそだち”和牛肉を使用したレシピ）

ページ数

小松菜の和牛ステーキチャーハン	3
相性抜群！牛肉のトマト味噌がけ	4
和牛めし	5
 広島牛とごぼうのみそそば	6
牛ロールのいちじく煮	7
 観音ねぎ香る！牛肉と里芋のすき焼きコロッケ	8
和牛肉の変わりしぐれ煮	9
 焼肉風パワーサラダ	10
オクラのミートローフ	11

## 副菜（“ひろしまそだち” 産品を使用したレシピ）

 パセリたっぷり 揚げ焼きちくわ	12
広島菜入りがんもどき	13
さといもコロッケ	14
ほうれん草のピーナッツあえ	15
なすのたっぷり薬味ソース	16
 小松菜たっぷり 味噌チーズメンチカツ	17
レモンとパセリ香る HIROSHIMAソテー	18
小松菜のシリシリ風	19
キャベツたっぷり！お好み焼風卵焼き	20
栄養満点!!パセリdeぎょうざ	21
ピーマンとしいたけのバター醤油炒め おかか和え	22
 夏野菜のチーズ焼き	23

 は最優秀賞、 は優秀賞に選ばれた作品です。



# 主菜 ( “ひろしまそだち” 和牛肉を使用したレシピ)



## 小松菜の和牛ステーキチャーハン



レシピ作成  
がじゅ様

ポイント   
和牛肉の旨味とこ  
まつなのシャキ  
シャキ食感がアク  
セントです

### 材料 (4人分)

### 目安量

### したごしらえ

和牛肉 (サーロイン)	200g	
ご飯	1,000g	
こまつな	5株	茎は1cm幅、葉は2cm幅程度に切る
卵	3個	溶いておく
にんにく	3片	スライスしておく
しょうゆ	大さじ2	
あらびきの塩・コショウ	適量	
鶏ガラスープの素	大さじ4	
白ごま	適量	
ごま油	小さじ1	

### 作り方

- ① 和牛肉を常温にし、両面にあらびきの塩・コショウをふる。
- ② フライパンを熱し、スライスしたにんにくを炒める。
- ③ にんにくの香りが出てきたら、和牛肉を強火で1分、中火で2分、裏返して強火で1分、中火で2分焼く。
- ④ 焼いた和牛肉をフライパンからアルミホイルに移して包み、余熱を通しておく。
- ⑤ 和牛肉の脂とにんにくが残っているフライパンに、ごま油を加え、こまつなを炒める。
- ⑥ こまつながしんなりしてきたらご飯を入れ、よく混ぜる。
- ⑦ 溶き卵を入れ、卵は軽く大きな塊ができる程度に炒め、混ぜる。
- ⑧ 鶏ガラスープの素、あらびきの塩・コショウを入れてよく混ぜ、最後に香りづけにしょうゆを加える。
- ⑨ チャーハンをお皿に盛り、白ごまを振り、和牛肉をサイコロ型に切り盛り付ける。

# 相性抜群！ 牛肉のトマト味噌がけ



レシピ作成  
池田鈴惟 様



## ポイント

トマトを加熱することで、トマトに含まれるリコピンの吸収率が高まります

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

和牛肉（肩ロース薄切り）	300g	食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふる
トマト	180g	切り込みを入れ湯むきし、1cmの角切りにする
たまねぎ	100g	5mm幅のくし切りにする
ほうれんそう	180g	茎を切り、4cm幅に切る
みそ	45g	
塩	少々	
コショウ	少々	
サラダ油	5g	

## 作り方

- ① フライパンにサラダ油3gを入れ、ほうれんそうから水分があまり出なくなるまで炒める。（A）
- ② 角切りしたトマトとみそを混ぜ合わせる。（B）
- ③ フライパンにサラダ油2gを入れ、和牛肉を炒める。
- ④ 和牛肉の色が変わったら、たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 和牛肉とたまねぎを取り出し、同じフライパンに（B）を入れ、ふつふつするまで加熱する。
- ⑥ （A）、和牛肉、たまねぎ、⑤の順番で盛りつける。

# 和牛めし



レシピ作成  
みるふいーゆ 様

## ポイント



しめじや人参など、お好みの野菜をプラスするのもおすすめです

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

米	3合	
ごぼう	1本	ささがきにして水にさらす
しょうが （またはチューブしょうが）	1片	せん切りにする
和牛肉（こま切れ）	200g	
おおば	数枚	
塩	少々	
サラダ油	適量	
A		
┌ しょうゆ	大さじ2	
├ 酒	大さじ2	
├ みりん	大さじ1	
└ 砂糖	大さじ1	

## 作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、和牛肉を塩少々で炒める。
- ② 和牛肉に火が通ったら、Aの調味料と、水をきったごぼうとしょうがを入れて10分ほど煮詰め、和牛肉を取り出しておく。
- ③ 炊飯器に洗った米と②（和牛肉を除く）を入れて、普段より少なめの水加減になるように水を加え、炊飯する。  
（炊き込みご飯コースがあれば、それを選択する）
- ④ 炊きあがったごはんを器に入れ、和牛肉とおおばを散らす。



# 広島牛とごぼうのみそそばろ



レシピ作成  
大倉花奈 様

## ポイント

おにぎりの具、チャーハン、コロッケの具などに応用できます

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

和牛肉（薄切り）	300g	1cm角に切る
ごぼう	150g	8mm角に切り、水にさらす
しょうが	60g	みじん切りにする
にんにく	2片	みじん切りにする
ごま油	大さじ2	
A		
みそ	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
白ごま	大さじ2	

## 作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油をひき、ごぼう・しょうが・にんにくを炒める。
- ③ ②に和牛肉を入れ、火が通ったらAを加えて汁気がなくなるまで炒め、仕上げに白ごまをふる。



# 牛ロールのいちじく煮



レシピ作成  
3姉妹ママ 様

## ポイント

いちじくに含まれるたんぱく質分解酵素で、お肉が柔らかく仕上がります

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

和牛肉（うす切り）	70g×4枚
なす	1本
こまつな（葉の部分）	15～20枚
塩	少々
薄力粉	少々
A 酒・みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ2
いちじくジャム	大さじ2～3 （甘さにより調整）
水	50ml

3mmの厚さに縦に薄く切り、塩を振り、しばらく置いてしんなりさせる

## 作り方

- ① 和牛肉4枚を広げ、薄力粉を薄く振りかける。
- ② 和牛肉2枚の上に、キッチンペーパーで水分を取ったなすをのせる。
- ③ 薄力粉を薄くふりかけ、端からくるくる巻く。
- ④ 残りの2枚の和牛肉は、こまつなをのせ、薄力粉を薄くふりかけ、端からくるくる巻く。
- ⑤ それぞれ3等分に切る。
- ⑥ フライパンを熱し⑤を並べ、巻き終わりと切り口を焼く。
- ⑦ ⑥にA（調味料）をすべて入れ、和牛肉に火が通るまで煮る。



# 観音ねぎ香る！ 牛肉と里芋のすき焼きコロッケ



レシピ作成  
ぷりん 様

ポイント   
さといもを粗めに潰すことで、食感を楽しめます

材料（4人分）	目安量	したごしらえ
和牛肉（ロースうす切り）	100g	食べやすい大きさに切る
さといも	400g （ゆでた正味の量）	皮をむいてレンジで加熱して柔らかくし、いもの塊があるように粗めに潰しておく
青ねぎ（観音ねぎ）	80g	2cmの長さに切る
すき焼きのタレ	大さじ3	
みそ	10g	
【みそ天ぷら衣】		【みそ天ぷら衣】の材料を混ぜ合わせる
薄力粉	80g	
みそ	30g	
卵	1個	
水	60ml	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	

## 作り方

- ① フライパンに和牛肉を入れさっと炒め、青ねぎを加えて炒める。
- ② ①にすき焼きのタレとみそを加え全体に味が絡まるように炒める。  
※水っぽくなった場合は、和牛肉と青ねぎをフライパンから取り出し、タレを煮詰める。
- ③ 潰したさといもに②をタレごと混ぜあわせ、6等分にする。
- ④ ③を丸型に成形し、【みそ天ぷら衣】をたっぷり付け、パン粉をつけて揚げる。

# 和牛肉の変わりしぐれ煮



レシピ作成  
ベジフルわん 様

ポイント



香味野菜をたっぷり使うので、香りを引き立ててくれます



## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

和牛肉（こま切れ）	320g	一口大に切る
いんげん	20本（100g）	3cmの長さに切り、固めに茹で、水気を切る
青ねぎ	4本（80g）	3cmの長さに切る
みょうが	8個	縦半分に切って、薄切りにする
A		
しょうゆ	大さじ4	
酒	大さじ4	
きび砂糖	大さじ4	
みりん	大さじ4	
昆布茶	小さじ1	
サラダ油	大さじ2	

## 作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、和牛肉を炒め、いったん取り出し、みょうがを炒める。
- ② 和牛肉を戻し、いんげんを加え炒め合わせたら、あらかじめ合わせておいたAを回し入れ煮詰める。
- ③ 煮汁が少なくなってきたら青ねぎを加え混ぜ合わせる。



# 焼肉風パワーサラダ



レシピ作成  
山口ジンヤ 様

## ポイント

手軽に調理でき、たんぱく質をたっぷり摂取できるサラダです

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

和牛肉（切り落とし）	300g	
青ねぎ（小口切り）	大さじ2	
白いりごま	小さじ2	
ベビーチーズ	2切れ	
ベビーリーフ	1袋	
リーフレタス	1袋	
トマト	1個	薄切りにする
焼肉のたれ	大さじ4	

## 作り方

- ① ベビーリーフとリーフレタスはちぎりながらお皿に盛る。
- ② フライパンを熱し、和牛肉を色が変わるまで手早く炒めて、焼肉のたれと青ねぎを加えて混ぜ合わせたら火を止める。  
※フッ素加工していないフライパンを使う場合は、バター小さじ2で肉を炒める。
- ③ ②に白いりごまを入れ、フライパンの中をひと混ぜして粗熱が取れるまで待つ。
- ④ 炒めた和牛肉を野菜の上のにのせ、まわりをトマトのスライスで飾り、ベビーチーズをちぎって飾る。
- ⑤ 白いりごま（分量外）を和牛肉の上にふりかける。

# オクラのミートローフ



レシピ作成  
クロちゃん 様

ポイント   
彩りが良く、電子レンジ  
だけで調理ができます



## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

和牛ミンチ肉	280g	
たまねぎ	1/2個	すりおろす
にんじん	2cm	すりおろす
にんにく	1片	すりおろす
ピーマン	1個	4mm角に切る
パプリカ	1/4個	4mm角に切る
オクラ	2~3本	
パセリ（みじん切り）	大さじ2	
卵	1個	溶いておく
薄力粉	少々	
塩	小さじ1/2	
コショウ	適量	
顆粒コンソメ	小さじ2	

## 作り方

- ① 和牛ミンチ肉に、たまねぎ、にんじん、にんにく、塩、コショウ、顆粒コンソメ、溶き卵、パセリのみじん切りを入れてよく混ぜる。
- ② ピーマン・パプリカを①に入れ混ぜる。
- ③ まな板にラップを敷き、②の種を長方形（縦10cm×横25cm×厚さ1cmくらい）にのばして薄力粉を全体にふりかけ、中央にオクラを横一列に並べて巻く。
- ④ 大皿にラップで包んだ③をのせて、500Wの電子レンジで5~6分加熱する。
- ⑤ 電子レンジから取り出して粗熱が取れたら、4等分に切って断面を上にして盛り付ける。



## 副菜（“ひろしまそだち” 製品を使用したレシピ）



### パセリたっぷり揚げ焼きちくわ



レシピ作成  
山口ジンヤ 様

#### ポイント



たんぱく質が手軽に摂取  
できます  
塩・コショウの代わりに  
スパイスソルトを  
使ってアレンジもでき  
ます

#### 材料（4人分）

#### 目安量

#### したごしらえ

パセリ	1袋	軸を取り除き、粗みじん切りにする
ちくわ	4本	縦二つに切り、さらに3等分に切る
薄力粉	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
塩・コショウ	少々	
オリーブオイル	大さじ2	
水	適量	

#### 作り方

- ① ボウルに、パセリ、塩・コショウ、薄力粉、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、水を大さじ1から少しずつ加えて混ぜて、衣を作る。
- ② ちくわを①のボウルに加える。
- ③ フライパンにオリーブオイルを温め、ちくわを並べて、焼き色がつくまで中火で揚げ焼きする。

# 広島菜入りがんもどき



レシピ作成  
池田鈴惟 様



## ポイント

がんもどきの柔らかさと、  
広島菜漬のシャキシャキ  
食感がクセになります

材料（4人分）	目安量	したごしらえ
広島菜漬	20g	つけ汁を絞り、みじん切りにする
にんじん	20g	2cmのせん切りにする
ごぼう	10g	2cmのさがきにし、水にさらした後、水気を切る
ながいも	15g	すりおろす
木綿豆腐	250g	約70%の重さになるまで水切りする
片栗粉	10g	
しょうゆ	小さじ1弱	
サラダ油	適量	

## 作り方

- ① 水切りした豆腐をフードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌した後、ボウルに移し、すりおろしたながいもを加え混ぜ合わせる。
- ② ①に広島菜漬、にんじん、ごぼうを加え混ぜ合わせる。
- ③ ②に片栗粉、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。  
※やわらかい場合は片栗粉を加え、固さを調節する。
- ④ スプーンで生地をすくい、170℃の油に入れて約5分間揚げる。  
※生地が鍋底につきやすいため、注意する。

# さといもコロッケ



レシピ作成  
みるふいーゆ 様

## ポイント

さといもの粘り気で、  
トロっとした口当たり  
になります

材料（4人分）	目安量	したごしらえ
さといも	200g	皮を剥き、洗った後に、耐熱ガラスに入れて約6分（500w）電子レンジで加熱し、マッシャーで潰す
豚ミンチ	50g	
たまねぎ	1/2個	みじん切りにする
ちしゃ	数枚	
トマト	1個	くし切りにする
サラダ油	適量	
パン粉	適量	
薄力粉	大さじ3	
溶き卵	1個分	
A		
みそ	小さじ1	
塩	少々	
コショウ	少々	

## 作り方

- ① 少量の油をフライパンに熱し、豚ミンチ・たまねぎ・Aの調味料を入れて、肉に火が通るまで炒める。（濃い目の味付けでOKです）
- ② ①の粗熱がとれたら、潰したさといもとしっかり混ぜ合わせ、5等分にし、俵型に成形する。
- ③ ②を小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- ④ ③が半分浸かる程度のサラダ油を鍋に入れて180℃まで熱し、③を入れて、衣が全体的にきつね色になるまでコロコロと転がしながら5分程度揚げる。
- ⑤ 器にちしゃを敷き、④とトマトをのせる。

# ほうれん草のピーナッツあえ



レシピ作成  
前川優子 様

## ポイント

ピーナッツの香ばしさと  
ほのかな甘味がアクセ  
ントになります



## 材料（4人分）

## 目安量

ほうれん草	1束（200g）
しょうゆ	大さじ1
三温糖	大さじ1
バターピーナッツ	50g

## 作り方

- ① ほうれん草は、やわらかくゆでる。2cm幅に切ってしっかり水気をしぼる。
- ② バターピーナッツをすりこぎでしっかりすって、固めのペースト状にする。
- ③ ②に三温糖、しょうゆを加えて混ぜ、ほうれん草をあえる。

# なすのたっぷり薬味ソース



レシピ作成  
大倉花奈 様



## ポイント



香味野菜を使って、  
約10分で簡単に  
出来上がります

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

長なす	2本	1cm幅の斜め切りにする
新しょうが	20g	せん切りにする
青ねぎ	2本	小口切りにする
青しそ	5枚	せん切りにする
サラダ油	大さじ3~4	
A		
しょうゆ	大さじ2	
酢	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
赤とうがらし	1本	種を除き輪切りにする

## 作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、長なすを強火で焼く。
- ② 長なすを皿に並べて、混ぜ合わせたAをかける。  
上に、新しょうが、青ねぎ、青しそをのせる。



# 小松菜たっぷり 味噌チーズメンチカツ



レシピ作成  
3姉妹ママ 様

## ポイント



こまつなをたっぷり使用し、  
緑色が食卓を彩ります

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

A	豚ミンチ	300g	
	こまつな	200g	みじん切りにする
	たまねぎ	50g	みじん切りにする
	みそ	大さじ2	
	酒	小さじ1	
	砂糖	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
プロセスチーズ	5個		
薄力粉・溶き卵・パン粉	適量		
サラダ油	適量		

## 作り方

- ① Aをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ② ①を10等分し、半分に切ったプロセスチーズを真ん中に入れながら丸める。
- ③ ②に薄力粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- ④ 170℃のサラダ油できつね色になるまで揚げる。



# レモンとパセリ香る HIROSHIMAソテー



レシピ作成  
井手秋桜 様

## ポイント

こまつなをほうれんそ  
うや広島菜に変えても、  
美味しくいただけます

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

こまつな	1束	葉と茎に分けて5cmの長さに切る
トマト	1個	くし切りにする
ホールコーン	大さじ4	
パセリ	適量	みじん切りと盛り付け用を用意する
レモンの皮	少々	細切りにする
塩・コショウ	少々	
バター	20g	
オリーブオイル	小さじ1	

## 作り方

- ① フライパンに中火でバターを入れて、こまつなの茎を炒める。  
少ししんなりしてきたら、こまつなの葉→トマト→ホールコーンの順番に入れる。
- ② オリーブオイル、パセリのみじん切り、塩・コショウを入れて、ざっくり混ぜる。
- ③ 仕上げにパセリとレモンの皮をのせる。

# 小松菜のシリシリ風



レシピ作成  
ベジフルわん 様



## ポイント



めんつゆや塩ふき昆布で簡単に味を付けることができます

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

こまつな	200g	固めに茹で水気をよく絞り、根元を切り落とし3cmの長さに切る
にんじん	40g	3cmの長さの細切りにする
ホールコーン	40g	水気を切る
ツナ缶（オイル漬け）	40g	油分を切る
塩ふき昆布	4g	
そうめんつゆ （2倍濃縮タイプ）	大さじ1	
ごま油	適量	

## 作り方

- ① フライパンにごま油をなじませ、にんじん、コーン、こまつなの順で加え炒める。
- ② ツナ、塩ふき昆布を加え、そうめんつゆを回し入れ全体に味をなじませる。



# キャベツたっぷり！ お好み焼き風卵焼き



レシピ作成  
いちご 様

## ポイント

卵液にマヨネーズとだしを入れ、ごま油で香り良く焼いているので、冷めても美味しいおかずです

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

卵	Lサイズ3個	
キャベツ	60g	みじん切りにする
青ねぎ	10g	みじん切りにする
マヨネーズ	10g	
顆粒和風だし	小さじ1	
青のり	小さじ1/2	
天かす	10g	
紅しょうが	15g	みじん切りにする
ごま油	小さじ1	

## 作り方

- ① 卵を溶きほぐし、マヨネーズ、顆粒和風だしを加えまんべんなく混ぜる。
- ② ①にキャベツ、青ねぎ、紅しょうが、青のり、天かすを加え混ぜる。
- ③ 卵焼き器にごま油をひき、焼く。  
※ソース、マヨネーズ、かつおぶしなどをかけると、さらに美味しく召し上がれます。

# 栄養満点!!パセリdeぎょうざ



レシピ作成  
兼安貴子 様

## ポイント



しっかり味がついているので、タレがなくても美味しくいただけます

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

はくさい	200g	みじん切りにして塩（分量外）をふり、水気を切る
豚ミンチ	350g	
パセリ	25g（1束）	茎の部分も細かくみじん切りにする
ぎょうざの皮	30枚	
しょうが	適量	すりおろす
にんにく	適量	すりおろす
オイスターソース	大さじ2	
塩	少々	
サラダ油	適量	

## 作り方

- ① ボウルに豚ミンチと塩を入れよく混ぜる。  
さらにオイスターソースを加え、混ぜる。
- ② ①にはくさい、パセリ、しょうが、にんにくを加え、よく混ぜる。
- ③ ②の種をぎょうざの皮でつつむ。
- ④ サラダ油を熱して、ぎょうざを揚げる。

# ピーマンとしいたけのバター醤油炒め おかなか和え



レシピ作成  
ぷりん 様

## ポイント

ピーマンに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいいため、炒めても栄養をたっぷり摂ることができます

## 材料（4人分）

## 目安量

## したごしらえ

ピーマン	100g（種を取った正味）	1cm幅の細切りにする
しいたけ	100g（軸を切り落とした正味）	1cm幅の細切りにする
バター	10g	
濃口しょうゆ	大さじ1弱	
かつお削りぶし	2パック（6g）	

## 作り方

- ① フライパンにピーマン、しいたけ、バターを入れてしんなりするまで炒める。
- ② ①にしょうゆを加え香ばしくさっと炒める。
- ③ 火を止めて、②にかつお削りぶしを加え混ぜる。



## 夏野菜のチーズ焼き



レシピ作成  
クロちゃん 様

### ポイント

オーブンで簡単に調理  
できるので、お弁当の  
おかずにもう一品欲し  
いときに便利です

### 材料（4人分）

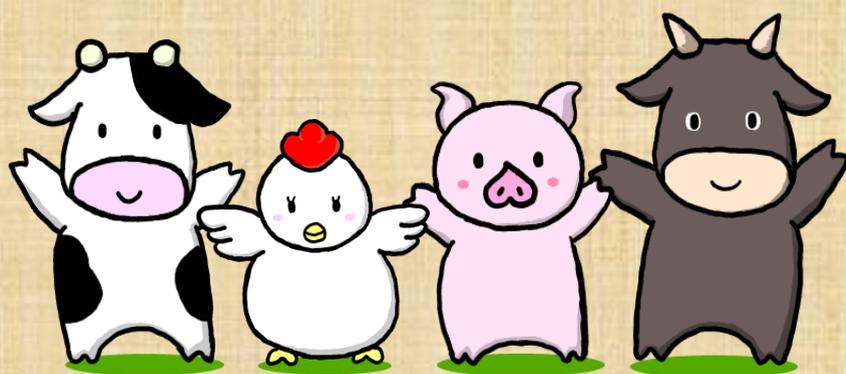
### 目安量

なす	小1本
ピーマン	1個
ミニトマト	4個
スライスチーズ	2枚
しらす干し	10g
オリーブオイル	少々

### 作り方

- ① なすは輪切りにして、フライパンで素焼きにする。
- ② ピーマン・ミニトマトも輪切りにする。
- ③ アルミカップになす・ピーマン・ミニトマトを彩り良く並べて、スライスチーズを適量のせ、しらす干しを散らす。
- ④ オリーブオイルを少量回しかけ、オーブントースターで、チーズが溶けるまで約5分焼く。





編 集 (公財) 広島市農林水産振興センター  
発行年月 令和4年(2022年)11月