



親子で楽しく作ろう！ 簡単レシピ

第4弾

徳島市中央卸売市場

✕ 四国大学健康栄養学科

徳島市中央卸売市場

× 四国大学健康栄養学科 連携事業第4弾

令和2年度から徳島市中央卸売市場の活性化を図るため四国大学と連携事業を実施しています。

これまで、家庭で手軽に実践できることをコンセプトとし、魚を使った「魚・ぎょ・ギョレシピ」や青果物を使った「ベジ食べるレシピ」「1分動画で絶品テッパン時短レシピ」を制作しました。

令和5年度は、徳島市中央卸売市場と四国大学とのコラボ企画「第4弾」として、「親子で楽しく作ろう！簡単レシピ」を制作しました。ご家族と一緒に楽しく作れる簡単なレシピや新鮮食材満載の地産地消料理等、学生が創作したレシピをまとめましたので、ご家庭でぜひご活用ください。

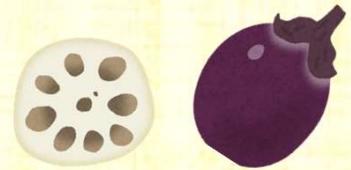
レシピ制作協力：四国大学生生活科学部健康栄養学科1年



すだち香るちりめんピザトースト



なす、れんこん、ちりめんなどの和風食材を使ったピザトーストです。サクサク食感に仕上げるために薄切りパンを使用しました。



材料	分量（4人分）
なす	2本
れんこん	2/3本（80g）
マヨネーズ	大さじ4
すだちの皮	少々
食パン（10枚切り）	4枚
トマトソース（またはケチャップ）	120g
釜揚げちりめん	100g
チーズ	45g
きざみ海苔	少々
すだち果汁	2個分

<作り方>

- ①なすを半月切りにし、水につけてアクを抜く。
- ②れんこんを薄切りにし、酢水につけてアクを抜く。
- ③アク抜きしたなすの水気を切り、600Wの電子レンジで2分で加熱する。
- ④マヨネーズにすだちの皮をすりおろしたものを加えて混ぜる。
- ⑤トースターを3分予熱しておく。
- ⑥食パンにトマトソースを塗り、なす、れんこん、ちりめんをのせて、マヨネーズをトッピングし、チーズをかける。
- ⑦トースターのピザモードで6分焼く。
- ⑧薄く焦げ目がついたら、きざみ海苔を振り、お好みですだち果汁をかける。



フィッシュカツの餅ピザ



お餅の食べ方を少し工夫しました。徳島のソウルフードであるフィッシュカツとすだちを使って徳島らしさを出しました。子どもと一緒に簡単に作れます。



材料	分量（4人分）
すだち	1個
フィッシュカツ	1枚
切り餅	4個（200g）
サラダ油	大さじ1
焼肉のタレ	大さじ4
ピザ用チーズ	70g

<作り方>

- ①すだちは薄く輪切りにする。フィッシュカツは花の抜き型で抜く。
- ②お餅の厚みを半分に切り、サラダ油を引いたフライパンに並べる。
- ③②を火にかけて餅がくっついてまとまったら裏返し、焼肉のタレを表面に塗る。
- ④ピザ用チーズ、すだち、フィッシュカツの順にのせて蓋をし、チーズが溶けるまで焼く。
- ⑤チーズがとろりと溶けたら完成。

鯖バジルサンド



「魚離れ」がすすむ中、もっと魚を食べて欲しいと思い考案しました。サバ缶を使って、簡単に手軽に魚を食べられるように工夫しました。魚の骨も気にせずに食べられます。



材料	分量（4人分）
ロールパン	8個
玉ねぎ	1 / 2個（100g）
にんじん	1 / 2本（100g）
甘酢（寿司酢）	大さじ3
サニーレタス	3枚
絹ごし豆腐	1丁（300g）
すだち（輪切り）	8枚
オリーブオイル	大さじ2
サバ缶（水煮）	1缶
バジルソース	大さじ4

<作り方>

- ① ロールパンは包丁で真ん中に切り目を入れ、トースターで2分焼く。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにして2～3分茹でる。
- ③ 玉ねぎと茹でたにんじんをボウルに入れ、甘酢で和える。
- ④ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、水気を切る。
- ⑤ 絹ごし豆腐は水気を切り、スプーンで潰す。
- ⑥ すだちは薄切りにする。
- ⑦ フライパンにオリーブオイルを引き、サバ缶を入れて3分程度焼く。
- ⑧ ロールパンにサニーレタス、サバ缶、玉ねぎ、にんじん、絹ごし豆腐の順で挟み、バジルソースをかける。
- ⑨ 薄切りにしたすだちをのせる。

てりたまおにぎらず



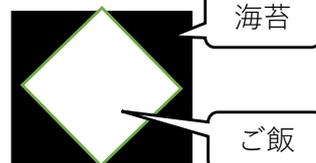
鶏肉は子どもが好きな照り焼き味にしました。野菜とタンパク質がバランスよく摂れるように目玉焼きも入れました。子どもから大人まで、幅広く好まれること間違いなし。



材料	分量（4人分）
キャベツ	1枚
鶏もも肉	1枚（250～300g）
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
【照り焼きソース】	
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★濃口醤油	大さじ1
卵	1個（M）
海苔	4枚
ご飯	茶碗4杯

<作り方>

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて熱し、②を皮目を下にして中火で焼く。
- ④ 皮目に焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で火が通るまで焼く。
- ⑤ ④に【照り焼きソース】★を入れて火を強め、中火でとろみがつくまで煮る。
- ⑥ 目玉焼きを作る。
- ⑦ 海苔の中央にご飯の半分を薄く敷き、キャベツ、鶏もも肉、目玉焼きの順にのせる。
（黄身を下に向ける）
- ⑧ ⑦の上に残りのご飯をのせて、具の上に広げる。
- ⑨ 海苔の四方を中心に向かって折りたたむ。
- ⑩ ラップで包んで海苔をなじませ、お好みの大きさに切る。



和田島産しらすのキッシュ



地元の食材をふんだんに使って、子どもも食べやすいキッシュにしました。野菜もたっぷり食べられる一品です。



材料	分量（4人分）
ほうれん草	2株
玉ねぎ	1／4個
スライスベーコン	3枚
オリーブオイル	小さじ1
塩	小さじ1／2
コショウ	少々
卵	2個
生クリーム	1／2カップ
ピザ用チーズ	50g
しらす	50g
タルト型（直径18cm）	
冷凍パイシート	2枚（15cm×23cm）

<作り方>

- ①ほうれん草を3cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは2cm幅に切る。フライパンにオリーブオイルを引いて熱し、切った材料を炒める。塩・コショウで味付けし、火が通ったら粗熱をとる。
- ②ボウルに卵を入れて溶きほぐし、生クリームを加えてよく混ぜる。チーズ、①の炒めた具、塩、コショウ、しらすを加えてゴムべらで混ぜる。
- ③タルト型にパイシートを広げて、型に合わせてなじませる。セットしたパイシートの中に②を入れて200℃のオーブンで30分程度焼く。表面に薄く焦げ目がつけば完成。



美～なすグラタン



阿波市の特産品である白なす（美～なす）を使用しました。豚肉と玉ねぎで簡単に作ることができます。なすを器にしているので、見栄えのよい一品になります。



材料	分量（4人分）
玉ねぎ	1 / 2個
豚ミンチ	200g
みそ	大さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
美～なす（白なす）	4本
ピザ用チーズ	100g
ブラックペッパー	少々
粉パセリ	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に豚ミンチと玉ねぎを入れて600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③ 加熱した②にみそ、みりん、砂糖を入れて、混ぜ合わせる。
- ④ 美～なすのへたを切り落として、縦半分に切る。耐熱皿にのせて、ラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤ ④のなすの中央に縦に切り込みを入れて開く。
- ⑥ アルミホイルに⑤を並べて、切り込みに、③で作った肉みそを入れて、表面を平らにならす。
- ⑦ ⑥の上にミックスチーズをかける。
- ⑧ トースターで⑦のチーズに焼き色がつくまで焼く。
- ⑨ 最後にお好みでブラックペッパーや粉パセリをかけて完成。

たっぷり野菜とウインナーの レンチンスープ



チョッパーやレンジを使用し、子どもでも安心・安全にお手伝いすることができる一品です。

子どもの好きなウインナーやコーンを入れて、野菜を食べやすくしました。

ウインナーを多めに入れて旨みをしっかりと出しました。



材料	分量（4人分）
キャベツ	葉3枚
にんじん	1 / 3本
玉ねぎ	Lサイズ1 / 4個
ブロッコリー	1 / 4株
ウインナー	3本
スープ（水+コンソメ顆粒）	1.5カップ（大さじ1）
塩	少々
コショウ	少々
大豆水煮	乾燥大豆17g程度
コーン	大さじ1

<作り方>

- ①キャベツは2cm角に切る。にんじん、玉ねぎは皮をむいて、粗めのみじん切りにする。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ウインナーは3mm程度の厚さで輪切りにする。
- ③耐熱容器（耐熱ガラスボウルなど）にスープ（水+コンソメ顆粒）と塩、コショウを入れ、①と②、大豆水煮、コーンを入れて、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ④材料がやわらかくなったら完成。

※味をみて、お好みの味に調整してください。



野菜たっぷり彩りナムル



忙しいときにも簡単に作れる健康的なメニューです。あっさりした味付けで、ニンニクやごま油の風味が美味しさを引き立てます。コチュジャンや鶏がらスープの素を入れて味にインパクトを出しました。作り置きにも最適です。



材料	分量（4人分）
にんじん	1 / 2本
ほうれん草	1 / 2束
もやし	1袋
ちくわ	1本
【タレ】	
★ニンニクすりおろし	大さじ1
★醤油	大さじ2
★白いりごま	大さじ1
★ごま油	大さじ2
★塩	ひとつまみ
★コチュジャン	小さじ1
★鶏がらスープの素	小さじ1

<作り方>

- ① にんじんは4cm長さの千切り、ほうれん草も4cm長さに切り、もやしは洗って水気を切っておく。
- ② ちくわは3mm厚さの輪切りにする。
- ③ 沸騰した湯に、にんじん、もやし、ほうれん草の順に入れて茹でる（2分程度。ほうれん草は30秒程度。）
- ④ ③をざるにあげ、冷めたらしっかり水気を切る。
- ⑤ 容器に【タレ】★を入れて、よく混ぜる。
- ⑥ ④とちくわをボウルに入れ、⑤の調味料を少しずつ入れて混ぜる。器に盛る。

鳴門金時のスイーツ春巻き



さつまいもをマッシュにして春巻きの皮で巻いたおやつです。好みではちみつや粉砂糖をかけてください。さつまいもだけでなく、くるみやレーズンなどを入れるとよりおいしくなります。



材料	分量（4人分）
鳴門金時（さつまいも）	小1本（200g）
砂糖	大さじ2
バター	20g
牛乳	大さじ1
春巻きの皮	12枚
はちみつ（お好みで）	適量
サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにし、5分程度水につけてアクを抜く。
- ② ①の水気を切って、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで4分30秒加熱する。竹串を刺してみて、固ければさらに加熱する。
- ③ ②を熱いうちに、フォークなどでよく潰して、砂糖、バターを加えて混ぜる。塊がなくなったら牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ④ 春巻きの皮に③をのせて包む。巻き終わりに水を少しつけてとめる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を多めに引いて熱し、④の巻き終わりを下にして並べて両面キツネ色になるまで焼く。
- ⑥ 器に盛りつけて好みではちみつをかける。

かぼちゃのヘルシー焼きドーナツ



かぼちゃは滑らかな舌触りになるように裏ごししました。焼きドーナツにして、ヘルシーに仕上げました。かぼちゃのほのかな甘味がおいしさを引き立てます。



材料	分量（4人分）
無塩バター	40g
薄力粉	75g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	大さじ3
卵	1個
牛乳	50ml
バニラエッセンス	少々
かぼちゃ	150g

<作り方>

- ① バターは電子レンジで30秒～1分加熱して溶かしておく。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ 砂糖と卵をよく混ぜ、牛乳とバニラエッセンスを加える。①を加えて、さらによく混ぜる。
- ④ かぼちゃは皮と種を取り、一口サイズに切って600Wの電子レンジで4分加熱し、裏ごしする。
- ⑤ ③に②と④を加えてさっくりと混ぜる。
- ⑥ ⑤を絞り出し袋に入れ、油を引いたドーナツ型(12個)に流し込む。
- ⑦ ⑥の型をトントンと空気抜きをし、170℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。

※かぼちゃ以外にもにんじんやほうれん草など様々な野菜をペースト状に入れて色とりどりのドーナツができます。チョコチップや抹茶、豆腐などを入れてもOK。いろいろなドーナツを試してください。

※溶かしたチョコでデコレーションをしても楽しいです！



ギョウザの皮でつくるスイートポテト



ギョウザの皮を器にして子どもでも楽しく、簡単に作れるように工夫しました。一口サイズにして、食べやすくしました。ギョウザの皮のパリパリ食感とポテトの組み合わせが絶妙です。



材料	分量（4人分）
さつまいも	1本（約300g）
バター	10g
砂糖	大さじ3
生クリーム	1／5カップ
ギョウザの皮	16枚
卵黄	1個分
黒ごま	少々

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1cm幅の半月切りにし、10分程度水にさらす。
- ② ①を600Wの電子レンジで6分程度、やわらかくなるまで加熱する。
熱いうちに木べらで滑らかになるまでつぶす。
- ③ ②にバター・砂糖を加えて混ぜ、バターがなじんだら生クリームを少しずつ加えながら混ぜて、8等分にし、直径3cm程度に丸める。
- ④ ギョウザの皮に③をのせ、縁に水をつけて、ギョウザの皮をもう1枚下からかぶせてとめ、ひだを寄せて包む。
- ⑤ 天板にアルミホイルを敷いて④をのせ、表面に卵黄を刷毛でぬり、黒ごまをのせる。
- ⑥ 170℃のオーブンで、15分程度焼き色がつくまで焼く。

さつまいも風味のみたらし団子



団子にさつまいもを加えてやわらかくしました。団子を丸める工程では、親子で楽しく作ってみてください。手に入りやすい材料でできます。



材料	分量（4人分）
さつまいも	100g
きび砂糖(または砂糖)	大さじ3
白玉粉	50g
氷水	1/4カップ
【みたらしあん】	
★片栗粉	大さじ1
★水	120ml
★きび砂糖（または砂糖）	35g
★醤油	大さじ1
★みりん	小さじ1
黒ごま	適量

<作り方>



- ① さつまいもの皮をむいて輪切りにし、火が通るまで茹でる。
- ② 茹でたさつまいもを潰し、きび砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ②に白玉粉を加えて、水を少しずつ加えながら、生地が耳たぶくらいの固さになるまで混ぜる。2cmの大きさに丸める。
- ④ 沸騰したお湯に③の丸めた生地を入れ、浮き上がってきってから1分程度茹でて、氷水に取り出し、冷やす。
- ⑤ 【みたらしあん】を作る。鍋に片栗粉、砂糖、水を入れてよく混ぜ、醤油、みりんを加えてさらに混ぜて、火にかける。とろみがつくまで弱火で混ぜながら加熱する。
- ⑥ 器に団子を盛り、⑤の【みたらしあん】をたっぷりとかける。お好みで黒ごまを振る。

※みたらしあんがやわらかいので、串に刺す場合は少し濃度を濃くしてください。