

レシピタイトル

朝からしっかり豊川野菜たっぷりサンド



## &lt;PRポイント&gt;

豊川産の新鮮でおいしい野菜がたくさん食べられるように考えました!!

- ①彩り…レッドキャベツの紫、にんじんのオレンジ、子持ちたかなとサニーレタスの緑でカラフルに仕上げました。  
 ②旬の野菜…旬の子持ちたかなを子どもも食べやすく肉巻きにしました。  
 ③野菜の味を生かす味付け…あえてマヨネーズは使わず、野菜が持っている甘みや風味を感じられる味付けにしました。

## &lt;材料&gt;

1人前

## ◆食材

食パン8枚切り	2枚
豚肉薄切(ロースなど)	3枚
子持ちたかな	1つ
レッドキャベツ	10g
にんじん	30g
サニーレタス	1枚

## ◆調味料など

## &lt;食パン用&gt;

バター	10g
砂糖	小さじ1/2

## &lt;肉巻き用&gt;

塩こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	少々

## &lt;にんじんマリネ用&gt;

塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1/2

## &lt;作り方&gt;

調理時間 40分

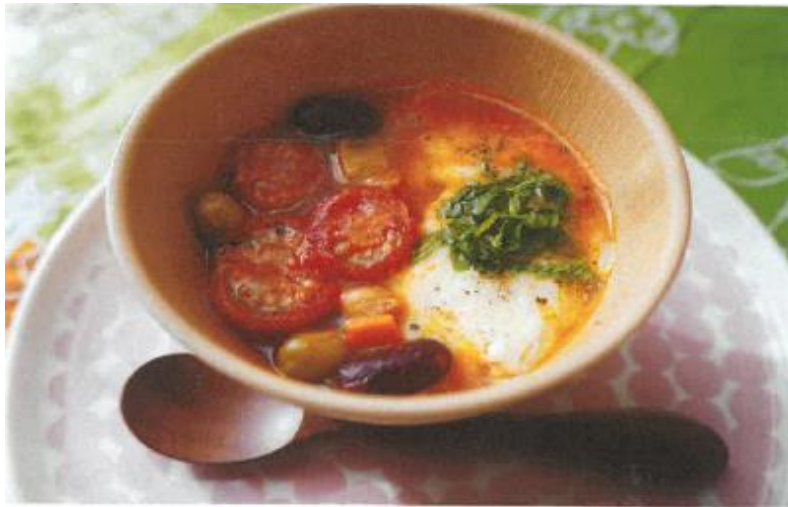
- ①子持ちたかなは縦8等分に切り、熱湯で30秒ほど茹でて水に取る。粗熱が取れたら水気をよく拭き取る。  
 ②豚肉を広げ塩こしょうをし、子持ちたかなをぐるぐると巻く。  
 ③フライパンを熱し、ごま油をしき、2を巻き終わりを下にして焼く。火が通ったら、しょうゆ・みりん・砂糖を合わせて絡める。  
 ④にんじんは千切りにし塩をして、しんなりしたら水気を絞る。砂糖・レモン汁・オリーブオイルを加え、よく混ぜる。  
 ⑤レッドキャベツは千切りにする。  
 ⑥サニーレタスは洗ってよく水気をよく拭き取り、食パンの大きさくらいに手でちぎる。  
 ⑦フライパンにバターと砂糖を入れ熱し、バターが溶けたら食パンの片面にバターを染み込ませるように焼く。もう片面はバターをつけず、そのままこんがりするまで焼く。  
 ⑧食パン1枚をバターをつけた方を上にして置き、サニーレタス、肉巻き子持ちたかな、にんじんマリネ、レッドキャベツの順にのせてサンイッチを作る。

使用した豊川産農産物

子持ちたかな、レッドキャベツ、人参、サニーレタス

レシピタイトル

完熟ミニトマトのうまみたっぷりミネストローネ



<PRポイント>

- ・味付けは塩のみで昆布と干しいたけの出汁と完熟トマトのうま味を生かした朝食にぴったりの身体に優しいスープに仕上げた点
- ・食物繊維豊富な押し麦を入れ、整腸を促し、具たくさんで満腹感を感じやすくした点
- ・完熟トマトの赤みと、大葉・チーズをそえることで色合いをきれいにした点

<材料>

4人前

にんじん	50g
たまねぎ	50g
キャベツ	100g
ミックスビーンズ	50g
ベーコン	50g
押し麦	20g
ミニトマト	300g
干しいたけ	2つ
水	500ml
昆布	3g
ミックスチーズ	20g×4人分
牛乳	小さじ1×4人分
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1
黒こしょう	適量

<作り方>

調理時間 25分

- ①水に干しいたけ、昆布を入れて一晩冷蔵庫に入れておく。
- ②材料を切る。戻した干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ベーコンは、さいの目切り、プチトマトは半分、大葉は千切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、しいたけとベーコンを炒める。
- ④油がまわったら、にんじん、玉ねぎ、キャベツを入れ、蓋をして弱火で5分程蒸し焼きする。
- ⑤ミニトマトを5個くらい残して、残り全部のミニトマトと①を200ml入れ、沸騰したらミックスビーンズと押し麦、塩を入れる。
- ⑥5分したらとっておいたミニトマトを入れ、さらに5分煮る。
- ⑦耐熱皿にミックスチーズと牛乳を入れ、電子レンジ600Wで20秒し、器に盛ったスープの上に添える。大葉と黒こしょうをかけて完成。

使用した豊川産農産物

おりがみ農園の完熟ミニトマト、大葉、にんじん、キャベツ

レシピタイトル

簡単！美味しい！映える！豊川モーニングフランス



<PRポイント>

休日の朝にちょっと幸せな気分になれる朝食が食べたい！でも、手間をかけず簡単に作れる朝食がいい！そんな想いでレシピを考えました。トマトの赤、大葉の緑、うずらの白を取り入れ、色鮮やかな見た目にもこだわりました。フライパンを使わず、誰でも簡単に作れます♪

<材料>

1人前

- フランスパン 2枚  
(カンパーニュ)  
※食パンで代用可
- トマト 1切れ
- ミニトマト 2個
- 大葉 2枚
- うずら 2個
- アボカド 2切れ
- ツナ
- しらす 適量
- とろけるチーズ
- しょうゆ
- ブラックペッパー
- パセリ
- ベビーリーフ

お好みで

<作り方>

調理時間 10分

- ①具材を切る  
 トマト→輪切り  
 うずら→半分  
 アボカド→半月切り  
 フランスパン→薄切り
- ②パンにとろけるチーズをのせ、2～3分トーストする。
- ③パンの上に具材を盛り付ける  
 A 大葉 トマト うずら  
 B 大葉、ツナ しらす、うずら アボカド
- ④お好みでしょうゆ、ブラックペッパー、パセリを振りかけ、ミニトマト、ベビーリーフを飾り付ける。  
完成!!

使用した豊川産農産物

トマト、ミニトマト、大葉、うずら

レシピタイトル

Toyoベジたっぷりスープ飯



## &lt;PRポイント&gt;

見た目はほぼビビンバですが、チキンスープを入れることによって、温泉卵と混ざり、卵スープにご飯を入れた感じ！具材からうまみが出てうまうまです。朝は忙しいので、盛り付けてスープをかけるだけ!!もやしの代わりに大根を使い、歯ごたえもあります！

## &lt;材料&gt;

4人前

ごはん	4人分
◆そばろ	
ひき肉	200g
焼肉のたれ	大2
コチュジャン	適量
◆ナムル	
大根	5cm分
☆塩	適量
ほうれん草	半束
にんじん	半分
<ナムルの調味料>	
鶏ガラスープの素	大1
おろしにんにく	適量
すりゴマ	大1
ごま油	大1
白だし	小2
◆温泉卵	
卵	4個
◆鶏ガラスープ	
鶏ガラスープの素	小4
お湯	800ml

## &lt;作り方&gt;

調理時間 15分

☆作り置き可能

## &lt;温泉卵&gt;

沸騰したお湯に水を加え、卵を入れ、12～13分待つ。

## &lt;大根, にんじん, ほうれん草のナムル&gt;

①大根、にんじんを千切りにする。

②大根に塩をふっておく。

③にんじんをレンジで2分チンする。

④ほうれん草を茹でて、水気をしっかりきっておく。(レンジでOK)

⑤②の大根がしんなりしたら、水で塩を洗い流し、水分をぎゅっとしぼる。

⑥ナムルの調味料で、それぞれ味付けする。

## &lt;そばろ&gt;

ひき肉を炒め、焼肉のタレ、コチュジャンを入れ、味をつける。

## \*朝やること

①ごはんを用意する。

②前日作り置きした、ナムルと温泉卵を盛り付ける。

③お湯を沸かし、鶏ガラスープを溶かし、②にかけてできあがり！

使用した豊川産農産物

米、大根、ほうれん草、にんじん、卵

レシピタイトル

シソおにぎり



<PRポイント>

子どもでもすぐ作れます。忙しい朝の日にぴったり。  
塩昆布のしょっぱさと、しその香りがとてもあっているのでおすすめです。

<材料>

1人前

しそ 5枚  
天かす 7g  
お米 茶碗2杯分  
めんつゆ 小さじ1  
塩昆布 3g

<作り方>

調理時間 7分

- ①天かすとめんつゆを混ぜておく。
- ②しそを3枚みじん切りにする。
- ③ごはん①、②、塩昆布を入れて混ぜ、おにぎりにする。
- ④しそをのりのように巻き付けて完成。

使用した豊川産農産物

しそ



レシピタイトル

いなりんパンプキンサンド



<PRポイント>

1歳の子でも食べられる食材で、楽しんで食べてもらえるようにいなりん風にしてみました。

<材料>

2人前

かぼちゃ  
クリームチーズ  
ハム  
サンドイッチ用パン

<作り方>

調理時間 30分

- ①かぼちゃの種とワタをとり、適当な大きさに切る。
- ②耐熱ボールに入れて600Wで4分レンチン。
- ③かぼちゃの実と皮を分ける。
- ④実の部分をフォークでつぶす。
- ⑤つぶしたかぼちゃに塩こしょうを入れて混ぜる。
- ⑥ハムを半分に切る。
- ⑦クリームチーズをラップにつつんでまるめる。
- ⑧半分に切ったハムをパンの上下に寄せておく。もう1枚のパンも同じようにおく。
- ⑨つぶしたかぼちゃをパンにぬる。(なるべく真ん中によせる) もう1枚も同じようにぬる。
- ⑩真ん中に丸めたクリームチーズをのせ、もう1枚のパンではさむ。
- ⑪パンを真ん中で切る。
- ⑫かぼちゃの皮で目、鼻、耳を作って飾る。

使用した豊川産農産物

かぼちゃ