

「おとう飯」レシピ集

手早く、簡単に、リーズナブルな食材で



石川中央広域圏男女共同参画推進協議会
(金沢市、白山市、野々市市、かほく市、津幡町、内灘町)

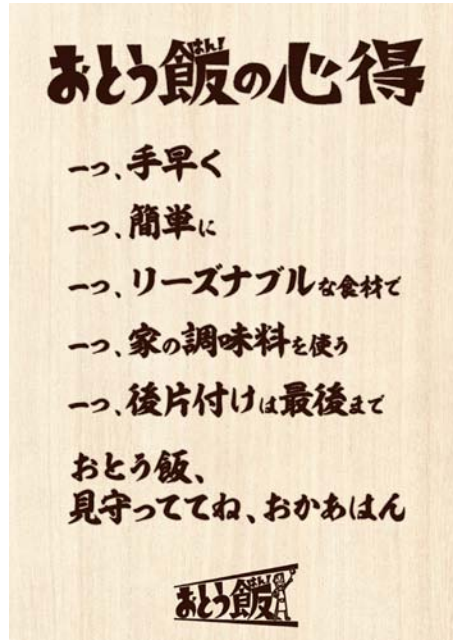


もくじ



かぼちゃごはん（金沢市）	2
ねぎ焼き（金沢市）	3
剣崎なんばのペペロンチーノ（白山市）	4
トマトツナサラダ（白山市）	5
ボリューム満点！豚キムチなべ（野々市市）	6
レンチンボリュームサラダ（野々市市）	7
料亭の味！長いもの団子（かほく市）	8
ベーコンとツナコーンの和風トースト（かほく市）	9
小松菜で大豆の和風ドライカレー（津幡町）	10
小松菜と豚肉のまぜご飯（内灘町）	11

石川中央広域圏男女共同参画推進協議会では、内閣府が実施している「“おとう飯” 始めよう」キャンペーンに賛同し、男性の家事等への参画を促すため、おとう飯レシピ集を作成しました。



※石川中央広域圏男女共同参画推進協議会は、金沢市・白山市・野々市市・かほく市・津幡町・内灘町の4市2町からなる組織です。

※「“おとう飯” 始めよう」キャンペーン

これまで料理をしていない男性の料理に対するハードルを下げることで、料理を通じた家事への参画を促進し、男性の家事・育児等への参画を拡大することを目的としており、簡単で手間を掛けず、多少見た目が悪くても美味しい料理を「おとう飯（おとうはん）」と命名したものです。



(内閣府ホームページ)

かぼちゃごはん

カットして炊飯するだけで美味しいご飯のできあがり。
ほっこりおいしい「かぼちゃごはん」のレシピです。



材料と分量 (4人分)

打木赤皮甘栗かぼちゃ	120g
米	2合
塩	小さじ1弱
酒	小さじ2
黒ごま	適量



作り方

- ① 米は洗ってしばらくおいておく。
- ② かぼちゃは種をとり、1 cm角に切る。
- ③ 釜に米、かぼちゃ、塩、酒を入れ、水は少し少なめにして炊く。
- ④ 炊きあがったら全体を混ぜ、器に盛り、黒ごまを飾ってできあがり。

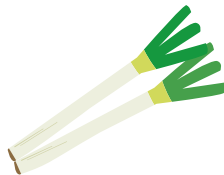
ねぎ焼き

フライパンでお手軽、簡単に！
串に刺さずに焼くだけでも OK です。



材料と分量（4人分）

金沢一本太ねぎ	1本
とりもも肉	1枚
塩・こしょう	少々
油	少々
竹串（あれば）	



作り方

- ① ねぎは3cm幅に切る。とりもも肉は一口大に切る。
- ② 竹串にねぎと肉を交互にさす。塩・こしょうをふる。
- ③ フライパンに油少々を熱し、肉に火が通ったらできあがり。（さっぱり仕上げたい時は魚焼きグリルで焼いてもよい）

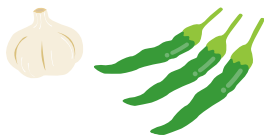
剣崎なんばのペペロンチーノ

剣崎なんばの辛味と旨味が食欲をそそります。
材料も少なく、手軽にできます。



材料と分量 (1人分)

スパゲティ	100g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
剣崎なんば(乾燥)	1本
塩・こしょう	少々
青なんば	少々



作り方

- 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、スパゲティを5分ほどゆでる。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、包丁でつぶしたにんにくを入れ、弱火で、火を通す。青なんばも入れ、火を通す。
- 青なんばを取り出し、にんにくに火が通ったら(ほんのり色が変わる程度)、小口切りにした剣崎なんばを入れる。
- 少し固めにゆでたスパゲティを③に入れ、ゆで汁を50ccほど加える。とろっとしたら、塩・こしょうをし、盛りつけてできあがり。

*ゆずこしょう(小さじ1/2)をからめてもおいしい。

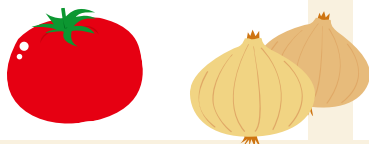
トマトツナサラダ

お鍋もフライパンも必要なし！
簡単で彩も鮮やかなサラダです。



材料と分量（2人分）

トマト	1個
玉ねぎ	1/4個
ツナ缶	80g
パセリ	少々
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々



作り方

- ① トマトはくし形、玉ねぎはスライス、ツナ缶は汁気をきり、パセリはみじん切りにする。
- ② ツナとパセリ、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ トマト、玉ねぎを盛り、②をのせてできあがり。

ボリューム満点！豚キムチなべ

カット野菜を使い、簡単においしくたくさんの野菜を摂取できます。
野々市市食生活改善推進員のおすすめメニューです。



材料と分量（1人分）

カット野菜	100～150g
豆腐	1/8丁
豚バラ or こま切れ	25g
水	150cc
顆粒だし	小さじ1/8
みそ	小さじ1
キムチ	約40g

*足りなければ
好きな野菜を追加してもOK

作り方

- ① 鍋に水、カット野菜を入れ10分煮込む。
- ② 野菜がしんなりしたら肉、調味料を入れる。
- ③ 肉に火が通ったら豆腐とキムチを入れ煮込んでできあがり。



レンチンボリュームサラダ

野菜は余り野菜をミックスして。彩りがあると食欲upにもつながります。
野々市市食生活改善推進員のおすすめメニューです。



材料と分量（1人分）

ブロッコリーなど季節の野菜 100g
※カット野菜やキャベツ、レタス、
いんげん、コーン、アスパラなど
豆腐 50～75g（小1/2丁）

A しょうゆ、酢 各大さじ1
砂糖、ごま油、すりごま 各大さじ1/2
しょうが 小さじ1/2（チューブなら2～3cm）

手作りサラダチキン

作りやすい分量（2人分）

鶏むね肉 120g（1/2切）
砂糖 小さじ1 塩 小さじ1/4
酒 大さじ1
※市販のサラダチキンでもOK

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすいよう小さくカットして沸騰したお湯で2分くらい茹でる。レンチンなら洗った水分が残る状態で600w 1分ほどラップをして加熱する。カット野菜もレンジで加熱する。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包み、600w 1分ほど加熱し、水切りしておく。
- ③ 鶏むね肉はフォークで数カ所穴をあけておき、砂糖、塩の順ですり込み、酒をかけて5分置く。軽くラップをして600wで3分加熱し、裏返してさらに1分加熱し、そのまま5分蒸らしてからほぐす。余分な水分はきっておく。
- ④ ボウルに**A**を合わせ、ほぐした鶏肉、茹で野菜、手でほぐした豆腐と混ぜてできあがり。

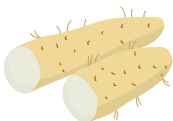
料亭の味！長いもの団子

鍋を使わず、料亭の味を再現できます！かほく市特産の長いもをふんだんに使ったおいしい一品です。



材料と分量（4人分）

長いも	500g
えび	4尾
三つ葉	少々
めんつゆ	60cc
わさび	少々
かたくり粉	少々



作り方

- ① 長いもをすりおろして塩で薄く味をつける。
- ② 丸皿に①を入れ4箇所にえびをちらし、ラップをして4分間レンジにかける。（お餅のようになる）
- ③ えびを中心に4個丸い団子を作り、器に入れる。
- ④ めんつゆとかたくり粉を1分間レンジにかけ、あんを作り、団子にかける。
- ⑤ 三つ葉とわさびをのせてできあがり。

ベーコンとツナコーンの和風トースト

包丁いらずで混ぜ込むだけ！とっても簡単にできます。
コーン缶の汁もスープに変えればフードロス削減にも繋がります。



材料と分量（1人分）

A (3人分)	コーン缶	1缶 (固形量 120g ほど)
	ツナ缶	1缶 (70g ほど)
	しょうゆ	小さじ1
	ニンニクチューブ	1cm
	塩、こしょう	少々
	バター	15g

食パン	1枚
マヨネーズ	少々
ベーコン	お好みの量
※ベーコンの量に応じて塩加減を調整してください。	
目玉焼き	お好みで

作り方

- 1 コーン缶をコーンと汁に分ける。
- 2 Aを混ぜ合わせ、バターを入れたらレンジで軽く温める。
- 3 食パンのふちにマヨネーズを塗り、1人分のAをパンに乗せる。
- 4 さらにベーコンを載せてトーストする。
- 5 お好みで目玉焼きを乗せてできあがり。

～スープの作り方～

コーン缶の汁に1.5倍量の牛乳を入れて、少々のコソメとこしょうで味付けし、レンジで温めてできあがり。

小松菜で大豆の和風ドライカレー

煮込まずに作る事ができるので時短に繋がります。

ご飯だけでなく、パンにのせてAYT(朝に野菜を食べよう)にもお薦めです。



材料と分量 (1人分)

小松菜	30 g
玉ねぎ	30 g
鶏ひき肉	20 g
ゆで大豆	20 g
油	小さじ1

A	カレー粉	小さじ1/2
	(お好みで調節してください)	
	ケチャップ	小さじ1
	減塩しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは1cm角に、小松菜は1cm幅に細かく切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉と玉ねぎを炒める。
鶏ひき肉の色が変わったら、小松菜とゆで大豆を加え、さらに炒める。
- ③ しんなりしてきたらAを加え、味を整える。
- ④ 器にごはんを盛り、カレーをかけてできあがり。

小松菜と豚肉のまぜご飯

河北潟特産の小松菜を使った栄養たっぷりのお手軽レシピです。
味付けはめんつゆのみ！具材を炒めてご飯に混ぜるだけ♪



材料と分量 (6人分)

小松菜	1袋
豚ばら薄切り	150g
人参	30g
しょうが	20g
めんつゆ(濃縮)	30cc
ごま油	小さじ1.5
温かいご飯	900g (米約3合分)

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に、小松菜は2cm長に切り、人参としょうがは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、しょうがを炒める。香りが立ったら、豚肉を加え、さらに炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、人参を加え、人参がしんなりしたら、小松菜を加える。
- ④ 味つけにめんつゆを加え、ひと炒めする。
- ⑤ 温かいご飯に④を汁ごと加えよく混ぜてできあがり。



制作

石川中央広域圏男女共同参画推進協議会
(金沢市、白山市、野々市市、かほく市、津幡町、内灘町)

発行 令和4年3月