



山田学区
まちづくり協議会



BöhNo

山田お野菜ツアー

お野菜満点弁当 レシピbook

山田の畑で育った野菜をたっぷり使った
特別なお弁当を地域の子どもたちと作りました！



おかず紹介

大根とビーツのお漬物

お野菜チヂミ

トマトと大葉の
だしマリネ

生春巻き



お野菜コロケ

ガパオライス

ほうれん草とインゲンの
ゴママヨ和え

レシピ主菜part.1

ガパオライス

4人分

材料

- **トマト**…1～2個
- **ナス**…1本
- **ズッキーニ**…1本
- **玉ねぎ**…1/2個
- 豚ひき肉…約200g
- A ケチャップ…大さじ1
- A 醤油…大さじ1
- A 砂糖…大さじ1
- A カレー粉…小さじ1/2
- 油

お野菜コロケ

4人分

材料

- **じゃがいも**…600g
- **にんじん**…1本
- **キャベツ**…1/2個
- **玉ねぎ**…1個
- 豚ひき肉…約100g
- A コンソメ…小さじ2
- A 塩…小さじ2
- A 胡椒…少々
- 卵…2個
- 小麦粉…適宜
- パン粉…適宜
- 揚げ油

作り方

- 1 トマト、ナス、ズッキーニ、玉ねぎをさいの目切りにする
- 2 フライパンに少量の油をひいて豚ひき肉を炒める
- 3 肉に火が通ったら、トマト、ズッキーニ、ナス、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める
- 4 調味料A ケチャップ、醤油、砂糖、カレー粉を加え味を付ける
- 5 ご飯に盛り付けて完成♪

作り方

- 1 じゃがいもは芽を取り皮ごと茹で、茹で上がったら潰しておく
- 2 にんじん、キャベツ、玉ねぎをみじん切りにする
- 3 少量の油でひき肉と②でみじん切した野菜を炒める
- 4 ③とじゃがいもを混ぜ合わせ、塩胡椒・コンソメで味付けする
- 5 一口大に成形したのち、小麦粉→卵→パン粉の順につけ、油で揚げる

レシピ主菜part. 2

生春巻き

4人分

材料

- レタス…1～2枚
 - にんじん…1本
 - きゅうり…1本
 - ハム…1/2個
 - ライスペーパー…4枚
- | |
|---------------|
| A 砂糖…大さじ1 |
| A 醤油…大さじ1 |
| A みりん…大さじ1 |
| A 酒…大さじ1/2 |
| A しょうが…大さじ1/2 |
| • マヨネーズ…大さじ5 |

お野菜チヂミ

2～3枚

材料

- 愛彩菜…1束
 - だいこん…400g
 - 長ネギ…1個
 - 玉ねぎ…1個
- | |
|------------|
| A 薄力粉…100g |
| A 片栗粉…50g |
| A 鶏がら…小さじ1 |
| A 塩…小さじ1/3 |
| B 溶き卵…1個 |
| B 水…120ml |
| • サラダ油 |

作り方

- 1 にんじん、きゅうりを千切りする
- 2 照り焼きソースの材料Aを鍋に入れトロットとするまで煮詰める
- 3 照り焼きソースとマヨネーズをボウルに入れて混ぜる
- 4 冷ました後、ソースに千切りした野菜を絡める
- 5 ライスペーパーを濡らし、ちぎったレタス→筒状に丸めたハム→④の野菜の順で置いて丸める

作り方

- 1 愛彩菜は細かく刻み、大根とにんじんは皮をむいて3～4cmの細切り、長ねぎは斜め切りにする
- 2 ボウルにAを入れて混ぜた後、Bを加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる
- 3 ①で切った野菜を入れて混ぜ合わせる
- 4 フライパンにサラダ油（大さじ2～3）を中火で熱し③を薄く広げる
- 5 両面に焼き色がついたら取り出し食べやすい大きさに切り分ける

レシピ副菜part.1

大根とビーツの漬物

材料

- 大根…1本
- ビーツ…1個
- 浅漬けの素…1
- 塩昆布…大さじ1〜2

作り方

- 1 大根とビーツは皮をむいて、いちよう切りにする
- 2 浅漬けの素につける
- 3 塩昆布を入れて揉みこんで、冷蔵庫で30分ほど寝かせる

ほうれん草といんげんの ゴママヨ和え

材料

- ほうれん草…600g
- いんげん…1本
- A 醤油…大さじ1
- A 砂糖…大さじ1
- A すりごま…大さじ2
- A マヨネーズ…小さじ1
- 塩

4人分

作り方

- 1 いんげんの両端を切って塩ひとつまみ入れたお湯で2分茹でる
- 2 ほうれん草を5cm幅に切り、お湯でさっと茹でる
- 3 茹でたほうれん草といんげんを冷水で軽く冷やし粗熱を取る
- 4 水気を切ったほうれん草といんげんを調味料Aを混ぜ合わせる

レシピ副菜part.2

トマトと大葉のだしマリネ

材料

- トマト…1～2個
 - 大葉…1本
- A 白だし…大さじ1
A レモン汁…大さじ1
A オリーブオイル…大さじ1
A 砂糖…小さじ2

作り方

- 1 トマトはヘタを取り、一口サイズの乱切り、大葉は千切りにしておく
- 2 ボウルに調味料Aを合わせ、トマトと大葉を加えよく混ぜあわせる



野菜をご提供いただいた農家の皆さまへ

新鮮で美味しいお野菜をたくさんご提供いただき、ありがとうございました！
山田学区で育ったお野菜のお弁当は子どもたちに大好評で、みんな笑顔で完食でした。

農家の皆さまの温かいご協力のおかげで、素敵なイベントになりました。



イベントの様子📷





BöhNo



立命館大学学生団体 **BöhNo**



「食を通して、若者の視野を拡げる」

私たちは以上のコンセプトを掲げ、食育・食品ロス削減・商品開発の3つを軸に
立命館大学の学生で活動しています！



食品ロス削減

「もったいないからおいしいへ」を目標に、
賞味期限間近の商品販売や、ロス品を使用
したお弁当制作・販売を行います



食育

「食×自然」を今年度のテーマとし、
年に4回「BohNo Cafe」という
食育イベントを開催しています

食品ロス削減

食育

商品開発



商品開発

ロスになりかけの食べ物や地域の産物
を使用し、多様性を意識して、商品開
発やレシピ開発、販売活動を行います

