



ごちそうメニューがフライパンひとつで完成!
手間がかかって難しそうなパエリアを手軽に作れるメニューです。
具材はお好みのものや冷蔵庫にあるものでOK!
親子でぜひ試してみてください。

とちぎの星
×
季節の野菜



フライパン1つで
とちぎ彩りパエリア
栃木県産
食材いっぱい、
バランスよく!

材料〈大人2人・幼児2人分〉

- 県産米(とちぎの星)…1合
- 油…大さじ1
- ☆ 油揚げ…2枚
- ☆ 生シタケ…中3枚
- ☆ シメジ…50g
- ☆ サツマイモ…中1/2本
- ☆ ニンジン…30g
- プロッコリ…30g
- しらす干し…30g
- 蒸しえび…8尾程度
- ◇ 和風だしの素…小さじ1
- ◇ 塩…小さじ1/5
- ◇ みりん…大さじ2/3
- ◇ しょうゆ…大さじ2/3
- ◇ 水…220ml



つくり方

- 1 米を洗い、水を切る。☆を食べやすく切る。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、米を炒める。◇を加え、米の上に☆をバランスよく並べる。
- 3 ②を熱し、沸騰後弱火にして15分炊いたら火を止め、10分蒸らす。○を上飾る。

親子で作ろう!
とちぎの恵みを
満喫レシピ



つくってみたい



ほかにも
こんないちごレシピも

とちあいか
×
乳製品



手軽に栄養補給
ふわとろマシュマロヨーグルト

材料〈1人分〉

- いちご…30g(中2粒程度)
- マシュマロ…10g(小さいものがおすすめ)
- 加糖ヨーグルト…50g
- チーズ(キャンディー)…小1個、4等分
- ミント等適量

つくり方

- 1 いちごを食べやすく切り、マシュマロ、ヨーグルトと混ぜる。
※トッピング用と混ぜこみ方で切り方を工夫すると◎。
- 2 皿に盛る。
- 3 残りのいちご、チーズ、ミントをバランス良く飾る。



いちごたっぷり
フルーツオレ

レモン牛乳をたっぷり
クリームデザート

3種類のいちごレシピを詳しく見たい方はこちらから



マシュマロの食感が病みつきになること間違いなしの簡単かわいいレシピ。マシュマロを事前にヨーグルトの中に漬け込んだり、ヨーグルトの種類を変えると、色々な食感を味わえます。いちごやマシュマロの切り方を変えて見た目や食感を楽しめます。

発行・お問い合わせ

栃木県 農政部農政課 食育・地産地消担当 TEL.028-623-2288
公益財団法人 栃木県農業振興公社 TEL.028-648-9511

レシピ開発

株式会社日本栄養給食協会(とちぎ食育応援団員)

県内で食育活動を行う
食育ボランティアです

レシピで
使用した

とちぎのおいしい農産物紹介

栃木県は肥沃な農地と豊富な水資源、穏やかな気候に恵まれ、美味しい農産物がたくさんあります。

今回のレシピで使用されている農産物について詳しくご紹介。

活動のエネルギーとなるお米をしっかり食べて、不足しがちな果物や乳製品も1日1回摂取しよう！



いちご

生産量
全国1位

栄養素

いちごには、ビタミンCや、女性の皆さんに意識してとってもらいたいビタミンB群である葉酸も多く含まれています。

とちあいかとは…

栃木県オリジナル品種。口に入れると、スッキリとした口あたりで、甘さが際立ちます！とちあいかはヘタの部分がくぼみが大きいので、縦にカットすると…かわいらしいハート形に！



生産量
全国8位

お米

栄養素



お米はエネルギー源となる炭水化物を摂取することのできる食材です。

とちぎの星とは…



栃木県オリジナル品種で、冷めても美味しく丼物やカレーなどに良く合うお米です。大粒で崩れにくく、豊かな甘み特徴です。



とちぎ 食育応援団

食と農の
理解の輪を広げるべく
活動中！



いちごたっぷり
フルーツ・オレに
使われているよ！



とちぎ食育応援団
について詳しく
知りたい方はこちら



とちぎ食育応援団とは食と農の知識を活かし、食文化、とちぎの旬の農産物を使った料理、食と健康などを伝える活動をしているボランティアです。この食育活動の一環である食育出前講座では県内各地で栃木県内の保育施設や企業などで講話や体験を通して楽しく、分かりやすく食の知識を広める取組を行っています。表面のレシピ開発にもご協力いただきました！

生乳

生産量
全国2位

栄養素

牛乳には骨を強くするカルシウムが多く含まれており、タンパク質も摂取できる食品です。

※生乳に殺菌等を加えたものが牛乳です。

