

子どもたちにおすすめの

野菜料理レシピ集



日本は世界でも有数の長寿国ですが、その一方で食生活では、エネルギーや食塩・脂質の過剰摂取、野菜不足などの現状があり、それらが生活習慣病との関連も深いことがわかっています。

特に日々の野菜の摂取量が少ないと、メタボリックシンドロームの主たる要因となる肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症に影響を与えます。

また、食習慣は、長い時間をかけて形成されることから、子どもの頃から正しい食習慣を学び、また、多くの食体験をとおして身につけることが大切です。

昭島市栄養連絡会では、平成 15 年に『子どもたちにおすすめの野菜料理レシピ集』を作成し、ご家庭での野菜摂取の機会を増やしていただけるよう取り組んできました。

前回の作成より 13 年経ち、食の多様化や食に対する意識の変化等も鑑み、今回、新たに昭島市内の学校給食施設や健康課の幼児食教室で提供している、子どもたちに好評の野菜料理を紹介し、調理方法や調味料の使い方など参考にさせていただきたく、レシピ集を作成しました。ご家庭で活用いただければ幸いです。

平成 29 年 3 月

昭島市栄養連絡会

《 献立資料提供施設 》

学 校 （学校給食課）

学校給食第一調理場（小学校）

拝島第二小学校

武蔵野小学校

富士見丘小学校

田中小学校

つつじが丘小学校

学校給食第二調理場（中学校）

多摩辺中学校

福島中学校

瑞雲中学校

その他

あいぼっく（保健福祉部健康課）

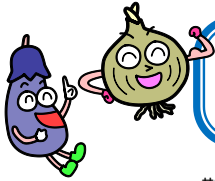
目 次

ご は ん	きんぴらごはん	3
	カラフル豆のドライカレー	4
汁 物	沢煮椀	5
	夏野菜のみそ汁	6
	モロヘイヤのスープ	7
麵 類	五目あんかけ焼きそば	8
	キャベツとツナのスパゲティ	9
	ほうれん草のクリームスパゲティ	10
煮 物	水菜の煮びたし	11
	切り干し大根の甘酢煮	12
	筑前煮	13
炒 め 物	じゃことピーマンの炒め煮	14
	いんげんのカレーソテー	15
	にんじんシリシリ	16
揚 げ 物	ゴーヤ入りかき揚げ	17
	野菜チップス	18
焼 き 物	夏野菜のグラタン	19
	かぼちゃのチーズ焼き	20
和 え 物	辛子和え	21
	胡麻あえ	22
	小松菜サラダ	23
	きゅうりのしらすあえ	24
	ほうれん草の海苔味噌あえ	25
お や つ	れんこんもち	26
	かぼちゃ白玉団子	27
	にんじんクラッシュゼリー	28

- 各献立の下に難易度と1人当たりの野菜の量が表示されています。ぜひ参考にしてください。

【難易度の見かた】

- ★ 簡単にすぐ作れます。
- ★★ 少し手間がかかります。
- ★★★ お休みの日に ぜひ作ってみてください。



きんぴらご飯



難易度：★★

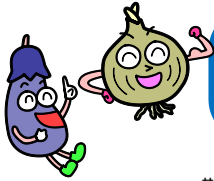
一人あたりの野菜の量：33g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
米	1 合	<ol style="list-style-type: none">① 米は炊く 30 分前に洗ってザルにあげる。② ごぼうはさがきにして、水にさらして水気をきる。にんじんは 2cm のほそ切り、干し椎茸は戻して、せん切りにする。③ 油揚げは油抜きしてほそ切りにする。④ 炊飯器に昆布と米、調味料を含めた 1 合の水加減、材料を入れて炊く。⑤ 炊き上がったら昆布を取り出し、さっくり混ぜる。いりごまをふり、茹でてせん切りにした絹さやをちらす。
ごぼう	40g	
にんじん	20g	
干し椎茸	1 枚	
油揚げ	1 枚	
昆布	5cm	
しょうゆ	小さじ 2	
酒	小さじ 1	
砂糖	小さじ 1	
みりん	小さじ 1/3	
いりごま	小さじ 1	
絹さや	3 枚	

◆ ワンポイントアドバイス

ごぼうを多く使いますが、ごはんと一緒に炊き込むと食べやすくなります。

【 一人分の栄養価 エネルギー 364kcal 食物繊維 2.2g 塩分 0.9g 】
(施設名 つつじが丘小学校)



カラフル豆のドライカレー



難易度：★★

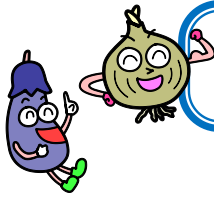
一人あたりの野菜の量：153g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
豚ひき肉	50g	<ol style="list-style-type: none">① 野菜はすべてみじん切りにする。② 油をしいた鍋ににんにくとしょうがを入れて炒める。③ 香りが出たら、豚ひき肉を加え、色が変わるまでよく炒める。④ 他の野菜とミックスビーンズも加えて炒める。⑤ スープを加え、弱火で煮込む。⑥ 一度火を止めてカレールーを加え、混ぜながらルーを溶かす。⑦ 再び火をつけ、弱火にしてチャツネ、りんごピューレと調味料、香辛料をすべて加える。⑧ 少し煮込んで、味をなじませる。
ミックスビーンズ （トトパックか冷凍）	40g	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
玉ねぎ	1/2 個	
にんじん	1/2 本	
セロリー	5g（みじん切りで 大さじ1くらい）	
油	適量	
スープ	400cc	
ウスターソース	小さじ1	
中濃ソース	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
赤ワイン	小さじ1	
塩	少々	
ナツメグ	少々	
カレールウ	2片	
ガラムマサラ	少々	
チャツネ	小さじ1/3	
りんごピューレ	小さじ1弱	

◆ ワンポイントアドバイス

旬の野菜を使うなど、いろいろなアレンジができます。豆を入れることでひき肉の量が少なくてもボリュームが出るので、栄養的にもバランスが良くなります。体に良い豆をおいしく食べられる料理です。

【 一人分の栄養価 エネルギー 218kcal 食物繊維 3.7g 塩分 1.2g 】
（施設名 第一調理場）



沢煮椀



難易度：★

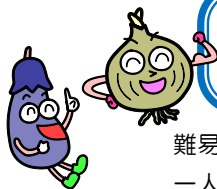
一人あたりの野菜の量：45g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
豚肉せん切り	20g	① すべての食材をせん切りに切る。 ② 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。 ③ 豚肉を炒め、酒、だし汁を加える。 ④ 油揚げ、にんじん、大根、小松菜、豆腐の順に加え煮る。 ⑤ 調味料で味をととのえる。
炒め油	小さじ1/2	
油揚げ	1/3枚	
大根	50g	
にんじん	20	
小松菜	20g	
絹ごし豆腐	40g	
塩	小さじ1/3	
うすくちしょうゆ	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
だし汁	300cc	

◆ ワンポイントアドバイス

沢煮椀の具の形状はせん切りです。すべての具材をせん切りにそろえて切ることがポイントです。薄味で野菜がたくさんとれるさっぱりとした汁物です。

【 一人分の栄養価 エネルギー 62kcal 食物繊維 0.9g 塩分 1.1g 】
(施設名 多摩辺中学校)



夏野菜のみそ汁



難易度：★

一人あたりの野菜の量：104g

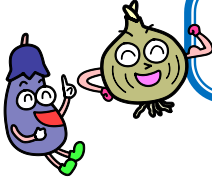
材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
とうがん	100g	① 昆布とかつお節で、だしをとっておく。
さやいんげん	2本	② とうがんは皮を厚くむき
かぼちゃ	100g	1cmのいちよう切りにする。
油揚げ	1/2枚	③ かぼちゃ1cmのいちよう切りにする。
乾燥カットわかめ	ひとつまみ	④ さやいんげんはすじを取り
長ねぎ	5cm	2cmに切る。
白みそ	大さじ1	⑤ 油揚げは、湯をかけ油抜きをして短冊に切る。
赤みそ	小さじ1と1/2	⑥ 乾燥若布は戻しておく。
かつお節厚削り	15g	⑦ 長ねぎは5cmの小口切りにする。
だし用昆布	5cm角1枚	⑧ だし汁に、とうがん、いんげん、かぼちゃ、油揚げ、わかめの順に入れ、柔らかくなったら、みそを溶いて入れる。
水	240cc	⑨ 最後に長ねぎを入れる。

◆ ワンポイントアドバイス

とうがんは、皮を厚くむくのがポイントです。緑色の部分が残らないようにむいてください。

【 一人分の栄養価 エネルギー76kcal 食物繊維 2.9g 塩分 1.8g 】

（施設名 拝島第二小学校）



モロヘイヤのスープ



難易度：★

一人あたりの野菜の量：75g

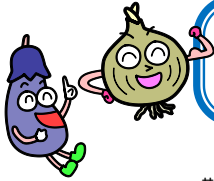
材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
モロヘイヤ	30g	<ol style="list-style-type: none">① モロヘイヤは2cmくらいに切り、茎と葉を分けて下茹でする。② キャベツ、にんじん、たけのこは千切り、長ねぎは小口切りにする。春雨は戻しておく。③ スープににんじんを加え、たけのこ、春雨、キャベツの順に入れる。④ ごま油以外の調味料を加え、味つけする。⑤ 長ねぎと下茹でしたモロヘイヤを加える⑥ 最後に、ごま油を入れる。 <p>*春雨も入り、ボリュームたっぷりのスープです。</p>
キャベツ	60g	
にんじん	25g	
長ねぎ	15g	
たけのこ水煮	15g	
春雨	14g	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1/2	
オイスターソース	小さじ1/2	
塩	小さじ1/4	
ごま油	小さじ1/2	
ガラスープ	450cc	

◆ ワンポイントアドバイス

夏野菜のモロヘイヤは、ミネラルやビタミン類、食物繊維が豊富で、夏バテ予防や生活習慣病予防としても注目の野菜です。カルシウムも含まれ、日頃不足しがちな栄養をとることができます。エジプトでは王様の野菜と呼ばれ、古くから食べられてきた野菜です。

【 一人分の栄養価 エネルギー 51kcal 食物繊維 2.2g 塩分 1.3g 】

（施設名 富士見丘小学校）



五目あんかけ焼きそば



難易度：★★

一人あたりの野菜の量： 270g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
蒸し中華麺/炒め油	260g/2g	① フライパンに油をしき、麺を炒める。
豚肉	20g	② にんにく、しょうがはすりおろす。
にんにく	1かけ	③ にんじんはいちょうに切る。
しょうが	1かけ	④ 白菜、キャベツ、ピーマン、たけのこは短冊に切る。
炒め油	2g	⑤ フライパンに油をしき、にんにくを炒める。
にんじん	25g	⑥ 豚肉、いか、えびを加え炒め、しょうが汁を加える。
白菜	60g	⑦ ⑤に玉ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、キャベツ、もやし順に野菜をいためる。
キャベツ	50g	⑧ うずら卵を加える。
もやし	50g	⑨ 塩、こしょう、酒、オイスターソースで味つけをして、ガラスープを加える。
たまねぎ	50g	⑩ 片栗粉を水でとき、⑨に流し入れ、とろみをつける。
赤ピーマン	10g	⑪ 皿に麺を盛り、あんをかける。
たけのこ	20g	
うずら卵	30g	
いか短冊	30g	
むきえび	30g	
塩/こしょう	1.5g/少々	
酒	小さじ1/2	
オイスターソース	小さじ1/2	
ガラスープ	1カップ	
片栗粉	10g	

◆ ワンポイントアドバイス

野菜嫌いな子供も、この野菜たっぷりのあんかけ焼きそばは良く食べます。塩味をしょうゆ味にかえてアレンジできます。チンゲン菜やにら、きくらげを加えてもおいしく食べられます。

【 一人分の栄養価 エネルギー 418kcal 食物繊維 4.6g 塩分 2.4g 】

（施設名 多摩辺中学校）



キャベツとツナのスパゲティ



難易度：★

一人あたりの野菜の量：80g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
スパゲティ	160g	① 玉ねぎはスライス、キャベツは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。 ② スパゲティを茹でる。 茹でたスパゲティはザルに上げ、水分を切っておく。 ③ にんにくをオリーブ油で香りがでるまでよく炒める。 ④ ③に玉ねぎとキャベツを加えて炒める。 ⑤ ツナを加えて調味料とバターで味付けする。 ⑥ ⑤にスパゲティを加える。
玉ねぎ	60g	
キャベツ	100g	
ツナ缶	小1缶	
にんにく	1片	
オリーブ油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
酒	少々	
塩	2g	
こしょう	少々	
バター	6g	

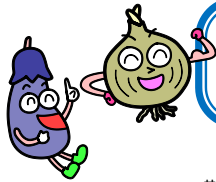
◆ ワンポイントアドバイス

キャベツをたくさん使った、あっさり味のスパゲティです。にんにくを炒めるときに鷹の爪を入れると、大人の味になります。

簡単に作れるので、いつものケチャップ味のスパゲティに飽きたときには、ぜひ作ってみてください。

【 一人分の栄養価 エネルギー 454kcal 食物繊維 3.2g 塩分 1.8g 】

（施設名 田中小学校）



ほうれん草の クリームスパゲティ



難易度：★★

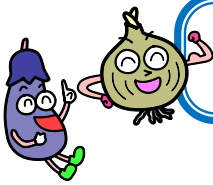
一人あたりの野菜の量：110g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
スパゲティ	140g	<ol style="list-style-type: none">① にんにく、しょうがはみじん切り、ベーコン、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は3cmに切り、軽く下茹でする。② えびに酒をふっておく。③ フライパンに油をしき、にんにく、しょうが、ベーコン、えびを炒め、玉ねぎとにんじん、マッシュルームも加える。④ 油と小麦粉、バター、牛乳、スープでホワイトソースを作る。⑤ ④に③を加え、生クリーム、粉チーズを順に入れる。⑥ 最後にほうれん草を入れて味つける。⑦ たっぷりのお湯に塩を加え、スパゲティを茹でる。⑧ 茹であがったスパゲティを皿に盛り、⑥のソースをかける。
塩	少々	
ベーコン	16g	
むきえび	30g	
酒	小さじ1	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
玉ねぎ	140g	
にんじん	40g	
ほうれん草	40g	
マッシュルーム水煮	30g	
小麦粉	12g	
バター	10g	
油	3g	
牛乳	230cc	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
生クリーム	大さじ1	
粉チーズ	小さじ1	
スープ	160cc	

◆ ワンポイントアドバイス

野菜たっぷりのクリームソースは、季節の野菜を入れてアレンジしてもおいしいです。スパゲティを太麺のフェットチーネにしても合います。

【 一人分の栄養価 エネルギー 583kcal 食物繊維 4.7g 塩分2.3g 】
(施設名 富士見丘小学校)



水菜の煮びたし



難易度：★

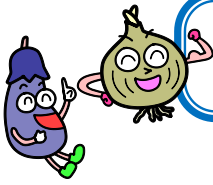
一人あたりの野菜の量：70g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
水菜	40g	① 白菜はざく切り、水菜は2～3cmに切る。人参は皮をむき、太めのせん切りにする。 ② 油揚げは油抜きにして、5mmの短冊に切る。 ③ Aで人参、白菜、油揚げを煮て、最後に水菜を加えて煮る。
白菜	40g	
小松菜	20g	
にんじん	10g	
もやし	30g	
油揚げ	1/3枚	
A { しょうゆ	4g	
{ みりん	2g	
{ だし汁	大さじ2	

◆ ワンポイントアドバイス

煮びたしは何種類もの野菜をたくさん食べることができます。味つけもシンプルなので野菜本来の味が楽しめます。

【 一人分の栄養価 エネルギー 38kcal 物繊維 1.5g 塩分 0.3g 】
(施設名 瑞雲中学校)



切り干し大根の甘酢煮



難易度：★

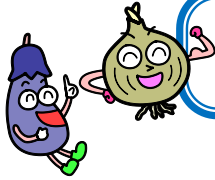
一人あたりの野菜の量：50g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
切り干し大根	20g	① 切り干し大根は戻して2cmに切る。にんじんは2cmのせん切りにする。 刻み昆布も2cmに切っておく。 ② 油揚げは、油抜きしてほそ切りにする。 ③ 鍋に①、②、だし汁と砂糖、みりんを入れ、煮る。 ④ 煮たら、酢を加えてさつと煮る。
にんじん	10g	
刻み昆布	1g	
油揚げ	1/3枚	
だし汁	1/2カップ	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1	
酢	小さじ1	

◆ ワンポイントアドバイス

切り干し大根の歯ごたえがよく、甘酢味のさっぱりした煮物です。

【 一人分の栄養価 エネルギー 46kcal 食物繊維 2.2g 塩分 0.4g 】
(施設名 つつじが丘小学校)



筑前煮



難易度：★★

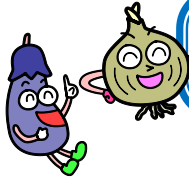
一人あたりの野菜の量：57.5g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
鶏もも肉ブツ切り	30g	<p>① 鶏肉に酒をふっておく。</p> <p>② にんじん、ごぼう、たけのこは乱切り、れんこんは厚めのいちょう切りにする。干し椎茸は戻して1/4に切る。</p> <p>③ いんげんは3cmに切り下茹でしておく。</p> <p>④ こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎり、下茹でしておく。</p> <p>⑤ 鍋に油を熱し、ごぼう、鶏肉の順で炒める。他の材料も加え、よく炒める。 ひたひた程度のだし汁を注ぎ、砂糖、酒、しょうゆを加え強火で煮る。</p> <p>⑥ 煮汁が少なくなったら、いんげん、みりんを加え、照りよく仕上げるように煮汁が無くなるまで炒り煮にする。</p>
酒（下味用）	少々	
油	小さじ1	
人参	40g	
れんこん	15g	
たけのこ	30g	
ごぼう	30g	
こんにゃく	40g	
干し椎茸	2枚	
みりん	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
きび砂糖	大さじ1	
いんげん	2本	
だし汁	適量	

◆ ワンポイントアドバイス

九州北部の郷土料理です。鶏肉や油を使い、こくのある味わいが野菜のおいしさを引き立てます。お正月のおせちにも使える料理です。

【 一人分の栄養価 エネルギー 107kcal 食物繊維 0.8g 塩分 0.75g 】
(施設名 武蔵野小学校)



じゃことピーマンの炒め煮



難易度：★

一人あたりの野菜の量：35g

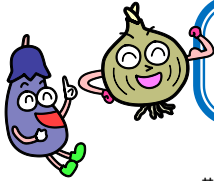
材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
ちりめんじゃこ	20g	<ol style="list-style-type: none">ちりめんじゃこはザルに入れ、さっと湯通しして臭みを抜く。ピーマンは半分に切って種を取り、太めの千切りに切る。油揚げは湯をかけて油抜きをしてから、厚めの千切りに切る。フライパンに油を中火でピーマンを炒める。ピーマンがしんなりしてきたら、油揚げとちりめんじゃこを加え、さっと混ぜる。調味料を加え、中火でパラッとすまで炒める。
ピーマン	2個	
油揚げ	1/4枚	
酒	小さじ2	
しょうゆ	小さじと1/2	
みりん	小さじと1/2	
砂糖	小さじと1/2	
炒め油	適量	

◆ ワンポイントアドバイス

野菜だけでなく、カルシウムがたっぷりの小魚をおいしく食べられる料理です。油をごま油にしてもおいしいです。少量の鷹の爪や山椒の実を入れると、大人向けになります。

【一人分の栄養価 エネルギー75kcal 食物繊維 0.4g 塩分 1.1g】

（施設名 第一調理場）



いんげんのカレーソテー



難易度：★

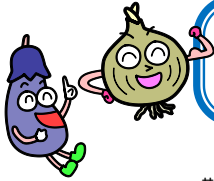
1人あたりの野菜の量：75g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
さやいんげん	100g	② 野菜は食べやすい大きさに切る。
にんじん	10g	② 白ごまは炒っておく。
キャベツ	40g	③ フライパンに油をしき、ベーコンを炒める。
ベーコン	10g	④ バターをたして①の野菜を加え炒める。
炒め油	小さじ1	⑤ 調味料を加える。カレー粉は好みで調整する。
バター	小さじ1	⑥ 最後に②を加える。
カレー粉	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
白ごま	小さじ1	

◆ ワンポイントアドバイス

さやいんげんの旬に食べてもらいたい一品です。カレー味がポイントです。

【 1人分の栄養価 エネルギー 73kcal 食物繊維 2.1g 塩分 0.9g 】
(施設名 福島中学校)



にんじんシリシリ



難易度：★

一人あたりの野菜の量：63g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
にんじん	70g	① にんじんは皮をむいて、せん切りにする。にらは3cmに切る。 ② フライパンに油をしき、にんじんともやしを炒める。 ③ ツナを加えて、にんじんがしんなりするまで炒める。 ④ 溶きほぐした卵を加えて混ぜ、にらも加え炒める。調味料を加え、最後にごま油を入れる。
もやし	40g	
にら	16g	
ツナ缶	小1/3缶	
卵	1/2こ	
炒め油	2g	
塩	少々	
しょうゆ	少々	
ごま油	少々	

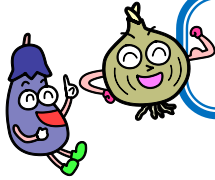
◆ ワンポイントアドバイス

にんじんシリシリは、沖縄県の郷土料理です。

にんじんをせん切りにする時間がない時は、スライサー（せん切りをする道具）を使うと簡単にできます。ツナやもやしが入っているので、にんじんが苦手な人でもおいしく食べられます。

【 一人分の栄養価 エネルギー 65kcal 食物繊維 1.4g 塩分 0.4g 】

（施設名 田中小学校）



ゴーヤ入りかき揚げ



難易度：★★★

一人あたりの野菜の量：30g

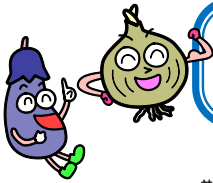
材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
大豆水煮	40g	<p>① さつまいもはほそ切り、玉ねぎは薄切りにする。ゴーヤは縦半分に切ってから種を取り、半月の薄切りにする。</p> <p>② 大豆はよく水気をきっておく。</p> <p>③ ボウルに材料を加え、小麦粉、鶏卵、塩を入れて混ぜ合わせる。</p> <p>④ 揚げ物用の鍋に油を入れ、160～170℃に熱する。</p> <p>⑤ ③で混ぜ合わせたものを適量とり（人数分に分けるとよい）、きつね色になるまで揚げる。</p> <p>⑥ 好みに塩やしょうゆ、てんつゆなどをつけて食べる。</p>
ちりめんじゃこ	7g	
いか短冊	20g	
さつまいも	20g	
ゴーヤ	10g	
玉ねぎ	20g	
小麦粉	大さじ1と1/2	
卵	5g	
塩	少々	
揚げ油	適量	

◆ ワンポイントアドバイス

苦手な子供も多いゴーヤですが、かき揚げの中に入れるとそれほど苦みが気にならず食べやすくなります。

さらに食べるときにカレー粉と塩を混ぜたカレー塩を付けて食べると、より食べやすくなるのでおすすめです。

【 一人分の栄養価 エネルギー 228kcal 食物繊維 2.9g 塩分 0.7g 】
(施設名 第二共同調理場)



野菜チップス



難易度：★★★

一人あたりの野菜の量：55g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
れんこん	40g	① れんこんは皮をむき、薄く切る。 ② ごぼうは皮を包丁の背でこそげ落とし、斜めに薄く切る。 ③ さつまは薄く切る。 ④ ①、②、③を水でよくさらす。 ⑤ ④の野菜をペーパータオルなどでよく水気をふき、180℃の油でからりと揚げ、熱いうちに塩をふる。
さつま芋	35g	
ごぼう	35g	
揚げ油	適量	
塩	ひとつまみ	

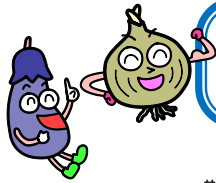
◆ ワンポイントアドバイス

煮物に使うことが多い根菜類ですが、からりと揚げて素材のおいしさを味わいましょう。

スライサーを使って薄く切れば、手軽にできる一品になります。

【 一人分の栄養価 エネルギー 117kcal 食物繊維 2.3g 塩分 0.2g 】

(施設名 武蔵野小学校)



夏野菜のグラタン



難易度：★★★

一人あたりの野菜の量：60g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
マカロニ	30g	<p>① 玉ねぎはみじん切り。なすは半月に切って水にさらす。かぼちゃは1cmの厚さのいちよう切りにする。パセリはよく洗い、みじん切りにして水気をとる。</p> <p>② マッシュルームは半分に切り、スライスする。</p> <p>③ 鍋に湯をわかし、マカロニを茹でる。</p> <p>④ バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作る。</p> <p>⑤ フライパンに油をしき、玉ねぎをよく炒め、野菜、調味料、マカロニを入れ、④のホワイトソースをまぜる。</p> <p>⑥ 耐熱の容器に⑤を入れ、粉チーズとパン粉とパセリをのせてオーブンで焼く。</p>
玉ねぎ	60g	
なす	25g	
かぼちゃ	35g	
マッシュルーム	18g	
白ワイン	小さじ1	
塩	0.5g	
こしょう	少々	
牛乳	120g	
バター	9g	
小麦粉	18g	
炒め油	3g	
粉チーズ	6g	
乾燥パン粉	3g	
パセリ	少々	

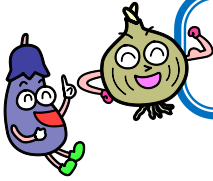
◆ ワンポイントアドバイス

夏野菜を子供に人気のグラタンに入れてみました。

具材の野菜は季節に合わせて代えられます。肉や魚、豆腐を加えてアレンジして作ってください。

粉チーズはとろけるチーズにしてもよいです。

【 一人分の栄養価 エネルギー 223kcal 食物繊維 2.3g 塩分 0.5g 】
(施設名 第二共同調理場)



かぼちゃのチーズ焼き



難易度：★★

一人あたりの野菜の量：150g

材 料	分量 (大人2人分)	作 り 方
かぼちゃ	200g	① かぼちゃは2cm角に切る。
ハム	2枚	② 玉ねぎはスライスする。
玉ねぎ	1/2個	③ ハムは1/2にして、3mmのせん切りにする。
バター	小さじ1強	④ かぼちゃを茹でておく。
塩	少々	⑤ フライパンにバターを入れ玉ねぎ、ハムを炒め、塩こしょうで味つけする。
こしょう	少々	⑥ ⑤に、茹でたかぼちゃと、牛乳を入れ、軽く混ぜる。
牛乳	大さじ1と1/2	⑦ ⑥をアルミカップへ入れ、ピザ用チーズをのせ、オーブンで、チーズが溶けるまで焼く。
ピザ用チーズ	25g	
アルミカップ	2枚	

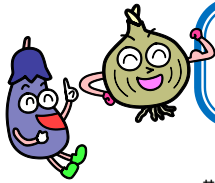
◆ ワンポイントアドバイス

かぼちゃがくずれないように、茹でておくのがポイントです。

牛乳やチーズも使うので、カルシウムもとれます。

【 一人分の栄養価 エネルギー 185kcal 食物繊維 3.6g 塩分 0.9g 】

(施設名 拜島第二小学校)



辛子和え



難易度：★

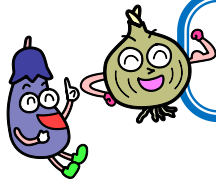
一人あたりの野菜の量：60g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方	
白菜	60g	① 白菜と小松菜は 3cm に切る。にんじんは 3cm のせん切りにする。	
小松菜	20g		
にんじん	10g		
もやし	30g		
A {	洋からし	少々	② 鍋に湯をわかし、①をかたい順に茹でて、柔らかくなるまで茹でる。
	しょうゆ	小さじ 1 強	
	だし汁	大さじ 1	
			④ A で③を和える。

◆ ワンポイントアドバイス

白菜、人参、小松菜の色が鮮やかです。茹でるとかさが減るので、たくさんの野菜を食べることができます。野菜を茹でて、よく水分を絞ると、からししょうゆが絡みます。

【 一人分の栄養価 エネルギー 12kcal 食物繊維 1.4g 塩分 0.5g 】
(施設名 瑞雲中学校)



胡麻あえ



難易度：★

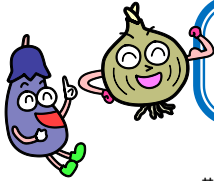
1人あたりの野菜の量：95g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方	
小松菜	60g	① 白ごまは炒ってからする。	
キャベツ	80g	② 野菜は食べやすい大きさに切る。	
にんじん	20g	③ 鍋に湯をわかし、②を固い順に茹でる。	
ホールコーン	30g	④ 湯をきり、水で冷やして絞る。	
A {	ねりごま	小さじ1	⑤ Aの調味料をよく混ぜて火を入れる。（かために仕上げる）
	しょうゆ	小さじ1	
	砂糖	小さじ2	
	白みそ	小さじ2	
	酒	小さじ1	
	みりん	小さじ1	⑥ ⑤に①を加える。
白ごま	大さじ1	⑦ ④の野菜を⑥で和える。	

◆ ワンポイントアドバイス

旬の野菜、残り野菜でも作れます。茹ですすぎないようにし、野菜の水分はよく切りましょう。ねりごまを入れることで“こく”があり、おいしいごまあえになります。

【 1人分の栄養価 エネルギー 103kcal 食物繊維 3.2g 塩分 1.2g 】
（施設名 福島中学校）



小松菜サラダ



難易度：★

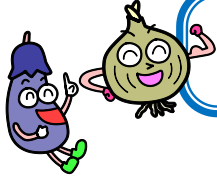
一人あたりの野菜の量：45g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
小松菜	70g	① 小松菜をゆでて水にとり、よく絞って1～2cm長さに切る。葉の広いところは、縦にも切る。下味としてしょうゆと合わせ10分くらいおく。 ② にんじんは千切りにして柔らかくなるまでゆで、水を切っておく。コーン缶は水気を切る。カニ風味かまぼこは細かく裂く。 ③ ①を軽くしぼり、ボウルに入れ、②を加え、すりごまとマヨネーズをあえる。
にんじん	10g	
コーン（缶）	10g	
カニ風味かまぼこ	20g	
しょうゆ	小さじ1/2	
すりごま	2g	
マヨネーズ	小さじ2	

◆ ワンポイントアドバイス

なめらかなマヨネーズであえることで、野菜がまとまり、子どもでも食べやすくなっています。子どもが苦手な青菜も、ごまとマヨネーズの味で、おいしく食べられます。

【 一人分の栄養価 エネルギー 54kcal 食物繊維 1.1g 塩分 0.5g 】
（施設名 あいぼっく《昭島市保健福祉部健康課》）



きゅうりのしらすあえ



難易度：★

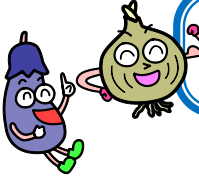
一人あたりの野菜の量：30g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
きゅうり	1 本	① きゅうりは、皮をむいて小さめの乱切りにし、ボウルに入れて塩をふり混ぜ、5分くらいおく。 ② ①の水気を捨て、ちぎった海苔、湯通ししたしらす干し、ごま油を加えて混ぜる。
焼き海苔	1/4 枚	
しらす干し	小さじ2	
塩	0.8 g	
ごま油	小さじ1	

◆ ワンポイントアドバイス

海苔としらす干し、ごま油の風味で大人もおいしく食べられるメニューです。きゅうりから出た水気を捨てたり、しらす干しを湯通しすることで、塩分を減らして食べるようにしましょう。

【 一人分の栄養価 エネルギー 29kcal 食物繊維 0.2g 塩分 0.3g 】
(施設名 あいぼっく《昭島市保健福祉部健康課》)



ほうれん草の海苔味噌あえ



難易度：★

一人あたりの野菜の量：50g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
ほうれん草	100g	① ほうれん草はゆでて、1cmの長さに切る。 ② ポウルに味噌、砂糖を合わせ、①のほうれん草を加えてあえる。 ③ ②に細かくちぎった海苔を加え、さらにあえる。
焼き海苔	1/2枚	
味噌	小さじ1	
砂糖	小さじ1	

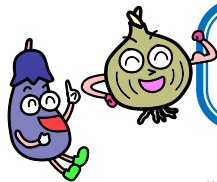
◆ ワンポイントアドバイス

味噌と砂糖が合わさった味が、子どもにも好評です。

海苔の風味も加わり食べやすい味になっています。

【 一人分の栄養価 エネルギー 26cal 食物繊維 0.1g 塩分 0.3g 】

(施設名 あいぼっく《昭島市保健福祉部健康課》)



れんこんもち



難易度：★★

一人あたりの野菜の量：50g

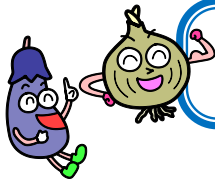
材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
れんこん	100g	① れんこんをすりおろす。小さくなってすりおろせなくなったものは、みじん切りにする。 ② ポウルに①を入れ、片栗粉と塩、青のりを加え混ぜ合わせる。 ③ フライパンにごま油を熱し、3等分したれんこんをスプーンですくい、丸く流し入れる。軽く押さえながら、両面が色づく程度に焼く。
片栗粉	大さじ 1	
青のり	小さじ 2	
塩	小さじ 1/4	
ごま油	小さじ 1/2	

◆ ワンポイントアドバイス

メニューがワンパターンになりがちの食材“れんこん”を、おやつメニューに使ってみました。すりおろしたれんこんの粘りが、加熱することでモチモチした食感になります。青のりとごま油の香りが食欲を誘います。

【 一人分の栄養価 エネルギー 57kcal 食物繊維 1.4g 塩分 0.7g 】

（施設名 あいぽっく《昭島市保健福祉部健康課》）



かぼちゃ白玉団子



難易度：★★

一人あたりの野菜の量：10g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
白玉粉	40g	① 豆腐はくずしながら白玉粉と混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。 ② かぼちゃは皮をむき適当な大きさに切り、ゆでてつぶす。 ③ ①にかぼちゃを混ぜ、直径2センチぐらいの団子状に丸め、火がとおりやすいように真ん中をくぼませる。 ④ 沸騰したお湯に③を落としてゆで、ゆであがったら、冷水にとる。 ⑤ 器に白玉を盛り、砂糖と合わせたきなこを上から振りかける。
絹ごし豆腐	40g	
かぼちゃ	20g	
きなこ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	

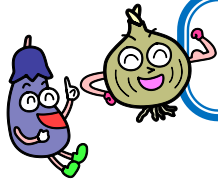
◆ ワンポイントアドバイス

白玉粉だけでなく、豆腐やかぼちゃを加えることで、栄養満点になります。

粉をこねて団子を作るのは、子どもが大好きな“粘土遊び”に似ているので、ぜひ、お手伝いをしてもらい、親子で楽しく作りましょう。

【 一人分の栄養価 エネルギー 115kcal 食物繊維 1.0g 塩分 0g 】

（施設名 あいぽっく《昭島市保健福祉部健康課》）



にんじんクラッシュゼリー



難易度：★★

一人あたりの野菜の量：30g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
にんじん	1/2 本	① にんじんはすりおろす。
白桃缶（ホール）	1 切れ	② ①のにんじんと白桃缶の汁、水を合わせて 200ml にする。
砂糖	20g	③ 白桃はさいころ状に切っておく。
ゼラチン	4g	
水	大さじ1.5	④ ゼラチンは分量の水に入れて溶かしておく。
レモン汁	1/4 個分	⑤ 鍋に②を入れて加熱する。
		⑥ 火からおろして粗熱をとり、④のゼラチン、砂糖、レモン汁を加えて、バットにあげて固める。
		⑦ ゼリーが固まったら、フォークなどで崩しながら、③の白桃と一緒に盛り付ける。

◆ ワンポイントアドバイス

にんじんがたっぷりとれるおやつです。

バットで固めるので、カップを持っていなくても大丈夫！

仕上がりは、涼しげな見た目でも夏にピッタリのおやつです。

【 一人分の栄養価 エネルギー 41kcal 食物繊維 1.1g 塩分 0g 】

（施設名 あいぼっく《昭島市保健福祉部健康課》）

「野菜料理レシピ集」 平成29年 3月発行

発行： 昭島市栄養連絡会

事務局： 昭島市保健福祉部健康課

昭島市昭和町4-7-1

TEL (544) - 5126