

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

あいぼくく（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人分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。

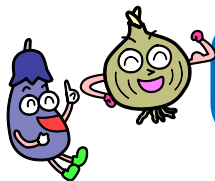


難易度：★★

[illegible]

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。

- 3 -



カラフル豆のドライカレー



難易度：★★

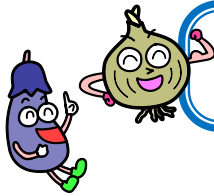
一人あたりの野菜の量：153g

材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
豚ひき肉	50g	① 野菜はすべてみじん切りにする。
ミックスビーンズ （イトルパックか冷凍）	40g	② 油をしいた鍋ににんにくとしょうがを入れて炒める。
しょうが	少々	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。
にんにく	少々	④ 他の野菜とミックスビーンズも加えて炒める。
玉ねぎ	1/2 個	⑤ スープを加え、弱火で煮込む。
にんじん	1/2 本	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。
セロリー	5g（みじん切りで 大さじ1くらい）	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。
油	適量	⑧ 少し煮込んで、味をなじませる。
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。
炒め油	小さじ 1/2	② 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。
油揚げ	1/3 枚	① 豚肉を炒め、酒、だし汁を加える。
大根	50g	② 油揚げ、にんじん、大根、小松菜、豆腐の順に加え煮る。
にんじん	20	③ 調味料で味をととのえる。
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)

モロヘイヤのスープ



難易度：★

一人あたりの野菜の量：75g

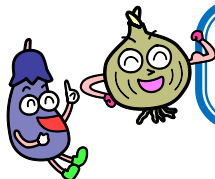
[illegible]

◆ 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

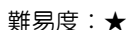
材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
蒸し中華麺/炒め油	260g / 2g	① フライパンに油をしき、麺を炒める。
豚肉	20g	② にんにく、しょうがはすりおろす。
にんにく	1 かけ	③ にんじんはいちょうに切る。
しょうが	1 かけ	④ 白菜、キャベツ、ピーマン、たけのこは短冊に切る。
炒め油	2g	⑤ フライパンに油をしき、にんにくを炒める。
にんじん	25g	⑥ 豚肉、いか、えびを加え炒め、しょうが汁を加える。
白菜	60g	⑦ ⑤に玉ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、キャベツ、もやし順に野菜をいためる。
キャベツ	50g	⑧ うずら卵を加える。
もやし	50g	⑨ 塩、こしょう、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 皿に麺をもり、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）



一人あたりの野菜の量：80g

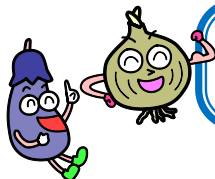
◆ ワンポイントアドバイス

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	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。
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	② えびに酒をふっておく。
ほうれん草	40g	
マッシュルーム水煮	30g	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。
小麦粉	12g	
バター	10g	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。
油	3g	
牛乳	230cc	⑤ ④に③を加え、生クリーム、粉チーズを順に入れる。
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	⑥ 最後にほうれん草を入れて味つける。
生クリーム	大さじ1	
粉チーズ	小さじ1	⑦ たっぷりのお湯に塩を加え、スパゲティを茹でる。
スープ	160cc	
		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。

◆ 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）



一人あたりの野菜の量：50g

- 12 -



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

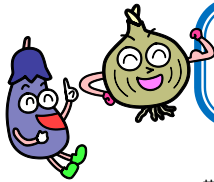
材 料	分量（大人2人分）	作 り 方
ちりめんじゃこ	20g	① ちりめんじゃこはザルに入れ、さっと湯通しして臭みを抜く。 ② ピーマンは半分に切って種を取り、太めの千切りに切る。 ③ 油揚げは湯をかけて油抜きをしてから、厚めの千切りに切る。 ④ フライパンに油を中火でピーマンを炒める。 ⑤ ピーマンがしんなりしてきたら、油揚げとちりめんじゃこを加え、さっと混ぜる。 ⑥ 調味料を加え、中火でパラッとするまで炒める。
ピーマン	2個	
油揚げ	1/4枚	
酒	小さじ2	
しょうゆ	小さじと1/2	
みりん	小さじと1/2	
砂糖	小さじと1/2	
炒め油	適量	

◆ 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：63 g

[illegible]

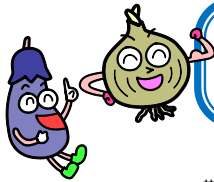
◆ ワンポイントアドバイス

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（せん切りにする道具）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)



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	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。
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	② マッシュルームは半分に切り、スライスする。
こしょう	少々	③ 鍋に湯をわかし、マカロニを茹でる。
牛乳	120g	
バター	9g	④ バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作る。
小麦粉	18g	
炒め油	3g	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。
粉チーズ	6g	
乾燥パン粉	3g	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。
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)



難易度：★★

一人あたりの野菜の量：150g

◆ 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 拝島第二小学校)

きゅうりのしらすあえ



難易度：★

一人あたりの野菜の量：30g

[illegible]

◆ 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) あいぽっく《昭島市保健福祉部健康課》



一人あたりの野菜の量：50g

[illegible]

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、
砂糖	20 g	水を合わせて 200ml にす
ゼラチン	4 g	る。
水	大さじ1.5	③ 白桃はさいころ状に切ってお
レモン汁	1/4 個分	く。
		④ ゼラチンは分量の水に入れて
		溶かしておく。
		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、バットにあけて
		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) あいぽっく《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