

パパッと作って  
食べよう！

和光市内保育施設 栄養士による

# 野菜のおかず

レシピ 



## ■はじめに

「子どもや家族には野菜も食べてほしい！でも、時間や手間はかけられない…」

そんな声にお応えして、今回は給食メニューの中から、「パパッと作れる野菜のおかず」をご紹介します。

スーパー等で入手しやすい野菜や冷蔵庫によくある食材を使い、少ない材料で気軽に作れるレシピを提案しています。

食事の「レパートリー」や「もう1品」として参考にさせていただき、お子さんやご家族の健康のお役に立てたら幸いです。

## ■もくじ

- |                             |   |                               |    |
|-----------------------------|---|-------------------------------|----|
| 1. 野菜がもつ、すごいパワー！—————       | 1 | 4. 果菜類（果実や種実を食べる野菜）のレシピ—————  | 10 |
| 2. 旬を知っておいしく元気に（旬カレンダー）———  | 2 | ・きゅうり                         |    |
| 3. 葉茎菜類（葉や茎を食べる野菜）のレシピ————— | 3 | ・なす                           |    |
| ・キャベツ                       |   | ・トマト                          |    |
| ・白菜                         |   | ・ピーマン                         |    |
| ・ほうれん草                      |   | ・オクラ                          |    |
| ・小松菜                        |   | ・とうがん                         |    |
| ・チンゲン菜                      |   | ・かぼちゃ                         |    |
| ・にら                         |   | 5. 根菜類（土の中にある部分を食べる野菜）のレシピ——— | 16 |
| ・玉ねぎ                        |   | ・じゃが芋                         |    |
| ・ブロッコリー                     |   | ・さつまいも                        |    |
|                             |   | ・里芋                           |    |
|                             |   | ・大根                           |    |
|                             |   | ・ごぼう                          |    |
|                             |   | 6. その他の野菜のレシピ—————            | 20 |
|                             |   | ・もやし                          |    |

## 野菜がもつ、すごいパワー！

動けない植物は、寒さや乾燥を乗り越えたり、病気や害虫から身を守るために、さまざまな効能のある成分をもっています。

野菜に含まれるこの成分（栄養素）は、人のからだの中でもさまざまな働きをして、病気にかからない丈夫なからだを作る手助けをしてくれます。

「野菜を食べる」ことは、野菜が生き抜くために蓄えたパワーを分けてもらうことでもあります。

毎日野菜を食べて、健康で元気にすごしましょう。

### ～地産地消とは？～

地産地消（わこ産わこ消）とは、自分の住むまち（和光市）で生産された農産物を食べることをいいます。

和光市近隣は、畑が身近にあり、収穫したての野菜を手に入れやすく非常に恵まれた環境です。

今は旬に限らず、年中多くの野菜を楽しむことができますが、地元で獲れた旬の野菜は、収穫後、店頭までにかかる時間と運搬コストが少ないため、新鮮で地球にやさしいというメリットがあります。

スーパーマーケットの地産地消コーナーや農産物直売所、農家の軒先販売所などを利用してみましょう。



### ＼新鮮だけじゃない！／

### ～「旬のものがよい」といわれる3つの理由～

日本には四季があり、季節ごとに旬の食べ物を味わうことができます。

#### その① おいしい！

旬の季節には、野菜本来のおいしさが味わえます。

夏の野菜は体を冷まし、冬の野菜は体を温める働きのある野菜が豊富。

その季節に私たちの体が求める栄養が含まれ、よりおいしく感じられます。

#### その② 安い！

収穫量が増えて、出回る量も増えるので、手頃な価格で購入することができます。

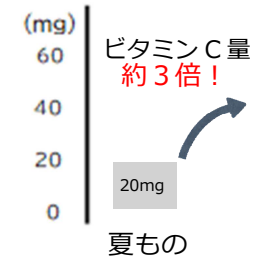
#### その③ 栄養価が高い！

たとえば、ほうれん草は、夏よりも旬である冬の方がビタミンCの量が約3倍に！

日照りの夏は栄養を蓄える前に一気に成長してしましますが、冬は低温の中でじっくり光合成をするため、栄養価が高くなります。

#### <ほうれん草>

100g あたり



# 旬を知っておいしく元気に

春は若芽や新物が楽しめる時期。  
山菜の苦味成分は代謝を促し、細胞を活性化。

夏の果菜類は、たっぷりの水分と  
ビタミン・ミネラルで夏バテや熱中症を予防。



冬は根菜・葉茎菜類。  
寒さにより食材に蓄えられた栄養で風邪予防。

秋は根菜・きのこ類。  
冬に備えて、体の抵抗力を高める。

●キャベツ

## キャベツのみそドレサラダ

材 料… 幼児4人分

- キャベツ…1/8 個
- みそ…小さじ 1/3
- 砂糖…小さじ 1/6
- しょうゆ…小さじ 1/3
- 酢…小さじ 1
- ごま油…小さじ 1/2



### 作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさに切りゆでる。
- ② ゆで上がったらキャベツを水にさっとさらし、手で絞って水気をとる。
- ③ 調味料をすべて合わせ、絞ったキャベツと合わせる。

◇ キャベツを小松菜やブロッコリーなどに変更してもおいしく作ることができます。

幼児1人分

エネルギー 16kcal たんぱく質 1.1g カルシウム 10mg 鉄 0.3mg

●キャベツ

## キャベツの塩昆布和え

材 料… 幼児4人分

- キャベツ…1.5 枚
- きゅうり…1/2 本
- 塩昆布…大さじ 1/2
- しょうゆ…小さじ 1/2
- 砂糖…小さじ 1/2



### 作り方

- ① キャベツは一口大に、きゅうりは半月切りにする。
- ② キャベツときゅうりをさっとゆでる。
- ③ ②に塩昆布、しょうゆ、砂糖を加えて和える。

- ◇ 野菜はゆでずに電子レンジでやわらかくなるまで加熱しても作れます。
- ◇ 塩昆布のうまみで野菜をおいしく食べることができます。

幼児1人分

エネルギー 12kcal たんぱく質 0.7g カルシウム 18mg 鉄 0.2mg

●白菜

## 白菜のうま煮

材 料… 幼児4人分

- ・白菜… 1/8玉
- ・ツナ缶（油漬け）… 1缶
- ・しょうゆ… 大さじ 1/2
- ・みりん… 大さじ 1/2
- ・片栗粉… 小さじ 1



### 作り方

- ① 白菜を食べやすい大きさに切って鍋に入れる。
- ② しょうゆ、みりん、ツナ缶を加え、中火にかける。
- ③ 調味料が沸騰したら、ふたをして白菜がしんなりするまで煮る。
- ④ 白菜にしっかり火が通ったら、水で溶いた片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

- ◇ 白菜の水分で煮ているため、野菜の優しい味わいの煮物です。
  - ◇ 人参やきのこを加えるとよりおいしくいただけます。
- ごはんにかけてもおいしいです。

幼児1人分

エネルギー 66kcal たんぱく質 3.9g カルシウム 28mg 鉄 0.5mg

●白菜

## 白菜と鶏ささみのごまみそ和え

材 料… 幼児4人分

- ・白菜… 1/8玉
- ・鶏ささみ… 80g
- ・きゅうり… 1/2本
- ・人参… 1/3本
- ・みそ… 小さじ 1.5
- ・しょうゆ… 小さじ 1.5
- ・白すりごま… 小さじ 2



### 作り方

- ① 鶏ささみはゆでてから、手でさくか、細切りする。
- ② 白菜、きゅうり、人参は細切りにし、ゆでた後、水をよく切っておく。
- ③ みそ、しょうゆ、白すりごまを合わせる。
- ④ ①と②を混ぜ、③で和える。

- ◇ 白菜は水っぽくならないように、ゆでたらしっかりと水気を切りましょう。
- ◇ 食べる直前に和えることでごまの風味が引き立ちます。

幼児1人分

エネルギー 35kcal たんぱく質 5.3g カルシウム 28mg 鉄 0.3mg

●ほうれん草

## ほうれん草の納豆和え

材 料… 幼児4人分

- ・ほうれん草…1/2束
- ・人参…1/5本
- ・ひきわり納豆…1パック
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・かつお節…1/2袋



### 作り方

- ① 人参は千切りに、ほうれん草は一口大に切る。
- ② 人参がやわらかくなるまでゆでたら、同じ鍋にほうれん草も加えてさっと火を通す。
- ③ ②をザルにあげて流水で冷まし、水気を絞る。
- ④ 納豆、しょうゆ、かつお節を加えて和える。

- ◇ 自然解凍で使える冷凍のほうれん草（80g）を使うと簡単です。
- ◇ 人参は入れなくても大丈夫です。（入れると彩りがよくなります。）  
入れない時はほうれん草の量を少し増やしてください。
- ◇ 保育園ではごはんにかけて食べる子どももいます。

幼児1人分

エネルギー 27kcal たんぱく質 2.5g カルシウム 19mg 鉄 0.7mg

●ほうれん草

## ほうれん草のごま和え

材 料… 幼児4人分

- ・ほうれん草…1束
- ・人参…1/8本
- ・白ごま…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…少々



### 作り方

- ① ごまはすりつぶし、しょうゆと砂糖と混ぜ合わす。
- ② 人参は千切りにし、ほうれん草は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 沸騰したお湯に塩を入れ、人参がやわらかくなったら、ほうれん草を入れ、さっとゆで冷水で冷やし絞る。
- ④ ③を①と和える。

- ◇ ごま和えは、ほうれん草だけでなく、いんげん・小松菜・春菊・ブロッコリー・オクラなどで和えてもおいしく召し上がれます。
- ◇ 濃い緑色で色鮮やかなもの、ハリがありみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。

幼児1人分

エネルギー26 kcal たんぱく質 1.5g カルシウム 46 mg 鉄 1.1mg

●ほうれん草

## ほうれん草の磯和え

材 料… 幼児4人分

- ・ほうれん草…1/3束
- ・刻みのり…ひとつまみ
- ・しょうゆ…小さじ2/3



### 作り方

- ① ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草をゆで、流水で粗熱をとる。
- ③ ②の水気をよく絞る。
- ④ ほうれん草にしょうゆで和え、刻みのりを仕上げに混ぜる。
- ⑤ 味がなじんだら、できあがり。

- ◇ ポイント！ほうれん草は食感が残るくらいにゆでる。
- ◇ ポイント！③でよく水気を絞る。
- ◇ 他の青菜類はもちろんのこと、キャベツやもやしなどもおいしく食べられます。
- ◇ 保育園でも子どもたちが好んで食べてくれる食材です(〜♪ぜひご自宅でも試してみてください。

幼児1人分

エネルギー 6kcal たんぱく質 0.8g カルシウム 15mg 鉄 0.6mg

●小松菜

## 小松菜のマヨ和え

材 料… 幼児4人分

- ・小松菜…1/2束
- ・人参…1/4本
- ・ツナ缶（水煮）…1/2缶
- ・マヨネーズ…小さじ1



### 作り方

- ① 小松菜を3~4cm程度に切り、塩を加えた熱湯でお好みの硬さになるまでゆでて冷水にとり、水気を絞る。
- ② 人参を細切りにして、やわらかくなるまでゆでて冷水にとり、水気を切る。
- ③ ツナ缶の汁気を切り、小松菜、人参と一緒にボール等に入れる。
- ④ マヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。

- ◇ 保育園では彩りに人参を入れていますが、なくてもOK。
- ◇ ツナの風味と、マヨネーズの油で野菜がコーティングされることにより、小松菜特有のクセが抑えられ、野菜が苦手でも食べやすくなっています。
- ◇ 鍋を使わずレンジ調理も可能です。  
耐熱容器に入れ、ふわっとラップをかけて600wで2~3分程度。

幼児1人分

エネルギー 43kcal たんぱく質 2.2g カルシウム 56mg 鉄 1.0mg



●チンゲン菜

## チンゲン菜のナムル

材 料… 幼児4人分

- ・チンゲン菜…1/3束
- ・しょうゆ…小さじ1弱(4g)
- ・ごま油…小さじ1/2



### 作り方

- ① チンゲン菜を食べやすい大きさに切る。
- ② チンゲン菜をゆでた後に、流水で粗熱をとる。
- ③ ②の水気を絞り、しょうゆとごま油で和える。
- ④ 味がなじんだら、できあがり。

- ◇ ポイント！チンゲン菜はシャキシャキ感が残るようにゆでて、水気をよく絞ること！
- ◇ 他の葉物、ほうれん草や小松菜でもおいしく食べられます。
- ◇ 保育園でも子どもたちが好んで食べてくれる食材です(^\_^♪ぜひご自宅でも試してみてください。

幼児1人分

エネルギー 9kcal たんぱく質 0.2g カルシウム 30mg 鉄 0.3mg

●にら

## 豚にら炒め

材 料… 幼児4人分

- ・豚こま肉…160g
- ・にら…1/2束
- ・もやし…1/2袋
- ・油…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・塩こしょう…少々



### 作り方

- ① にらは適当な長さに切る。
- ② フライパンに油を熱して、肉を炒め、色がついたら野菜を加える。
- ③ 調味料をまわし入れて炒める。

- ◇ 給食では、人参を加えて彩りよくしています。
- ◇ 1品で主菜と副菜を兼ねることができます。
- ◇ 肉をウインナーに代えたり、にんにくや生姜を加えたりしてもおいしいです。
- ◇ にらはキッチンばさみで切ると、包丁・まな板を使わずに作るすることができます。

幼児1人分

エネルギー 117kcal たんぱく質 7.7g カルシウム 12mg 鉄 0.4mg

●玉ねぎ

## 新玉ねぎのスープ煮

材 料… 幼児4人分

- ・新玉ねぎ…小4個
- ・ベーコン…2枚
- ・コンソメキューブ…2個
- ・バター…20g
- ・水…4カップ



### 作り方

- ① 新玉ねぎは上下を切り落とし、皮をむいて洗ってから上下に十字に切り込みを入れる。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ 深めの耐熱ボウルに材料をすべて入れてラップをする。
- ④ 電子レンジで600w10分加熱して柔らかくなったらできあがり。

- ◇ まとめて作るよりも、スープカップに一人分ずつ作ったほうが、よそう手間がなくなるのでおすすめです。  
(その場合は新玉ねぎ1個につき、コンソメキューブ1/2個・ベーコン・バターひとかけ・水200ccを耐熱カップに入れてラップをして電子レンジで600w5分かけてください。)
- ◇ あればパセリをひと振りすると、彩りがきれいです。
- ◇ 大きい新玉ねぎの場合は好みの大きさにカットしてください。

幼児1人分

エネルギー 71kcal たんぱく質 2.8g カルシウム 23mg 鉄 0.3mg

●玉ねぎ

## 納豆炒め

材 料… 幼児4人分

- ・豚ひき肉…120g
- ・ひきわり納豆…2パック
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・人参…1/5本
- ・しょうゆ…小さじ1.5
- ・砂糖…小さじ1
- ・油…小さじ1



### 作り方

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、肉、野菜、納豆の順で炒める。
- ③ しょうゆ、砂糖で味付けをして完成。

- ◇ 野菜はみじん切りではなくても、食べやすい大きさであれば大丈夫です。
- ◇ ごはんを混ぜて、チャーハン風にしてもおいしいです。

幼児1人分

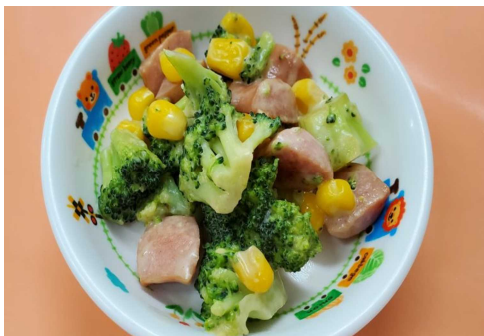
エネルギー 134kcal たんぱく質 8.8g カルシウム 20mg 鉄 0.9mg

●ブロッコリー

## ブロッコリーとウィンナーのマヨ炒め

材 料… 幼児4人分

- ・ブロッコリー… 1個
- ・コーン… 20g
- ・ウィンナー… 5本
- ・マヨネーズ… 大さじ2
- ・しょうゆ… 小さじ1
- ・油… 小さじ3



### 作り方

- ① ブロッコリーを一口大に、ウィンナーは半月切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ウィンナーを入れ、焼き目がついたらブロッコリーとコーンを加え、炒める。
- ③ 具材に火が通ったら、調味料を入れ全体にからめて、できあがり。

- ◇ ブロッコリーが苦手なお子様には、なるべく小さく切ってあげると食べやすいです。
- ◇ 作り置きができるので、朝ごはんにもおすすめです。
- ◇ ウィンナーとマヨネーズのコクで苦手な野菜も食べやすくなります。
- ◇ マヨネーズではなく、マヨドレでもおいしくできます。

幼児1人分

エネルギー 61kcal たんぱく質 4.4g カルシウム 28mg 鉄 0.8mg

●ブロッコリー

## ブロッコリーサラダ

材 料… 幼児4人分

- ・ブロッコリー… 2/3個
- ・コーン… 30g
- ・赤パプリカ… 1/2個
- ・酢… 大さじ1.5
- ・砂糖… 大さじ1
- ・塩… ひとつまみ



### 作り方

- ① ブロッコリー、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ② 材料をゆでる。
- ③ 合わせた調味料で味を調える。

- ◇ 赤パプリカの代わりに人参、トマトを使ってもカラフルできれいです。
- ◇ 給食ではキャベツも加えボリュームを出しました。
- ◇ 子どもにも食べやすい甘めの味付けです。

幼児1人分

エネルギー 23kcal たんぱく質 4.3g カルシウム 23mg 鉄 0.6mg

●きゅうり

## きゅうりと人参の塩昆布和え

材 料… 幼児4人分

- ・きゅうり…2本
- ・人参…1/4本
- ・塩昆布…ふたつまみ



### 作り方

- ① きゅうりをスティックに切る。
- ② 人参を千切りにし、やわらかくゆでる。
- ③ 塩昆布で和える。

- ◇ キャベツや大根でもできます。
- ◇ ごま油を入れると中華風になっておいしいです。

幼児1人分

エネルギー 9kcal たんぱく質 0.6g カルシウム 15mg 鉄 0.2mg

●きゅうり

## 中華きゅうり

材 料… 幼児4人分

- ・きゅうり…1.5本
- ・酢…小さじ1.5
- ・しょうゆ…小さじ1.5
- ・砂糖…小さじ1.5
- ・ごま油…小さじ1/4
- ・白いりごま…小さじ1/4



### 作り方

- ① きゅうりは4等分にしてからスティック状に切る。  
さっとゆで水気をきる。
- ② 容器に調味料をすべて入れレンジで20秒加熱し、砂糖をとかす。
- ③ ビニール袋に②と①のきゅうりを入れ、漬け込みながら冷蔵庫で冷ます。

- ◇ きゅうりは重みがあって全体的にハリがあり、表面の緑色が濃いものを選ぶとよいです。
- ◇ ビニール袋で漬けることで、少ない調味料と短時間で調理ができます。

幼児1人分

エネルギー 15kcal たんぱく質 0.6g カルシウム 13mg 鉄 0.2mg

●なす

## なすの甘辛和え

**材 料**… 幼児4人分

- ・なす…1/2本
- ・ピーマン…1個
- ・じゃが芋…1個
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1
- ・揚げ油…適量



### 作り方

- ① じゃが芋となすとピーマンは、1cm角に切る。
- ② 揚げ油を熱し、じゃが芋、なす、ピーマンの順に素揚げする。
- ③ 鍋にしょうゆと砂糖を入れて火にかけ、砂糖がとけたら火を止める。
- ④ 揚げた野菜に③のたれをからめて、できあがり。

- ◇ なすやピーマンが苦手でも、揚げてあることにより、たれとの相性がよいため、食べやすくなります。
- ◇ 夏野菜のため、旬な時期にぴったりの組み合わせです。

幼児1人分

エネルギー 44kcal たんぱく質 12.0g カルシウム 5mg 鉄 0.3mg

●トマト

## 中華トマト

**材 料**… 幼児4人分

- ・トマト…1個
- ・鶏ガラだし…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1



### 作り方

- ① トマトは一口大に切る。
- ② 調味料を混ぜて、トマトと和える。

- ◇ トマトが苦手な子は湯向きすると食べやすくなります。
- ◇ 冷たく冷やして、夏にぴったりのメニュー。
- ◇ おいしいトマトは色むらがなく、ヘタの色が緑の物がよいです。

幼児1人分

エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.5g カルシウム 4mg 鉄 0.1mg

●トマト

## 豚肉とトマトのみそ炒め

材 料… 幼児4人分

- ・豚肉…100g
- ・トマト…1個
- ・油…適量
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・みそ…大さじ2/3
- ・砂糖…小さじ1/2



### 作り方

- ① トマトは一口大に切る。
- ② 肉を油で炒めた後、トマトを加え、火を通す。
- ③ 合わせた調味料で味を調える。

- ◇ 簡単でおいしい主菜にもなります。
- ◇ 給食ではなすを加え、彩りにねぎを散らしています。
- ◇ 少し砂糖を加えることで、まろやかになり子どもも食べやすくなります。

幼児1人分

エネルギー 58kcal たんぱく質 16.0g カルシウム 3mg 鉄 1.5mg

●トマト

## トマトのスープ

材 料… 幼児4人分

- ・トマト…1/5個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・ベーコン…20g
- ・コーン…20g
- ・油…小さじ1
- ・水…600cc
- ・コンソメ…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2/3
- ・塩…小さじ1/5



### 作り方

- ① トマト、玉ねぎを角切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れて、ベーコンと玉ねぎを焦がさないように炒める。
- ③ 玉ねぎが透明になったら、トマトを加え軽く炒める。
- ④ 水を入れ沸騰させる。コーンを加えて、アクを取りながら5分程煮る。
- ⑤ 調味料を加えて味を調える。

- ◇ トマトの酸味が強くないように、ベーコンと玉ねぎをじっくり炒めて、甘み・うま味でバランスのとれた味わいのスープです。
- ◇ 水溶き片栗粉で少しとろみをつけて、溶き卵とごま油を加えたら、中華風に変身します。卵とトマトの組み合わせも相性抜群なのでおすすめです。

幼児1人分

エネルギー 24 kcal たんぱく質 1.4g カルシウム 5mg 鉄 0.2mg

●ピーマン

## ピーマンの佃煮

材 料… 幼児4人分

- ・ピーマン…4個
- ・ごま油…少々
- ・めんつゆ…小さじ1
- ・かつお節…1/2袋



### 作り方

- ① ピーマンを細切りにしてごま油で炒める。
- ② ①にめんつゆをまわし入れる。
- ③ 水分がなくなったら、かつお節を混ぜる。

- ◇ ごはんがすすむ1品です。
- ◇ ピーマンはビタミンが豊富で栄養満点です。
- ◇ じゃこを入れてもおいしいです。

幼児1人分

エネルギー 34 kcal たんぱく質 0.6 g カルシウム 4 mg 鉄 0.2mg

●ピーマン

## チンジャオロース

材 料… 幼児4人分

- ・豚肉…160g
- ☆酒・しょうゆ…各小さじ1/2
- ☆生姜（すりおろし）…少々
- ・片栗粉…小さじ1
- ・ピーマン…4個
- ・エリンギ…1本
- ・ごま油…小さじ1
- ・酒…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2



### 作り方

- ① 豚肉は細切り、ピーマン・エリンギは千切りにする。
- ② 豚肉に☆で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱して肉を炒め、色がついたら、野菜を加える。
- ④ 調味料をまわし入れて炒めたら完成。

- ◇ 豚肉は、こま肉でも肩ロース肉でもOK。
- ◇ きのを加えて、食感とうま味をプラスしています。
- ◇ 甘みの強い赤色や黄色のピーマンを加えると彩りもよく、子どもでも食べやすくなります。

幼児1人分

エネルギー 128kcal たんぱく質 7.6g カルシウム 5mg 鉄 0.4mg

●オクラ

## オクラのおかか和え

材 料… 幼児4人分

- ・オクラ…3本
- ・人参…1/2本
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・かつお節…1袋



### 作り方

- ① オクラに切り込みを入れてゆでる。
- ② 人参を食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ ゆで上がったオクラを食べやすい大きさに切る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、しょうゆとかつお節で味を付ける。

◇ オクラは、ゆでたときに爆発しないように、切り込みを入れてからゆでてください。

◇ ごはんにかけて食べてもおいしいです。

幼児1人分

エネルギー 10kcal たんぱく質 0.5g カルシウム 14 mg 鉄 0.1mg

●とうがん

## とうがんのそぼろ煮

材 料… 幼児4人分

- ・とうがん…1/8個
- ・鶏ひき肉…40g
- ・油…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・片栗粉…小さじ1



### 作り方

- ① とうがんに大きめの一口大に切り、下ゆでする。
- ② 鶏ひき肉を油で炒め、水、とうがを加え、煮る。
- ③ とうがんに火が通ったら調味料加え、煮る。
- ④ 片栗粉でとろみをつける。

◇ 生姜を加えるとさっぱりした味わいになります。

◇ 他の野菜やきのこ類を入れてボリュームアップできます。

◇ とうがんは煮込むととてもやわらかくなるので、小さい子でも食べやすいです。

幼児1人分あたり

エネルギー 29 kcal たんぱく質 1.5g カルシウム 8 mg 鉄 0.1mg



●かぼちゃ

## かぼちゃのそぼろあんかけ

**材 料**… 幼児4人分

- ・かぼちゃ…1/8個
- ・鶏ひき肉…40g
- ・油…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・みりん…小さじ1/2
- ・水…1/4カップ
- ・片栗粉…適量



### 作り方

- ① かぼちゃは一口大の大きさに切り、15分蒸す。
- ② フライパンに油を入れ、鶏ひき肉を炒めて水を加え、しょうゆ、みりんで調味する。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 加熱したかぼちゃの上にそぼろあんをかける。

◇ かぼちゃは電子レンジで加熱してもよいです。

幼児1人分

エネルギー 89kcal たんぱく質 3.7g カルシウム 9mg 鉄 0.4mg

●かぼちゃ

## かぼちゃのいとこ煮

**材 料**… 幼児4人分

- ・かぼちゃ…1/4個
- ・小豆缶…1缶(165gくらい)
- ・しょうゆ…大さじ1



### 作り方

- ① かぼちゃは洗って種を取る。
- ② ラップに包んで電子レンジで600w5~6分加熱する。
- ③ 少し冷ましたのち、3×3cmくらいの角切りにする。
- ④ 深めの耐熱皿に材料をすべて入れてラップをする。
- ⑤ 電子レンジで600w5~6分加熱し、竹串など刺して通ったらできあがり。

- ◇ さつま芋でもおいしく作ることができます。
- ◇ かぼちゃや小豆の甘さで味が変わるので、できあがりの味をみて、砂糖やしょうゆで好みに調節してください。
- ◇ かぼちゃは生のままだと硬くて扱いにくいので電子レンジで加熱をしてから包丁で切ると安全に調理できます。
- ◇ ラップはふんわりかけてください。

幼児1人分

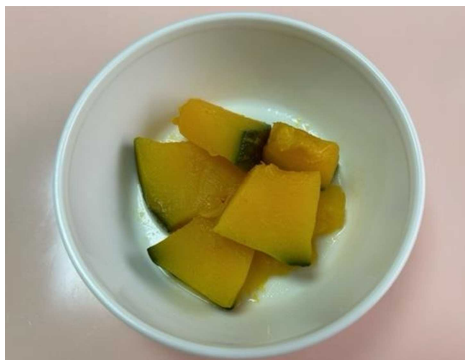
エネルギー 181kcal たんぱく質 3.9g カルシウム 21mg 鉄 1.1mg

●かぼちゃ

## かぼちゃの塩煮

材 料… 幼児4人分

- ・かぼちゃ…1/5個
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…小さじ1/6
- ・水…60cc



### 作り方

- ① かぼちゃはところどころ皮をむき一口大に切る。  
砂糖と塩をまぶして10分おく。
- ② 鍋に①を並べて水を入れ、蓋をして弱火で煮る。  
やわらかくなる前に水がなくなりそうな時は少量足す。

- ◇ 粗くつぶしてサラダやコロッケにもアレンジ可能です。
- ◇ つぶしたものにホットケーキミックスと牛乳を混ぜれば、かぼちゃパンケーキができ、朝食やおやつにおすすめです。

幼児1人分

エネルギー 38kcal たんぱく質 0.9g カルシウム 7mg 鉄 0.2mg

●じゃが芋

## じゃがまるくん

材 料… 幼児4人分

- ・じゃが芋…3個
- ☆小麦粉…大さじ1.8
- ☆水…大さじ2
- ☆塩…少々
- ・中濃ソース…小さじ2
- ・かつお節…適量
- ・青のり…適量



### 作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて5mm幅のスライスにし、5分水にさらす。
- ② ①の水を軽く切り、耐熱皿に並べ小さじ1の水をかけラップをする。
- ③ 500Wの電子レンジで2~4分加熱し、竹串がすっと入るくらいやわらかくなったら、じゃが芋を取り出しつぶす。
- ④ ③に☆を加え、丸く形を整えオーブントースターで15分ほど焼く。
- ⑤ 焼きあがったら中濃ソース、かつお節、青のりをかける。

- ◇ オーブントースターで焼く際に色がついてきたらアルミホイルをすると焦がすことなく焼くことができます。
- ◇ たこ焼きのような形にすることで目で見て楽しみながら食べることができる園の人気メニュー。
- ◇ じゃが芋をさつま芋に変更してもおいしい。

幼児1人分

エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.7 g カルシウム 6 mg 鉄 0.5 mg

●じゃが芋

## ポテトサラダ

材 料… 幼児4人分

- ・じゃが芋…2個
- ・人参…1/3本
- ・きゅうり…1/3本
- ・マヨネーズ…大さじ3



### 作り方

- ① じゃが芋を洗ってからラップをし、電子レンジで3~4分温める。
- ② 加熱したじゃが芋を温かいうちにつぶす。
- ③ 人参ときゅうりをいちょう切りにする。
- ④ ③をゆでる。
- ⑤ ②と④をあわせてマヨネーズで味付けをする。

- ◇ じゃが芋を電子レンジで加熱することで時短になります。
- ◇ 味付けはマヨネーズに砂糖やコンソメを少し入れるとまろやかに  
なり、より食べやすくなります。

幼児1人分

エネルギー 141kcal たんぱく質 1.3g カルシウム 8mg 鉄 0.3mg

●じゃが芋

## じゃが芋みそがらめ

材 料… 幼児4人分

- ・じゃが芋…3個
- ・みそ…大さじ3
- ・砂糖…大さじ1
- ・みりん…小さじ1



### 作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、一口大に切っておく。
- ② じゃが芋をやわらかくなるまでゆでる。
- ③ 調味料を全て鍋に入れ、火にかける。
- ④ ③をゆでたじゃが芋にからめて完成。

- ◇ じゃが芋を素揚げしたアレンジもおすすめ。
- ◇ 新じゃがの季節は5~6月。

幼児1人分

エネルギー 124 kcal たんぱく質 3.7g カルシウム 18mg 鉄 1.0mg

●さつまい

## さつまいのきんぴら

材 料… 幼児4人分

- ・さつまい… 1/3本
- ・豚肉… 40g
- ・砂糖… 大さじ1
- ・しょうゆ… 小さじ1
- ・油… 小さじ1



### 作り方

- ① さつまいは5mm幅の千切りにし、水にさらす。
- ② 豚肉もさつまいと同じ幅に千切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉を炒めてから、水を切ったさつまいを入れて炒める。
- ④ 砂糖としょうゆで味を調える。

◇ さつまいは電子レンジでやわらかくなるまで温めて、調味料を入れた後に加えて混ぜてもよいです。

幼児1人分

エネルギー 67kcal たんぱく質 1.2g カルシウム 11mg 鉄 0.3mg

●里芋

## 里芋のしょうゆマヨ和え

材 料… 幼児4人分

- ・冷凍里芋… 12個
- ・きゅうり… 1/4本
- ・薄切りベーコン… 2枚
- ・しょうゆ… 小さじ1
- ・マヨネーズ… 大さじ1



### 作り方

- ① きゅうりは半月切りにし、ベーコンは細切りにする。
- ② 里芋は蒸す。または、レンジで加熱し熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
- ③ ベーコンはカリカリになるまで炒める。
- ④ ②に①と③と調味料を入れ、和える。

- ◇ ベーコンではなくハムでもおいしく食べられます。
- ◇ ごまを加えてもおいしく食べられます。
- ◇ 生の里芋で作るときには、模様がはっきりとしていてふっくらと丸みを帯びているものを選ぶとよいでしょう。

幼児1人分

エネルギー 67kcal たんぱく質 1.6g カルシウム 8mg 鉄 0.3mg

●大根

## 麻婆大根

材 料… 幼児4人分

- ・大根…5 cm
- ・豚ひき肉…80 g
- ・生姜…少々
- ・油…小さじ1
- ・水…100 cc
- ・砂糖…小さじ1.5
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・片栗粉…適量
- ・ごま油…少々



### 作り方

- ① 大根は1 cmの角切り、その他の野菜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひいて生姜で香り付けをしたら、ひき肉とみじん切りの野菜を炒める。
- ③ 大根、水、調味料を入れて煮込む。
- ④ 片栗粉でとろみをつけて最後にごま油をまわし入れる。

- ◇ 人参やねぎ、きのこなどをみじん切りにして足すと栄養価もアップ。
- ◇ 大根の代わりに、豆腐やなす、春雨はもちろん白菜やもやしなどでもよい。
- ◇ 大人用はラー油や豆板醤等でピリ辛にアレンジ。

幼児1人分

エネルギー 88kcal たんぱく質 4.1 g カルシウム 12mg 鉄 0.4mg

●大根

## 大根の和風サラダ

材 料… 幼児4人分

- ・大根…1/10本
- ・きゅうり…1/2本
- ・コーン…20 g
- ・かつお節…2 g
- ・酢…小さじ1
- ・油…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2/3



### 作り方

- ① 大根、きゅうりを細切りにする。
- ② 鍋でお湯を沸かし、大根と人参をゆでる。火が通ったら、きゅうりとコーンを加えて1分位ゆでたら、ザル上げし流水で冷やす。
- ③ ②で冷えた野菜を手で絞り、水分を抜く。
- ④ 調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③と④を混ぜて、かつお節を振りかけたら完成。

- ◇ かつお節の香りやうま味成分も加わり食べやすいサラダです。
- ◇ 保育園では野菜をゆでますが、ご家庭で作る際は野菜を干切りにし生のままでも、また違う食感を楽しめるかと思います。その際は、大根の上部の部分を使い、皮も厚めにむいてあげると辛みが少し抑えられるかと思います。むいた皮もきんぴら炒め等にしてもいいですね。

幼児1人分

エネルギー 27kcal たんぱく質 0.8g カルシウム 10mg 鉄 0.1mg

●ごぼう

## 根菜きんぴら

材 料… 幼児4人分

- ごぼう…1/2本
- れんこん…中1節
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- ごま…適量
- 油…適量



### 作り方

- ① ごぼうは半月切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ② ①を炒める。
- ③ 調味料を加えてさらに炒めて味付けをする。

- ◇ 人参を入れると彩りがよい。
- ◇ ごま油を少し加えるとよりおいしくなります。
- ◇ 野菜は薄切りにすると火がすぐ通り時短になります。

幼児1人分

エネルギー 30kcal たんぱく質 0.6g カルシウム 15mg 鉄 0.2mg

●もやし

## もやしのゆかり和え

材 料… 幼児4人分

- もやし…1袋
- 人参…2cm
- ゆかり…小さじ1



### 作り方

- ① 人参は千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、もやし、人参をゆでる。
- ③ 流水でよく冷ましたら、水を切ってゆかりで和える。

- ◇ 和えるだけの簡単レシピ。
- ◇ もやしの他、大根やキャベツ、きゅうりなどでもよいです。

幼児1人分

エネルギー 14kcal たんぱく質 1.3g カルシウム 7mg 鉄 0.1mg