

保育所・園からのおすすめレシピ集

Cabbage



よく使う
野菜のレシピ
紹介！



Japanese white radish

Potato



Onion



令和5年10月発行

広島県府中市レシピ集

検索



はじめに

府中市乳幼児期食育向上推進委員会では、市内の保育所・園、健康推進課及び子育て応援課が連携をとり、乳幼児期の子どもたちの心と身体を育てる食育をすすめています。

本委員会では、保護者の方からの「給食は食べているのに家では野菜を食べてくれない」、「野菜が苦手」等の声を受け、子どもたちに野菜を好きになってもらえたらという思いから、よく使う野菜をメインにレシピ集を作成しました。

レシピ集に関すること、子どもの食事について気になることなどありましたら、お気軽にご相談ください。

発行：府中市乳幼児期食育向上推進委員会
(事務局) 府中市子育て応援課 ども施設係
電話：0847-43-7265



すごいぞ！野菜の力

元気パワー！
ビタミンCでウイルスや細菌を寄せつけず病気から守る

便秘予防！
腸内の環境を整え、排便を促し、腸の掃除をする

肌つやつや！
ビタミンAで皮膚を健康に保つ

血液さらさら！
ビタミンC、Eの抗酸化成分が動脈硬化を予防する

からだをつくる！
カルシウムで骨粗しょう症予防



《もくじ》



野菜をたっぷり食べるコツ…………… 1

野菜の保存方法のコツ…………… 1

【じゃがいも】

ポテトグラタン…………… 2

ウインナーポテトパン…………… 3

じゃがいものカリカリ焼き…………… 4

ポテトクッキー…………… 4

【大根】

マーボー大根…………… 5

とろとろフライド大根…………… 5

鶏むね肉のみぞれ煮…………… 6

大根とひじきのサラダ…………… 6

◎切干大根の活用レシピ

切干大根の煮物…………… 7

切干大根とひき肉のカレー炒め…………… 8

切干大根のナポリタン風…………… 8

【キャベツ】

キャベツチャーハン…………… 9

キャベツとツナのさっぱり和え…………… 9

和風回鍋肉…………… 10

キャベツとベーコンのみそスープ…………… 10

◎みんな大好き！お好み焼き

じゃがいものお好み焼き…………… 11

キャベツもりもり納豆入りお好み焼き…………… 12

大根のお好み焼き…………… 12

【玉ねぎ】

玉ねぎのカレーチーズ焼き…………… 13

玉ねぎのもちもち焼き…………… 13

玉ねぎとツナの和風スパゲティ…………… 14

玉ねぎと豚肉のマヨぽん酢炒め…………… 15

【ブロッコリー】

ブロッコリーと鶏肉のマヨ照りソース…………… 16

くたくた無限ブロッコリー…………… 17

ブロッコリーのかに玉あんかけ…………… 18

ブロッコリーのチーズ焼き…………… 18

◎食育ピクトグラム



野菜をたっぷり食べるコツ



電子レンジを活用



野菜の下ゆでは電子レンジを使えば簡単！

ほうれん草などの青菜類、
オクラ、なすなど

かぼちゃ、人参、ブロッコリーなど

洗って、れごらップに包んで！

適当な大きさに切ってラップをかけて！

野菜の保存方法のコツ



冷蔵庫で長持ちさせる



ほうれん草などの青菜類、
ねぎ、大根など

湿らせた新聞紙などに包み、
袋に入れ立てて保存



新鮮なうちに冷凍保存



鮮度が落ちるとおいしさも栄養も半減。
上手に保存し手軽に使う！

ほうれん草などの青菜類

ゆでて水気を切り、食べやすい
大きさに切って冷凍

キノコ類

生のまま使いやすい
大きさに切り冷凍

しょうが、にんにく

すりおろしや
せん切りで冷凍

ポテトグラタン

1個の目安量
約150g



～じゃがいもでとろみをつけるところろグラタンです～



(作り方)

- ①鍋に薄切りにしたじゃがいもを入れる。
(スライサーを使うと便利です)
- ②ブロッコリーを一口大に切り分けゆでる。
ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③①に②、Aを入れ、中火にかけ、混ぜながらとろみが
つくまで温める。
- ④③を耐熱皿に入れ、ピザチーズをかけオーブンで焦げ
目がつくまで焼く。



《材料》大人4人分

じゃがいも…… 4個
ブロッコリー… 1/2房
ベーコン……… 4枚
ピザチーズ…… 100g
A { 牛乳……… 600ml
コンソメ……… 1個
バター……… 50g
塩こしょう……少々

鶏肉やウインナー、ほう
れん草、きのこ等お好み
のものを入れてもOK!

じゃがいもは、
いつも台所にある
いろいろな料理
に使えて便利です。

～アレルギー表示について～
ハム、ベーコン、ウインナー、
かにかまなど卵が使われている
ものがあります。食品表示
で確認してください。

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○	○	

食品表示で確認してください。





ウインナーポテトパン

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○	○	○

食品表示で確認してください。



(作り方)

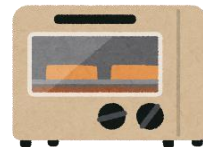
- ①じゃがいもは1cm角のコロコロに切る。
- ②耐熱皿に①を入れ塩こしょうをし、ラップをかけて600wの電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、アルミカップに7分目まで入れる。
- ④③に②とウインナーをのせ、マヨネーズをかける。
- ⑤オーブントースターで約10分焼く。



《材料》アルミカップ8個分

じゃがいも	1個
塩こしょう	少々
A	
ホットケーキミックス	200g
ピザチーズ	40g
卵	1個
牛乳	100ml
ウインナー	8本
マヨネーズ	適量

※オーブントースターの機種により焼き時間が異なります。竹串などを刺して生地がつかなくなるまで焼けばOK!
※朝食やおやつにもおすすめです。



【1個分 エネルギー:190kcal 食塩相当量:0.7g】



《材料》大人4人分
 じゃがいも…………小10個
 オリーブ油…………大さじ3
 塩こしょう…………適量
 青のり…………少々

じゃがいものかりかり焼き



(作り方)

- ①じゃがいもは皮のままよく洗い、耐熱ボウルに入れラップをかけ、電子レンジにかける。竹串が通るやわらかさになったら、取り出し皮をむく。(大きければ皮をむいて一口大に切る)
- ②フライパンにオリーブ油、①を入れ火にかける。
- ③表面がカリっとするまで焼き、塩こしょうをする。
- ④仕上げに青のりをふる。

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

【1人分 エネルギー:128kcal 食塩相当量:0.1g】

じゃがいもの皮をむくときは
熱いので気をつけてね



ポテトクッキー



《材料》15個分

じゃがいも… 100g
 小麦粉………… 50g
 砂糖………… 20g
 サラダ油…… 30g

(作り方)

- ①かりかり焼きの①と同じ。
- ②①をよくつぶす。
- ③②に残りの材料を混ぜ、丸めて平たくする。
- ④180℃に予熱をしたオーブンで15分焼く。

【15個分 エネルギー:577kcal 食塩相当量:0.0g】



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
		○

食品表示で確認してください。

焼きたては生地が柔らかく崩れやすいので、冷めるまでそのままです。
 身近な材料で手軽にできるおやつで、親子で一緒に作れるレシピです★



だいこん

1本の目安量
約1.2kg



《材料》大人4人分

大根…………… 1/3本

豚ミンチ…………… 100g

豆腐…………… 200g

A { にんにく・しょうが… 少々
玉ねぎ…………… 1個
人参…………… 1/3本
干しいたけ…………… 2枚

ねぎ(小口切り)…………… 5本

油…………… 大さじ1

B { 赤みそ…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ1/2
しょうゆ…………… 大さじ1/2

マーボー大根

(作り方)

- ①干しいたけは水で戻す。
- ②Aはみじん切り、豆腐、大根は1cm角のコロコロに切る。
- ③鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚ミンチを炒める。さらに人参、玉ねぎ、干しいたけを入れ炒める。
- ④③に大根を入れて炒め、蓋をして弱火で火を通す。
- ⑤大根に火が通ったら、豆腐とBとねぎを入れて煮る。



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

干しいたけはしめじ、えのき茸、舞茸などいろいろなきのこでもOK!



とろとろフライド大根

《材料》大人4人分

大根…………… 1/3本

A { おろししょうが… 小さじ1
おろしにんにく… 小さじ1
しょうゆ…………… 大さじ2
小麦粉…………… 大さじ4
片栗粉…………… 大さじ3
揚げ油…………… 適量

(作り方)

- ①短冊切りにした大根とAをナイロン袋に入れ、もみこんで10分程おく。
- ②①に小麦粉を入れなじむようにもみこむ。
- ③②に片栗粉をまぶし170℃に熱した油で揚げる。

【1人分 エネルギー:128kcal 食塩相当量:1.3g】 食品表示で確認してください。

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
		○

【1人分 エネルギー:288kcal 食塩相当量:2.0g】

鶏むね肉の みぞれ煮



【1人分 エネルギー:288kcal 食塩相当量:2.0g】

《材料》大人4人分

大根……………1/4本	
A	しょうゆ……………大さじ2
	みりん……………大さじ1
	砂糖……………大さじ1
	酢……………大さじ1
	料理酒……………大さじ2
鶏むね肉……………400g	
片栗粉……………大さじ3	
油……………大さじ3	
ねぎ(小口切り)……………適量	

(作り方)

- ①大根はすりおろし、水気を軽くきっておく。
- ②ナイロン袋に1cm幅のそぎ切りにした鶏むね肉と片栗粉を入れ、空気を入れ、袋の口を閉じ振ってまぶす。
- ③中火で熱したフライパンに油を入れ、②を両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④Aを③に入れひと煮立ちしたら、①を入れて2～3分くらい煮詰めねぎを散らす。



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

大根と ひじきのサウダ



【1人分 エネルギー:193kcal 食塩相当量:1.0g】

《材料》大人4人分

大根……………1/4本	
きゅうり……………1本	
人参……………1/2本	
塩……………少々	
乾燥ひじき……………10g	
ハム……………4枚	
A	マヨネーズ……………大さじ5
	めんつゆ……………大さじ1
	白すりごま……………大さじ3
	酢……………大さじ2
	砂糖……………大さじ1

(作り方)

- ①ひじきは水で戻し、熱湯で5分間ゆでザルにあげる。ハムはせん切りにする。
- ②大根、きゅうり、人参はせん切りにし塩をふり10分くらいおく。野菜の水分が出てきたら水分をしぼる。
- ③ボウルに①、②を入れ、Aであえる。



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○		

食品表示で確認してください。



切干大根の 活用レシピ

～切干大根の戻し方～

切干大根は洗い、水に10分浸して戻し軽く水気を切って食べやすい大きさに切る。（浸しすぎると大根のうまみが抜けてしまいます）



切干大根の煮物

（作り方）

- ①油揚げ、人参はせん切り、いんげんは小口切りにする。
- ②鍋にAを入れ煮立たせて、戻した切干大根、油揚げ、人参を入れ蓋をして弱火で15分煮る。
- ③いんげんを入れ、さっと混ぜ再び蓋をして5分煮る。

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。



切干大根の戻し汁をだし汁に使えます。甘みが増します。

大根をせん切りにして干すと切干大根ができます。うまみが凝縮され、水分が抜けた分だけ、重さあたりの栄養価が高くなります。



《材料》大人4人分

切干大根…………… 30g
油揚げ…………… 1枚
人参…………… 1/3本
いんげん…………… 2本
A { だし汁…………… 300ml
しょうゆ…………… 大さじ1
料理酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1

【1人分 エネルギー :82kcal 食塩相当量: 0.7g】

残った煮物を使ってかうぐ



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○		

食品表示で確認してください。

《材料》

切干大根の煮物
ツナ缶
マヨネーズ
黒ごま

適量

（作り方）

残った煮物をボウルに入れ、油を切ったツナとマヨネーズ、ごまを加え混ぜる。



カレー風味で
ご飯によくあいます

切干大根とひき肉のかしー炒め



《材料》大人4人分

切干大根…………… 30g
合挽ミンチ…………… 200g
ねぎ(小口切り)…………… 1本
A { しょうゆ…………… 大さじ2
料理酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1
カレー粉…………… 小さじ1/2

(作り方)

- ①フライパンを熱し、合挽ミンチを炒め火が通ったら、戻した切干大根を入れ炒める。
- ②全体に火が通ったらAを入れ味をつける。
- ③ねぎをちらす。

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

【1人分 エネルギー :148kcal 食塩相当量: 1.4g】

切干大根のナポリタン風

(作り方)

- ①材料は全てせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、人参、玉ねぎ、れんこん、ウインナーを炒める。
- ③全体がしんなりしたら戻した切干大根とピーマンを入れ炒める。
- ④火が通ったら、Aを入れ味をつける。

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○	○	



《材料》大人4人分

切干大根…………… 30g
ピーマン…………… 1個
人参…………… 1/2本
玉ねぎ…………… 1/4個
れんこん…………… 1/3本
ウインナー…………… 2本
油…………… 大さじ1
A { ケチャップ…………… 大さじ1
ウスターソース…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1
バター…………… 小さじ1

給食で登場します！
ケチャップ味で人気の
メニューです。



食品表示で確認してください。

【1人分 エネルギー :99kcal 食塩相当量:0.7g】



1玉の目安量
約1.2kg



キャベツチャーハン

《材料》大人4人分
キャベツ……………1/6玉
玉ねぎ……………小1個
かにかま……………1パック
卵……………4個
ご飯……………茶碗4杯
油……………大さじ1
塩……………少々

《作り方》

- ①キャベツと玉ねぎは粗みじん切り、かにかまは一口大に切る。
- ②炒り卵を作る。
- ③フライパンに油を熱し①を炒め、火が通ったらご飯と②を入れ炒め、塩で味をととのえる。



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○	○	

食品表示で確認してください。

【1人分 エネルギー:278kcal 食塩相当量:0.7g】

キャベツとツナのさっぱり和え

《材料》大人4人分
キャベツ……………1/4玉
ツナ……………1缶
A { ごま油……………大さじ1
ポン酢……………大さじ1
白ごま……………小さじ2
かつお節……………適量

《作り方》

- ①キャベツは短冊切りにしてゆでてしぼる。
- ②ボウルにAを合わせ、①とツナ、かつお節を入れあえる。



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

【1人分 エネルギー:121kcal 食塩相当量:0.6g】



和風回鍋肉

《材料》大人4人分

キャベツ……………1/3玉
豚バラ肉……………200g
人参……………1本
青じそ……………2枚
A { おろしにんにく…小さじ1
みそ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

キャベツ



（作り方）

- ①キャベツ、豚肉、人参は短冊切りにする。
- ②フライパンに豚肉、人参を入れ中火でよく炒める。
- ③②にキャベツを入れ炒める。
- ④③にAを入れ味をつける。
- ⑤皿に盛り付け、せん切りした青じそをのせる。

【1人分 エネルギー: 264kcal 食塩相当量: 1.2g】

キャベツとベーコンのみそスープ



《材料》大人4人分

キャベツ……………1/6玉
ベーコン……………4枚
だし汁（水でも可）…600ml
みそ……………大さじ2
バター……………20g

（作り方）

- ①キャベツ、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、煮立ったら①を入れて煮込み、みそで味をつける。
- ③器に盛り、バターをのせる。

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○	○	

食品表示で確認してください。

キャベツは汁物の具にすると甘味がでて、優しい味わいになります。



～簡単かつおだし～

熱湯にかつお節をひとにぎり入れ、かつお節が沈んだら取りのぞくと簡単だしがとれます。

【1人分 エネルギー: 82kcal 食塩相当量: 1.3g】



みんな大好き！お好み焼き
いろんな野菜を入れてみよう



じゃがいものお好み焼き

《材料》大人4人分

じゃがいも…… 中4個
キャベツ………… 8枚
ねぎ（小口切り）・4本
卵……………4個
豚ミンチ…………120g
片栗粉…………大さじ3
油……………適量

（作り方）

- ①ボウルにせん切りにしたじゃがいも、片栗粉、卵、豚ミンチを入れよく混ぜる。
- ②①にせん切りにしたキャベツとねぎを入れてさっくり混ぜて焼く。



じゃがいもを、水にさらさず混ぜることですなごになります。



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
☒	☐	☐

食品表示で確認してください。

～お好み焼きの焼き方～

フライパンに油を熱し、混ぜた生地を入れ、裏面がきつね色になったら裏返し、蓋をして弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。お好み焼きソースや青のりはお好みでどうぞ！！



【1人分 エネルギー：274kcal 食塩相当量：0.8g】



キャベツもいもい納豆入りお好み焼き



《材料》大人4人分

キャベツ……………1/4玉
納豆……………4パック
納豆のタレ……………適量
にら……………8本
卵……………4個
小麦粉……………1カップ弱
油……………適量

（作り方）

- ①卵と小麦粉をよく混ぜ合わせる。
 - ②キャベツは粗みじん、にらは小口切りにする。
 - ③①に②、タレとあわせた納豆を入れ混ぜて焼く。
- ＊焼き方は11ページを見てね。



【1人分 エネルギー: 276kcal 食塩相当量: 0.8g】

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○		○

食品表示で確認してください。

大根のお好み焼き

《材料》大人4人分

大根……………1/4本
しらす干し…大さじ2
小麦粉……………1カップ
ピザチーズ……………50g
油……………適量

（作り方）

- ①大根は半分をすりおろし、残りはせん切りにする。
 - ②小麦粉にすりおろした大根を混ぜ、さらに、しらす干し、せん切りした大根、ピザチーズを混ぜて焼く。
- ＊焼き方は11ページを見てね。

大根の葉をゆでて細かく切ったものや、青ネギを小口切りにして入れてもOK!



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
	○	○

食品表示で確認してください。

【1人分 エネルギー: 188kcal 食塩相当量: 1.0g】



1個の目安量
約200g

玉ねぎのカレーチーズ焼き



【1人分 エネルギー:107kcal 食塩相当量: 0.2g】

《材料》大人4人分

玉ねぎ…………… 1個
A { 小麦粉……………大さじ2
 カレー粉……………小さじ1
 塩こしょう……………少々
 ピザチーズ……………適量
 油……………大さじ1

（作り方）

- ①玉ねぎは輪切りにする。
- ②Aを合わせ、玉ねぎにまぶす。
- ③フライパンに油を熱して②の玉ねぎを入れ、焼き目が付くまで焼く。
- ④裏返して蓋をし、玉ねぎに火が通ったらピザチーズを上のにのせ、溶けるまで焼く。

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
	○	○

食品表示で確認してください。

玉ねぎのもちもち焼き

《材料》大人4人分

玉ねぎ…………… 1個
人参…………… 1/8本
A { 鶏がらスープの素……………小さじ1
 片栗粉……………大さじ4
 ごま油……………大さじ1
 塩……………少々
 ごま油（焼き用）……………大さじ1
 お好みソース……………大さじ1

（作り方）

- ①玉ねぎと人参はみじん切りにして電子レンジ（500W3～4分）で加熱する。
- ②①とAを混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、食べやすい大きさにした②を入れ、火が通るまで焼く。

青ねぎ、かにかま、ベーコン、しらす等を入れても良いです。



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

【1人分 エネルギー:83kcal 食塩相当量:0.4g】

玉ねぎとツナの和風スパゲティ

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
		○



食品表示で確認してください。

(作り方)

- ①玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れ、弱火で香りをたたせる。
- ③②に玉ねぎを加え軽く炒め、ツナとAを加え中火で2～3分煮る。
- ④スパゲティは表示の時間でゆでる。
- ⑤③に④を入れ、さっと混ぜあわせ塩こしょうで味をととのえる。



ツナ缶の油はそのまま使用してOKです。
お好みできのこを入れたり、かつお節や青ねぎをかけても良いです。

【1人分 エネルギー:464kcal 食塩相当量:1.6g】

《材料》大人4人分

スパゲティ……400g
ツナ……………1缶
玉ねぎ…………1個
にんにく………1かけ
油……………大さじ1
A { 水……………200ml
しょうゆ…大さじ2
みりん……大さじ1
塩こしょう……少々



付け合わせのサラダにどうぞ！

玉ねぎドレッシング

作りやすい分量 (約250ml)

玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/4本
A { 塩……………小さじ1
砂糖……………大さじ2
しょうゆ…大さじ2
酢……………大さじ3
サラダ油…大さじ7



(作り方)

ざく切りにした玉ねぎ、
人参とAをブレンダー
やミキサーにかける。



玉ねぎと豚肉のマヨぼん酢炒め

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
☐	☐	☐

食品表示で確認してください。



《材料》 大人4人分
 玉ねぎ……………2個
 豚肉こま切れ…… 300g
 マヨネーズ…………大さじ1
 おろしにんにく……少々
 ポン酢……………大さじ2
 ねぎ……………1本

（作り方）

- ①玉ねぎはくし形切り、ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに玉ねぎ、豚肉、マヨネーズ、にんにくを入れて混ぜる。混ざったら火をつけて炒める。
- ③火が通ったら、ポン酢を入れて味をととのえ、ねぎを散らす。

【1人分 エネルギー: 158 kcal 食塩相当量: 0.6g】



玉ねぎたっぷり万能タレ

《材料》
 玉ねぎ……………小1個
 りんご……………1/4個
 にんにく……………小1個
 しょうゆ…………大さじ2
 中みそ……………大さじ1
 みりん……………大さじ2

（作り方）
 玉ねぎ、りんご、にんにくをすりおろし、鍋に入れて煮る。
 （フードカッターで刻んでも良い）



～みそで味変!～
 赤みそは塩みの強いタレに、中みそはマイルドなタレができます。

万能タレは野菜炒めや焼き肉や焼き魚にかけてもあいます。給食では焼き肉丼に使います。

ぐつぐつ煮ると玉ねぎの甘みでコクが増すよ。



ブロッコリーと鶏肉のマヨ照いソース

1房の目安量
約300g



《材料》 大人4人分

ブロッコリー…………… 1房
卵…………… 4個
鶏もも肉…………… 2枚
塩こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 大さじ4
油…………… 大さじ2
A { マヨネーズ…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ3
白ごま…………… 大さじ2

（作り方）

- ①ブロッコリーは小房に分け塩を少々入れゆでる。卵はゆでて4等分に切る。
- ②鶏肉は一口大に切って塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして焼き、こんがり焼き色がついたら裏がえし中火で焼く。
- ④火が通ったら余分な油を軽く拭き取り、ブロッコリーを入れ炒めたら、Aを入れ煮つめる。火を止め卵を入れ、皿に盛りごまをふる。



【1人分 エネルギー: 487 kcal 食塩相当量: 2.4g】

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○		

食品表示で確認してください。



くたくた無限ブロッコリー



《材料》大人4人分

- ブロッコリー……………1房
ツナ（水煮）……………1缶
ごま油……………大さじ1/2
A { しょうゆ……………小さじ1
おろしにんにく……………少々
水……………大さじ2
白ごま……………大さじ1/2



ツナ缶のオイルをごま油の代わりに使用し、仕上げに少量ごま油を入れると風味良く仕上がります。

（作り方）

- ①ブロッコリーは小房に分けて食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンは中火で熱しごま油を入れ、ブロッコリーを色が鮮やかになるまで炒める。
- ③ツナとAを加えてひと混ぜする。蓋をして弱火で6分ほど蒸し焼きにする。
- ④蓋を開け、全体を混ぜ合わせたら白ごまを加える。（水分が多いようなら火を強めて水気をとばす）

全部食べられるよ!!



茎!

ブロッコリーは小房に分けると茎が残りますね。茎も固い皮は取り除き薄切りにしゆでたり、炒め物にして食べられます。

使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

【1人分 エネルギー:69kcal 食塩相当量:0.3g】

ブロッコリーのかにかまかけ



《材料》大人4人分

ブロッコリー……………1房
かにかま……………4本
卵……………2個

A { 水……………400ml
鶏ガラスープの素・小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
B { 片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1

【1人分 エネルギー:82 kcal 食塩相当量: 0.9g】

(作り方)

- ①ブロッコリーは小房に分けゆでる。かにかまは食べやすい大きさにほぐす。
- ②鍋にAを入れ、煮立ったらかにかまを入れ、Bを入れ混ぜる。
- ③とろみがつき再沸騰したら、溶き卵を回し入れ、箸で軽く混ぜながら卵が固まるまで煮る。
- ④器に①のブロッコリーを盛り、上から③をかける。



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○		

食品表示で確認してください。

ブロッコリーのチーズ焼き

《材料》大人4人分

ブロッコリー……………1/2房
ベーコン……………2枚
玉ねぎ……………1/2個
ピザチーズ……………60g
オリーブ油……………少々
塩こしょう……………少々

(作り方)

- ①ブロッコリーは小房に分けゆでる。ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎはせん切りにする。
- ②フライパンを熱しオリーブ油を入れ、ベーコン、玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら①のブロッコリーを入れて塩こしょうをして軽く炒める。
- ③耐熱容器に②を入れ、ピザチーズをのせ焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。

【1人分 エネルギー: 130kcal 食塩相当量: 0.7g】



使っているアレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○	○	

食品表示で確認してください。



第4次食育推進基本計画における重点的な食育の取組みを
わかりやすく表現したピクトグラムです。



1 みんなで楽しく
食べよう



2 朝ごはんを
食べよう



3 バランスよく
食べよう



4 太りすぎない
やせすぎない



5 よくかんで
食べよう



6 手を洗おう



7 災害に
そなえよう



8 食べ残しを
なくそう



9 産地を
応援しよう



10 食・農の
体験をしよう



11 和食文化を
伝えよう



12 食育を
推進しよう

