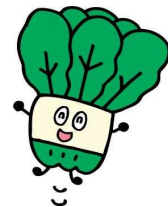
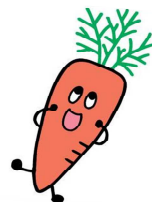
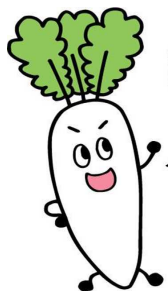




# 保育所・園からの おすすめレシピ集



～給食で人気の野菜レシピ～



令和4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、ネウボラ推進課及び女性こども課が連携をとり、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」「以前は野菜を食べていたのに食べなくなった」「保育所給食の野菜を使ったレシピが知りたい」等の声を受け、少しでも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、保育所・園で提供している給食のメニューの中の味つけの工夫やうま味をプラスするなど実際に保育所・園で取り入れている野菜を使ったレシピ集を発行しました。

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) 府中市女性こども課保育係  
電話：0847-43-7265





も

く

じ

なぜ子どもは野菜が嫌いなの？…………… 1

野菜を食べやすくする給食室の工夫…………… 2

### ☆味つけの工夫

洋風肉じゃが…………… 3

はりはり漬け、ごまマヨサラダ…………… 4

ピーマンじゃこ炒め、ピーマンみそ…………… 5

ポークビーンズ…………… 6

### ☆子どもの好きな物をプラス

バンバンジーサラダ…………… 7

チャプチェ…………… 8

フレンチサラダ、春雨サラダ…………… 9

### ☆うま味をプラス

キャベツの甘辛煮…………… 10

野菜のおかかあえ…………… 10

### ☆卵と納豆をプラス

スパニッシュオムレツ…………… 11

オクラ納豆、納豆の中華あえ…………… 12

### ☆食感を楽しんで

野菜チップス、野菜の天ぷら…………… 13

ごぼうの唐揚げ、芋けんぴ…………… 13

### ☆主食と一緒に

スタミナ丼…………… 14

根菜うどん…………… 15

### ☆おやつとして

ベジきなこ…………… 16

トマトゼリー、人参ゼリー…………… 17

### ☆いろんな野菜と一緒に

やかましいみそ汁…………… 18

### 野菜の旬カレンダー

### 野菜の目安量



キャベツ1個  
1.2kg



玉ねぎ1個  
200g



きゅうり1本  
100g



ピーマン1個  
40g



人参1本  
200g



じゃがいも1個  
150g



ごぼう1本  
150g



大根1本  
1kg



ほうれん草1束  
200g

# なぜ子どもは野菜が嫌いなの？

甘味  
塩味



うま味

栄養になる(おいしい)と感じる味

酸味



苦味

有害になる(苦手)と感じる味

\*野菜には、酸味や苦味のあるものが多く、子どもが苦手な味です。子どもの味覚は、大人より敏感で野菜の苦味を強く感じます。

\*初めての野菜は、味、舌触り、香り、噛む食感で飲み込めないことも多く、口から出すこともあります。「おいしいね。もぐもぐね。」と家族で楽しく食べる雰囲気を作ることも大切です。

\*食べる経験を繰り返すことでいろんな味に慣れ、苦手なものが少なくなっていくます。多くの食材や料理を経験させてあげることが大切です。

食べたい気持ちを育てるポイント!!



しっかり褒めてあげる



一緒に料理をする



一緒に野菜を育てる



お腹をすかせる



環境を変えてみる

# 野菜を食べやすくする給食室の工夫

毎日の給食は、様々な食材や調理法を組み合わせで作っています。



## 大好きな食材と

肉、ツナ、みかんやりんごといった果物などを、サラダやあえものに入れると食べやすくなります。



## 子どもが喜ぶ見た目

子どもはちょっとした変化でも大喜びで食べてくれることがあります。♥ハート型、☆星形など、好きな型で抜くと食べたい気持ちがわいてきます。



## 子ども好みの食感を

野菜に火を通すことで甘みも増し食べやすくなります。また、油で揚げてカリッとした食感も食欲がわいてきます。



## 子ども好みの味つけを

トマト味やカレー味などに味付けしたり、かつお節のうま味をきかせたりすることで食べやすくなります。



## においを和らげる

水にさらしてアクを抜いたり、さっと下ゆでをすると、苦味とを感じる匂いや味が和らぎます。

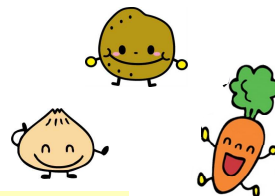




☆味つけの工夫

## 洋風肉じゃが

子どもの好きな  
カレー味に!!



《材料》大人4人分

じゃがいも…………… 3個  
豚肉（こま切れ）…………… 200g  
玉ねぎ…………… 1個  
人参…………… 1/2本  
油…………… 少々  
だし汁…………… 1カップ  
A { カレー粉…………… 小さじ1  
料理酒…………… 大さじ1  
砂糖…………… 大さじ2  
みりん…………… 小さじ2  
しょうゆ… 大さじ1と1/3

《作り方》

- ①じゃがいも、人参は乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- ②フライパンを熱し油を入れて、豚肉を炒め、①を入れ炒める。
- ③だし汁を入れて煮る。
- ④野菜に火が通ったら、Aを入れて煮込む。

1人分 エネルギー:200kcal 食塩相当量:0.9g



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。

## ☆味つけの工夫



1人分 エネルギー:52kcal 食塩相当量:0.6g

## はりはり漬け

《材料》大人4人分

切干大根……………20g  
きゅうり……………1本  
人参……………1/5本  
油揚げ……………1/2枚  
ちりめんじゃこ……………10g  
A { 酢……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ2

《作り方》

- ①切干大根は水に浸して戻し、食べやすい長さに切り、熱湯でさっとゆでる。人参はせん切りにし、ゆでる。
- ②きゅうりはせん切りにし、塩をふる。
- ③①、②の水気をしぼる。
- ④せん切りにした油揚げと、ちりめんじゃこはフライパンでから炒りする。
- ⑤ボウルに③、④を入れて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。

## ごまマヨサラダ



1人分 エネルギー:98kcal 食塩相当量:0.5g

《材料》大人4人分

切干大根……………20g  
きゅうり……………1本  
人参……………1/5本  
ツナ……………小1缶  
B { マヨネーズ……………大さじ3  
すりごま……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1

《作り方》

- ①～③は、「はりはり漬け」と同様。
- ④ボウルにすべてを入れてBであえる。

ツナかわりに、  
ハムやゆでた  
ささ身でも◎

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。



# ☆味つけの工夫

## ピーマンじゃこ炒め



《材料》 作りやすい分量

ピーマン……………4個  
ちりめんじゃこ……………大さじ1  
ごま油……………大さじ1  
A { 砂糖……………小さじ2  
みりん……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ2  
ごま……………大さじ1

分量分 エネルギー:246kcal 食塩相当量:2.7g



## ピーマンみそ



《材料》 作りやすい分量

ピーマン……………4個  
ごま油……………大さじ1  
B { 砂糖……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
みそ……………大さじ2  
すりごま……………大さじ1

分量分 エネルギー:308kcal 食塩相当量:4.5g

《作り方》

- ①ピーマンを短めのせん切りにし、さっとゆで水をかけて冷まし水分を切る。
- ②フライパンを熱し、ごま油を入れて①と、ちりめんじゃこを炒め、Aで味をつけごまを入れて混ぜる。



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。

ピーマンを一度ゆでることで苦味がおさえられます。



《作り方》

- ①「ピーマンじゃこ炒め」の①と同様。
- ②鍋にごま油を入れて①を炒める。全体がしんなりしてきたら、Bを入れて弱火で5分程焦げないように混ぜ水分をとばす。
- ③全体が、ぼったりしてきたらすりごまを入れて混ぜる。

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。



# ☆味つけの工夫



## ポークビーンズ



子どもの好きな  
ケチャップ味に!!



### 《作り方》

- ①人参、玉ねぎ、じゃがいもは角切りにする。
- ②鍋に油とにんにくを入れ豚肉を炒める。火が通ったら①を入れ軽く炒め、水煮大豆、コンソメと具材がひたる程度の水を加え煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、Aを入れて煮込む。
- ④最後にゆでたグリーンピースを入れる。



1人分 エネルギー:160kcal 食塩相当量:1.7g

### 《材料》大人4人分

豚肉（こま切れ）…………… 100g  
 にんにく（みじん切り）…………… 少々  
 水煮大豆…………… 150g  
 人参…………… 1/2本  
 玉ねぎ…………… 中1個  
 じゃがいも…………… 中1個  
 グリンピース（ゆでる）…………… 15g  
 コンソメ…………… 1個  
 A { ケチャップ…………… 大さじ2と1/2  
       トマト缶（つぶす）…………… 100g  
       ウスターソース…………… 小さじ1  
       砂糖…………… 小さじ1  
       食塩…………… 少々  
       油…………… 少々

旬の時期には、生トマトを  
トマト缶のかわりに使うと  
いいです。  
 トマト缶が余ったら、冷凍  
保存もできます。



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。

☆好きな物をプラス

# バンバンジーサラダ

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

鶏むね肉…………… 1/2枚  
A { 塩…………… 小さじ1/3  
砂糖…………… 小さじ2/3  
酒…………… 小さじ1  
キャベツ…………… 1/8個  
人参…………… 1/3本  
レタス…………… 1/4個  
きゅうり…………… 1本

B { 酢…………… 大さじ3  
砂糖…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 大さじ2  
すりごま…………… 大さじ1  
ごま油…………… 大さじ1/2

《作り方》

- ①鶏むね肉は肉の厚い部分に切れ目を入れて開き、厚みを均一にしフォークで数か所さして穴をあけ、Aを揉みこむ。
- ②耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをかけてレンジで約3分加熱し、ラップをしたまま冷ます。あら熱がとれたら、手で食べやすい大きさにさく。



- ③野菜はすべてせん切りにし、キャベツと人参はさっとゆでる。レタスときゅうりは、塩をふる。
- ④ボウルに水気をしぼった③と②を入れ、Bであえる。

やわらかい鶏むね肉のうま味で、食べやすいです。



・ねりごまを加えてもおいしくできます。  
・もやし、玉ねぎ、トマトなど好みの野菜でもOK！

1人分 エネルギー:110kcal 食塩相当量:1.8g

☆好きな物をプラス

# チャフチェ



苦手なピーマンも肉や春雨と一緒に食べやすくなります。人気のメニューです。



## 《作り方》

- ①ナイロン袋にAを入れ、肉に味がしみこむように軽く揉む。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、戻したしいたけはせん切りにする。
- ③春雨は湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ④フライパンを熱しごま油を入れて、炒り卵を作り、皿にうつす。
- ⑤ごま油をたし①を炒め火が通ったら、②を入れて炒める。
- ⑥⑤に③を入れ、塩としょうゆで味をつけ、白ごまと④を加えて混ぜる。

1人分 エネルギー:221kcal 食塩相当量:1.7g

## 《材料》大人4人分

|   |             |      |
|---|-------------|------|
| A | 牛肉（こま切れ）    | 120g |
|   | しょうゆ        | 大さじ1 |
|   | 砂糖          | 小さじ2 |
|   | ねぎ（小口切り）    | 2本   |
|   | おろしにんにく     | 少々   |
|   | おろししょうが     | 少々   |
|   | 春雨          | 60g  |
|   | 卵           | 1個   |
|   | 玉ねぎ         | 1/2個 |
|   | 人参          | 1/3本 |
|   | ピーマン        | 1個   |
|   | 赤ピーマン       | 1/4個 |
|   | 乾しいたけ（水で戻す） | 1枚   |
|   | ごま油         | 少々   |
|   | 塩           | 少々   |
|   | しょうゆ        | 小さじ2 |
|   | 白ごま         | 小さじ2 |



使っているアレルギー食材

| 卵                                   | 乳製品                      | 小麦                       |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

食品表示で確認してください。

☆好きな物をプラス



## 春雨サラダ



春雨のツルツルした食感で  
野菜と一緒に食べやすいよ。

## フレンチサラダ

《材料》大人4人分

キャベツ…………… 120g  
きゅうり…………… 1本  
人参…………… 1/5本  
レタス…………… 60g  
みかん缶…………… 40g  
A { サラダ油…………… 大さじ1  
酢…………… 大さじ1  
砂糖…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/3

《作り方》

- ①みかん缶は汁気を切る。食品表示で確認してください。
- ②キャベツと人参は、せん切りにしてさっとゆでる。
- ③きゅうりは、せん切りにして塩をふり水気をしぼる。レタスは食べやすい大きさに切る。
- ④ボウルにAをあわせ①、②、③を入れてあえる。



りんごを入れてもいいね。

1人分 エネルギー:58kcal 食塩相当量:0.5g

《作り方》

- ①春雨はゆでて、食べやすい長さに切る。わかめは湯でもどす。
- ②きゅうりは、せん切りにして塩をふり水気をしぼる。人参はせん切りにしてゆで、ハムはせん切りにする。
- ③ボウルにBをあわせ①、②を入れてあえる。

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:119kcal 食塩相当量:1.1g

☆うま味をプラス



## キャベツの甘辛煮

《材料》大人4人分

キャベツ…………… 100g  
小松菜…………… 1/4束  
人参…………… 1/4本  
油揚げ…………… 1/2枚  
しょうゆ…………… 大さじ1  
砂糖…………… 大さじ1と1/2

《作り方》

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②人参は短冊切り、油揚げはせん切りにする。
- ③小松菜はさっとゆで、1～2cmに切る。
- ④鍋に①、②、しょうゆ、砂糖を入れて蓋をして弱火で時々かき混ぜながら10分～15分蒸し煮にする。
- ⑤小松菜を入れて、さっと煮る。

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。

1人分 エネルギー:42kcal 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。

油揚げのうま味が野菜にしみこみます。  
季節によって白菜を使ってもいいね。

## 野菜のおかかあえ



《材料》大人4人分

キャベツ…………… 100g  
人参…………… 1/4本  
きゅうり…………… 1本  
かつお節…………… 小袋1パック  
しょうゆ…………… 小さじ1と1/2

《作り方》

- ①キャベツ、人参はせん切りにし、ゆでる。
- ②きゅうりはせん切りにして塩をふり、水気をしぼる。
- ③ボウルに①、②、かつお節、しょうゆを入れてあえる。

かつお節のうま味がいたしょうゆ  
だけのシンプルな味つけです。

1人分 エネルギー:16kcal 食塩相当量:0.4g



☆卵と混ぜる

# スパニッシュオムレツ



じっくり炒めることで野菜の甘みが増します。



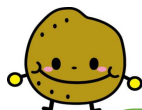
## 《作り方》

- ①ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、玉ねぎを入れ、透明になるまで弱火でじっくり炒める。ベーコン、じゃがいも、ピーマンを入れて軽く混ぜ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ③ボウルに溶きほぐした卵、塩、こしょうと②を入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに③を入れ、蓋をして弱火で5分ほど焼き、片面が焼けたら、ひっくり返して中に火が通るまで焼く。

## 《材料》大人4人分

ベーコン…………… 4枚  
 じゃがいも…………… 2個  
 玉ねぎ…………… 1/2個  
 ピーマン…………… 2個  
 卵…………… 4個  
 オリーブオイル…………… 大さじ5  
 塩、こしょう…………… 少々  
 ケチャップ…………… 適量  
 パセリ…………… 適量

フライパンに皿をかぶせひっくり返し、オムレツを皿からフライパンに戻すときれいに焼けます。



- ・じゃがいもは切った後、水にさらさない方がカリカリ食感に！
- ・具材をせん切りやみじん切りにすると、蒸し焼きの時間が短縮できます。
- ・ほうれん草、チーズやツナを入れても◎
- ・オリーブオイルのかわりに油でも良し！

使っているアレルギー食材

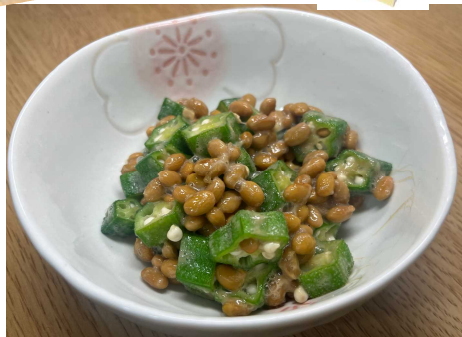
| 卵 | 乳製品 | 小麦 |
|---|-----|----|
| ○ |     |    |

食品表示で確認してください。

1人分 エネルギー:376kcal 食塩相当量:1.2g

## ☆納豆と混ぜる

納豆



1人分 エネルギー:87kcal 食塩相当量:0.7g

## オクラ納豆

《材料》大人4人分

納豆…………… 3パック  
オクラ………… 1ネット  
かつお節………… 適量  
だし汁………… 30g  
しょうゆ………… 大さじ1

《作り方》

- ①オクラはさっとゆで、小口切りにする。
- ②ボウルにすべての材料を入れてあえる。

しょうゆのかわりに納豆に付属しているタレを使っても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。

## 納豆の中華あえ

《材料》大人4人分

ひきわり納豆…… 90g  
鶏ミンチ………… 60g  
ほうれん草………… 1/4束  
玉ねぎ…………… 1/4個  
人参…………… 1/4本  
サラダ油………… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ1  
しょうゆ………… 小さじ1  
ごま油…………… 小さじ1

《作り方》

- ①ほうれん草はゆで、1cmに切ってしぼる。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③鶏ミンチと②を炒め、砂糖としょうゆで味をつける。
- ④ひきわり納豆に、①、③、ごま油を入れてあえる。

納豆や鶏ミンチであえることでほうれん草が食べやすくなります。



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。



1人分 エネルギー:100kcal 食塩相当量:0.2g

☆食感を楽しんで

## カリカリ食感で食べやすく！ 野菜チップス



- ①お好みの野菜を薄くスライスする。  
※野菜はスライサーで切ると厚みが均等になり、お手軽です♪
- ②弱火から中火の油でパリッとするまでじっくり揚げる。



## 芋けんぴ

拍子木切りにしたさつまいもを油で揚げて、お好みで砂糖をまぶす。

揚げ物にして食べやすく！  
カリッとした食感になり、野菜のうま味も凝縮されます。



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。

## ごぼうの唐揚げ



- ・拍子木切りにしたごぼうを沸騰したお湯に酢を入れてゆで冷ます。
- ・唐揚げ粉をまぶして揚げる。  
※ナイロン袋に入れてまぶすと手も汚れません！



## 野菜の天ぷら



### 《材料》

お好みの野菜

小麦粉：片栗粉：水=1：1：2

塩少々 あげ油

### 《作り方》

- ①野菜を輪切りにする。
- ②小麦粉、片栗粉、塩を混ぜ合わせ、冷たい水をさっくり切るように混ぜる。  
※混ぜすぎると、衣に粘りが出て食感が悪くなります。
- ③170℃～180℃の油で揚げる。

冷たい水がポイント！  
サクッと揚がります。

ブロッコリーは天ぷらにすると外はサクッと、中はジューシーで甘みが増し、おすすめです！



☆主食と一緒に



《材料》大人4人分

ご飯……………茶碗4杯  
 牛肉（こま切れ）……………200g  
 キャベツ……………1/6玉  
 人参……………1/5本  
 ピーマン……………1個  
 玉ねぎ……………1/2個  
 油……………少々  
 A { 赤みそ……………40g  
       しょうゆ……………小さじ1  
       砂糖……………大さじ2  
       にんにく……………小さじ1/4  
       しょうが……………小さじ1/2  
 ごま油……………小さじ1

# スタミナ丼



使っているアレルギー食材

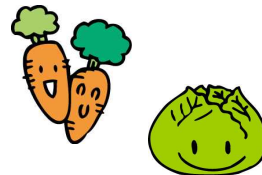
| 卵 | 乳製品 | 小麦 |
|---|-----|----|
|   |     |    |

食品表示で確認してください。

《作り方》

- ①キャベツ、人参は短冊切り、玉ねぎ、ピーマンはせん切りにする。
- ②フライパンを熱し油を入れて、牛肉を炒め、火が通ったら野菜と一緒に炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら合わせたAを入れて炒める。
- ④最後にごま油を入れる。

・肉やたれの味がからんで、野菜がたっぷりでもモリモリ食べられます。  
 ・大人には豆板醤を入れて、ピリ辛にするのもおすすめです。  
 ・肉は豚肉や鶏肉でも◎



わかめスープなど  
 汁物を一緒にどうぞ。



1人分 エネルギー:430kcal 食塩相当量:1.4g



# ☆主食と一緒に

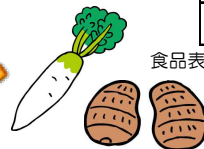


《材料》大人4人分

うどん…………… 4玉  
 鶏もも肉(こま切れ) …… 1枚  
 れんこん…………… 1/3節  
 ごぼう…………… 1/2本  
 大根…………… 1/6本  
 人参…………… 1/2本  
 里芋…………… 2個  
 乾しいたけ(水で戻す) … 1枚  
 ねぎ…………… 2本  
 だし汁…………… 5カップ  
 A { 砂糖…………… 大さじ1  
   しょうゆ…………… 大さじ2  
   みりん…………… 大さじ3  
   塩…………… 小さじ1/3



## 根菜うどん



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》

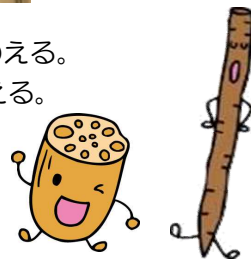
- ①戻したいけはせん切り、ねぎは小口切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁にねぎ以外の①を入れ、火にかける。
- ③沸騰したら鶏肉を入れ、あくを取る。



しっかりとあくを取ることで、  
 きれいにおいしく  
 仕上がります！

- ④野菜と鶏肉に火が通ったらAを加え、味をととのえる。
- ⑤ゆでうどんを器に盛り、④をかけ、ねぎを加える。

寒い日には、すりおろしたしょうがを  
 入れたり、片栗粉でとろみをつけると  
 身体が温まります。



1人分 エネルギー:239kcal 食塩相当量:0.5g



☆おやつとして

## ベジきなこ



マカロニのあべかわ(\*作り方)  
やきな粉おにぎりは、おやつの定  
番です。子どもの好きなきな粉  
を野菜にまぶすとおやつに変身  
して好評です!

\*作り方は「ちゅちゅ」  
大人気レシピに掲載!



・ホットケーキミックスに  
つぶしたかぼちゃを入れ  
て焼く、ベジパンケーキ  
もおすすめてです。

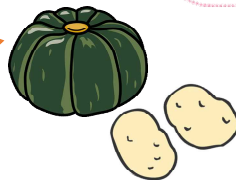


《材料》 作りやすい分量  
かぼちゃ…………… 100g  
じゃがいも…………… 1個  
きな粉…………… 大さじ4  
砂糖…………… 大さじ2  
塩…………… 少々

### 《作り方》

- ①かぼちゃはいちよう切りにする。
- ②じゃがいもは、いちよう切りやスティックに切る。
- ③①、②をくしがスッと通るまでゆでて、あら熱をとり  
砂糖と塩をあわせたきな粉を野菜にまぶす。

- ・野菜をレンジで加熱してもできます。
- ・きな粉をポリ袋に入れてまぶせば、  
均一にきな粉がつき、簡単です。



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。

分量分 エネルギー:239kcal 食塩相当量:0.5g

☆おやつとして



## トマトゼリー

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》

トマト…………… 1個  
 オレンジジュース…… 1カップ  
 (果汁100%)  
 粉寒天…………… 2g  
 砂糖…………… 大さじ3  
 水…………… 1/2カップ

### 《作り方》

- ①トマトは湯むきし、種を取って細かく切る。
- ②鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ③沸騰したら、ふきこぼれない程度に火を弱め、1～2分沸騰させる。
- ④火を止めオレンジジュースと①を入れてよく混ぜ、型に流し入れる。
- ⑤あら熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

1人分 エネルギー:52kcal 食塩相当量:0g



## 人参ゼリー

### 《材料》

人参…………… 1/2本  
 オレンジジュース…… 1カップ  
 (果汁100%)  
 粉寒天…………… 2g  
 砂糖…………… 大さじ3  
 水…………… 1/2カップ

### 《作り方》

- ①人参は柔らかくゆでてミキサーにかけ、ピューレ状にするか裏ごしする。(ミキサーが回りにくい時は、分量内のオレンジジュースを少量加える。)
- ②～⑤は「トマトゼリー」と同様。

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。



☆いろんな野菜と一緒に



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。

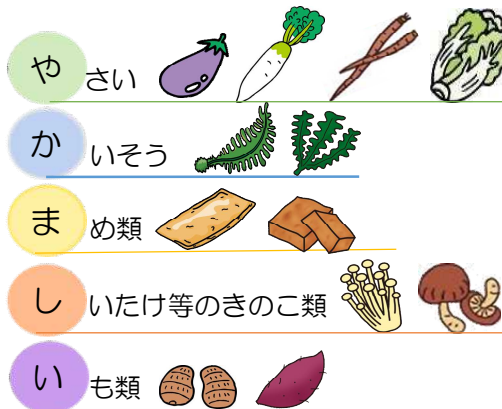
# やかましいみそ汁

《作り方》

- ①鍋に水と煮干しを入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、2～3分煮て火を止め、いりこを取り出す。
- ②人参、玉ねぎ、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- ③①に②を入れて火にかける。材料が柔らかくなったら、角切りにした豆腐とみそを溶きながら加え、最後に水で戻したカットわかめと小口切りにしたねぎを加える。

《材料》大人4人分

人参…………… 1/6本  
 玉ねぎ…………… 1/2個  
 じゃがいも…………… 1個  
 豆腐…………… 1/4丁  
 しめじ…………… 1/3株  
 カットわかめ…………… ひとつまみ  
 ねぎ…………… 2本  
 いりこ…………… 15g  
 みそ…………… 大さじ2  
 水…………… 3カップ



いりこは前日から水につけておくと簡単にだしがとれます。



旬の野菜やきのこの種類を変えていろいろな「やかましいみそ汁」を作ってみてくださいね。



1人分 エネルギー:73kcal 食塩相当量:1.3g



# 野菜の旬カレンダー



ハウス栽培などで一年中お店に出回っている野菜もありますが、野菜は旬の時期に食べると栄養価も高く、新鮮で味も濃くておいしいです。また、たくさん収穫できるので比較的価格も安価になります。

※地域によって、旬の時期は異なります。

春

キャベツ  
さやえんどう  
アスパラガス  
玉ねぎ  
じゃがいも

夏

トマト  
なす  
きゅうり  
かぼちゃ  
ピーマン

秋

さつまいも  
里芋  
人参  
大根  
白菜  
ブロッコリー  
ほうれん草  
ごぼう  
れんこん

冬

