

野菜を食べよう！

保育所や学校給食等の
レシピも掲載♪

地産地消野菜レシピ集



3ステップで簡単♪常備菜におすすめ【健康推進課レシピ】



にんじんと油揚げのきんぴら風

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー76kcal

たんぱく質2.9g

脂質 4.5g

炭水化物 5.4g

食塩相当量0.7g



◆ 材料 4人分

にんじん	1本(約200g)	ブロッコリー	適量
油揚げ	2枚	スプラウト	
ごま油	小さじ1	★酒	大さじ2
★砂糖	大さじ1	★しょうゆ	大さじ1

◆ 作り方

1. 人参は4cm長さの千切りに、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、軽く絞った後、細切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、先に人参を炒め、油揚げも加えて全体に油が回ったら、★を加え、炒め煮にする。
3. 汁気がなくなったら、器に盛り付け、スプラウトを飾る。



もっと野菜を食べよう！

当てはまる項目がありますか？

- 外食が多い
- 朝食は食べない
- 野菜が苦手
- 太りすぎ
- 肌荒れが気になる
- 便秘がちである
- 風邪をひきやすい



1つでもあてはまる方は野菜が不足しているかもしれません。
野菜不足は様々な体調不良に繋がります。毎食、積極的に野菜を食べましょう。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**



1日350gの野菜を食べるためには・・・
1日あたり、小鉢(約70g)5皿が目安です。

野菜を上手に食べるコツ



①冷凍野菜を上手に利用しましょう。

冷凍野菜を冷凍庫にストックしておく、とても便利です。
ほうれん草やブロッコリー、いんげん、コーン、ミックスベジタブルなど、茹でたり、切る手間が省け、スープや炒めものなどにそのまま使えます。

②加熱してかさを減らそう！！

加熱すると「かさ」が減り、生野菜よりも量をたくさんとることができます。電子レンジを使うのもオススメ！栄養素の損失も少なく、手軽なので便利です。



③外食は定食を選ぼう！！

単品料理のラーメンやうどん、丼ものよりも、主食・主菜・副菜が揃っている定食や、和え物やお浸しなど野菜が入っているメニューを選びましょう。

里芋とカリフラワーのマヨネーズ炒め

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー120kcal

たんぱく質5.2g

脂質 6.0g

炭水化物 15.5g

食塩相当量0.3g



◆ 材料 4人分

カリフラワー	160g
里芋	6個 (約300g)
ブロッコリー	200g
サラダ油	小さじ1
★マヨネーズ	大さじ2
★しょうゆ	小さじ2

◆ 作り方

1. カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
2. 里芋は、洗って皮付きのまま電子レンジ(600w/5分)で加熱する。皮を剥いて半分に切り、1cm幅に切る。
3. フライパンでサラダ油を熱し、2を両面焼き色が付くまで焼き、1を加えて、炒める。
4. 混ぜ合わせた★を入れて、炒め合わせる。

冷凍野菜を利用してもOK♪

時間がない時や、手抜きをしたい時は、冷凍野菜を上手に利用しましょう。使用する分だけ出してそのまま使えるため、調理時間を大幅にカットでき、便利です。

野菜を使って、おいしいおやつ【保育所給食レシピ】

にんじんジャムサンド

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 121kcal

たんぱく質 3.8g

脂質 1.7g

炭水化物 24.3g

食塩相当量 0.5g

◆ 材料 4人分



食パン	8枚切り4枚 (160g)
にんじん	中1/2本 (100g)
砂糖	大さじ1・1/2 (13.5g)
レモン汁	小さじ1/2 (2.4g)

◆ 作り方

1. にんじんは、1口大くらいの大きさに切る。
2. 1を鍋に入れ、ひたひたになるまで水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
3. 2をミキサーにかけ、なめらかにする。
4. 3を鍋に戻し、砂糖・レモン汁を加え、煮詰める。
5. 食パンに4をぬり、サンドし、半分に切る。

お好みですりおろしのりんごを入れて煮ると、甘味が増して食べやすくなります♪

子どもが好きな海苔の入ったサラダ【保育所給食レシピ】

小松菜ときのこの磯サラダ

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 57kcal たんぱく質 1.9g 脂質 3.9g
炭水化物 4.1g 食塩相当量 0.4g

◆ 材料 4人分



給食では、生で食べられる野菜でもサラダ類は加熱して提供しています。カサが減り、食べやすくなります。

小松菜	2/3束(180g)
えのきたけ	1/2袋(60g)
ぶなしめじ	1/3袋(30g)
生わかめ	12g
刻みのり	3g
★油	大さじ1・小さじ1 (15g)
★酢	大さじ1・小さじ1 (18g)
★しょうゆ	小さじ2(12g)
★砂糖	小さじ1(3g)
★塩	少々

◆ 作り方

1. 小松菜とえのきたけは2cmの長さに、ぶなしめじは食べやすい大きさに切る。生わかめは水で戻して小さく刻む。
2. 1を小松菜、ぶなしめじ、えのきたけ、生わかめの順に茹でる。
3. 2の水気を絞り、まとめてボウルに入れて冷やしておく。
4. ★を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
5. 3に刻みのりと4を入れて和える。

大根のポトフ

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 77kcal

たんぱく質 4.8g

脂質 3.9g

炭水化物 7.2g

食塩相当量 0.8g

◆ 材料 4人分



セロリ	4cm(12g)
肉	80g
にんじん	1/4 本(50g)
玉ねぎ	1/3 個(60g)
じゃが芋	1/2 個(80g)
大根	4cm(100g)
サラダ油	小さじ 1 弱
★塩	小さじ 1/2 弱
★白こしょう	少々
★しょうゆ	小さじ 1
★酒	小さじ 1 弱
だし汁	500g
小松菜	少量

お肉は鶏肉・豚肉・ベーコンなどお好みで選んでください。だし汁は和風でも洋風でも合います。

◆ 作り方

1. 小松菜は 1.5cm 幅にカット、セロリはスライスにする。その他の野菜と肉は 2cm 程度の角切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、肉とセロリを炒め、だし汁を加える。
3. にんじん、大根、玉ねぎ、じゃが芋を順に入れて煮る。
4. ★の調味料で味を調え、仕上げに小松菜を散らす。

カルシウムが豊富な炒め物【学校給食レシピ】

小松菜とじゃこの炒め物

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 88kcal

たんぱく質 5.6g

脂質 5.8g

炭水化物 4.7g

食塩相当量 0.6g

◆ 材料 4人分



小松菜	2株(70g)
白菜	小2枚(150g)
ねぎ	1/2本(40g)
にんじん	1/6本(30g)
しょうが	親指大(2g)
ちりめんじゃこ	大さじ4(24g)
サラダ油	小さじ1
油揚げ	1枚
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1

牛乳コップ 1/2 杯分のカルシウム(112mg)が摂れます。
ちりめんじゃこの塩味により、調味料の量は調整してください。

◆ 作り方

1. 小松菜は2~3cm幅、白菜は3cm角程度、にんじんはせん切りにする。
2. ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
3. 油揚げは油抜きをし、縦半分にしてから8mm幅程度に切る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、ねぎ、しょうがを香りが出るまで炒める。にんじん、ちりめんじゃこ、白菜、小松菜の順に加え、更に炒める。
5. 全体がしんなりしたら油揚げを加え、ごま油以外の調味料を加える。
6. 汁気が飛んだらごま油を回しかける。

素朴な味わい！【子ども家庭支援課レシピ】



里芋のお焼き

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー42kcal

たんぱく質 1.2g

脂質 9.3g

炭水化物 6.7g

食塩相当量 0.2g

◆ 材料 2人分



里芋	2個
桜エビ	少々
青のり	少々
いりごま	少々
ごま油	適宜
塩	適宜

お好みでケチャップを
つけてもおいしいです。

◆ 作り方

1. 里芋を洗い皮をむき、鍋でゆでるか、ラップをかけてやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
2. 1センチ幅にして2～3等分に切る。
3. 桜えびと青のり、またはいりごまを表面に付ける。
フライパンを熱して、ごま油を引き、両面を焼いてほんの少量塩をふる。



小松菜の納豆あえ

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー83kcal

たんぱく質 5.1g

脂質 2.2g

炭水化物 5.1g

食塩相当量0.3g



◆ 材料 2人分

小松菜	4株
えのきたけ	20g
ひきわり納豆	1パック
納豆たれ	1パック
刻みのり	適宜

青菜の嫌いな子どもでも納豆を入れることで食べやすくなります。
ごはんにかけてもおいしいです。

◆ 作り方

1. 小松菜とえのきたけは3～4cmに切る。
2. 切った野菜を耐熱容器にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W/3分)で加熱する。
3. 水気をよく絞り、納豆とたれ、大人はお好みで練りごらしをあえる。
4. 器に盛りつけて、刻みのりをちらす。



ほうれん草とじゃがいものごま和え

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー83kcal

たんぱく質4.4g

脂質 2.9g

炭水化物 14.5g

食塩相当量0.7g

◆ 材料 4人分

ほうれん草	1/2束 (約150g)
じゃがいも	1/2個 (約100g)
★すりごま	大さじ1と1/2
★しょうゆ	大さじ1/2
★砂糖	大さじ1/2



◆ 作り方

1. ほうれん草は3～4cm長さに切る。じゃがいもはスライサーで薄く切り、細切りにして水にさらす。
2. 1を耐熱皿等に入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ(600W/2分)で加熱する。
3. 2を取り出し、水にさらし、水気をしっかり絞る。
4. ★を混ぜて和え衣を作り、3と和える。

野菜の種類を変えてもOK♪
ほうれん草を小松菜や春菊、水菜などに変更しても美味しくできます。



白菜と豚肉とチーズの重ね蒸し

◆ 栄養成分 1人分

エネルギー 303kcal

炭水化物 15.6g

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

たんぱく質 23.7g

食塩相当量 0.7g

脂質 22.0g

カルシウム 112mg

◆ 材料 4人分



白菜	280g
じゃがいも	400g
豚肉	320g
チーズ	40g
白だし	大さじ1

鍋料理で白菜と豚肉のミルフィーユ鍋をアレンジした料理です♪材料を重ねて、電子レンジで加熱するだけ♪チーズを入れることで、子供でも食べやすいです。

◆ 作り方

1. 白菜はざく切りにする。じゃがいもは薄くスライスし、水にさらす。
2. 耐熱皿に1・豚肉を交互に重ね、上にチーズをのせ、白だしを回しかける。
3. ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600w/4分)で加熱する。



長いもとブロッコリーのバターしょうゆ和え

◆ 栄養成分 1人分

エネルギー95kcal

炭水化物 13.5g

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

たんぱく質4.3g

脂質 3.7g

食塩相当量0.9g



◆ 材料 4人分

長いも	1/3本 (約150g)
ブロッコリー	80g
しょうゆ	小さじ2
バター	小さじ2

◆ 作り方

1. 長いもは皮をむき、一口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
2. 耐熱皿に1を入れ、バターを小さく切りちらす。しょうゆをまわしかけ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジ(600w/4分)で加熱する。
3. 全体を混ぜ合わせ、味をなじませる。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。



発行:府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL:042-368-6511

協力:食育推進リーダー パプリカ(旧 府中栄養改善推進員の会)