

野菜

を使ったレシピ集

野菜にはガンなどの生活習慣病予防に効果的な抗酸化ビタミン（ β -カロテン、ビタミンE、ビタミンCなど）、カリウム、食物繊維が含まれており、必要な栄養成分を取り入れるためには350g程度必要とされています。

体の調子を整えるためにも、不足しないように毎日の食事で気がけて食べることが大切です。

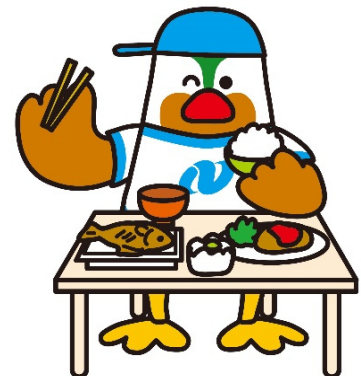
管内（諫早・大村・東彼3町）の給食施設から、利用者に好評な、野菜が摂取できるレシピを提供いただきました。

栄養バランスの取れた食事の提供のため、献立の参考にご活用ください。

❖給食施設とは

学校、病院、保育所、老人ホーム、障がい者支援施設等で、特定多数人に継続して食事の提供を行っている施設のことをいいます。

食べる人の特徴にあわせて、栄養バランスが取れた食事の提供を行っています。



< 冊子の使い方 >

施設名もしくは施設種類を記載しています。

主食・主菜・副菜・汁物・おやつの5分類に分けて記載しています。

主食

レシピ提供 児童福祉施設

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

< 料理名 > あげぼのごはん

< 材料 >	1人分	作りやすい分量
米	50 g	300 g (2合)
人参	30 g	180 g (1本)
塩	0.3 g	1.8 g (小さじ1/3)
水	78 cc	炊飯器のいつもの分量

1人分及び作りやすい分量は、施設に提供いただいたものをもとに、一部保健所で変更した点があります。

また、1人分量は各施設の特性に合った量ですので、ご家庭や施設で利用の際は、記載の分量を参考にアレンジしてください。

< 作り方 >

人参をすりおろす。

米、分量の水、すりおろした人参、塩を入れて、しばらく浸ける。

(無洗米を使用する場合は、長め(40分程度)に浸ける。)

ごはんのスイッチを入れ、炊き上げる。

栄養価等 : エネルギー 191kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 0.6g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.3g、**野菜重量 30g**(うち、緑黄色野菜 30g)

栄養価等は、献立を考える際の参考にご活用ください。

レシピを提供いただいた施設から、調理やこだわりのポイントを教えてもらいましたので、参考にしてください。

< ワンポイントメモ >

作業工程も少なく、簡単で美味しいです。鮮やかなオレンジ色に炊き上がり、人参嫌いな子どもでもたくさん食べられるごはんです。

人参がたくさん入っていることは、わかりません。

目次

主食

- 1 あけぼのごはん
- 2 ごぼう旨味丼
- 3 ベジカレー
- 4 野菜たっぷりラポールカレー！
- 5 夏野菜お豆腐カレー

主菜

- 6 ごろごろ酢鶏
- 7 魚ロッケ（ぎょロッケ）
- 8 豚肉と野菜のかき揚げ
- 9 野菜ごろごろチキンナゲット
- 10 野菜の肉巻き
- 11 柚子胡椒香る 冷しゃぶたっぷりサラダ
- 12 松風焼き
- 13 チャプチェ

副菜

- 14 アスパラとトマトのお浸し
- 15 トマトとわかめの酢の物
- 16 ほうれん草の納豆和え
- 17 小松菜とじゃこの梅のり和え
- 18 ささみと切り干し大根の明太マヨ和え
- 19 大豆のカレーサラダ
- 20 カルシウムサラダ
- 21 納豆サラダ
- 22 もやしときゅうりとトマトのサラダ
- 23 ひじきサラダ
- 24 野菜たっぷりピザソース

汁物

- 25 夏野菜スープ
- 26 ほうとう風うどん
- 27 ごぼうのポタージュ

おやつ

- 28 スイートパンプキン

レシピ提供 児童福祉施設

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> あげぼのごはん

<材料>	1人分	作りやすい分量
米	50 g	300 g (2合)
人参	30 g	180 g (1本)
塩	0.3 g	1.8 g (小さじ1/3)
水	78 cc	炊飯器のいつもの分量

<作り方>

人参をすりおろす。

米、分量の水、すりおろした人参、塩を入れて、しばらく浸ける。

(無洗米を使用する場合は、長め(40分程度)に浸ける。)

ごはんのスイッチを入れ、炊き上げる。

栄養価等 : エネルギー 191kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 0.6g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.3g、**野菜重量 30g**(うち、緑黄色野菜 30g)

<ワンポイントメモ>

作業工程も少なく、簡単で美味しいです。鮮やかなオレンジ色に炊き上がり、人参嫌いな子どもでもたくさん食べられるごはんです。

人参がたくさん入っていることは、わかりません。

レシピ提供

就労支援センターB型あおぞら

<料理名>

ごぼう旨味丼

<材料>	1人分	作りやすい分量
豚小間切れ	60 g	60 g
ごぼう	60 g	60 g (1/3本)
卵	50 g	50 g (1個)
にんにく	2 g	2 g (1/2かけ)
ネギ	4 g	4 g (小さじ2)
炒りごま	2 g	2 g (小さじ1弱)
ご飯	150 g	150 g (丼ぶり軽く1杯)
水	56 cc	56 cc
醤油	13 cc	13 cc (大さじ1弱)
酒	8.4 cc	8.4 cc (大さじ1/2強)
みりん	8.4 cc	8.4 cc (大さじ1/2強)
砂糖	10.5 g	10.5 g (大さじ1強)
粉末かつおだし	1.4 g	1.4 g (小さじ1/3)

<作り方>

ごぼうは笹がきに、にんにくはみじん切りにし、ネギは小口切りにしておく。

たまごは半熟目玉焼きにする。

鍋にサラダ油とにんにくを入れて炒め、香りがたったら豚小間切れを入れ炒める。火が通ったらごぼうを入れ、油が回ったら水を入れる。沸騰後、アクを取り調味料Aを全て入れ中火で30分煮込む。

丼にご飯を盛り、ごぼう旨みと目玉焼きを乗せ、ネギとごまを散らす。

栄養価等 : エネルギー 597kcal、たんぱく質 23.7g、脂質 16.2g、
(1人分で算出) 食塩相当量 2.3g、**野菜重量 66g** (うち、緑黄色野菜 4g)

<ワンポイントメモ>

豚肉とごぼうを同量で濃い目に煮込んだご飯が進むどんぶりものです。

半熟目玉焼きを崩しながら食べると味がまるやかになります。

レシピ提供 **みさかえの園 のぞみの家**

<料理名> **ベジカレー**

<材料>	1人分	作りやすい分量
玉ねぎ	75 g	300 g (小2個)
オクラ	20 g	80 g (8本)
トマト	20 g	80 g (1/2個)
ナス	20 g	80 g (1本)
ピーマン	10 g	40 g (1個)
人参	20 g	80 g (1/2本)
若鶏	25 g	100 g
にんにく	少々	少々
カレールウ	15 g	60 g (4皿分)
油	少々	少々

<作り方>

玉ねぎをスライスに切る。

オクラ、トマト、ナス、ピーマン、若鶏を一口大に切る。

人参をイチヨウ切りにする。

にんにく、若鶏、 ~ の野菜を全て炒めてかぶるくらいの水を加えて煮る。

材料が煮えたら、カレールウを入れる。

水が足りなかったら調節する。

栄養価等 : エネルギー 250kcal、たんぱく質 10.3g、脂質 9.9g、
(1人分で算出) 食塩相当量 1.0g、**野菜重量165g**(うち、緑黄色野菜 70g)

<ワンポイントメモ>

嫌いな野菜でも、カレーの中に入れて食べると、知らないうちに食べてしまうので、良いと思います。

カレールウの重量は、製品によって異なるので、商品パッケージを参考にしてください。
ここでは、施設が記載したとおりに掲載しています。

レシピ提供 就労支援センター ラポール諫早

<料理名> 野菜たっぷりラポールカレー！

<材料>	1人分	作りやすい分量
鶏ミンチ	25 g	100 g
カレールウ	20 g	80 g (4皿分)
ケチャップ	25 g	100 g (大さじ6 1/2)
トマトピューレ	12 g	50 g (大さじ3強)
チャツネ	2 g	7.2 g
ガラムマサラ	1.5 g	6 g
しめじ	25 g	100 g (1袋)
アスパラ	50 g	200 g (10本)
オクラ	50 g	200 g (20本)
ほうれん草	50 g	200 g (1束)

<作り方>

しめじの下の部分を取り、ほぐす。

鶏ミンチを炒める、水を700cc入れる。

Aの調味料を入れ、沸騰したらBの食材を入れ5分煮込む。

火を止めてカレールウを入れたあと、10分煮込んで、でき上がり。

栄養価等 : エネルギー 224kcal、たんぱく質 10g、脂質 10g、
(1人分で算出) 食塩相当量 2.9g、**野菜重量150g** (うち、緑黄色野菜 150g)

<ワンポイントメモ>

みんなの好きなカレーで、多くの野菜を摂取できます。

カレールウの重量は、製品によって異なるので、商品パッケージを参考にしてください。
ここでは、施設が記載したとおりに掲載しています。

<料理名>

夏野菜お豆腐カレー

<材料>	1人分	作りやすい分量
合挽き肉	30 g	120 g
木綿豆腐	50 g	200 g (1/2丁)
なす	20 g	80 g (1本)
人参	45 g	180 g (1本)
玉ねぎ	50 g	200 g (1個)
ピーマン	15 g	60 g (1個)
しめじ	10 g	40 g (1/4株)
アスパラガス	20 g	80 g (5本)
水	50 cc	200 cc
トマト(盛付用)	10 g	40 g (1/4個)
和風顆粒だし	1.5 g	6 g (小さじ1 1/2)
みそ	2 g	8 g (小さじ1強)
みりん	9 g	36 g (大さじ2)
ケチャップ	5 g	20 g (大さじ1強)
カレールウ	17 g	68 g (4皿分)
ご飯	200 g	800 g

<作り方>

豆腐は2分程レンジで水分を飛ばす。トマト以外の野菜はすべてみじん切りにする。

豆腐はつぶし、合挽き肉・みじん切りにした野菜・水・和風顆粒だし・みそ・みりんとともに中火で加熱し、沸騰したら弱火で煮込む。

野菜が柔らかくなったら、ケチャップを入れ、水分がなくなったら少し水をたす。

包丁でカレールウを細かく刻み、いったん火を止め、ルウを混ぜる。

再び煮込み水分を飛ばす。串切りにしたトマトを飾り、完成。

栄養価等 : エネルギー 624kcal、たんぱく質 17.6g、脂質 15.0g、
(1人分で算出) 食塩相当量 2.8g、**野菜重量160g**(うち、緑黄色野菜 90g)

<ワンポイントメモ>

豆腐も入っているため軟らかく、高齢者の方にも食べやすい食感になります。

野菜を細かく刻んでいるため、野菜をたくさん食べやすくなっています。

夏野菜の色どりが良く、見た目も良くて食欲アップ!夏バテ防止!



カレールウの重量は、製品によって異なるので、商品パッケージを参考にしてください。
ここでは、施設が記載したとおりに掲載しています。

主 菜

レシピ提供 児童福祉施設

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> ごろごろ酢鶏

<材料>	1人分	作りやすい分量
鶏もも	20 g	250 g (1枚)
生姜	1 g	12 g (1かけ)
醤油	1 g	12 g (大さじ2/3)
片栗粉	3 g	適量
揚げ油	3 g	適量
人参	15 g	180 g (1本)
玉ねぎ	15 g	180 g (1個)
ピーマン	10 g	120 g (2個)
パプリカ(赤・黄)	各5 g	各50 g (各1/2個)
白菜	3 g	40 g (1枚)
干しいたけ	1 g	12 g (2～3個)
きくらげ	1 g	12 g
ケチャップ	2 g	24 g (大さじ1 1/2)
濃口醤油	1 g	12 g (大さじ2/3)
砂糖	1 g	12 g (大さじ1強)
酢	2 g	24 g (大さじ1 1/2)

<作り方>

鶏肉は一口大に切り、生姜、醤油で下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。

人参は乱切り、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ(赤・黄)は1.5 cm角の四角、白菜は短冊切り、戻した干しいたけは四角、戻したきくらげは千切りにする。

人参、ピーマン、パプリカ(赤・黄)、きくらげは下茹でする。

の食材を炒め、調味料を合わせて煮詰める。

揚げた鶏肉と を合わせる。

栄養価等 : エネルギー 90kcal、たんぱく質 4.7g、脂質 4.1g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.3g、**野菜重量 54g** (うち、緑黄色野菜 35g)

<ワンポイントメモ>

鶏肉に、生姜と醤油で下味がしっかりとついているので、食べやすいです。

主 菜

レシピ提供 **とんぼ保育園**

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> **魚ロツケ（ぎょロツケ）**

<材料>	1人分	作りやすい分量
すり身（白身魚）	40 g	200 g
キャベツ	25 g	125 g （2枚）
玉ねぎ	20 g	100 g （1/2個）
人参	5 g	25 g （4cm）
卵	2 g	10 g （小さじ1）
片栗粉	2 g	10 g （大さじ1）
醤油	1 g	6 g （小さじ1）
料理酒	1 g	5 g （小さじ1）
塩	少々	少々
コショウ	少々	少々
衣(パン粉)	適量	適量
揚げ油		

<作り方>

野菜は全てみじん切りにする。

すり身、 ・ Aを粘りが出るまで混ぜ、平たく丸める。

パン粉をまぶし、油で揚げる。

栄養価等 : エネルギー 95kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 2.6g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.7g、**野菜重量 50g** (うち、緑黄色野菜 5g)

<ワンポイントメモ>

野菜をみじん切りにして混ぜるので、野菜が苦手な子どもでもパクパク食べることができます。ごぼうやれんこんなど、食感が楽しめる食材にアレンジしても。

主 菜

レシピ提供 アナンダこども園 乳児部

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> 豚肉と野菜のかき揚げ

<材料>	1人分	作りやすい分量
豚小間切れ	10 g	50 g
里芋	15 g	75 g (1個)
人参	6 g	30 g (1/4本)
玉ねぎ	6 g	30 g (1/6個)
小松菜	3 g	15 g (2枚)
青のり	0.1 g	0.5 g (小さじ1/2)
塩こしょう	少々	少々
小麦粉	6 g	30 g (大さじ3強)
薄口醤油	0.2 g	少々
サラダ油	3 g	適量
水	少々	少々

<作り方>

豚小間切れは小さめに切る。

野菜は5 cmくらいの長さでやや太めの幅の千切りに切る。

、 に塩こしょう、青のり、薄口醤油を入れ、水溶き小麦粉を作り、全材料を混ぜ、180 の油でカラッと揚げる。

栄養価等 : エネルギー 89kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 5.1g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.2g、**野菜重量 15g** (うち、緑黄色野菜 9g)

<ワンポイントメモ>

卵が入っていないのでアレルギー児でも食べられます。いろんな野菜で代用できます。きのこや海藻、いりごま等具沢山にするとボリューム感や栄養もバランスよくとれます。

主 菜

レシピ提供

長崎国際大学健康栄養学科

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名>

野菜ごろごろチキンナゲット

<材料>	1人分	作りやすい分量	
鶏ひき肉	50 g	100 g	
鶏卵	2 g	5 g	(小さじ1)
粉チーズ	1 g	2 g	(小さじ1)
こしょう	少々	少々	(少々)
小麦粉	2 g	4 g	(小さじ1弱)
ホールコーン(缶詰)	12 g	25 g	(小さじ2)
人参	15 g	30 g	(1/4本)
れんこん	12 g	25 g	(1/8節)
玉ねぎ	15 g	30 g	(1/6個)
アスパラガス	15 g	30 g	(2本)
揚げ油	2 g	適量	
ケチャップ	5 g	10 g	(小さじ2)

<作り方>

野菜をみじん切りにする。

鶏ひき肉にAを加え、よく練る。粘りが出たら を加え、よく混ぜる。

をナゲット型に成形する。

170 に熱した油で全体がこんがりとし色付くまで揚げる。

栄養価等 : エネルギー 201kcal、たんぱく質 15.9g、脂質 10.7g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.4g、**野菜重量 69g** (うち、緑黄色野菜 30g)

<ワンポイントメモ>

鶏ひき肉の代わりにイワシや豆腐、野菜を季節の野菜に代替することで、新しい食感や味わい、季節感を楽しむことができます。

野菜を刻んだり油で揚げたりすることによって子どもでもおいしく野菜を食べることができます。



<料理名>

野菜の肉巻き

<材料>	1人分	作りやすい分量
牛ロース	50 g	200 g (8枚)
さやいんげん	20 g	80 g (8本)
人参	25 g	100 g (1/2本)
じゃがいも	25 g	100 g (1個)
塩コショウ	少々	少々
酒	4 g	15 g (大さじ1)
小麦粉	2 g	9 g (大さじ1)
焼き肉のたれ	18 g	72 g (大さじ4)
付け合わせ		
ブロッコリー	30 g	120 g (1/3株)
トマト	40 g	160 g (1個)

<作り方>

さやいんげんはスジをとり、ラップをかけてレンジで1分30秒加熱。人参とじゃがいもは1cm角の拍子切りにして、小さじ1杯の水をふり、それぞれラップをかけてレンジで3分加熱する。

ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、小さじ1杯の水をふりラップをし、レンジで3分加熱する。トマトは湯むきして1/8にカットする。

肉に塩コショウをして、小麦粉をふる。

に をのせて巻く。

耐熱皿に の巻き終わりを下にして並べる。酒をふりラップをかけてレンジで2分。肉を返して焼肉のタレをかけて、レンジで1分30秒。

を切り分けて を付け合せる。

栄養価等 : エネルギー 195kcal、たんぱく質 14.5g、脂質 5.9g、
(1人分で算出) 食塩相当量 1.5g、**野菜重量115g**(うち、緑黄色野菜 115g)

<ワンポイントメモ>

肉は、豚肉、鶏肉、ベーコンなどいろいろ代用できます。

中の野菜は、なす、オクラ、ピーマン、れんこんなど、季節の物を入れるといいです。焼肉のタレをポン酢にするとさっぱりとした味になります。

高齢者には、ハンバーグの材料にごぼう、れんこんなどを刻み、ラップに広げて野菜を包んでいます。

主 菜

レシピ提供 長崎国際大学健康栄養学科

<料理名> 柚子胡椒香る 冷しゃぶたっぷりサラダ

<材料>	1人分	作りやすい分量
豚薄切り肉	70 g	70 g
小松菜	50 g	50 g (1茎)
レタス	30 g	30 g (1枚)
もやし	70 g	70 g (1/2袋弱)
ミニトマト	17 g	17 g (1個)
小口ねぎ	3 g	3 g (小さじ1強)
ポン酢	10 g	10 g (小さじ2)
柚子胡椒	3 g	3 g (小さじ1/2)

<作り方>

レタスを1口大にちぎり、小松菜を3～4cm幅に切り、ミニトマトは1/4に切る。
Aを合わせておく。

もやし、小松菜を茹でて、次に豚薄切り肉をサッと茹で水気をよく切る。

、 を合わせて和える。

最後に上からねぎをかけて完成。

栄養価等 : エネルギー 263kcal、たんぱく質 19.4g、脂質 17.1g、
(1人分で算出) 食塩相当量 1.4g、**野菜重量173g**(うち、緑黄色野菜 70g)

<ワンポイントメモ>

疲労回復といえば冷しゃぶ！手に入りやすい野菜で簡単に作れます。ポン酢に柚子胡椒を加えて爽やかな香りとほのかな辛さが口に広がる味がポイントです。



<料理名>

松風焼き

<材料>	1人分	作りやすい分量
木綿豆腐	40 g	200 g (1/2丁)
豚ひき肉	40 g	200 g
生姜	2 g	10 g (1かけ)
鶏卵	10 g	50 g (1個)
玉ねぎ	20 g	100 g (1/2個)
人参	5 g	25 g (4cm)
干しいたけ	0.8 g	4 g (1個)
サラダ油	1 g	5 g (小さじ1強)
食塩	0.1 g	0.5 g (ひとつまみ)
薄口醤油	2 g	10 g (小さじ1 1/2)
だしの素	0.2 g	1 g (小さじ1/4)
麦みそ	1.5 g	7.5 g (小さじ1強)
赤みそ	1.5 g	7.5 g (小さじ1強)
上白糖	1 g	5 g (小さじ2弱)
ごま	適量	適量
青のり	適量	適量

<作り方>

木綿豆腐を水切りしておく。

干しいたけは戻してみじん切りにし、生姜、玉ねぎ、人参もみじん切りにする。

ごま、青のり以外の具材を全て混ぜ合わせる。

オーブンの天板にオーブンシートを敷き、の生地を入れて表面を平にし、ごまを表面にのせ、予熱後、加熱する(180、18分)。

焼きあがったら青のりを散らす。

栄養価等 : エネルギー 178kcal、たんぱく質 12.1g、脂質 11.3g、
(1人分で算出) 食塩相当量 1.0g、**野菜重量 27g** (うち、緑黄色野菜 5g)

<ワンポイントメモ>

味が均一になる様に、具材はよく混ぜ合わせることがポイントです。

主 菜

レシピ提供

社会福祉施設

<料理名>

チャブチェ

<材料>	1人分	作りやすい分量
春雨	11 g	40 g (1袋)
牛肉	50 g	200 g
みりん	7 g	28 g (大さじ1 1/2)
醤油	7 g	28 g (大さじ1 1/2)
おろしにんにく	0.3 g	少々
パプリカ	25 g	100 g (1個)
ピーマン	35 g	140 g (3~4個)
人参	15 g	60 g (1/2本)
しいたけ	20 g	80 g (4個)
エリンギ	20 g	80 g (2本)
オリーブオイル	3 g	12 g (大さじ1)
食塩	0.3 g	1.2 g (ひとつまみ)
鶏ガラスープの素	1.2 g	5 g (小さじ2)
オイスターソース	2.4 g	10 g (小さじ2弱)

<作り方>

牛肉をAに漬け込む。

春雨を茹でて湯切りをする。

野菜・きのこは千切りにする。

鍋にオリーブオイルを入れ、牛肉を炒める。火が通ったら野菜・きのこ・春雨も炒める。塩、鶏ガラスープの素、オイスターソースで味付けをする。

栄養価等 : エネルギー 417kcal、たんぱく質 12.9g、脂質 24.9g、
(1人分で算出) 食塩相当量 1.8g、**野菜重量 75g** (うち、緑黄色野菜 75g)

<ワンポイントメモ>

肉と一緒に野菜もたくさん食べられます。

レシピ提供

かめりあこども園

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名>

アスパラとトマトのお浸し

<材料>	1人分	作りやすい分量
アスパラガス	25 g	75 g (5本)
きゅうり	15 g	45 g (1/2本)
トマト	10 g	30 g (1/6個)
人参	5 g	15 g (2cm)
醤油	2 g	6 g (小さじ1)
かつお節	1 g	3 g (小1袋)
砂糖	1 g	3 g (小さじ1)
だし汁	適量	適量

<作り方>

グリーンアスパラガスは斜めにスライスし、人参は小さめのいちょう切りにして湯がき、やわらかくなったら水で冷やす。

トマトは1cm角ぐらいの大きさに切る。

きゅうりは薄く輪切りにして塩をふり、しばらく置いて水気をしぼる。

グリーンアスパラガスと人参の水気をしぼり、全ての材料とAを合わせ、和える。

栄養価等 : エネルギー 20kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.1g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.3g、**野菜重量 55g** (うち、緑黄色野菜 40g)

<ワンポイントメモ>

トマトの酸味が、醤油やかつお節と和えることによって食べやすくなります。

トマトの皮が気になる場合は、湯むきをすると子ども達も食べやすいと思います。

レシピ提供

光と緑の園乳児院

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名>

トマトとわかめの酢の物

<材料>	1人分	作りやすい分量
トマト	50 g	250 g (1個半)
塩わかめ	4 g	20 g (ひとつかみ)
酢	2 g	10 g (小さじ2)
砂糖	1 g	6 g (小さじ2)
濃口醤油	1 g	6 g (小さじ1)
塩	少々	少々
炒りごま	適量	適量

<作り方>

塩わかめは水で洗って塩を落とし、水に浸けておく。

わかめを食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で茹でる。

トマトはヘタを取って湯むきし、角切りにする。

わかめ、トマト、調味料を混ぜ合わせる。

炒りごまを入れて混ぜ合わせる。

栄養価等 : エネルギー 21kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 0.4g、
 (1人分で算出) 食塩相当量 0.3g、**野菜重量 50g** (うち、緑黄色野菜 50g)

<ワンポイントメモ>

トマトの酸味が強い場合は、酢の量を減らし、砂糖の量を増やしてください。

少し甘めにすると、食べやすくなります。

レシピ提供 児童福祉施設

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> ほうれん草の納豆和え

<材料>	1人分	作りやすい分量
ほうれん草	15 g	30 g (1茎)
きゅうり	10 g	20 g (1/4本)
人参	8 g	18 g (2cm)
ひきわり納豆	20 g	45 g (1パック)
ちりめん昆布	1 g	2 g (1つまみ)
納豆のたれ	少々	少々

<作り方>

ほうれん草は根を切り落とし、2～3cmに食べやすく切る。

人参は皮をむき千切りにし、きゅうりはスライスする。

- ・ はそれぞれ色よく茹で流水で冷まし、よく水気をしぼっておく。

ボウルにひきわり納豆を入れ、 の野菜を加えよく混ぜる。

納豆のたれとちりめん昆布を和え、味付けをする。

栄養価等 : エネルギー 47kcal、たんぱく質 4g、脂質 2.1g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.2g、**野菜重量 33g** (うち、緑黄色野菜 23g)

<ワンポイントメモ>

野菜は、小松菜・チンゲン菜等に変えたり、納豆の素材の味だけでも十分に美味しくいただけます。子ども達に人気のメニューです。

副 菜

レシピ提供 アナンドこども園 幼児部

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> 小松菜とじゃこの梅のり和え

<材料>	1人分	作りやすい分量
人参	5 g	30 g (1/4本)
きゅうり	10 g	60 g (1/2本)
ちりめんじゃこ	3 g	18 g (大さじ3)
レタス	10 g	60 g (2枚)
小松菜	12 g	70 g (1.5茎)
刻みのり	0.2 g	1 g (ひとつかみ)
炒りごま(白)	1 g	6 g (小さじ2)
濃口醤油	1 g	6 g (小さじ1)
砂糖	1 g	6 g (小さじ2)
水	1 g	6 g (小さじ2強)
かつお梅	2 g	12 g (1個)

<作り方>

人参は千切り、きゅうりは半月のスライスに切り、湯がいてザルにあげておく。

レタスは一口大にちぎり、ちりめんじゃこは湯をかけ塩を抜いておく。

小松菜は1～2cmの幅に切り、湯がいてザルにあげておく。

かつお梅は種を取り、小さく刻んでおく。

鍋にAを煮立たせ、塩抜きしたちりめんじゃこを入れ、ひと煮たちしたら火を止める。

の中に絞った野菜と、ごま、刻みのりを入れて和える。

栄養価等 : エネルギー 24kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 0.7g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.5g、**野菜重量 37g** (うち、緑黄色野菜 17g)

<ワンポイントメモ>

のりとじゃこで磯の香りも楽しめ、梅を入れることでさっぱりとしたあえ物になります。野菜が苦手な子でも食べやすい一品です。

レシピ提供

みさかえの園 第二めぐみの家

<料理名>

ささみと切り干し大根の明太マヨ和え

<材料>	1人分	作りやすい分量
鶏ささみ	25 g	50 g (1本)
酒	5 g	10 g (小さじ2)
塩	0.3 g	0.6 g (2つまみ)
切り干し大根	8 g	16 g
きゅうり	20 g	40 g (1/2本弱)
辛子明太子	10 g	20 g (2切れ)
ハーフマヨネーズ	10 g	20 g (大さじ2弱)

<作り方>

切り干し大根を水で戻す。食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで蒸した後、冷ます。

鶏ささみをAを加えたお湯で下ゆでし、粗熱が取れたら食べやすい大きさに裂く。

きゅうりは細切りにし、辛子明太子はハラ子にする。

全てを混ぜ合わせ、器に盛る。

栄養価等 : エネルギー 101kcal、たんぱく質 9.6g、脂質 8.2g、
(1人分で算出) 食塩相当量 1.0g、**野菜重量 28g** (うち、緑黄色野菜 0g)

<ワンポイントメモ>

アレンジ次第で、様々な野菜を取り入れられます。

副 菜

レシピ提供 植松保育園

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> 大豆のカレーサラダ

<材料>	1人分	作りやすい分量
ボイル大豆	15 g	100 g
鶏こま肉	8 g	50 g
南瓜	15 g	100 g (1/12個)
人参	10 g	60 g (1/2本)
きゅうり	8 g	50 g (1/2本)
キャベツ	8 g	50 g (外葉1枚)
砂糖	1 g	6 g (小さじ2)
カレー粉	少々	少々
マヨネーズ	4 g	24 g (大さじ2)

<作り方>

大豆と鶏こま肉をオーブンで焼き、冷ます。

南瓜と人参は、一口大に切って蒸す。

きゅうりは輪切りにし、水気を切っておく。

キャベツは千切りにし、水気を切っておく。

～ 全部とAを混ぜ合わせる。

*カレー粉は風味づけ程度で入れる。

栄養価等 : エネルギー 103kcal、たんぱく質 4.5g、脂質 6.3g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.1g、**野菜重量 41g** (うち、緑黄色野菜 25g)

<ワンポイントメモ>

カレーの風味と南瓜の甘味で、たくさんの野菜と大豆を食べることができます。

また、ビタミンやタンパク質、食物繊維も摂取することができます。

副 菜

レシピ提供 サラナ保育園

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> カルシウムサラダ

<材料>	1人分	作りやすい分量
きゅうり	5 g	50 g (1/2本)
豆苗	2 g	20 g
青しそ	1 g	10 g (20枚)
人参	3 g	30 g (1/4本)
レタス	5 g	50 g (2～3枚)
玉ねぎ	3 g	30 g (1/6個)
トマト	5 g	50 g (中1/4個)
乾燥ひじき	1 g	10 g
ちりめん	2 g	20 g
削り節	1 g	10 g (3袋)
ごま油	1 g	10 g (大さじ1強)

<作り方>

乾燥ひじきは水で戻してさっと茹で、水気を切る。

野菜を全て食べやすい大きさに切り、水気を切る。

ボウルに 、 、ちりめん、削り節を入れて和える。

ごま油で味をととのえる。

栄養価等 : エネルギー 26kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 1.2g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.1g、**野菜重量 24g** (うち、緑黄色野菜 14g)

<ワンポイントメモ>

ちりめんの塩分や削り節で調味料はいらす、カルシウムは豊富に摂れるので、乳製品が苦手でも、食材からカルシウムが摂れます。

また、青しそや玉ねぎの風味を効かせて減塩にもなる一品です。

レシピ提供 保育園

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> 納豆サラダ

<材料>	1人分	作りやすい分量
ひきわり納豆	5 g	45 g (1パック)
ほうれん草	8 g	70 g (1茎)
キャベツ	10 g	90 g (2枚)
人参	8 g	70 g (1/2本)
もやし	8 g	70 g (1/2袋弱)
オクラ	5 g	50 g (5本)
ハム	5 g	40 g (3枚)
炒りごま(白)	1 g	9 g (大さじ1)
醤油	2 g	18 g (大さじ1)
砂糖	2 g	18 g (大さじ2)

<作り方>

キャベツ、人参、ハムは千切りにする。

オクラは輪切りにして、さっと茹でる。

ほうれん草は茹でて、3 cmほどの長さに切る。

キャベツ、人参、もやしをさっと茹でる。

野菜類をしぼる。

醤油、砂糖、ごまで調味料をつくる。

にひきわり納豆を入れ、 とハムをさっくり混ぜる。

栄養価等 : エネルギー 47kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 2.0g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.4g、**野菜重量 39g** (うち、緑黄色野菜 21g)

<ワンポイントメモ>

野菜類は旬のものなど、代用できます。

子どもたちの好きなメニューです。

レシピ提供

いちご西保育園

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名>

もやしときゅうりとトマトのサラダ

<材料>	1人分	作りやすい分量
トマト	30 g	150 g (1個)
もやし	50 g	250 g (1袋)
きゅうり	20 g	100 g (1本)
しらす干し	0.6 g	3 g (小さじ2)
カットわかめ	0.2 g	1 g (ひとつかみ)
醤油	7 g	36 g (大さじ2)
酢	3 g	15 g (大さじ1)
砂糖	2 g	9 g (大さじ1)
ごま油	少々	少々

<作り方>

もやしは茹でて、水気を切っておく。

きゅうりは輪切りにし、塩を振ってしばらくおいてしぼる。

トマトは1 cm角に切る。

わかめは湯がいて戻しておく。

～ としらす干しをボウルに入れ、Aを入れて混ぜる。

栄養価等 : エネルギー 17.4kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 1.4g、
(1人分で算出) 食塩相当量 1.1g、**野菜重量100g** (うち、緑黄色野菜 30g)

<ワンポイントメモ>

夏に、子どもたちが沢山トマトやきゅうりを収穫して持ってきたので、このメニューを作ると喜んで食べていました。

レシピ提供 ワークセンター

<料理名> ひじきサラダ

<材料>	1人分	作りやすい分量
乾燥ひじき	5 g	30 g
プロセスチーズ	5 g	30 g
きゅうり	10 g	60 g (1/2本)
コーン	10 g	60 g
レタス	20 g	120 g (3枚)
ごま	2 g	12 g (小さじ4)
マヨネーズ	3 g	18 g (大1 1/2)
薄口醤油	1 g	6 g (小さじ1)

<作り方>

乾燥ひじきは水で戻し、茹でて絞る。

チーズは1cm角に切る。

きゅうりは小口切りにし、さっと茹でて絞る。

レタスは2cmくらいに切る。

ボウルの中に具を入れ、マヨネーズ、薄口醤油で味付けし、ごまを振る。

栄養価等 : エネルギー 64kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 4.7g、
 (1人分で算出) 食塩相当量 0.7g、**野菜重量 40g** (うち、緑黄色野菜 0g)

<ワンポイントメモ>

チーズの塩分とごまの風味で美味しいですよ。

レシピ提供

寄 宿 舎

<料理名>

野菜たっぷりピザソース

<材料>	1人分	作りやすい分量
トマト水煮缶	140 g	400 g (1缶)
玉ねぎ	70 g	200 g (1個)
パプリカ	50 g	150 g (1個)
なす	25 g	80 g (1個)
ピーマン	10 g	35 g (1個)
セロリ	30 g	100 g (1個)
オリーブオイル	18 g	54 g (大さじ3)
醤油	1 g	5 g (小さじ1弱)
砂糖	3 g	9 g (大さじ1)
ケチャップ	15 g	45 g (大さじ3)
塩コショウ	少々	少々
バジル	少々	少々

<作り方>

野菜をみじん切りに刻む。

フライパンにオリーブオイルを熱し、の野菜を塩コショウでしんなりするまで炒める。

野菜がやわらかくなったら、トマトの水煮缶を全て入れ、煮込む。

醤油、砂糖、ケチャップ、バジルを入れ、さらに煮込む。

汁気がなくなったらできあがり。

栄養価等 : エネルギー 275kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 18.6g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0.8g、**野菜重量325g**(うち、緑黄色野菜 200g)

<ワンポイントメモ>

お好みでケチャップの量を調整してください。

野菜は何でもいいです。

レシピ提供 ひまわり認定こども園

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> 夏野菜スープ

<材料>	1人分	作りやすい分量
かぼちゃ	25 g	100 g (1/12個)
冬瓜	10 g	40 g (煮物サイズ1切れ)
なす	10 g	40 g (1/2本)
オクラ	5 g	20 g (2本)
レタス	7 g	28 g (1枚)
もやし	5 g	20 g (ひとつかみ)
人参	5 g	20 g (3cm)
ローズハム	5 g	20 g (1枚半)
コンソメ	2 g	8 g (顆粒は小2強、固形は1個)

<作り方>

かぼちゃ、冬瓜、なすは1cmほどの大きさを薄く切る。

オクラは一度茹で、5mmほどの大きさを輪切りにする。

レタスは食べやすい大きさに切る。

もやしは洗って水気を切っておく。

人参、ローズハムは1cm角に切る。

鍋に水600mlとコンソメを入れ、～を煮る。

栄養価等 : エネルギー 46kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 0.9g、
(1人分で算出) 食塩相当量 1.0g、**野菜重量 67g** (うち、緑黄色野菜 35g)

<ワンポイントメモ>

野菜はどんなものでもかまいません。

スープにすると、苦手な野菜でも子どもたちはパクパク食べ、沢山の野菜を摂ることができます。

汁物

レシピ提供 みさかえの園 第二めぐみ園

<料理名> ほうとう風うどん

<材料>	1人分	作りやすい分量
うどん(ゆで)	40 g	200 g (1袋)
豚肉	20 g	100 g
西洋かぼちゃ	30 g	150 g (1/8個)
白菜	30 g	150 g (2枚)
人参	10 g	50 g (1/3本)
大根	20 g	100 g (2cm)
しいたけ	15 g	75 g (3個)
油揚げ	5 g	25 g (1枚半)
いりこだし顆粒	1 g	5 g (大さじ1強)
水	170 ml	850 ml
みそ	9 g	45 g (大2 1/2)
いりこだし顆粒	1 g	5 g (大さじ1強)

<作り方>

かぼちゃは1.5 cm角に切り、鍋に入れて分量外の水でやわらかくなるまで茹でる。

白菜は1.5 cm幅に切り、人参・大根は5 mm幅のイチョウ切りにする。しいたけは5 mm幅のうす切り、油あげは1 cm幅に切る。豚肉も一口大に切る。

鍋に水を入れて火にかけ、沸騰直前にいりこだし顆粒を加え、沸騰したら を加えて10分程煮る。

うどんをほぐしながら加え、かぼちゃを加えてさらに5分程煮込む。

みそ・いりこだし顆粒を加えて味を調える。

栄養価等 : エネルギー 157kcal、たんぱく質 8.9g、脂質 4.0g、
(1人分で算出) 食塩相当量 1.9g、**野菜重量 90g** (うち、緑黄色野菜 40g)

<ワンポイントメモ>

葉物野菜は、加熱調理によってかさが減り、汁物の具材として野菜類を調理することで全体的にやわらかくなるため、咀嚼しやすく食べやすい。

また、うどんを少し加えることにより、いつもと違った汁物の一品ができる。

レシピ提供 みさかえの園 第二めぐみ園

<料理名> ごぼうのポタージュ

<材料>	1人分	作りやすい分量
ごぼう	60 g	180 g (1本)
じゃがいも	40 g	120 g (1個)
玉ねぎ	25 g	75 g (1/2個)
根深ねぎ	15 g	45 g (1/2本)
バター	3 g	10 g
水	80 g	240 g
コンソメ	2.5 g	7.5 g (顆粒は小2強、 固形は1個)
牛乳	80 g	240 cc
塩こしょう	少々	少々
パセリ	少々	少々

<作り方>

ごぼう、じゃがいも、玉ねぎ、根深ねぎは、火の通りやすい大きさに切る。ごぼうはアク抜きをし、パセリはみじん切りにする。

玉ねぎ、根深ねぎをバターでじっくり炒める。

ごぼうとじゃがいもを加えてさらに炒める。

水とコンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。

ミキサーやブレンダーでなめらかになるまで攪拌する。

鍋に移し、牛乳を加えて温める。

塩、コショウで味を調え器に盛り、パセリを散らす。

栄養価等 : エネルギー 164kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 5.7g、
(1人分で算出) 食塩相当量 1.8g、**野菜重量 100g** (うち、緑黄色野菜 0g)

<ワンポイントメモ>

咀嚼、嚥下が苦手な方でも食べやすいです。

レシピ提供 植松保育園

1人分量は、3～5歳児用ですので、大人は1.5～2倍量を目安にしてください

<料理名> スイートパンプキン

<材料>	1人分	作りやすい分量
南瓜 (種・わた皮つき)	70 g	200 g (1/8個)
生クリーム } 卵 } 砂糖 } A	7 g 15 g 6 g	20 g (大1 1/3) 50 g (1個) 24 g (大2 2/3)

<作り方>

南瓜は種とわたを取り、皮を削ぎ落とし一口大に切る。蒸してやわらかくなったら、マッシャーなどでつぶし、粗熱がとれたらAを全部入れ混ぜ合わせる。

アルミカップに の生地を入れ、オーブンで180、15分程度焼く。

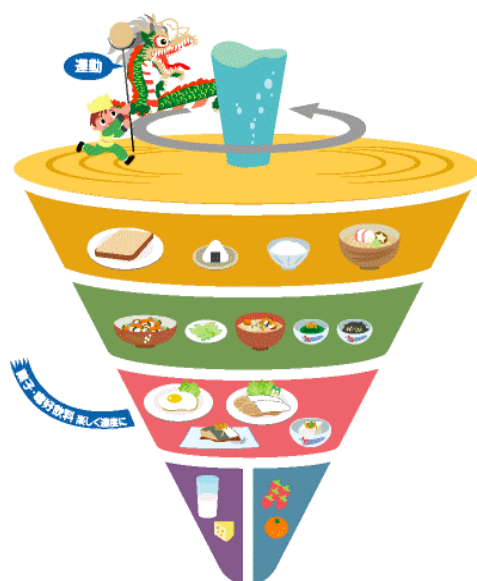
栄養価等 : エネルギー 96kcal、たんぱく質 5.6g、脂質 2.2g、
(1人分で算出) 食塩相当量 0g、**野菜重量 60g**(うち、緑黄色野菜 60g)

<ワンポイントメモ>

南瓜のほど良い甘さとやさしい味が、子どもに好評のおやつです。

また、緑黄色野菜を豊富に摂取できるメニューです。

食事は主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく



県央保健所 食育 で検索

< 問い合わせ >

長崎県県央保健所

地域保健課健康対策班

〒854-0081 諫早市栄田町26-49

TEL : 0 9 5 7 - 2 6 - 3 3 0 6

令和3年3月作成