

アジとカラフル野菜のさっぱり焼き

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
アジ(3枚おろし)	4枚	280g	① かぼちゃは5mmの薄切り、ズッキーニは5mmの輪切り、長ねぎは1cmの斜め切り、エリンギと赤ピーマンは5mmの薄切りにする。 ② 大きめの耐熱皿に野菜を広げ、ラップをして500Wの電子レンジで約3分やわらかくなるまで加熱する。(又は蒸し器でも良い) ③ アジを半分に切り、片栗粉をまぶす。唐辛子を小口切りにする。 ④ Aの合わせ調味料をつくる。フライパンをあたたため油を入れ、②のアジを両面焼く。火が通ったらAをからめる。 ⑤ ①の野菜の水気を取り、皿に並べる。④が熱いうちに野菜の上に盛る。	
片栗粉	大さじ2	18g		
油	大さじ2	24g		
A	しょうゆ	大さじ1と1/3		24g
	砂糖	大さじ1と1/3		12g
	酢	大さじ4		60g
	唐辛子	1本		1g
かぼちゃ	80g	80g		
ズッキーニ	1/2本	100g		
長ねぎ	1本	100g		
エリンギ	1パック	100g		
赤ピーマン	2個	70g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

揚げだし豆腐の野菜あんかけ

レシピ作成: 調布市教育委員会

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
豆腐	1丁	300g	① 豆腐はキッチンペーパーで包み、500Wの電子レンジで1分加熱し、水切りをする。 ② 水切りをした豆腐を8等分し、小麦粉をふって油で揚げる。 ③ 生姜、にんにく、ねぎはみじん切りにする。 ④ たけのこは拍子木切り、白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、干しいたけは水で戻しスライス、チンゲン菜の茎はそぎ切り、葉は2cm幅に切る。 ⑤ フライパンに油を熱し、③を炒め香りを出す。 ⑥ ⑤に固い野菜から入れ、順に炒める。 ⑦ Aを混ぜておき、野菜に火が通ったらAを入れる。 ⑧ 水で溶いた片栗粉でとろみをつける。 ⑨ 揚げた豆腐に⑧の野菜あんをかける。	
小麦粉	大さじ2	18g		
揚げ油	適量			
生姜	小さじ1	3g		
にんにく	小さじ1/2	1.5g		
炒め油	小さじ1	4g		
ねぎ	1/4本	25g		
たけのこ(茹で)	1/4個	50g		
はくさい	2枚	200g		
にんじん	1/4本	50g		
たまねぎ	1/2本	100g		
干しいたけ	1枚	4g		
チンゲン菜	1/4株	52g		
A	だし汁	260cc		260g
	塩	ひとつまみ		1.2g
	しょうゆ	大さじ2		36g
	砂糖	大さじ1		9g
みりん	大さじ1/2	9g		
片栗粉	大さじ1	9g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

厚揚げの五目煮

レシピ作成:三鷹市立第四中学校

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
豚肩肉小間切れ	60g	60g	① 干しいたけは戻して、石づきをとり、6等分にしておく。 ② にんじん、たけのこは一口大、はくさいはざく切りにする。 ③ 厚揚げは2cm角程度に切る。 ④ 生姜をみじん切りにし、油を熱した鍋に入れ、豚肉を加えて良く炒める。 ⑤ 豚肉に火が通ったら酒をふり、にんじん、たけのこ、椎茸を加えてさっと炒め、だし汁を加えて煮る。 ⑥ 火が通ったら、A、厚揚げ、白菜を加えてさらに煮る。 ⑦ 水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、最後に3cmほどに切った小松菜を加える。	
生姜	小さじ1/2	2g		
油	小さじ1	4g		
酒	小さじ1	5g		
にんじん	1/4本	50g		
たけのこ水煮	1/4個	50g		
干しいたけ	5個	20g		
だし汁	150cc	150g		
厚揚げ	2丁	300g		
はくさい	2枚	200g		
A	三温糖	小さじ1		3.0g
	塩	少々		0.8g
	しょうゆ	大さじ1と1/2		27g
	みりん	小さじ1と1/2		9g
片栗粉	小さじ2	6g		
こまつな	1/5束	60g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

彩り野菜のリゾット

レシピ作成:三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
無洗米	200g	200g	① 玉ねぎはみじん切り、にんじんは厚さ5mmのいちよう切り、アスパラは袴(硬い部分)の皮を除き厚さ5mmの斜め切り、エリンギも野菜に合わせて短冊に切る。 ② 鍋にAを入れ、スープを沸かしておく。 ③ ②と別の鍋にオリーブ油を温め、玉ねぎを中火で2~3分炒める。しんなりしたら米を洗わずに加え、さらに2~3分炒める。 ④ 米が透きとおったら白ワインを加え、野菜とコーンも入れて炒め、②のスープを具材がかくれる程度に加える。 ⑤ 中火(弱め)で水分量を保つようにスープを足し、時々かき混ぜながら煮る。 ⑥ 米が煮えたら早めに火を止め、仕上げにバターを加えて混ぜ、こしょうで味を整える。盛り付けてパセリをふる。	
玉ねぎ	1個	200g		
にんじん	1/2本	100g		
アスパラガス	3本	60g		
エリンギ	2本	80g		
コーン缶詰(ホール)	50g	50g		
オリーブ油	大さじ1	12g		
白ワイン	大さじ1	15g		
A	固形コンソメ	2個		10g
	水	800ml		800g
バター	7g	7g		
こしょう	少々	0.02g		
パセリ(みじん)	10g	10g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

えび団子と黒きくらげの甘酢炒め

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
無頭えび	350g	350g	① えびは殻をむき、背わたをとって包丁でつぶしボウルに入れる。長ねぎの白い茎はみじん切りにしてAと一緒に混ぜ、直径3cmの平らな団子を作る。 ② 黒きくらげは水で戻し2cm角に、キャベツは3cm角に切る。たけのこの先は長さ3cmの放射状に、下の部分は長さ3cmの短冊に切る。ピーマンは2cm角に切る。 ③ ボウルにBを合わせる。 ④ 中華鍋を熱して油の1/2量を入れ①のえび団子の両面を焼いて取り出す。残りの油を加えて②を炒め、えび団子を戻し入れ③を加えて混ぜ、器に彩りよく盛る。
長ねぎ	1本	100g	
A	酒	小さじ4	
	塩	ひとつまみ	
	片栗粉	大さじ2	
黒きくらげ(乾)	3g	3g	
キャベツ	130g	130g	
たけのこ(茹で)	130g	130g	
ピーマン	2個	70g	
油	大さじ2	24g	
B	しょうゆ	小さじ2	
	砂糖	小さじ2	
	がらスープ(顆粒)	小さじ1	
	片栗粉	小さじ1	
	酢	大さじ2	
	水	大さじ2	

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input type="checkbox"/> 子ども大好き |
| <input checked="" type="checkbox"/> おもてなし | <input checked="" type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input checked="" type="checkbox"/> おつまみにも | <input type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

カキの八宝丼

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
カキ(むき身)	200g	200g	① カキはボウルに入れ、分量外の塩小さじ1と片栗粉小さじ2をふって混ぜる。水を入れ手で軽く混ぜ、2回ほど水をかえてキッチンペーパーで水気をとる。 ② 生揚げは熱湯をかけて、厚さ1cmの一口大に切る。 ③ 白菜の芯と人参は長さ4cmの短冊切り、白菜の葉は4cm角に切る。れんこんは薄いイチョウ切り、玉ねぎは薄切りにする。黒きくらげは水で戻し一口大に、生姜はせん切りにする。 ④ 鍋にごま油を入れ③を炒める。Aと②の生揚げを加え、フタをして煮る。 ⑤ ①のカキに片栗粉をまぶし、④に入れて煮る。片栗粉が残ったら水で溶いて入れ、ニラは長さ3cmに切って加える。 ⑥ 器にごはんを入れ、⑤を彩りよく盛る。
片栗粉	大さじ4	36g	
生揚げ(木綿)	150g	150g	
白菜	200g	200g	
れんこん	1/3節	60g	
玉ねぎ	1/3個	70g	
人参	1/3本	70g	
ニラ	6本	30g	
黒きくらげ(乾)	3g	3g	
生姜	1片	12g	
ごま油	小さじ2	8g	
A	がらスープ(顆粒)	小さじ2	
	水	300ml	
	しょうゆ	小さじ2	
ごはん	600g	600g	

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input type="checkbox"/> 子ども大好き |
| <input type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

かぼちゃの華風煮

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
かぼちゃ	1/4個	300g	① かぼちゃは種を取り、大きめに切る。 ② ねぎはみじん切りにする。 ③ 鍋に油を熱してねぎを炒める。 ④ ねぎがしんなりしてきたら豚肉を入れさらに炒める。 ⑤ ④にAの調味料をすべて入れ、かぼちゃを入れて一度かき混ぜる。 ⑥ 落し蓋をし、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。	
豚ひき肉	300g	300g		
ねぎ	1本	100g		
サラダ油	小さじ1	4g		
A	砂糖	大さじ3		27g
	しょうゆ	大さじ1		18g
	トマトケチャップ	大さじ5	90g	
	水	1と1/2カップ	300g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

カレーうどん

レシピ作成: 武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
生うどん	500g	500g	<下準備> ① 鶏肉に酒をかけておく。 ② 玉ねぎはスライス、にんじんは千切り 長ねぎは小口切りにする。 ③ ほうれんそうは茹でて1cm長さに切る。 ④ 削り節でだしをとる。
鶏小間	200g	200g	
酒	小さじ2	10g	
玉ねぎ	2個	400g	
にんじん	1/2個	100g	<作り方> ① うどんを茹でる。(茹でうどんでも可、1人分200g程度) ② 別鍋にだし汁を入れ鶏肉・玉ねぎ・にんじんを入れ煮る。煮えたら味付けする。 ③ ②にうどんを入れ最後に、ほうれんそうを入れる。 ※生うどんをそのまま煮込んで良い。 その時は調味料を控え、だしの量を増やす。
ほうれんそう	1/2束	100g	
長ねぎ	1本	100g	
しょう油	80cc	96g	
みりん	60cc	72g	
塩	小さじ1と1/2	9g	
カレー粉	大さじ1	6g	
削り節	70g	70g	
水	2.5ℓ	2500g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

カレーライス(手作りルー)

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
米	2合	300g	① 米をといで、普通の水加減で炊く。 ② 生姜、にんにくはみじん切りにし、その他の食材は食べやすい大きさにきる。 ③ 鍋に油を入れ、生姜・にんにく、豚肉、たまねぎ、にんじんを炒め、かぶるくらいの水を加えて煮る。じゃがいもは崩れないように後から加える。 ④ 別鍋でルーを作る。鍋にバターを溶かし、小麦粉をふり入れカフェオレ色になるまで炒めてから、カレー粉を加えよく混ぜて火を止める。 ⑤ 野菜が煮えたら、Aを入れ、火を止めてから④のルーを加える。再び火をつけ、味を調え出来上がり。	
豚肉	200g	200g		
じゃがいも	2個	300g		
にんじん	1本	200g		
たまねぎ	1個	200g		
生姜	小さじ1/2	1.5g		
にんにく	小さじ1/2	1.5g		
炒め油	大さじ1	12g		
ルー	カレー粉	小さじ1		2g
	小麦粉	1/2カップ		50g
	バター	大さじ4		50g
A	しょうゆ	大さじ1/2		9g
	中濃ソース	大さじ1/2		9g
	はちみつ	大さじ1/2		10.5g
	塩	小さじ1	6g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

きゃべつヘルシーバーグ

レシピ作成:調布市教育委員会

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
A	豚ひき肉	200g	① 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しを乗せ水切りしておく。 ② パン粉は牛乳に浸しておく。 ③ たまねぎ、にんじん、きゃべつはみじん切りにする。 ④ 油を入れたフライパンでたまねぎを炒め、冷ます。 ⑤ Aの材料をすべて混ぜよくこね、成型する。 油を入れたフライパンで焼く。 ⑥ 焼いたハンバーグを取りだし、余計な油等をふき取り、Bを入れてソースを作る。
	木綿豆腐	1/3丁	
	炒め油	小さじ1	
	たまねぎ	3/4個	
	にんじん	1/8個	
	きゃべつ	2枚	
	パン粉	50g	
	牛乳	大さじ2	
	鶏卵	1個	
	塩	小さじ1/2	
	こしょう	少々	
	ナツメグ(粉)	少々	
B	トマトケチャップ	大さじ1と1/2	
	中濃ソース	大さじ1と1/2	
	赤ワイン	小さじ1	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

ゴーヤチャンプルー

レシピ作成:武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
たまご	3個	180g	<下準備> ① たまごを割りほぐしておく。
島豆腐	150g	150g	
鶏挽肉	50g	50g	② にがうりは、半月切りにして塩でもみ水にさらす にんじんは千切り、しいたけは戻して薄切り しょうがは、みじん切りにする。
にがうり	1本	250g	
にんじん	1/4本	50g	<作り方> ① フライパンに、ごま油をしき、しょうがと挽肉、にんじん しいたけを炒める。 ② 調味料を入れ味付けし豆腐をくずし入れる。 ③ 最後にたまごを入れ、とじる。 ※島豆腐がないときは、木綿豆腐でも可。 まな板などに豆腐を置き、重石をして水気をきる。
干しいたけ	1枚	4g	
しょうが	少々	6g	
ごま油	適量	12g	
さとう	小さじ2	6g	
塩	少々	0.8g	
しょう油	大さじ1	18g	
酒	小さじ1弱	5g	
みりん	小さじ1	6g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

根菜と豆のキーマカレー

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
玉ねぎ	1/2個	100g	① 玉ねぎ、ごぼう、にんじんは粗みじん切り、にんにく、生姜はみじん切りに切る。
ごぼう	1/3本	50g	
にんじん	1/3本	70g	② 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、生姜を炒め、香りが出てきたら、新玉ねぎ、ごぼう、にんじんを加え新玉ねぎがしんなりする位まで炒める。
にんにく	1片	8g	
生姜	1片	12g	③ 牛豚ひき肉と小麦粉とカレー粉を加え、粉っぽさがなくなったら、Aを入れ煮立ってからやや弱めの中火にして20分煮る。
サラダ油	大さじ2/3	8g	
牛豚ひき肉	200g	200g	
小麦粉	小さじ1と1/2	4g	④ 野菜が柔らかくなったら、Bを加え、煮汁がなくなるまで焦がさないように煮詰める。
カレー粉	小さじ4	12g	
A	はちみつ	大さじ1	⑤ ごはんを皿に盛りつけ、キーマカレーをかける。
	トマト缶(カット)	200g	
	ミックスビーンズ缶	1缶	
	水	300ml	
B	コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/2	
	塩	小さじ2/3	
	こしょう	少々	0.02g
ごはん	640g	640g	

<input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input checked="" type="checkbox"/> 子供も大好き
<input type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

スパゲティミートソース

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
スパゲティ	4束	400g	① 野菜は全てみじん切りにする。
バター	大さじ1	12g	
豚ひき肉	200g	200g	② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
たまねぎ	1個	200g	③ ひき肉と野菜を入れてさらに炒める。
にんじん	1/2個	100g	④ ある程度火が通ったら小麦粉とカレー粉を振り入れ、弱火で炒める。
セロリー	1/2本	50g	
にんにく	1片	8g	⑤ ④にトマトケチャップと塩と水を入れて弱火で煮詰める。
オリーブ油	小さじ1	4g	
小麦粉	大さじ3	27g	⑥ スパゲティを茹でてバターを絡め、⑤をかけお好みで粉チーズをふる。
カレー粉	小さじ1/2	1g	
トマトケチャップ	1/2カップ	115g	
塩	小さじ1/2	2.5g	
水	2カップ	400g	
粉チーズ	適量		

<input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input checked="" type="checkbox"/> 子供も大好き
<input type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

仙台風いも煮

レシピ作成: 武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
豚小間	100g	100g	<下準備> ① 豚肉に酒をかけておく。 ② だしをとっておく。 ③ さといも・にんじん・ごぼう。だいこんは一口大、白菜はざく切り、長ねぎは小口切り、しめじは小房に分けておく。 ④ 豆腐は角きりにする。 ⑤ こんにゃくは、スプーン等でちぎっておく。
酒	小さじ1	5g	
木綿豆腐	120g	10g	
さといも	4個	200g	
にんじん	1/4本	100g	
板こんにゃく	1/3個	100g	<作り方> ① 鍋にだしをわかし、にんじん・ごぼう・だいこん・肉こんにゃくを煮る。 ② 味付けして、さといもを入れる。煮えたら白菜と葱を入れる。
ごぼう	1/3本	50g	
だいこん	1/10本	100g	
白菜	1枚	100g	
しめじ	1パック	100g	
長ねぎ	1/2本	50g	
白甘味噌	20g	20g	
米味噌	35g	35g	
しょう油	小さじ1強	7g	
酒	小さじ2強	12g	
削り節	20g	20g	
水	500ml	500g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

チンゲン菜のふんわり卵あんかけ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
チンゲン菜	400g	400g	① チンゲン菜は長さ4cmに切り、茎の部分はさらに縦2~3つに切る。人参と玉ねぎは長さ4cmのせん切りにする。生しいたけは薄切りにする。 ② フライパンを熱して大さじ1の油を入れ、人参と玉ねぎ、チンゲン菜の茎の順に炒める。生しいたけとチンゲン菜の葉を入れて炒めAを加えてサッと火を通す。 ③ ボウルに卵を溶きBを混ぜて入れる。フライパンを熱して小さじ1の油を入れ卵液を加える。卵が底から固まってくると大きく混ぜふんわりした卵あんを作る。 ④ 器に②を彩りよく盛り③をかける。
人参	40g	40g	
玉ねぎ	1/3個	70g	
生しいたけ	2個	30g	
油	小さじ2	6g	
A			
塩	小さじ1/3	2g	
だし汁	大さじ2	30g	
卵	2個	120g	
B			
だし汁	100ml	100g	
片栗粉	小さじ1	3g	
塩	小さじ1/4	1.5g	
油	小さじ1	4g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

とうがんのそぼろ煮

レシピ作成:武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
とうがん	400g	400g	① とうがんは、皮を厚めにむき2cm角切りにする。 ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、小松菜は1cmに切る たけのこは千切り、生姜・長ねぎはみじん切り しいたけは戻して千切りにする。 ③ 鍋に油を入れ生姜・長ねぎを炒め、挽肉を炒める。 ④ 次に玉ねぎ・にんじん・たけのこを加えて炒めだし汁を 入れとうがん入れる。 ⑤ Aの調味料を入れて味を煮含め、最後に水溶き片栗粉でとめる。	
豚もも挽肉	70g	70g		
玉ねぎ	1/2個	100g		
にんじん	1/5本	40g		
小松菜	1/6束	50g		
たけのこ水煮	1/5本	40g		
生姜	少々	3g		
長ねぎ	1/5本	20g		
干しいたけ	2枚	2g		
油	適量	6g		
A	砂糖	大さじ1		9g
	塩	小さじ1/2		3g
	しょう油	大さじ1		16g
かたくり粉	適量			
だし汁	適量			

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

鶏肉と白菜の博多蒸し

レシピ作成:三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
白菜	3枚	300g	① 白菜とほうれん草は耐熱容器の大きさに合わせて 切り茹でる。ほうれん草は水で冷やす。 人参はピーラーで薄く切りサッと茹で、野菜の水気をとる。 ② 肉にAを混ぜる。 ③ 深め耐熱皿に白菜の1/3を敷く。その上に肉、ほうれん草、 人参の順で重ねるの1/2を片栗粉をふりながら順に 重ねて繰り返す。 ④ ②を湯気が上がった蒸し器で、澄んだ汁が出るまで 約30分蒸す。 ⑤ 鍋にBを入れ、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。 粗熱をとり生姜汁を加える。 ⑥ ③を8等分して器に盛り、④をかける。	
ほうれん草	50g	50g		
人参	1/4本	50g		
片栗粉	大さじ1	12g		
鶏ひき肉	240g	240g		
A	卵	1個		60g
	玉ねぎ(みじん)	35g		35g
	塩	小さじ1/3		2g
B	だし汁	100ml		100g
	しょうゆ	小さじ1/3		2g
	塩	少々		1.2g
	片栗粉	小さじ1		3g
生姜汁	小さじ1	5g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

鶏肉のポアレ モロヘイヤソース

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
鶏もも肉(皮なし)	4切	320g	① 鶏肉は包丁で厚さを均一にして塩こしょうをふっておく。 ② なす、ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにし、フライパンに油を入れ両面に焼き色をつける。 2つに切ったトマトを加えてサッと焼き、取り出して塩をふる。 ③ モロヘイヤは固い茎を除いて茹でて水で冷やす。 水気をとり、にんにくと一緒にみじん切りにする。ポウルで玉ねぎ、レモン汁、塩と混ぜてモロヘイヤソースを作る。 ④ 同じフライパンで鶏肉の両面を焼き、フタをして弱火で蒸し焼きにする。白ワインを入れ、フタをとって水分を飛ばし、皿に盛る。②を添え③のソースをかける。
塩	ひとつまみ	1.2g	
こしょう	適宜	0.02g	
白ワイン	小さじ2	10g	
なす	2本	160g	
ズッキーニ	1/4本	50g	
ミディトマト	4個	80g	
塩	少々	0.8g	
油	大さじ1	12g	
モロヘイヤソース			
モロヘイヤ	1袋	100g	
にんにく	1かけ	8g	
玉ねぎ(みじん)	35g	35g	
レモン汁	小さじ4	20g	
塩	少々	1.2g	

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input type="checkbox"/> 子供も大好き |
| <input checked="" type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

夏野菜のミネストローネスープ

レシピ作成: 武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
アルファベットパスタ	15g	15g	<下準備> ① トマトは湯むきをして、角切りにする。 ② ベーコンは短冊、野菜は2cm角に切る、 <作り方> ① 鍋に油をひいて、セロリとにんにくを炒めて香りを出す。 ② ①にベーコンを加えてさっと炒める。 ③ ②に玉ねぎとじゃがいもを加え、油が全体に回ったらガラスープとトマトジュースを加える。 ④ ④③に塩・こしょうを加え味を調べ、ズッキーニを加える。 ⑤ ④④③にトマト・きょうもろこし・アルファベットパスタを加えて火を止める。
ベーコン	1枚	20g	
じゃがいも	1個	150g	
玉ねぎ	1/2個	100g	
きょうもろこし	1/6個	200g	
ズッキーニ	1/4本	50g	
トマト	1個	200g	
セロリ	5cm程	15g	
にんにく	1片	8g	
トマトジュース	100ml	100g	
油	大さじ1	12g	
塩	小さじ1	6g	
こしょう	少々	0.02g	
ガラスープ	600ml	600g	

- | | | |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input checked="" type="checkbox"/> 子供も大好き |
| <input type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input checked="" type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

春キャベツと豚肉のホイコーロー

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
豚もも肉(薄切り)	280g	280g	① 豚肉は3cmに切り、塩とこしょうをふる。キャベツは3cm角、玉ねぎは2cm角に切る。人参とたけのこは厚さ3mmのいちょう切りにする。 ② 小さいボウルにAを入れて混ぜる。 ③ 中華鍋またはフライパンに油を入れて温め、①の豚肉、人参、玉ねぎ、たけのこの順に炒める。最後にキャベツを加え②を入れて炒め合わせる。
塩	ひとつまみ	1.2g	
こしょう	適宜	0.02g	
キャベツ	1/6個	200g	
玉ねぎ	1/3個	70g	
人参	1/3本	70g	
たけのこ(茹で)	1/2本	100g	
油	大さじ1	12g	
A	テンメンジャン	小さじ2	
	豆板醤	小さじ1/3	
	みそ	小さじ2	
	酒	小さじ2	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

春雨のごま風味炒め

レシピ作成: 狛江市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
春雨	24g	24g	① 春雨は下茹でて2cmに切る。 ② 豚肉は一口大、にんじんとピーマンは千切り、もやしはざく切り、白菜は1cm幅の短冊切りにする。 ③ フライパンに油を入れて豚肉、野菜、春雨の順で炒める。 ④ 火が通ったらAで調味し、仕上げにごま油を加える。
豚肉	100g	100g	
にんじん	1/2本	100g	
もやし	1/2袋	125g	
はくさい	1と1/2枚	150g	
ピーマン	1個	35g	
炒め油	大さじ1	12g	
A	塩	少々	
	しょうゆ	大さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	6g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

春野菜のスープ煮

レシピ作成: 武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
鶏もも2cm角	120g	120g	① 鶏肉にワインをふる。 ② ジャがいもは厚めのいちょう、玉ねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、きゃべつは2cm角切り、セロリはスライス、にんにくはみじん切り、いんげんは茹でて1cmに切る。 ③ サラダ油でにんにくを炒めてから、玉ねぎ、セロリ、にんじん、①を炒める。 ④ ジャがいも、マッシュルームを加え、油がまわったら、スープを加える。 ⑤ アクを取りながら、煮ていく。 ⑥ きゃべつを加えて調味し、仕上げにいんげんを加える。
白ワイン	小さじ1	6g	
じゃがいも	2個	300g	
玉ねぎ	1個	200g	
にんじん	1/2本	100g	
マッシュルーム缶	60g	60g	
きゃべつ	5枚	250g	
セロリ	1/5本	20g	
にんにく	1片	8g	
いんげん	4本	28g	
塩	小さじ1	6g	
こしょう	少々	0.02g	
サラダ油	小さじ1	4g	
鶏ガラスープ	700ml	700g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

ビーフストロガノフ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
牛もも肉(薄切り)	280g	280g	① 牛肉は一口大に切り、塩とこしょうをふる。玉ねぎは薄切りにし、まいたけはほぐす。 ② フライパンにバターを入れ、にんにくと①の玉ねぎを中火で炒める。 ③ ②に①の牛肉とまいたけを加える。肉に火が通ったら小麦粉をふるいながら入れて炒め、Aを加えて5分程煮る。 ④ ③にBを加え、フタをして焦がさないように10分程煮る。 ⑤ 精白米はターメリックを加え、普通の水加減で炊飯する。 ⑥ ⑤のターメリックライス1人150gを皿に盛り、④をかけてパセリをふる。	
塩	ひとつまみ	1.2g		
こしょう	適宜	0.02g		
にんにく(みじん)	大さじ2/3	7g		
玉ねぎ	1個	200g		
まいたけ	1パック	100g		
バター	大さじ1	12g		
小麦粉	大さじ2	18g		
A	トマト缶(カット)	150g		150g
	赤ワイン	35ml		35g
B	スキムミルク	大さじ3		24g
	コンソメ(顆粒)	小さじ2		6g
	水	400ml		400g
	塩	小さじ2/3		2g
	こしょう	適宜		0.02g
精白米	2合	300g		
ターメリック	小さじ2/3	1.4g		
パセリ(みじん)	4房	8g		

<input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input checked="" type="checkbox"/> 子供も大好き
<input type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

麩チャンプルー

レシピ作成: 武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
車麩	30g	30g	<下準備> ① 車麩はだし汁に漬けて戻す。戻ったら塩を加えて、軽くだし汁を絞り、食べやすい大きさに切る。 ② 刻み昆布を水で戻し、3cmの長さに切る。 ③ キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、にらは2cmの長さに切る。 <作り方> ① ボールにたまごを溶いて、車麩を加えて馴染ませる。 ② フライパンに油をひいて、①を炒める。(一度取り出す) ③ フライパンににんじん・すき昆布・キャベツ・もやしの順に加えて炒める。 ④ ③に②を加えて、塩・しょう茹で味付けをする。 ⑤ 仕上げににらとごま油を加える。
だし汁	120ml	120g	
塩	少々	0.8g	
たまご	2個	120g	
なたね油	大さじ1	12g	
すき昆布	5g	5g	
キャベツ	2枚	100g	
もやし	2/5袋	100g	
にんじん	1/3本	67g	
にら	5本	20g	
塩	小さじ1/2	3g	
しょうゆ	小さじ1	18g	
ごま油	小さじ1	4g	

<input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input type="checkbox"/> 子供も大好き
<input type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

冬野菜のクラムチャウダー

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ブロッコリー	1/2個	100g	① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて茹でる。アサリは身と汁に分ける。
カリフラワー	1/5個	100g	
アサリ缶(身)	1缶	65g	
玉ねぎ	1/2個	100g	
じゃが芋	1/2個	75g	② 玉ねぎとじゃが芋、生しいたけは1cm角に切り、じゃが芋は水につける。
生しいたけ	2個	30g	
バター(有塩)	20g	20g	③ 鍋にバターと②を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。Aの水を少しずつ加えてのばし、残りの材料を入れる。時々鍋の底から混ぜ、とろみがつくまで煮る。
小麦粉	大さじ3	27g	
A	水+アサリ汁	300ml	④ ③にブロッコリー、カリフラワー、アサリを入れて温め器に盛る。
	牛乳	300ml	
	コンソメ(顆粒)	小さじ2	
	塩	少々	
	こしょう	少々	

- | | | |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input checked="" type="checkbox"/> 子ども大好き |
| <input checked="" type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input checked="" type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

ホイコーロー丼

レシピ作成: 武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ごはん	2合分	300g	<下準備>
豚肉(小間)	200g	200g	① 豚肉は、しょうゆと酒で下味をつける。
しょうゆ	小さじ1	6g	
酒	大さじ1	15g	② きゃべつは3cm角、たけのこ・にんじんは短冊、長ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りに切る。
きゃべつ	1/4個	300g	
たけのこ(水煮)	1/2個	100g	③ きゃべつはさっと湯通しする。
にんじん	1/3本	70g	<作り方>
長ねぎ	1/2本	50g	① フライパンに油をひいて、トウバンジャン・長ねぎ・しょうが・にんにくを炒めて香りを出す。
しょうが	1片	12g	② ①に豚肉を加え、ほぐしながら炒める。
にんにく	1片	8g	
トウバンジャン	お好みの量	3g	③ ②ににんじん・たけのこを加えて炒める。
油	大さじ1	12g	
A	しょうゆ	大さじ1	④ ③のにんにくに火が通ったら、Aの調味料を加える。
	みそ	大さじ1強	
	砂糖	小さじ2	
	酒	大さじ1	⑤ ④にきゃべつを加えてさっと炒め、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
かたくり粉	小さじ2		
ごま油	小さじ1	4g	⑥ 仕上げにごま油を加え、風味づけをする。
			⑦ ⑥をごはんにかける。

- | | | |
|--|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input checked="" type="checkbox"/> 子ども大好き |
| <input type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

野菜のカレーライス

レシピ作成: 調布市教育委員会

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
米	2合	300g	① お米を炊く。 ② にんにくと生姜はみじん切りにする。 ③ 豚肉と野菜は一口大に切る。 ④ 鍋に油を熱し、にんにくと生姜入れ、香りが出たら豚肉を入れて炒める。 ⑤ ④にじゃがいも、にんじん、たまねぎを入れ更に炒める ⑥ 全体に油が回ったら、水を加え煮る。 ⑦ 具に火が通ったら、ルーを入れる少し前に残りの野菜を加える。 ⑧ ルーを入れ煮込む。
サラダ油	小さじ1/2	2g	
にんにく	小さじ1/2	1.5g	
生姜	小さじ1/2	1.5g	
豚もも肉	200g	200g	
たまねぎ	1/2個	100g	
かぼちゃ	1/10個	120g	
なす	1個	80g	
にんじん	1/4個	50g	
とまと	1/8個	25g	
ピーマン	1個	35g	
じゃがいも	1個	150g	
ズッキーニ	1/4本	50g	
水	400ml	400g	
市販のカレールー	適量		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

冷製ポークサラダパスタ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
スパゲッティ	280g	280g	① 豚肉は一口大に切り、酒に10分以上つける。レタスはペーパータオルで水気をとって、食べやすい大きさにちぎる。 ② トマトは、1cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにし、塩小さじ1(分量外)を振り、ひたひたの水に5分ほどつけ、水気をとる。スイートピクルスは、みじん切りにする。 ③ ボウルに②とAを合わせ、冷蔵庫で冷やす。 ④ 鍋に湯を沸かし、①の豚肉を茹で、冷めたら、③につける。スパゲッティは4リットルの湯を沸かし、塩小さじ4(分量外)を入れて茹でる。水で洗い、ザルにあげて水気をとる。 ⑤ 皿にレタス、スパゲッティ、③をのせてパセリをちらす。	
豚もも肉薄切り	240g	240g		
酒	大さじ2	30g		
パセリ(みじん)	2房	4g		
レタス	1/2個	150g		
トマト	2個	400g		
玉ねぎ	1/2個	100g		
スイートピクルス	30g	30g		
A	酢	50ml		50g
	水	大さじ2		30g
	オリーブ油	大さじ2		25g
	砂糖	小さじ2/3		2g
	塩	小さじ2/3		4g
こしょう(粗挽き)	適量			

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

和風ビビンバ

レシピ作成:三鷹市立第四中学校

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
米	2合	300g	① 米は普通に炊く ② ごぼうはさがさがき、にんじんは短冊、しそは千切りにする。 ③ キムチは1.5cm幅、たくあんは細長く切り、しょうがはおろす。 ④ 豚肉にAで下味をつけた後、油を熱したフライパンで炒める。 ⑤ 炒めた豚肉を取り出し、そこにごぼうを入れ良く炒める。 にんじん、もやしを加えてさらに炒める。 ⑥ ⑤に③と小松菜を加えてBで調味する。 ⑦ 肉を戻し、ごま、しそ葉を加える。 ⑧ ご飯を丼に盛り、⑦を乗せる。	
豚ひき肉	80g	80g		
A	しょうゆ	小さじ2/3		4g
	酒	小さじ2/3		3.4g
	生姜	小さじ1/5		0.8g
油	小さじ1/2	2g		
ごぼう	1/5本	30g		
にんじん	1/4本	50g		
もやし	1/5袋	50g		
白菜キムチ	60g	60g		
たくあん(刻みたくあんでも可)	40g	40g		
こまつな	1株	40g		
B	三温糖	小さじ1/3		1g
	しょうゆ	小さじ1/2		3g
	トウバンジャン	適量		
	ごま油	小さじ1/2		2g
白いりごま	大さじ1	6g		
しそ葉	4枚	2g		

- 野菜たっぷり
 野菜で満腹
 子供も大好き
おもてなし
 お弁当にも
 手軽に野菜を
おつまみにも
 汁物・スープ
 野菜のデザート

長芋のミートローフ・きのこソース

レシピ作成:三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
牛豚ひき肉	400g	400g	① 牛豚ひき肉はボウルに入れ塩・こしょうをふる。パン粉・牛乳を混ぜて加え全体を混ぜる。長芋と人参は耐熱皿にのせてラップをかけ、500Wの電子レンジで3分加熱する。粗熱をとり7mm角に切る。玉ねぎと一緒に小麦粉をまぶし肉に加えてよく混ぜる。 ② 20cmのパウンド型に①を入れて表面を平らにする。200℃のオープン(電子レンジ)で約30分、竹串を中央にさして澄んだ肉汁が出るまで焼く。肉汁はソースに使う。 ③ カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。熱湯でカリフラワーから茹でて塩をふる。プチトマトは1個を2つに切る。 ④ しめじとまいたけは、いしづきを除いて小房に分ける。フライパンに油を入れて炒め、小麦粉をふってさらに炒める。Aを加えてとろみがつくまで煮る。最後に②の肉汁を加える。 ⑤ ②を切り分けて器に盛り、③の野菜と④のソースを添える。
塩	小さじ1/2	3g	
こしょう	適宜	0.02g	
パン粉(乾)	1/2カップ	20g	
牛乳	大さじ5	80g	
長芋	80g	80g	
人参	60g	60g	
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ4	40g	
小麦粉	大さじ3	27g	
カリフラワー	200g	200g	
ブロッコリー	200g	200g	
プチトマト	6個	90g	
塩	少々	0.8g	
キノコソース			
しめじ	100g	100g	
まいたけ	100g	100g	
油	小さじ2	24g	
小麦粉	小さじ1	9g	
A	赤ワイン	大さじ5	75g
	中濃ソース	大さじ3	54g
	コンソメ(顆粒)	小さじ1	3g
肉汁	全量		

- 野菜たっぷり
 野菜で満腹
 子供も大好き
おもてなし
 お弁当にも
 手軽に野菜を
おつまみにも
 汁物・スープ
 野菜のデザート

秋の香りごはん

レシピ作成:三鷹市立第四中学校

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
米	2合	300g	① 米はといておく。 ② 干しいたけは戻しスライス、にんじんは短冊切りにしておく。くりは皮をむき、茹でておく。しめじは石づきを取り、分けておく。 ③ 鶏ひき肉に酒をふり軽くほぐしたら、にんじんと一緒に油で炒めAを加える。 ④ ③にしめじ、干しいたけ、栗を加え煮る。 ⑤ 米に④を入れて水加減を調整し炊飯する。 ⑥ さやいんげんは小口切りにし、さっと茹でる。 ⑦ 米が炊き上がったなら⑥を入れて蒸らす。 ⑧ よくかき混ぜる。	
鶏ひき肉	40g	40g		
酒	小さじ1	5g		
油	小さじ1/2	2g		
にんじん	1/4本	50g		
A	三温糖	小さじ2		6g
	塩	ひとつまみ		1.2g
	しょうゆ	小さじ2		12g
しめじ	1/2パック	50g		
干しいたけ	2枚	8g		
むき栗	4個	60g		
さやいんげん	3本	21g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

アジの磯蒸し

レシピ作成:三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
アジ(三枚おろし)	4枚	240g	① わかめは洗って水につけて戻し、一口大に切る。長ねぎは葉の部分を除き、長さ5cmの斜め切りにする。生姜は皮をむき、せん切りにする。 ② アルミホイルは30cmに切り、中央に長ねぎをおき、アジの皮を下にしてのせ、酒と塩をふる。わかめをのせて生姜をちらす。 ③ ②は両側をしっかりと閉じて包む。フライパンに並べ、水を入れて13~14分蒸す。
わかめ(塩蔵)	50g	50g	
長ねぎ	1本	100g	
生姜	1片	12g	
酒	大さじ4	60g	
塩	小さじ1/3	2g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

厚揚げと鶏肉の甘酢ねぎソース

レシピ作成:小金井市健康課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
厚揚げ	2丁	300g	① 厚揚げは8等分程に食べやすく切る。 ② 鶏もも肉は、片栗粉(分量外)をうすくからめる。 ③ にんじんは千切り、長ねぎはみじん切りにする。ブロッコリースプラウトは根元を切り、洗っておく。 ④ フライパンに油を入れ、厚揚げと鶏もも肉を入れ、両面をこんがり焼く。 ⑤ Aとにんじんを入れ、ひと煮立ちさせる。 ⑥ 長ねぎと白ごまを加え、全体とからめたら器に盛り、ブロッコリースプラウトをのせて出来上がり。	
鶏もも肉	160g	160g		
油	小さじ1	4g		
A	しょうゆ	小さじ2と1/2		15g
	砂糖	大さじ2		18g
	酢	大さじ1		15g
	水	大さじ1		15g
	酒	大さじ1		15g
長ねぎ	1/5本	20g		
にんじん	1/5本	40g		
白いりごま	大さじ3	18g		
ブロッコリースプラウト	20g	20g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

えだまめコロッケ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
えだまめ(さや付き)	15本程度	60g	① ジャガイモは皮をむいて茹でて、熱いうちにつぶす。 ② えだまめは茹でてサヤから出しておく。 ③ たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、鶏ひき肉と一緒に油で炒めて塩で味付けする。 ④ ジャガイモ、えだまめ、③を混ぜ合わせ、好みの大きさに丸める。 ⑤ 小麦粉、溶いた卵、パン粉の順に衣をつけて180℃位の油で揚げる。
じゃがいも	4個	600g	
鶏ひき肉	100g	100g	
たまねぎ	1/2個	100g	
にんじん	1/4本	50g	
油	大さじ1	12g	
塩	少々	0.8g	
小麦粉	適量		
卵	1個	60g	
パン粉	適量		
揚げ油	適量		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

かきたまうどん

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
冷凍うどん	4玉	800g	① ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞り食べやすい大きさに切る。 ② ねぎは小口切りにする。 ③ 沸騰しただし汁に、ねぎを入れ塩、しょうゆで味付けする。 ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。 ⑤ うどんは茹でて、湯を切る。 ⑥ 器に⑤と①を盛り付け、④をかける。
ほうれん草	1/2束	100g	
ねぎ	1/2本	50g	
卵	2個	180g	
だし汁	3カップ	600g	
しょうゆ	大さじ1	18g	
塩	小さじ1/2	3g	
片栗粉	適量		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

カレーピラフ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
米	2合	300g	① 鶏肉はこま切れにする。 ② にんじん、たまねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。 ③ といだ米にAを加え、少なめの水分量で炊く。 ④ フライパンに油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎをよく炒めて、ピーマンを加えさらに炒める。 ⑤ 火が通ったら塩で調味する。 ⑥ 炊きあがったご飯に⑤を加え、全体をほぐすように混ぜる。	
A	カレー粉	小さじ1		2g
	塩	小さじ1		6g
	バター	小さじ1		4g
	鶏肉	100g		100g
にんじん	1/2本	100g		
たまねぎ	1/2個	100g		
ピーマン	1個	35g		
炒め油	小さじ1	4g		
塩	ひとつまみ	1.2g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

簡単たきこみご飯

レシピ作成:武蔵野市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
米	2合	300g	① にんじんは細切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。 ② 炊飯器にといだ米とAを入れ、目盛りまで水を入れる。 ③ ②にツナ缶(オイルごと)、①を入れて炊く。 ④ 炊き上がったら、具とご飯を混ぜて出来上がり。仕上げに白ごまをふる。
ツナ缶	1缶	70g	
にんじん	1/2本	100g	
しめじ	1パック	100g	
A	みりん	大さじ1	
	しょうゆ	大さじ1	
白いりごま	小さじ1	2g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

きゃべつ入りメンチカツ

レシピ作成:調布市教育委員会

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
A	豚ひき肉	180g	① きゃべつ、たまねぎはみじん切りにする。 ② Aのパン粉は牛乳に浸しておく。 ③ Aの材料をすべて混ぜ、よくこねる。 ④ ③を小判型に成型し、小麦粉、溶いた卵、パン粉の順でつけ、油で揚げる。
	きゃべつ	1/2個	
	たまねぎ	1/2個	
	パン粉	1カップ	
	牛乳	大さじ1	
	食塩	ひとつまみ	
	こしょう	少々	
	ナツメグ(粉)	少々	
オールスパイス(粉)	少々		
小麦粉	大さじ3	27g	
鶏卵	1個	60g	
パン粉	2カップ	70g	
揚げ油	適量		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

きゃべつとツナの和風ペペロンチーノ

レシピ作成:小金井市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
スパゲティ	4束	400g	① にんにくはみじん切り、マッシュルームは薄切り、きゃべつは一口大に切っておく。まいたけはほぐしておく。 ② 焼きのりは細く切っておく。 ③ スパゲティを茹でる。 ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め、唐辛子、きゃべつ、マッシュルーム、まいたけを加えてざっと炒める。さらにツナ缶を加え、軽く混ぜ炒める。 ⑤ ④のフライパンに③のスパゲティを加え、食塩、バターを加えて混ぜ、最後に焼きのりをのせる。
オリーブオイル	大さじ1	12g	
にんにく	1/2片	4g	
ツナ缶	2缶	140g	
きゃべつ	2枚	100g	
まいたけ	1/2袋	50g	
マッシュルーム	2個	20g	
唐辛子	適量		
食塩	小さじ2/3	4g	
焼きのり	1g	1g	
有塩バター	小さじ2	8g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

切干大根とひじきの簡単炊き込みご飯

レシピ作成:小金井市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
米	2合	300g	① 切干大根は水で洗い、細かく切っておく。 ② 乾燥ひじきは水で洗い、戻しておく。 ③ 精白米をとき、なめたけを加え、分量まで水を足す。 ④ 戻したひじきと切干大根を加えて、炊飯する。
切干大根	20g	20g	
乾燥ひじき	10g	10g	
なめたけ(ビン)	1瓶	120g	

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input type="checkbox"/> 子供も大好き
<input type="checkbox"/> おもてなし	<input checked="" type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

グリンピースの Pasta

レシピ作成:三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
グリンピース(生)	120g(正味)	120g	① グリンピースはさやからはずす。玉ねぎは1cm角に、ベーコンは5mm角に切る。 ② 鍋に湯を沸かし、パスタを茹で始める。 ③ フライパンにバターを温め①を炒め、玉ねぎが透き通ったらAを入れて5分程煮る。 ④ ③に②の茹で汁とパスタを加え、こしょうで味を整える。 ⑤ 皿に④を盛り付けて、パルメザンチーズをふる。	
玉ねぎ	小1個	140g		
ベーコン	2枚	40g		
バター	20g	20g		
A	白ワイン	大さじ2		30g
	水	200ml		200g
	コンソメ	大さじ1		9g
ショートパスタ(乾)	240g	240g		
茹で汁	400ml	400g		
こしょう	少々	0.02g		
パルメザンチーズ	大さじ2	12g		

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input type="checkbox"/> 子供も大好き
<input type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

鮭のチャンチャン焼き

レシピ作成:調布市教育委員会

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
鮭	4切	280g	① 鮭に塩、こしょうをふっておく。 ② たまねぎはスライス、にんじん、きゃべつは短冊切り、ピーマンは千切りにする。 ③ アルミホイルの半分より手前側に野菜を敷き、鮭を乗せる。 ④ 鮭の上にAとバターを乗せ、アルミホイルの向こう側の端を手前の端に合わせくるくる巻きながらしっかりとじる。 ⑤ フライパンに入れ、水を50cc程度入れ、蓋をして蒸し焼きにする。 ⑥ アルミホイルが膨らみ、鮭に火が通ったら出来上がり。	
塩	少々	0.8g		
こしょう	少々	0.02g		
たまねぎ	1/2個	100g		
にんじん	1/8個	25g		
きゃべつ	2枚	100g		
ピーマン	1/2個	17g		
A	白みそ	大さじ1と1/2		27g
	しょうゆ	小さじ1		6g
	酒	小さじ1		6g
	みりん	大さじ1/2		9g
	砂糖	小さじ2		6g
バター	小さじ1	4g		
アルミホイル(30*30cm程度)				

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input checked="" type="checkbox"/> 子供も大好き
<input checked="" type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input checked="" type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

じゃこチャーハン

レシピ作成:武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
米	2合	300g	① 米に塩・バターを入れ、炊飯器で炊く ② 材料は全部みじん切りにする。 (にんじんは千切り、ねぎはスライスでも可) ごま油でにんにく、生姜を炒めてから、にんじん、 長ねぎ、じゃこを加えて炒め、調味する。 ③ ②に炊きあがったごはんを入れて、軽く炒める。
塩	小さじ1/2	3g	
バター	10g	10g	
長ねぎ	1/2本	50g	
にんじん	1/4本	50g	
生姜	1片	12g	
にんにく	1片	8g	
ごま油	大さじ1	12g	
しょうゆ	小さじ2	12g	
酒	大さじ1	15g	
ちりめんじゃこ	30g	30g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

白身魚とほうれん草のキッシュ

レシピ作成:小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
白身魚	4切	400g	① 白身魚は酒を少々ふり、茹でた後、皮、骨を除きながら ほぐしておく。 ② ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞って 3cm程度に切る。 ③ ベーコンは細切りにする。 ④ ボールに卵を割り、生クリームと塩を加えてよく混ぜる。 ⑤ 耐熱容器に①②③を入れ、④を注いでピザチーズを のせて200℃オーブンで約15分焼き、卵液が固まって 焼き色がついたら出来上がり。
酒	小さじ1	5g	
ほうれん草	1/2束	100g	
ベーコン	2枚	40g	
卵	2個	120g	
生クリーム	1/2カップ	100g	
塩	少々	0.8g	
ピザチーズ	適量		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

たっぷりやさいのメンチカツ

レシピ作成:武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
豚ひき肉	250g	250g	① 玉ねぎ・にんじんは、みじん切りにする。 きゃべつは粗い千切りにする。 ② ボウルにひき肉・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・ Aを入れて、よく混ぜる。 ③ ②を小判型に丸める。 ④ 小麦粉・たまご・水を混ぜ合わせ衣を作る。 ⑤ ③を④にくぐらせ、生パン粉とドライパン粉の 混ぜたものをつけ、油で揚げる ⑥ 食べる時にソースをかける。	
玉ねぎ	1/2個	100g		
にんじん	1/10本	20g		
きゃべつ	2枚	100g		
A	スキムミルク	大さじ3		24g
	たまご	2/3個		40g
	生パン粉	50g		50g
	塩	少々		0.8g
	こしょう	少々		0.02g
小麦粉	大さじ2	18g		
たまご	1/3個	20g		
水	適量			
生パン粉	50g	50g		
ドライパン粉	20g	20g		
油	適量			
中濃ソース	適量			

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

だまこのお雑煮

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
鶏もも肉	100g	100g	① 鶏肉は2cm角に切る。人参は長さ4cmのせん切り、ごぼうも同様に切り水にさらす。舞茸は小房に分ける。しらたきは茹でて長さ6cmに切る。
人参	1/3本	70g	
ごぼう	1/2本	75g	
舞茸	1パック	100g	
しらたき	100g	100g	
だし汁	700ml	700g	② 鍋にだし汁を入れて煮立てる。①を加えて15分程煮込み、Aで味付けをする。
A 酒	大さじ1と1/3	20g	
A しょうゆ	大さじ2/3	12g	③ ごはんはすり鉢に入れ、すりこぎで半づき(米粒が残るくらい)にする。
A 塩	小さじ1/3	2g	
ごはん	480g	480g	④ ③はラップで1つ40gに丸めて「だまこ」を作り、②に入れてサッと煮る。
みつば	20g	20g	
			⑤ 器に④の「だまこ」を1人3つずつと具を入れ、汁を注ぐ。みつばは長さ4cmに切つてのせる。

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

千草揚げ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
鰯(あじ)三枚おろし	3枚	102g	① たまねぎは薄切り、ごぼうとにんじんは短めの千切りみつばは2~3cm幅、鰯とむきえびは一口大に切る。
むきえび	100g	100g	
たまねぎ	1/4個	50g	
にんじん	2/3本	130g	
ごぼう	1/3本	50g	
みつば	1束	40g	② ②を平らになるように成型する。
A 薄力粉	1/2カップ	50g	
A 片栗粉	大さじ1	9g	④ 170℃に熱した油に③を入れ、色づいたら裏返し表面に火を通す。
A 塩	小さじ1/2	3g	
卵	1個	60g	
揚げ油	適量		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

チンジャオロース

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
豚肩ロース肉	200g	200g	① 豚肉は千切りにして、Aを合わせて下味をつけておく。
A しょうゆ	小さじ1	9g	
A みりん	小さじ1	9g	
A 生姜(搾り汁)	1片分	12g	② たけのことピーマンは千切りしておく。
茹でたけのこ	1/2個	100g	
ピーマン	3個	105g	③ フライパンに油を熱して①を炒め、豚肉の色が変わったらたけのこ、ピーマンを加えて、さらに炒める。
B しょうゆ	小さじ2	12g	
B 砂糖	小さじ2	6g	④ ③にBの調味料を加えて味を調える。水溶きした片栗粉を入れて混ぜ、とろみがついたら火を止める。
B 酒	小さじ2	10g	
B 塩	ひとつまみ	0.8g	
片栗粉	小さじ2	6g	
水	小さじ4	20g	
炒め油	大さじ1	12g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

鶏肉のこくま塩麹焼き

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
鶏むね肉	4枚	320g	① 鶏肉は厚さ1cmの食べやすい大きさのそぎ切りにする。ボウルに入れ、Aを混ぜる。
A 塩麹	大さじ1と1/3	24g	
生姜(おろし)	小さじ2	10g	② エリンギとズッキーニは5mmの輪切り、パプリカは種を取って2cmの角切りにする。
油	小さじ2	8g	
エリンギ	1パック	100g	③ フライパンにBの油を温めて②を炒める。火が通ったらボウルに入れBの塩麹を混ぜる。
ズッキーニ	1/2本	100g	
パプリカ(赤)	1/2個	75g	④ 同じフライパンにAの油を温め、①を両面蒸し焼きにする。③を戻し、混ぜ合わせて器に盛る。
B 塩麹	小さじ2	12g	
油	小さじ1	4g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

菜の花ご飯

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
米	2合	300g	① 米は普通に炊いておく。
塩鮭	1切	100g	
菜の花	1/2束	100g	② 菜の花は3cmの長さに切って固めにゆで、Aで味付けをする。
A だし汁	小さじ1	5g	
しょうゆ	小さじ1	6g	③ 塩鮭は焼いて、骨を取りほぐしておく。
白ごま	小さじ1	2g	
			④ 炊きあがったご飯に②③をきれいに盛り付ける。
			⑤ 仕上げに炒った白ごまをかける。

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

冷やし中華

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
生中華麺	4玉	480g	① だし汁にAを入れ、ひと煮立ちさせ冷やす。
だし汁	600cc	600g	
A みりん	大さじ1	18g	② もやしは茹でて冷まし、きゅうり、ハムは千切りにする。
しょうゆ	大さじ4	72g	
砂糖	大さじ3	27g	③ 生中華麺は茹でて流水で冷やし、水気を切る。
塩	小さじ1/2	3g	
酢	大さじ3	45g	
ゴマ油	大さじ2	24g	
もやし	1/2袋	125g	④ お皿に③を盛り、②を飾り、①をかけて出来上がり。
きゅうり	1本	100g	
ハム	6枚	90g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

味噌チャーハン

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分	重量(参考)	作り方
米	2合	300g	① 米をやや少なめの水加減で炊く。 ② 野菜を粗みじん切りにする。 ③ Aを合わせておく。 ④ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。肉がほぐれて色が変わったら、②を加えてさらに炒める。野菜がしんなりしてきたら③を加え、火を強めて少し焦がすようにして香ばしさを出す。 ⑤ ④に炊きあがったご飯を加え、混ぜ合わせる。
鶏ひき肉	70g	70g	
たまねぎ	1/2個	100g	
にんじん	2cm	20g	
ピーマン	2個	35g	
炒め油	小さじ1	4g	
A	みそ	大さじ2	36g
	しょうゆ	小さじ1	6g
	みりん	小さじ1	6g

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

れんこんと大根の挟みつくね

レシピ作成: 狛江市健康推進課

材料	4人分	重量(参考)	作り方	
A	卵	1/2個	30g	① しいたけは5mm厚のスライス。 ② ボールにAの材料を入れてよく混ぜ、4等分にして丸型にし、れんこんと大根で挟む。 ③ テフロン製のフライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面焼く。 ④ ②を焼いている途中でえのきだけ、しいたけを炒め、皿に取り出す。 ⑤ ③のフライパンにBを加えて汁気が半分になるまで煮詰め、途中で④も加える。 ⑥ 皿に青じその葉を敷いて⑤を盛り(れんこんの方を上にする)、練り辛子を乗せる。
	片栗粉	大さじ2~	18g	
	酒	小さじ1	5g	
	塩	小さじ1/4	1.5g	
れんこん	5mm幅の輪切り×4枚	80g		
大根	5mm幅の輪切り×4枚	80g		
片栗粉	少々	0.4g		
サラダ油	大さじ1/2	6g		
えのきだけ	1/2袋	50g		
しいたけ	5枚	50g		
B	砂糖	大さじ1	9g	
	酒	大さじ1	15g	
	みりん	大さじ1	18g	
	しょうゆ	大さじ1と1/2	27g	
	水	大さじ3	45g	
青じそ	4枚	2g		
練り辛子	少々	0.5g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

和風スパゲティ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
スパゲティ	4束	400g	① にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、しめじは石づきを取りほぐす。 ② 熱した鍋にオリーブ油をひいて、にんにくを入れ、香りが出てきたら豚肉、たまねぎ、しめじの順に炒める。 ③ ③にだし汁を入れてひと煮立ちさせ、調味料を入れて味を調える。 ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ スパゲティは時間を見て茹でる。 ⑥ 茹でたスパゲティにかける。
豚ひき肉	60g	60g	
たまねぎ	1個	200g	
しめじ	1株	100g	
にんにく	1片	8g	
オリーブ油	小さじ1	8g	
だし汁	1カップ	200g	
しょうゆ	小さじ4	24g	
塩	ひとつまみ	1.2g	
片栗粉	適量		
水	適量		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

魚の黄金蒸し

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
魚の切り身	4切	280g	① 魚に塩をふり、小麦粉をまぶす。 ② 大根と人参はすりおろして、ザルで軽く水をきる。 ③ 卵はボウルに割りほぐし、②を加えて混ぜる。 ④ フライパンに油を入れ、中火で①を焼く。 ⑤ ④は上下をかえし③のをのせ、水を加えフタをして蒸し焼きにする。(蒸し用の水は、適宜追加) ※魚の切り身が厚い場合は、皮の方から半分に切り開く。
塩	小さじ1/3	2g	
小麦粉	小さじ4	12g	
油	小さじ1	3g	
大根	200g	200g	
人参	40g	40g	
卵	1個	60g	
水(蒸し用)	大さじ3	45g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

鮭のパピヨット(紙包み焼き)

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
生サケ	4切れ	280g	① サケは塩、こしょうをふる。じゃが芋と玉ねぎは皮をむき、縦半分にして薄く切る。トマトはくし切りに12等分し、チーズは1枚を2つに切る。 ② クッキングシートは30cm角に切る。2つに折り、開くとハート形になるように切る。 ③ ハート形が横向きになるようにおく。下の面にじゃが芋、玉ねぎ、サケ、チーズ、トマトの順にのせ、白ワイン、バターを1人分ずつ入れる。 ④ 上の面でフタをし、ハートの丸い部分から少しずつ折り込む。200℃のオーブンで約20分焼く。皿にのせ、くし形に切ったレモンを添える。 ※紙の中央を十字に切って食べる。
塩	小さじ2/3	4g	
こしょう	少々	0.02g	
じゃが芋	1個	150g	
玉ねぎ	1/2個	100g	
トマト	1/2個	100g	
スライスチーズ	2枚	36g	
白ワイン	大さじ1と1/3	20g	
バター	10g	10g	
レモン	1/2個	40g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

豆腐ステーキ・秋の彩リソース

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
木綿豆腐	1丁	300g	① 豆腐は15分ほど水切りをする。
小麦粉	大さじ1	9g	
油	大さじ1	12g	② 舞茸は小房に、チンゲン菜は長さ4cmに切る。軸の部分は縦に細切りにする。にんじんは長さ4cmの短冊切りにして茹でる。(紅葉など型抜きしてもよい)
舞茸	1パック	90g	
チンゲン菜	1株	100g	③ ぎんなんは汁をきる。そうめんは230度のオーブンで1~2分茶色になるまで焼き、パリパリにする。
にんじん	40g	40g	
ぎんなん(水煮)	12粒	24g	④ ①の豆腐を縦に2等分し、厚さ約1cmの長方形にする。ペーパータオルで水気を取り、小麦粉をつける。フライパンを温めて油を入れ、豆腐がキツネ色になるまで焼く。
そうめん(乾)	10本	2g	
A	だし汁	300ml	⑤ 鍋にAを入れて火にかけ、舞茸、ぎんなん、チンゲン菜の軸部分を入れて煮る。野菜に火が通ったらにんじんとチンゲン菜の葉を加える。塩、粗挽きこしょうで味をととのえ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
	しょうゆ	大さじ1	
	酒	大さじ1	
	みりん	大さじ1と1/2	
塩	少々	0.8g	⑥ 器に盛りつけ、5~6cmに折った松葉に見立てたそうめんをちらす。
粗挽きこしょう	少々	0.02g	
B	片栗粉	大さじ1	
	水	大さじ1	15g

- | | | |
|---|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input type="checkbox"/> 子供も大好き |
| <input checked="" type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |