

## うどのきんぴら

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
うど	1本	250g	① うどは皮をむき、食べやすい長さの短冊切りにして、酢水につける。 ② にんじんは千切りにする。 ③ ごま油でうど、にんじんを炒め、全体に油が回ったらAを加え、煮汁がなくなるまで炒め煮する。
にんじん	1/3本	70g	
ごま油	小さじ1	4g	
A みりん	小さじ1	6g	
酒	小さじ1	5g	
砂糖	小さじ1	3g	
しょうゆ	小さじ2	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

## 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	重量(参考)	作り方
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	20g	
塩	ひとつまみ	1.2g	
片栗粉	大さじ2	18g	
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	12g	
砂糖	小さじ2	6g	
がらスープ(顆粒)	小さじ1	3g	
片栗粉	小さじ1	3g	
酢	大さじ2	30g	
水	大さじ2	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

## かぼちゃといんげんのサラダ

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
かぼちゃ	1/4個	300g	① かぼちゃは2~3cm角に、いんげんは2~3cm幅に切り、それぞれ柔らかくなるまで茹でる。 ② カッテージチーズ、マヨネーズ、塩をボールに入れて合わせ、①と和える。
いんげん	10本	70g	
カッテージチーズ	50g	50g	
マヨネーズ	大さじ3	36g	
塩	少々	0.8g	

- 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

## かぼちゃのごまソース

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分	重量(参考)	作り方
かぼちゃ	1/4個	300g	① かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿に入れて軽くラップをする。 電子レンジ500Wで5~6分加熱する。 ② ①を器に盛り、Aを合わせたソースをかける。 ※ごまソースは野菜の他に魚や肉にもよく合う。
A 練りごま(白)	大さじ1	15g	
すりごま(白)	大さじ1	6g	
砂糖	大さじ1	9g	
酢	大さじ1	15g	
しょうゆ	大さじ1/2	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

## 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	重量(参考)	作り方
A 豚ひき肉	200g	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	100g	
炒め油	小さじ1	4g	
たまねぎ	3/4個	150g	
にんじん	1/8個	25g	
きゃべつ	2枚	100g	
パン粉	50g	50g	
牛乳	大さじ2	32g	
鶏卵	1個	60g	
塩	小さじ1/2	3g	
こしょう	少々	0.02g	
ナツメグ(粉)	少々	0.16g	
B トマトケチャップ	大さじ1と1/2	27g	
中濃ソース	大さじ1と1/2	27g	
赤ワイン	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

## きゅうりと大根の中華和え

レシピ作成: 小金井市健康課

材料	4人分	重量(参考)	作り方
きゅうり	2本	200g	① きゅうりは4~5cm程の長さで棒状に切る。 大根も同様に切り、ひとつまみの塩でもんでおく。 ② ボールにAを入れてよく混ぜ、水気を切った①のきゅうりと大根を加えて数分馴染ませておく。 ③ 白ごまを潰しながら加え、お好みで唐辛子をふる。
大根	6cm	150g	
塩	小さじ2/5	2.4g	
A ごま油	小さじ1	4g	
しょうゆ	小さじ2	12g	
酢	小さじ2	12g	
砂糖	大さじ1	9g	
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

## コーンのかき揚げ

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)	
たまねぎ	1個	200g	① たまねぎ、ピーマン、ハムを1cm角に切っておく。 ② とうもろこしは粒を包丁でこそげとる。 ③ ボールにたまねぎ、ピーマン、ハム、とうもろこしを入れ、Aを加えて混ぜる。※冷水で固さを調節する。 ④ 油を熱し、③をおたま(またはスプーン)ですくって入れ、固まってきたらひっくり返し、カリッと揚げて油を切る。
ピーマン	2個	35g	
ハム	4枚	60g	
とうもろこし	1本	350g	
A 小麦粉	1/2カップ	50g	
卵	1個	60g	
冷水	大さじ5	75g	
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

## ズッキーニの味噌炒め

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)	
ズッキーニ	2本	280g	① ズッキーニは厚さ3~4mmの輪切りにする。(太いものは縦半分にしてから切る。)こんにゃくは両面全体に網目状に包丁を入れ、下茹でをしてズッキーニと同じ大きさに切る。しその葉はせん切りにする。 ② フライパンに油を入れて火にかけ、ズッキーニとこんにゃくを入れて軽く炒め、フタをして火を通す ③ Aの調味料を混ぜておき、②に加えて調味する。火を止め、しその葉を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。
こんにゃく	1/2枚	120g	
しその葉	1束(10枚)	5g	
サラダ油	大さじ1	12g	
A 味噌	大さじ1と1/3	24g	
砂糖	大さじ2/3	6g	
酒	大さじ2/3	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

## ほうれん草とジャコのバターソテー

レシピ作成: 狛江市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ほうれん草	1束	200g	① ほうれん草は下茹でして1cm幅に切る。 ② たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。 ③ フライパンにバターを入れ、ちりめんじゃこ野菜を炒め、塩で調味する。
たまねぎ	1/2個	100g	
にんじん	1/2本	100g	
ちりめんじゃこ	24g	24g	
バター	大さじ1/2	6g	
塩	少々	0.8g	

- 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

## れんこんとうどの炒めもの

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)	
れんこん	2節	300g	① れんこんは皮をむいて、いちよう切りにする。 ② うどは皮つきのまま1cm幅の斜めに切る。 ③ 小松菜は茹でて1cmの長さに切る。 ④ 鍋にごま油を熱して、れんこんとうどを炒める。 砂糖・しょうゆ・酒で味付けをする。 ⑤ ④にごまと小松菜を入れて混ぜる。
うど	1本	250g	
小松菜	1/5束	60g	
ごま油	小さじ1	4g	
砂糖	小さじ2	6g	
しょうゆ	小さじ1と1/2	9g	
酒	小さじ1	5g	
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

## 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

## 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。
ジャガイモ	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

## 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		18g
	しょうゆ	大さじ1		18g
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	重量(参考)		作り方
A 豚ひき肉	180g	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	100g		
たまねぎ	1/2個	100g		
パン粉	1カップ	40g		
牛乳	大さじ1	16g		
食塩	ひとつまみ	1.2g		
こしょう	少々	0.02g		
ナツメグ(粉)	少々	0.16g		
オールスパイス(粉)	少々	0.12g		
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

## 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	重量(参考)		作り方
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 精白米をとぎ、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		

- 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

## 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	重量(参考)		作り方
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

## 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 ポウルにひき肉・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	
A 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

## 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。 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。 ③ 塩鮭は焼いて、骨を取りほぐしておく。 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。
塩鮭	1切	100g	
菜の花	1/2束	100g	
A だし汁	小さじ1	5g	
A しょうゆ	小さじ1	6g	
白ごま	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

## 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		作り方
		重量(参考)	
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	
A しょうゆ	小さじ1	6g	
A 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

## アスパラガスののり和え

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)	
アスパラガス	4本	80g	① アスパラガスは茹でて、斜めに切る。
焼きのり	1/2枚	2g	② アスパラガスにちぎった焼きのりとしょうゆを和える。
しょうゆ	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

## リヨネーズポテト

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)	
じゃがいも	2個	300g	① じゃがいもは薄いいちょう切りにして少し硬めに茹でておく。
たまねぎ	1個	200g	② たまねぎはスライスに、ベーコンは短冊切りにする。
ベーコン	2枚	40g	③ フライパンにバター、①②をいれ炒め、塩で味付けする。
バター	大さじ2	24g	
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

## にんじんのごま和え

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)	
にんじん	1本	200g	① にんじんは短冊切りにする。
だし汁	適量		② 鍋に①とひたひたになるまでだし汁を入れ、柔らかくなるまで煮る。
A	みりん	小さじ1	③ Aを合わせてタレを作る。
	砂糖	小さじ1	④ ②③と白ごまを合わせる。
	しょうゆ	小さじ2	
白ごま	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

## ズッキーニのフライ

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)	
ズッキーニ	1本	200g	① ズッキーニは1cm厚の輪切りにする。
小麦粉	適量		② 両面に小麦粉、溶いた卵、パン粉の順に衣をつける。
卵	1個	60g	③ 揚げ油で両面がきつね色になるように揚げる。
パン粉	適量		
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



## そら豆と豆腐のふわふわ焼き

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)	
木綿豆腐	1丁	300g	① 豆腐はキッチンペーパーに包み15分ほど水きりする。 ② そらまめは2~3分茹で、皮をむいて粗くほぐす。 ③ ボウルに①、②とAを入れ、よく混ぜる。 ④ フライパンに油を熱し、③をお玉で6~7cm大に流し入れ、両面こんがりとし12枚焼く。
そらまめ(さやなし)	100g	100g	
ツナ缶(水煮)	80g	80g	
卵	2個	120g	
A 片栗粉	55g	55g	
塩	小さじ2/3	4g	
油	大さじ1	12g	

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input 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 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

## カリフラワー ソース2種

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)	
カリフラワー	1/2株	250g	① カリフラワーは小房に分け、茹でる ②-1 Aを混ぜて味噌マヨネーズを作る。 ②-2 Bを混ぜてオーロラソースを作る。
味噌マヨネーズ			
A マヨネーズ	大さじ2	24g	
味噌	小さじ2	12g	
オーロラソース			
B マヨネーズ	大さじ2	24g	
トマトケチャップ	大さじ1	18g	

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input 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 checked="" 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

## 切干大根のふりかけ

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)	
切干大根	30g	30g	<下準備>
油	大さじ1	12g	
豚肉	30g	30g	① 切干大根は水に漬けて戻し、食べやすい大きさに切る。 ② 豚肉は千切りにする。
A	砂糖	小さじ1	<作り方>
	酒	大さじ1	
	しょうゆ	小さじ2	
	ごまペースト	大さじ2	
ごま油	小さじ1	4g	① フライパンに油をひいて、切干大根をよく炒める。 ② ①に豚肉を加え、ほぐしながら炒める。 ③ ②にAの調味料を加える。 ④ 調味料がなじんだら、仕上げにごま油と七味とうがらしを加える。
七味とうがらし	適量		

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input 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

## ごぼうのやわらか味噌煮

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)	
ごぼう	1本	150g	① ごぼうは斜め薄切りにして水にさらす。にんじんは拍子木切りにする。Aの調味料は混ぜ合わせおく。
にんじん	1/4本	50g	
ごま油	小さじ1	4g	
だし汁	160ml	160g	② ごま油を熱し材料を軽く炒め、かぶるぐらいのだし汁を入れ、中火で汁がなくなるまで落しブタをして煮る。(15分程度)
A みそ	小さじ2	12g	
酒	小さじ2	10g	③ ①の調味料を加えてからめる。お好みで七味唐辛子をふる。
砂糖	小さじ2	6g	
七味唐辛子	少々	0.1g	

- 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

## 小松菜のナムル

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)	
こまつな	1/2束	150g	① こまつなは茹でて2cm位に切り、にんじんは千切りにする。
にんじん	1/4本	50g	
豚ひき肉	50g	50g	
ごま油	小さじ1	4g	② ごま油でにんじんと豚ひき肉を炒め、Aで味付けする。
A 砂糖	小さじ1	3g	
しょうゆ	小さじ2	12g	③ ①②と白すりごまを和える。
白すりごま	大さじ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

## 新じゃがとセロリのきんぴら

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)	
新じゃが芋	2個	300g	① ジャガ芋は皮をむき、厚さ5mmのいちょう切りにして水にさらす。セロリは厚さ5mmの斜め切りにし、葉は1cmに切る。
セロリ	1本	100g	
ごま油	大さじ1/2	6g	② フライパンにごま油を熱し、唐辛子を炒め、香りが出たらじゃが芋を加えて酒をふる。フタをして弱火で3分加熱する。
唐辛子(輪切り)	少々	0.2g	
酒	大さじ1	15g	③ ②にセロリを入れて中火で炒め、Aを加える。水分が少なくなったらセロリの葉を入れてサッと炒める。器に盛り、ごまをふる。
A 砂糖	大さじ1/3	3g	
しょうゆ	大さじ1と1/3	24g	
いりごま(白)	小さじ4	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

## セロリのきんぴら

レシピ作成: 狛江市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
セロリ	1本	100g	① セロリは筋を取り、茎は5cmの細切り、葉は1cm幅に切る にんじんは5cmの細切り
にんじん	1/4本	50g	
ごま油	大さじ1/3	6g	
砂糖	小さじ2	6g	
酒	小さじ2	10g	② テフロン製のフライパンにごま油を熱し、にんじん、セロリの茎を炒める。
しょうゆ	小さじ2	12g	
ごま(白)	小さじ1	2g	③ しんなりしたら調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。 ④ セロリの葉を加えてさっと混ぜ、器に盛り、ごまをふる。

- 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

## ツナとれんこんのきんぴら

レシピ作成: 府中市立保育所

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
れんこん	2/3節	120g	① れんこんは、皮をむいて薄切りにし、水にさらす。 ② フライパンにごま油を熱し、水気を切ったれんこんとツナを炒める。	
ツナ缶	1/2缶	35g		
ごま油	小さじ2	8g	③ Aを加えて汁気がなくなるまで炒め、仕上げに白ごまを加えてさっと炒めてから火を止める。	
A	砂糖	小さじ1		3g
	みりん	小さじ1		6g
	しょうゆ	大さじ1		18g
白ごま	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

## ピーマンのナムル

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)		
ピーマン	4個	140g	① 鶏ささみ肉は茹でて、細く裂いておく。 ② ピーマンは細切りにする。えのきたけは石づきを取り、半分に切ってほぐしておく。	
鶏ささみ肉	1本	40g		
えのきたけ	1/2袋	50g	③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて炒める。 ④ 火が通ったら①とAを加えて調味する。	
A	だし汁	小さじ1/4		5g
	塩	小さじ1/4		3g
	白いりごま	大さじ1と1/2		9g
ごま油	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

## 豚肉とごぼうの炒め煮

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)	
豚肉	100g	100g	① 豚肉は千切りにする。 ② 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒め火が通ったら、斜め薄切りにしたごぼうを加えさらに炒める。 ③ ごぼうがしんなりしてきたらAを加え煮る。
ごま油	小さじ1	4g	
ごぼう	1本	150g	
A 酒	大さじ1	15g	
しょうゆ	大さじ2	36g	
砂糖	大さじ1	9g	
だし汁	大さじ2	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

## やさいめし

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 野沢菜は1cm、根みつばは2cmほどの長さに切る。 ③ 干しいたけは水で戻しスライス、にんじん、大根1cm角に切る。 ④ ②③をAで煮る。 ⑤ 炊き上がったご飯に④の具を混ぜ、煮汁で味を調整する。
野沢菜	1/5株	60g	
干しいたけ	1枚	4g	
根みつば	1/4束	10.4g	
にんじん	1/4本	50g	
大根	1cm	25g	
ちりめんじゃこ	15g	15g	
A 塩	ひとつまみ	1.2g	
砂糖	大さじ1	9g	
しょうゆ	大さじ1	18g	
みりん	小さじ1	6g	
酒	小さじ1	6g	
だし汁	大さじ2と2/3	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

## れんこんのきんぴら

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)	
れんこん	1節分	200g	① れんこんは皮をむき、3mmの半月切りにする。水でサッと洗ってザルにあげる。 ② 白滝は水から茹で、水にさらしアクをとる。 ③ 鍋にごま油を熱し①と②を炒める。Aを加え、フタをして5分位煮る。 ④ れんこんに火が通ったら、フタを取って煮汁が少なくなまで煮る。
結び白滝	小4個	60g	
ごま油	小さじ2	24g	
みりん	大さじ2	36g	
A 酢	大さじ1	15g	
しょうゆ	大さじ1	18g	
唐辛子(輪切)	適宜		

- 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

## にんじんの甘煮

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)	
にんじん	1本	200g	① にんじんは一口大の乱切りにする。 ② 鍋に①とAを入れ、ひたひたになるまでだし汁を加える。 ③ にんじんが柔らかくなるまで煮る。
だし汁	適量		
A			
みりん	小さじ2	12g	
砂糖	小さじ2	6g	
しょうゆ	小さじ1/2	3g	

- |                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input 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 checked="" 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           |

## にんじんのグラッセ

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)	
にんじん	1本	200g	① にんじんは一口大の乱切り、又はシャトー切りにする。 ② 鍋に①とひたひたになるまで水を入れ、砂糖を加えて煮る。 ③ にんじんが柔らかくなったらバターを加えて溶けるまで煮る。
水	適量		
バター	小さじ2	8g	
砂糖	大さじ1	9g	

- |                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input 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 checked="" 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           |