

かぶの丸ごとポタージュ

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)	
かぶ	2個	160g	① かぶ、玉ねぎは縦半分に切って薄切りにする。 かぶの葉は長さ5cmに切る。
かぶの葉	2個分	50g	
玉ねぎ	1/3個	140g	
油	大さじ2	24g	
水	300ml	300g	② 鍋に油を温めて玉ねぎを炒め、しんなりしたらかぶを炒める。 水とコンソメを入れて煮る。
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/3	4g	
牛乳	100ml	103g	③ ②の量が2/3位になったらかぶの葉を入れサッと煮る。 粗熱を取りミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。
塩	ひとつまみ	1.2g	
こしょう	少々	0.02g	
			④ 鍋に③をもどし牛乳を加えて温め、塩コショウをして器に盛る。

- 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

きゅうりとトマトの冷や汁

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)	
きゅうり	2本	200g	① そうめんは茹でて水で洗い、ザルに上げて器に分ける。 ② すりごま、砂糖、みそを合わせて、よく混ぜて置く。 ③ 良く揉んでしんなりさせたきゅうりとみじん切りにした青じそを②に入れる。 ④ ③に水を少しずつ入れて混ぜる。1cm角に切ったトマトと小口切りにしたみょうがを加えて①に盛る。 ※氷を入れてもよい
トマト	1個	200g	
青じそ(みじん)	3枚分	1.5g	
みょうが	2個	30g	
白すりごま	大さじ3	18g	
みそ	大さじ2	36g	
砂糖	大さじ1	9g	
水	400ml	400g	
そうめん(乾)	60g	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

沢煮椀

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)	
豚もも肉	50g	50g	① 豚もも肉は千切りにする。 ② ごぼうはささがき、にんじん、大根は千切り、えのきたけは石づきをとり、半分に切りほぐす、ねぎは小口切り、干しいたけは水で戻しスライスする。
ごぼう	2/3本	100g	
にんじん	1/2本	100g	③ だし汁を沸騰させ、豚肉を入れる。 ④ ねぎ以外の野菜を加え、あくを取りながら煮る。
大根	5cm	125g	
えのきたけ	1/2袋	50g	⑤ Aで調味し、最後にねぎを加える。
ねぎ	1/2本	50g	
干しいたけ	1枚	4g	
だし汁	780cc	780g	
A	塩	小さじ1	6g
	酒	小さじ1	6g
	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

塩ブリのみぞれ椀

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)		
ブリ	2切	160g	① ブリは1切れを2つに切ってボウルに入れ、塩を振って30分おく。熱湯をまわし入れ、すぐに冷水に取る。 ② 大根はおろして軽く水気をきる。人参は皮をむき長さ2cmの短冊切り、しめじはほぐし、万能ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋にAを入れ、ブリを加える。 ④ ③の鍋に人参を入れて中火にかける。煮立ったらアクをとり、しめじを加えて弱火にして火をとおす。 ⑤ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立ったら大根おろしを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。 お椀に入れ、ねぎをちらす。	
塩	小さじ1	5g		
大根	1/5本	200g		
人参	1/2本	100g		
しめじ	1/2パック	50g		
万能ねぎ	4本	20g		
A	昆布	5cm		5g
	酒	70ml		70g
	水	400ml		400g
片栗粉	大さじ1	9g		
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

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 こんにやくは、スプーン等でちぎっておく。 <作り方> ① 鍋にだしをわかし、にんじん・ごぼう・だいこん・肉こんにやくを煮る。 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。
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	
板こんにやく	1/3個	100g	
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

豚汁

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 ジャガイモは厚いいちよう切り、大根とにんじんは薄いいちよう切り、玉ねぎは5mm厚のスライスにする。 ② 豆腐はさいの目切りにする。 ③ こんにやくは一口大にちぎり、熱湯をかけあく抜きする。 ④ ごぼうは斜めに切り、水にさらしておく。 ⑤ 鍋に油を入れ、肉を炒めたら野菜とじゃがいもを加え、だし汁を加える。 ⑥ 野菜が煮えたら豆腐を加え、味噌入れて味付けをする。
じゃがいも	1個	150g	
大根	4cm	100g	
にんじん	1/4本	50g	
こんにやく	1/2枚	100g	
豆腐	1/2丁	150g	
ごぼう	1/4本	40g	
たまねぎ	1個	200g	
油	小さじ1	4g	
味噌	大さじ3	54g	
だし汁	3カップ	600g	

- 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

夏のミネストローネ

レシピ作成: 三鷹地域活動栄養士会

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
たまねぎ	1/2個	100g	① 野菜は1.5cm角に切る。なすは水につけておく。 ② なべにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火でいためる。香りが出たら中火にして①をたまねぎ、にんじん、かぼちゃ、いんげん、なす、ズッキーニの順番に入れていためる。 ③ ②のなべに押し麦、ベーコンを入れ、フタをして弱火で10分くらい煮る。
にんじん	1/4本	50g	
かぼちゃ	1/20個	60g	
さやいんげん	10本	70g	
なす	1/2本	60g	
ズッキーニ	1/4本	50g	
にんにく(みじん切り)	1片	8g	
オリーブオイル	大さじ1	12g	
押し麦	30g	30g	
ベーコン(細切り)	1枚	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

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>
ベーコン	1枚	20g	① トマトは湯むきをして、角切りにする。
じゃがいも	1個	150g	② ベーコンは短冊、野菜は2cm角に切る、
玉ねぎ	1/2個	100g	<作り方>
きゃべつ	1/6個	200g	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。
ズッキーニ	1/4本	50g	② ①にベーコンを加えてざっと炒める。
トマト	1個	200g	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。
セロリ	5cm程	15g	④ ③に塩・こしょうを加え味を調べ、ズッキーニを加える。
にんにく	1片	8g	⑤ ④にトマト・きゃべつ・アルファベットパスタを加えて火を止める。
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	

- 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

にんじんポタージュ

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)	
A	にんじん	2本	400g	① 鍋にAの材料を全て入れ、やわらかくなるまで煮る。 ② ①をミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を入れ、再び火にかける。 ③ 煮立つ直前に塩・こしょうで味を整え、器に盛り、ブロッコリースプラウトを散らす。
	たまねぎ	1個	200g	
	米(小麦粉でも可)	小さじ2	24g	
	固形スープの素	2個	10g	
	水	2カップ	400g	
	牛乳	1カップ	206g	
	塩	ひとつまみ	0.8g	
	こしょう	少々	0.02g	
	ブロッコリースプラウト	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

春野菜のスープ

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)	
	新たまねぎ	1/2個	100g	① 新たまねぎ、キャベツ、セロリー、ハムは1.5cmの角切りにする。にんじんはいちょう切りにする。 ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①を加えてやわらかくなるまで煮る。 ③ 塩、こしょうで味を調える。
	キャベツ	2枚	100g	
	セロリー	1本	120g	
	にんじん	1/3本	70g	
	ロースハム	1枚	10g	
A	コンソメ(顆粒)	小さじ1	3g	
	水	800ml	800g	
	塩	小さじ1/2	3g	
	こしょう	適宜	0.02g	

- 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 ジャガイモは厚めのいちょう、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 ジャガイモ、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

春野菜のポトフ風

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)	
キャベツ	1/3個	400g	① キャベツは芯をつけたまま6等分する。セロリ、たけのこ、にんじんは長さを合わせて大きめに切る。スナップえんどうは筋をとる。 ② 鍋に①のスナップえんどう以外の野菜とAを入れる。フタをして沸騰したら中火にして20分煮る。 ③ ②にスナップえんどうを加えてフタをしないで5分煮る。塩、こしょうで味をととのえて器に盛る。
セロリ	1本	100g	
たけのこ(茹で)	1/2個	100g	
にんじん	1/2本	100g	
スナップえんどう	8個	120g	
A	水	600ml	
	コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/3	
	ローリエ	1枚	
塩	小さじ1/3	2g	
こしょう	少々	0.02g	

- 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

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。 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。 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。 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。
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	
生しいたけ	2個	30g	
バター(有塩)	20g	20g	
小麦粉	大さじ3	27g	
A	水+アサリ汁	300ml	
	牛乳	300ml	
	コンソメ(顆粒)	小さじ2	
	塩	少々	
こしょう	少々	0.02g	

- 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。 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。 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。 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。 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。
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	
A	酒	大さじ1と1/3	
	しょうゆ	大さじ2/3	
	塩	小さじ1/3	
ごはん	480g	480g	
みつば	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

とうがんのスープ

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)	
鶏もも皮なし小間	60g	60g	<下準備> ① 鶏肉に酒をかけておく。 ② 長ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り とうがんは皮をむき1.5cm角切りにする。 ③ こまつなは茹でて1cmに切る。 ④ はるさめはもどしておく。 <作り方> ① だしをとる。(鶏がら、カツオ、昆布等) ② 鍋に油をしき鶏肉と、にんじんを炒める。 ③ だし汁を入れ味付けし、はるさめ・とうがんを入れる。 ④ 仕上げに葱と小松菜を入れる。一煮立ちさせる。
酒	小さじ1弱	4g	
長葱	1/2本	50g	
にんじん	1/4本	50g	
とうがん	150g	150g	
はるさめ	20g	20g	
小松菜	1/5束	60g	
油	適量	4g	
しょう油	小さじ1	6g	
酒	小さじ1/3	2g	
塩	小さじ2/3	4g	
こしょう	少々	0.02g	
だし汁	600cc	600g	

- 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

のっぺい汁

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)	
鶏もも肉	50g	50g	① 鶏もも肉は小間切れにする。 ② ごぼうは小口切り、大根、にんじんはいちょう切り、 こんにやくは色紙切り、油揚げは短冊切り、 椎茸はスライス、ねぎは小口切り、 里もはいちょう切りにする。 ③ こんにやくは熱湯をかけ臭みをとる。 ④ Aと具を鍋に入れて煮る。 ⑤ 具に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
ごぼう	1/5本	50g	
大根	4cm	100g	
こんにやく	1/3枚	100g	
にんじん	1/4本	50g	
油揚げ	1枚	30g	
椎茸	2枚	30g	
ねぎ	1/2本	50g	
里も	3個	150g	
A			
だし汁	750cc	750g	
塩	小さじ2/3	4g	
しょうゆ	大さじ1/2	9g	
酒	大さじ1/3	6g	
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

レタスのスープ

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)	
レタス	2枚	60g	① レタスは一口大にちぎり、ベーコンは細切りにする。 ② 鍋に水を入れて火にかけ、コンソメを入れて煮とかす。 ①のレタス、ホールコーン、ベーコンを加えてひと煮立ちさせ、 塩こしょうで味をととのえ器に盛る。
ホールコーン	60g	60g	
ベーコン	1枚	20g	
水	600ml	600g	
コンソメ(顆粒)	小さじ2	2g	
塩	少々	0.8g	
こしょう	少々	0.02g	

- 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

三色スープ

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)	
じゃが芋	80g	80g	① ジャが芋とにんじんは皮をむき長さ4cmの細いせん切りにし、じゃが芋は水にさらす。さやえんどうは筋を取り、せん切りにする。
にんじん	50g	50g	
さやえんどう	20g	20g	② 鍋に水を入れて火にかけ、じゃが芋とにんじんを入れて煮る。火が通ったらコンソメとさやえんどうを加え、塩こしょうで味を調えて器に盛る。
コンソメ(顆粒)	大さじ2/3	6g	
水	680ml	680g	
塩	少々	0.8g	
こしょう	少々	0.02g	

- 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

にんじんポタージュ

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)	
じゃがいも	1個	150g	① ジャがいも、にんじん、たまねぎは適当な大きさに切る。
にんじん	1/2本	100g	
たまねぎ	1/2個	100g	② ①をバターでいため、Aを入れる。
バター	小さじ2	8g	③ 野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮る。
A	水	2/3カップ	④ ふたを開けて汁気を飛ばし、牛乳と一緒にミキサーにかける。
	塩	小さじ1/2	
	しょうゆ	小さじ1/2	
牛乳	3カップ	630g	⑤ 鍋に戻し温め、塩で味を調える。
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

冬野菜のクリームスープ

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)	
里いも	5個	250g	① 里いもは皮をむき1cmの輪切りにして塩小さじ1(分量外)でもみ、ぬめりを洗い流す。ごぼうはよく洗い、皮つきのまま約5mmの薄切りにし、水にさらす。
ごぼう	2/3本	100g	
長ねぎ	1本	100g	② にんにくは薄切りにし、長ねぎは緑の部分1/3は小口切りにして取分ける。残りは2mmの斜め薄切りにする。
にんにく	1片	8g	
だし汁	400ml	400g	③ 鍋に①と②、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。人肌に冷まし、みそを加えてミキサーにかける。
豆乳	400ml	420g	
みそ	40g	40g	④ ③を鍋に戻して豆乳と②で取分けたねぎを加えて温め、器に盛り付ける。

- 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

干貝柱と香り野菜のスープ

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)	
干貝柱	15g	15g	① 干貝柱は、分量の熱湯と酒を加えた中に軟らかくなるまで、1時間以上つけてほぐす。 ② 豚肉は1cm幅に切る。玉ねぎとにんじん、セロリーは長さ4cmのせん切りにする。生しいたけは石づきを除いて薄切りにする。 ③ 鍋にAと①の干貝柱とつけ汁を入れて煮立てる。②の豚肉と野菜を加えて10分位煮る。器に注ぎ、長さ4cmに切ったパクチーをのせる。
熱湯	200ml	200g	
酒	大さじ1	15g	
豚もも肉(薄切り)	50g	50g	
玉ねぎ	1/4個	50g	
にんじん	1/4本	50g	
セロリー	1本	80g	
生しいたけ	3枚	45g	
A がらスープ(顆粒)	大さじと1/2	13.5g	
水	1000ml	1000g	
パクチー	1株	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

アスパラガスとアサリのスープ

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)	
アスパラガス	3本	60g	① アスパラガスは袴(硬い部分)と下の方の硬い皮を取り除き長さ4cmの斜め切りにする。じゃが芋は皮をむき厚さ5mmのいちょう切りにして水につける。生しいたけは薄切りにする。 ② 鍋にAとじゃが芋を入れて煮る。途中でアスパラガスと生しいたけを加え、最後にアサリを入れてひと煮たちさせる。
じゃが芋	1個	150g	
生しいたけ	3個	45g	
A 水	600ml	600g	
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1	3g	
アサリ缶(汁)	65ml	65g	
塩	少々	0.8g	
アサリ缶(むき身)	40g	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

えびとニラのあったかスープ

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)	
むきえび	50g	80g	① むきえびは片栗粉をまぶす。ニラは長さ3cmに切り、えのきたけは長さを3等分する。黒きくらげは水で戻し、生姜と一緒にせん切りにする。 ② 鍋にAを煮立て①の野菜を入れて煮る。最後にえびを加えて火を通し、こしょうを入れて仕上げる。 ③ 器に②を彩りよく入れる。
片栗粉	大さじ2/3	6g	
ニラ	4本	20g	
えのきたけ	1袋	100g	
黒きくらげ(乾)	2g	2g	
生姜	3g	3g	
A がらスープ(顆粒)	小さじ2	6g	
水	550ml	550g	
こしょう	適宜	0.02g	

- 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

キュービック野菜スープ

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 玉ねぎと人参は皮をむき、1cmほどの角切りにする。ベーコンは7mm角に切る。	
人参	1/3本	70g		
セロリ	1/3本	30g	② 鍋に油を入れ①を炒める。Aを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。	
マッシュルーム	4個	40g		
ベーコン	1枚	20g		
油	小さじ1	4g		
A	コンソメ(顆粒)	小さじ1		6g
	水	600ml		600g
	塩	少々		1.2g
	こしょう	適宜		0.02g

- 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

オクラのすまし汁

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)		
オクラ	4本	40g	① オクラはよく洗い、薄く輪切りにする。	
おぼろ昆布	4g	4g		
A	だし汁	640ml	② 鍋にだし汁を入れて火にかけてAで調味し、オクラを加えてひと煮立ちさせる。	
	塩	小さじ1/2		3g
	しょうゆ	大さじ1/3	6g	③ 器におぼろ昆布を入れて②を注ぐ。

- 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

切干大根入り鯖汁

レシピ作成: 小金井市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
鯖缶	1/2缶	90g	① 切干大根はさっと洗い、1~2cm程に切っておく。
切干大根	4g	4g	
じゃがいも	1/2個	75g	② にんじんはいちょう切り、椎茸は薄切り、長ネギは一口大に切る。
にんじん	1/5本	40g	
椎茸	1個	15g	③ じゃがいもは皮をむいて一口大に切っておく。
長ネギ	1/5本	20g	
みそ	大さじ2	36g	④ 鍋に1人あたり120cc程の水を入れ、じゃがいも、にんじん、椎茸、切干大根を入れて煮て、あくが出ればとる。
水	480cc	480g	
			⑤ 火が通ったら④に鯖の中身と長ネギを入れ、火が通ったら火を止めてみそを入れる。

- 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

沢煮椀

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	50g	50g	① ごぼうは長さ4cmのせん切りにして水にさらす。大根と人参も長さ4cmのせん切りにする。しいたけは薄切りにする。
大根	50g	50g	
人参	40g	40g	② 鍋にだし汁と①を入れ火にかける。ごぼうが軟らかくなったら塩としょうがで調味し、長さ4cmに切ったみつ葉を加えて火を止める。
しいたけ	2枚	30g	
みつ葉	20g	20g	
だし汁	600ml	600g	
塩	小さじ1/3	2g	
しょうゆ	小さじ2/3	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

冬瓜とオクラのすり流し汁

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)	
冬瓜	200g	200g	① 冬瓜は皮をむいてワタを除き、すりおろす。オクラは薄い輪切りにする。
オクラ	5本	50g	
A	だし汁	600ml	② 鍋にだし汁と①の冬瓜を入れ、フタをして中火で約5分煮る。 ③ ②に①のオクラとAを加えてひと煮立ちしたら火を止め、お椀に盛る。 ※だし汁(800ml分:水1000ml、昆布10g、かつお節20g)
	しょうゆ	小さじ2/3	
	塩	小さじ1/3	

- 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

夏の豚汁

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)	
ごぼう	1/3本	50g	① ごぼうは斜め薄切り、にんじん、とうがんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
にんじん	1/5本	40g	
豚肩肉小間切れ	50g	50g	② 厚揚げは5mm厚の短冊に切り、熱湯をかけ油抜きしておく。
にんにく	小さじ1/3	1g	
油	小さじ1/2	2g	③ こんにやくは色紙切りにして下茹でしておく。
こんにやく	1/5丁	60g	
とうがん	1/10個	100g	④ 鍋に油をひき、にんにくを入れ、ごぼう、豚肉を炒め、さらにこんにやく、にんじんを加えて煮る。
じゃがいも	1/2個	75g	
だし汁	480cc	480g	⑤ だし汁を加え、とうがん、じゃがいもを入れて煮る。
厚揚げ	1/2丁	75g	
A	赤みそ	小さじ2	⑥ 野菜とじゃがいもが煮えたら厚揚げとA、ねぎを入れて仕上げる。
	白みそ	小さじ2	
	塩	少々	
ねぎ	1/2本	50g	

- 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

ブロッコリースープ

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 ブロッコリーは花と軸の部分を分け、軸は薄く切る。じゃが芋は皮をむいて薄切りにする。鍋に水を入れ軸とじゃが芋を煮る。 ② ①に花の部分を加え3分煮て火を止める。 ③ ②の具と豆乳をミキサーにかける。鍋に戻してコンソメ、塩を加えて温める。
じゃが芋	1個	150g	
水	200ml	200g	
調整豆乳	200ml	200g	
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/3	4g	
塩	少々	1.2g	

<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 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

ブロッコリーときのこたっぷりスープ

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 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。玉ねぎはうす切りにする。 ② しめじは石づきを除き、小房に分ける。マッシュルームは石づきを除いて薄切り、ベーコンは5mm幅に切る。 ③ 鍋にAを入れブロッコリー以外の野菜とベーコンを入れてやわらかくなるまで煮る。 ④ ③に茹でたブロッコリーを加えて塩、こしょうで味をととのえる。
玉ねぎ	1/3個	70g	
しめじ	100g	100g	
マッシュルーム	60g	60g	
ベーコン	1枚	20g	
A 水	600ml	600g	
がらスープ(顆粒)	小さじ1	3g	
塩	ひとつまみ	1.2g	
こしょう	適宜	0.02g	

<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 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

もやし中華風スープ

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)	
もやし	1/2袋	125g	① 青梗菜は長さ3cmに切り、軸の太いところは縦半分に分ける。 ② 鍋に干しエビと水を入れて火にかけて沸騰したら、がらスープを加えて中火で2~3分煮る。 ③ ②に青梗菜の軸の部分を入れ1~2分煮て、続いて葉ともやしを入れ、火が通ったらAで調味する。
青梗菜	1株	100g	
干しエビ	10g	10g	
A 水	600ml	600g	
がらスープ(顆粒)	小さじ1	3g	
塩	小さじ1/2	3g	
こしょう	少々	0.02g	

<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 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

レタスと卵のスープ

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)		
鶏ガラスープ(だしの素使用)	580cc	580g	① 鶏肉は小間切れにする。 ② たまねぎはスライス、トマトは湯剥きして1.5cm角、 ③ レタスはざく切りにする。 ④ スープを沸かし、鶏肉、たまねぎ、トマトを入れる。 ⑤ 火が通ったらAで調味し、溶いた卵を流し入れる。 ⑥ 仕上げにレタスを入れ、ごま油を入れる。	
鶏もも肉	40g	40g		
玉葱	1/4個	50g		
トマト	1/4個	50g		
卵	1個	60g		
レタス	1/3個	100g		
A	しょうゆ	大さじ1/2		9g
	塩	小さじ1/3		2g
	こしょう	少々		0.02g
ごま油	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

若竹汁

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)	
茹でたけのこ	1/4個	50g	① たけのこは短冊切りにする。わかめは食べやすい大きさに切る。 ② 絹さやはゆでて、斜めに細く切る。 ③ だし汁にたけのこを入れてひと煮立ちさせ、残りの材料と調味料を入れて出来上がり。
生わかめ	12g	12g	
絹さや	4本	10g	
だし汁	4カップ	800g	
しょうゆ	小さじ1	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

月菜汁(つきなじる)

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)	
白玉粉	40g	40g	① 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせて、水を少しずつ加えながら耳たぶより軟らかい硬さにまとめる。
絹ごし豆腐	1/6丁	50g	
白菜キムチ	15g	15g	② 大根、にんじんはいちょう切り。ごぼうはさがき。にらは1cm。長ねぎは小口切り。キムチは1cmに切る。 <作り方>
大豆もやし	30g	30g	
大根	1/10本	100g	① 鍋に油をひいて、肉とごぼう、こんにゃく、にんじん、大根を炒める。出し汁を加え煮る。
にんじん	1/10本	20g	
ごぼう	1/5本	30g	② 白玉は1cmの丸型にまるめて、沸騰した湯で茹で、冷水に取っておく。
にら	3本	15g	
長ねぎ	1/3本	33g	③ ①に大豆もやしを加え煮る。みそで味付けしたら、キムチ(汁は辛さをみて入れる)、②の茹でた白玉団子と長ねぎ、にらを加える。
豚小間肉	35g	35g	
板こんにゃく	1/10個	30g	
サラダ油	適量		
みそ	大さじ2	36g	
出し汁	600ml	600g	

- 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

鮭入り醍醐汁

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)	
生鮭	1切	100g	① 鮭は1切を4つに切る。じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。玉ねぎとにんじんは厚さ4mmのいちよう切り、万能ねぎは小口切りにする。
じゃがいも	2個	300g	
玉ねぎ	1/2個	100g	② 鍋に、だし汁を入れて火にかけ、じゃがいもとにんじん、玉ねぎを加えて煮る。野菜に火が通ったら鮭を加えて煮る。
にんじん	30g	30g	
万能ねぎ	4本	20g	③ ②に、みそを溶かし入れ、牛乳を加える。ひと煮立ちさせてから器に盛りつけ、万能ねぎをちらす。
だし汁	800ml	800g	
みそ	大さじ2	36g	
牛乳	140ml	144g	

- 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

涼風汁

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)	
だし汁	400ml	600g	① だし汁は塩・醤油で味つけをして、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
塩	ひとつまみ	1.2g	
しょうゆ	小さじ1	6g	② モロヘイヤは茹でて細かく切る。きゅうり、みょうがは粗みじんに切る。
モロヘイヤ	26g	26g	
きゅうり	40g	40g	③ お椀に②を入れ、冷たい汁を注ぐ。すりごまをふる。
みょうが	2個	20g	
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