

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

彩り野菜のオーブン焼き

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)		
アスパラガス	8本	160g	① アスパラガスは袴(硬い部分)を除き、長さ4cmに切る。れんこんは皮をむき、半月に切り、厚さ5mmに切る。パプリカは縦半分に切り、更に縦に6等分、長さを半分にする。 ② ボウルにAを入れてよく混ぜる。①を入れて味をなじませる。 ③ 天板にクッキングシートをしき、②を並べて200℃に熱したオーブン(電子レンジ)で15~20分焼く。	
れんこん	1/2節	90g		
パプリカ(黄)	1/2個	75g		
A	バジル(ドライ)	小さじ1		1g
	オリーブ油	大さじ1		12g
	塩	小さじ1/2		3g
	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

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

インディアンサラダ

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)		
ゆで大豆	50g	50g	① ジャガイモは拍子木切り、きゅうり、きゃべつ、にんじん、ハムは千切りにしておく。にんじんは茹でる。 ② ジャガイモを素揚げした後、大豆をさっと揚げる。 ③ Aを混ぜてドレッシングをつくり、材料をすべて入れて和える。	
ジャガイモ	1個	150g		
ロースハム	2枚	30g		
きゅうり	1/2本	50g		
きゃべつ	4枚	200g		
にんじん	1/3本	65g		
A	中濃ソース	大さじ1		18g
	カレー粉	少々		0.3g
	酢	小さじ2		10g
	砂糖	ひとつまみ		0.6g
	食塩	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

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		作り方	
		重量(参考)		
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

えだまめラタトゥイユ

レシピ作成: 武蔵野市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
えだまめ(さやをとって)	80g	80g	① たまねぎ・赤パプリカは2cm角、なすは3cm角に切る。 ② フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎとにんにくを炒める。次になす、赤パプリカの順に加え、しんなりとするまで炒める。 ③ ②に、えだまめ、ホールトマト、コンソメを加えて焦げないように時々かき混ぜながら弱火で10分くらい煮る。 ④ 最後にこしょうで味を調える。お好みでバジルを加える。
たまねぎ	1個	200g	
なす	2本	200g	
赤パプリカ	1/2個	50g	
オリーブ油	大さじ2	24g	
にんにく	小さじ1	3g	
ホールトマト缶	1缶	400g	
コンソメ	1個	5g	
こしょう	少々	0.02g	
バジル粉	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

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

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		作り方
		重量(参考)	
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。
いんげん	10本	70g	
カッテージチーズ	50g	50g	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。
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		作り方
		重量(参考)	
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。
A	練りごま(白)	大さじ1	
	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
			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。

- 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

かぼちゃのバター煮

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、食べやすい大きさに切る。
砂糖	大さじ1	9g	
バター	小さじ2	8g	② 鍋にかぼちゃを入れ、ひたひたになるように水を入れる。 ③ 砂糖を入れ、中火で柔らかくなるまで煮込む。
水	適量		
			④ 水分が少なくなったら、バターを入れ弱火で3~5分煮込む。

- 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

かぼちゃのフルーツきんとん

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)	
かぼちゃ(冷凍)	280g	280g	① かぼちゃは500Wの電子レンジで7~8分加熱する。皮はむき、1cm角に切る。 ② ボウルに①のかぼちゃ(皮以外)と砂糖を入れ、すりこぎ等でつぶしながら混ぜる。 ③ キウイは半月の薄切りを4枚飾り用にする。残りとしは8mm角に切り②に混ぜ、お皿に盛る。 ④ ③に笹の葉とキウイの飾りを添える。
キウイフルーツ	1個	100g	
パイン(缶)	30g	30g	
砂糖	35g	35g	

- 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

カリフラワーとナッツのマリネ

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)	
カリフラワー	1/3個	150g	① カリフラワーは小房に分け、赤キャベツとパプリカは2cm角に切る。 ② パプリカ、カリフラワー、赤キャベツの順に同じ鍋で順番に茹で、ザルに上げる。 ③ ボウルにAを入れ、②の野菜が温かいうちに加えて混ぜる。 ④ アーモンドは、フライパンで焼き色が薄くつくまで炒る。 ⑤ 器に③を盛り、④のアーモンドを上からかける。
赤キャベツ	1/6個	100g	
黄パプリカ	1個	150g	
アーモンド(スライス)	10g	10g	
レーズン	10g	10g	
A 酢	大さじ2	30g	
粒マスタード	大さじ2/3	12g	
オリーブ油	小さじ1と1/3	6g	
砂糖	小さじ2/3	2g	
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

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	

<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

カレーナムル

レシピ作成: 府中市立保育所

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
にんじん	1/4本	50g	① ほうれん草は茹でて水にさらし、3cm幅に切る。 ② にんじんは千切りにし、茹でる。 ③ もやしは茹で、水気を絞る。 ④ Aを混ぜてドレッシングを作る。 ⑤ ①②③とドレッシングを和える。	
もやし	1/2袋	125g		
ほうれん草	1/2束	100g		
A	カレー粉	小さじ1/3		0.7g
	砂糖	大さじ1		9g
	しょうゆ	小さじ1	6g	
	酢	大さじ2	30g	
サラダ油	小さじ1	4g		

<input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input 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 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。	
豚肉	200g	200g		
じゃがいも	2個	300g	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。	
にんじん	1本	200g		
たまねぎ	1個	200g		
生姜	小さじ1/2	1.5g	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エオロ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。	
にんにく	小さじ1/2	1.5g		
炒め油	大さじ1	12g	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。	
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	

<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

きやべつの味噌ドレッシング

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
きやべつ	4枚	200g	① きやべつ、きゅうり、にんじんは千切りにする。 ② きゅうりは塩もみしておく。 ③ Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ④ 野菜とドレッシングを和える。
きゅうり	1/2本	50g	
にんじん	1/3本	70g	
塩	ひとつまみ	1.2g	
A	酢	小さじ1	6g
	赤みそ	小さじ1	6g
	砂糖	ひとつまみ	0.6g
	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

きや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	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、きや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
	きやべつ	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	重量(参考)	作り方
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

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		作り方
		重量(参考)	
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。
大根	6cm	150g	
塩	小さじ2/5	2.4g	
A	ごま油	小さじ1	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。
	しょうゆ	小さじ2	
	酢	小さじ2	
	砂糖	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

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。 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。
島豆腐	150g	150g	
鶏挽肉	50g	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。
にがうり	1本	250g	
にんじん	1/4本	50g	
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

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。
ピーマン	2個	35g	
ハム	4枚	60g	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。
とうもろこし	1本	350g	
A	小麦粉	1/2カップ	
	卵	1個	
	冷水	大さじ5	
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

ごま酢和え

レシピ作成: 狛江市立保育園

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
こまつな	1/3束	100g	① にんじんは干切り、小松菜は1.5cm幅、もやしはざく切りにして、下茹でする。	
にんじん	1/2本	100g		
もやし	1/2袋	125g	② ①とAを和える。	
A	ごま油	小さじ1		4g
	酢	大さじ1/2		7.5g
	しょうゆ	大さじ1/2		9g
	砂糖	少々		0.4g

- 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

小松菜と切干大根の和え物

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)	
小松菜	1束	300g	① 小松菜は茹でて長さ3cmに切る。切干大根は洗って絞る、だし汁で戻し、5分間煮て冷めたら長さ3cmに切る。わかめは水で戻す。
切干大根	10g	10g	
だし汁	100ml	100g	② 切干大根の煮汁としょうゆを合わせ、①を和える。
カットわかめ(乾)	2g	2g	
しょうゆ	小さじ3	18g	

- 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	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。	
小麦粉	小さじ1と1/2	4g		
カレー粉	小さじ4	12g	⑤ ごはんを皿に盛りつけ、キーマカレーをかける。	
A	はちみつ	大さじ1		21g
	トマト缶(カット)	200g		200g
	ミックスビーンズ缶	1缶		120g
	水	300ml		300g
B	コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/2	6g	
	塩	小さじ2/3	4g	
	こしょう	少々	0.02g	
ごはん	640g	640g		

- 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

根菜ピクルス

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 すし酢	大さじ3	45g	① にんじん、れんこんはは5mm厚の半月切り、 ② 大根、さつまいもは長さ5cmのスティック状にきる ③ 沸騰したお湯でにんじん・大根・れんこん・さつまいもを入れて固茹でにする。 ④ 水気を切り、熱いうちに調味料Aをかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
酢	小さじ1	5g	
にんじん	1/2本	100g	
大根	1/10本	100g	
れんこん	1/3節	100g	
さつまいも	2/5本	100g	

- 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。 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。 ⑤ Aで調味し、最後にねぎを加える。
ごぼう	2/3本	100g	
にんじん	1/2本	100g	
大根	5cm	125g	
えのきたけ	1/2袋	50g	
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

スイートビーンズサラダ

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)		
ミックスビーンズ(缶詰)	1缶	120g	① 黄パプリカは縦に8等分にする。種とへたを取り、鍋に湯を沸かし2~3分茹でる。粗熱がとれたら1cm角に切る。 ② Aをボウルに合わせておく。 ③ 豆はさっと洗い、5分程塩茹で(分量外)する。ザルにあけ、熱いうちに②に入れて混ぜ、①も加えてなじませておく。 ④ Bと③の底に溜まった漬け汁を小鍋に入れ、弱火でとろみが出るまで煮詰める。 ⑤ ブロッコリースプラウトを皿に盛って上に③をのせる。食べる直前に④をかけ、ミニトマトを添える。	
黄パプリカ	1個	140g		
A	りんご酢	大さじ1		15g
	オリーブ油	大さじ2		24g
	塩	小さじ1/2		3g
B	こしょう	少々		0.02g
	バルサミコ酢	大さじ2		30g
	はちみつ	大さじ1		21g
ミニトマト	8個	120g		
ブロッコリースプラウト	50g	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

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

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。 ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。 ③ ひき肉と野菜を入れてさらに炒める。 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。 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。 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。
バター	大さじ1	12g	
豚ひき肉	200g	200g	
たまねぎ	1個	200g	
にんじん	1/2個	100g	
セロリー	1/2本	50g	
にんにく	1片	8g	
オリーブ油	小さじ1	4g	
小麦粉	大さじ3	27g	
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		

- 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

大根サラダ

レシピ作成: 狛江市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
大根	4cm	100g	① 大根は薄いちょう切り、レタスは1cm幅の短冊切りにする。 ② きゅうりは薄い半月切りにし、分量外の塩で塩もみしておく。 ③ 水菜はさつと茹で、1.5cm程度の長さに切る。 ④ ほぐしたツナ、①～③、Aを和える。
レタス	3枚	90g	
水菜	1/4株	50g	
きゅうり	1本	100g	
ツナ缶	1缶	70g	
A	酢	大さじ1と2/3	25g
	砂糖	大さじ2/3	6.0g
	しょうゆ	小さじ1/2	3g

- 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

たまごとトマトの炒め物

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)	
卵	4個	240g	① トマトはヘタを取り8等分にし、さらに半分に切る。卵はボウルに割りほぐしておく。 ② フライパンに油を熱し、卵を流し入れる。最初はかき混ぜずに、周りが固まってきたらゆっくりと大きく混ぜる。 ③ 卵が半熟になったらトマトを加え、崩さないように炒める。塩、砂糖で調味し、仕上げに水溶性片栗粉でとろみをつけて、こしょうをふって火を止める。 ④ サラダ菜を敷き、③を盛り付ける。
トマト	2個	400g	
油	大さじ1	12g	
塩	小さじ1/3	2g	
砂糖	小さじ2/3	2g	
片栗粉	大さじ2/3	6g	
水	20ml	20g	
こしょう	少々	0.02g	
サラダ菜	1株	100g	

- 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。
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	② フライパンを熱して小さじ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。
A 塩	小さじ1/3	2g	
だし汁	大さじ2	30g	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。
卵	2個	120g	
B だし汁	100ml	100g	④ 器に②を彩りよく盛り③をかける。
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

冬瓜とホタテの白みそ煮

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)	
冬瓜	1/8個	250g	① 冬瓜は種とワタを取り、3cm幅に切る。皮は厚めにむき食べやすい大きさに切る。
ホタテ貝柱(缶)	1缶	70g	
オクラ	3本	30g	② オクラはサッと茹でて小口切りにする。①の冬瓜は3分茹でてザルにあげる。
西京みそ	大さじ2/3	12g	
A 水	200ml	200g	③ 鍋にAとホタテを汁ごと入れて火にかける。②の冬瓜を入れ弱火で透き通るまで煮る。
酒	大さじ2	30g	
砂糖	小さじ2	6g	
片栗粉	小さじ2/3	2g	④ ③に白みそを溶かしてオクラを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛る。
水	小さじ2	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

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。
豚もも挽肉	70g	70g	
玉ねぎ	1/2個	100g	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。
にんじん	1/5本	40g	
小松菜	1/6束	50g	③ 鍋に油を入れ生姜・長ねぎを炒め、挽肉を炒める。
たけのこ水煮	1/5本	40g	
生姜	少々	3g	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。
長ねぎ	1/5本	20g	
干しいたけ	2枚	2g	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。
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

とうもろこしのバターライス

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)	
精白米	2合	300g	① 米は洗って通常の水加減にする。 ② とうもろこしは皮をむき、ラップをして500Wのレンジで3分加熱する。粗熱をとって実をはずす。 米の上に実をのせて炊飯する。 ③ ②にバター・塩を加えて混ぜる。皿に盛ってパセリをふる。
とうもろこし	1本	350g	
バター	10g	10g	
塩	小さじ1/3	2g	
パセリ(みじん)	2房	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

トマトといんげんのサラダ

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)		
トマト	1個	200g	① トマトは厚さ1cmの一口大に切り、いんげんは茹でて長さ4cmの斜め薄切りにする。春雨は茹でて食べやすい長さに切る。	
いんげん	80g	80g		
春雨(乾燥)	20g	20g	② ポウルにAを混ぜてドレッシングを作る。食べる直前に①のトマト、いんげん、春雨を混ぜて器に盛る。	
A	玉ねぎ(おろし)	小さじ2		7g
	練り辛子	小さじ1		4g
	油	大さじ2		24g
	酢	大さじ1		15g
	砂糖	小さじ1/3		1g
	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

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ツと茹で、野菜の水気をとる。
ほうれん草	50g	50g	
人参	1/4本	50g	② 肉にAを混ぜる。
片栗粉	大さじ1	12g	
鶏ひき肉	240g	240g	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。
A	卵	1個	
	玉ねぎ(みじん)	35g	35g
塩	小さじ1/3	2g	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。
B	だし汁	100ml	
	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	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。

- 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。
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	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。
ズッキーニ	1/4本	50g	
ミディトマト	4個	80g	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	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	

- 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 ジャガイモは厚いちょう切り、大根とにんじんは薄いいちょう切り、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 こんにゃ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ジャガイモを加え、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	
こんにゃく	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

ナスとトマトの甘酢和え

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)		
ナス	2個	160g	① ナスはヘタを切り、さっと水でぬらして耐熱皿に並べる。 ラップをして電子レンジ500Wで約4分加熱する。すぐにラップを外して冷まし、縦半分に切ってから、厚さ1cmの斜め切りにする。	
トマト	1個	200g		
玉ねぎ	1/4個	50g		
A	酢	大さじ2	30g	② トマトは厚さ7~8mmのくし形切りにしてから半分に切る。 玉ねぎは薄切りにしてラップに包み、よく揉んでから水気を絞る。 ③ ポウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。
	塩	ひとつまみ	1.2g	
	砂糖	大さじ1/2	4.5g	

- 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

なすの揚げ煮

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)	
なす	4本	320g	① なすは縦半分に切り、皮目に斜めの細かい切り込みを入れ、水気をよく取る。
揚げ油	適量		
A			
だし汁	3カップ	600g	
酒	大さじ3	45g	
みりん	大さじ4	72g	
砂糖	少々	0.4g	
しょうゆ	大さじ1	18g	
塩	小さじ1/2	3g	

- 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さっと炒める。
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
セロリ	5cm程	15g	ガラスープとトマトジュースを加える。
にんにく	1片	8g	④ ④③に塩・こしょうを加え味を調え、ズッキーニを加える。
トマトジュース	100ml	100g	⑤ ④にトマト・きゃべつ・アルファベットパスタを加えて
油	大さじ1	12g	火を止める。
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

夏野菜のラタトゥイユ

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	1/8個	150g	① かぼちゃ、パプリカ、とうがんは種を除いて一口大に切る。なすは一口大の乱切りする。 ② ゴーヤは種を取って一口大の乱切りにし、塩でもみ、1分程度したらサッと洗う。 ③ ミニトマトはヘタを取り、洗っておく。 ④ オクラは塩もみしてから洗っておく。 ⑤ ベーコンは細切りにする。 ⑥ 鍋に油を熱しベーコンをサッと炒めてから①を加えて炒め、油が回ったらミニトマト、ゴーヤ、オクラ、ししとう、Aを加える。 ⑦ 蓋をして弱めの中火で15~20分蒸し煮にし、塩で味を調える。
ミニトマト	8個	120g	
パプリカ	1個	150g	
とうがん	1/10個	200g	
なす	2本	160g	
ゴーヤ	1/2本	125g	
オクラ	4本	40g	
ししとう	4本	20g	
ベーコン	1枚	20g	
油	大さじ2	24g	
A 水	1カップ	200g	
固形スープの素	1個	5g	
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

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	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	
	米(小麦粉でも可)	小さじ2	
	固形スープの素	2個	
	水	2カップ	
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

花野菜とりんごのサラダ

レシピ作成: 狛江市立保育園

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
ブロッコリー	1個	200g	① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは薄いいちょう切りにして下茹でする。 ② きゅうりは薄い半月切り、りんごは薄いいちょう切りにする。 ③ ①、②、ホールコーンとAを和える。	
にんじん	1/4本	50g		
きゅうり	1本	100g		
りんご	1/3個	100g		
ホールコーン	50g	50g		
A	酢	大さじ1と1/3		20g
	油	大さじ2		24g
	砂糖	大さじ1		9.0g
	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

花野菜のサラダ

レシピ作成:府中市立保育所

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ブロッコリー	1/2株	100g	① きゃべつとトマトは一口大に切る。 ② ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて茹でる。 ③ Aを合わせてドレッシングを作る。 ④ ①②とドレッシングを和える。
カリフラワー	1/2株	250g	
きゃべつ	1枚	50g	
トマト	1/2個	100g	
A	マヨネーズ	大さじ2	
	酢	小さじ2	
	砂糖	小さじ1	
	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

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	12g
	豆板醤	小さじ1/3	6g
	みそ	小さじ2	12g
酒	小さじ2	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 春雨は下茹でして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	0.8g
	しょうゆ	大さじ1/2	9g
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

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
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		
コースハム	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	重量(参考)		作り方
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

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	重量(参考)		作り方
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	600g	
	コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/3	4g	
	ローリエ	1枚	1g	
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

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。
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	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。
小麦粉	大さじ2	18g	
A	トマト缶(カット)	150g	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。
	赤ワイン	35ml	
B	スキムミルク	大さじ3	
	コンソメ(顆粒)	小さじ2	
	水	400ml	
	塩	小さじ2/3	
	こしょう	適宜	
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>
だし汁	120ml	120g	
塩	少々	0.8g	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。
たまご	2個	120g	
なたね油	大さじ1	12g	
すき昆布	5g	5g	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。
キャベツ	2枚	100g	
もやし	2/5袋	100g	<作り方>
にんじん	1/3本	67g	
にら	5本	20g	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)
塩	小さじ1/2	3g	
しょうゆ	小さじ1	18g	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・しょうゆで味付けをする。 ⑤ 仕上げににらとごま油を加える。
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 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	15g	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	6g	
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

ほうれん草ときのこのサラダ

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)		
ほうれん草	1束	200g	① ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞り、3cm幅に切る。 ② にんじん、ハムは千切り、しめじとえのきは石づきを取って、ほぐし、食べやすい大きさに切り、全て油で炒めておく。 ③ Aを合わせてドレッシングを作り、①、②、ホールコーンと和える。	
ホールコーン(缶詰)	30g	30g		
にんじん	1/2本	100g		
ハム	4枚	60g		
しめじ	1/2株	50g		
えのきたけ	1/2株	50g		
炒め油	小さじ2	8g		
A	砂糖	少々		0.4g
	しょうゆ	大さじ1		18g
	酢	大さじ1		15g
	油	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

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、ちりめんじゃこと野菜を炒め、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

ほうれん草と豆もやしの柚子胡椒あえ

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)		
ほうれん草	200g	200g	① ほうれん草は茹でて水にさらし、3cm位に切る。豆もやしは沸騰した湯に3分程茹で、ザルに上げて冷ましておく。 ② Aを混ぜ合わせて①をあえる。	
大豆もやし	200g	200g		
A	柚子こしょう	小さじ1/3		2g
	酢	大さじ1		15g
	だし汁	大さじ1		15g
	ごま油	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

ポークビーンズ

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)		
玉葱	1個	200g	① 豚もも肉は一口大に切っておく。 ② たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角、セロリーは薄くスライス、さやいんげんは1cmに切っておく。 ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め塩・こしょうをする。 ④ ③にたまねぎ、にんじんを加え炒める。 ⑤ ④にゆで大豆、じゃがいもを加え、Aで煮込む。 ⑥ 最後にいんげんを加え、火が通ったら火を止めて生クリームを加える。	
にんじん	1/2個	100g		
じゃがいも	1個	150g		
さやいんげん	4本	28g		
セロリー	1/10本	10g		
豚もも肉	80g	80g		
油	小さじ1	4g		
塩	小さじ1/2	3g		
こしょう	少々	0.02g		
赤ワイン	小さじ2/5	2g		
ゆで大豆	80g	80g		
A	赤ワイン	小さじ1		5g
	水	120cc		120g
	トマト缶詰	50g		50g
	トマトケチャップ	大さじ1と1/3	24g	
	中濃ソース	小さじ2	12g	
	三温糖	小さじ2/3	2g	
	バター	小さじ1	4g	
	オールスパイス粉	少々	0.12g	
ローリエ粉	少々	0.08g		
生クリーム	小さじ2	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

蒸し鶏と野菜のごまだれ

レシピ作成:府中市立保育所

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
鶏むね肉	1/2枚	90g	① 鶏むね肉は皮をとり、酒を振ってから茹でる。 ② 十分に火が通ったら、食べやすい大きさに割く。 ③ きゃべつ、きゅうり、にんじんは千切りにし、もやしはざく切りにして、茹でて絞る。 ④ Aを合わせドレッシングを作り、①②と和える。	
酒	小さじ1	5g		
きゃべつ	3枚	150g		
きゅうり	1/2本	50g		
にんじん	1/4本	50g		
もやし	1/4袋	60g		
A	しょうゆ	小さじ1		6g
	酢	大さじ1		15g
	味噌	小さじ2		12g
	砂糖	大さじ1		9g
	白すりごま	大さじ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

野菜グリル温ドレッシング添え

レシピ作成: 武蔵野市高齢者食事学研究会

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
れんこん	1/3節	100g	① れんこんは1cm幅の輪切り又は半月に切り、玉ねぎ、かぼちゃはくし型に切る。ブロッコリーは小房に分け、固めに湯通しする。 ② ①に塩麩をまぶしておく。 ③ オープンシートを敷いた天板に並べタイムを散らし、80℃のオープンで20分～焼く。プチトマトはへたを取り途中で加える。
玉ねぎ	1/2個	100g	
かぼちゃ	1/10本	120g	
ブロッコリー	1/2個	100g	
塩麩	20g	20g	
プチトマト	4個	60g	④ 小鍋につぶしたにんにく、種を除いた、たかのつめ、アンチョビ(細かくつぶす)を入れ弱火にかけ一煮立ちしたら火を止め、さましビネガーを加え、こしょうで味をととのえる。 ⑤ 器に盛りドレッシングを添える。
ドレッシング			
にんにく	1片	8g	
たかのつめ	少々	0.5g	
アンチョビ	1枚	18g	
サラダ油	大さじ1と1/2	18g	
赤ワインビネガー	大さじ1	15g	
こしょう	少々	0.02g	
タイム	少々	0.02g	

- | | | |
|--|---------------------------------|----------------------------------|
| <input checked="" 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 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 |

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		

- | | | |
|--|---|--|
| <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 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 |

りんごと枝豆のおろし和え

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)		
りんご	1/3個	100g	① 大根は皮をむいておろし、ペーパータオルを敷いたザルに入れて水気をきる。 ② ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。 ③ 枝豆は茹でて、さやを取り除く。きゅうりは5mm角に切る。りんごはよく洗い、皮つきのまま厚さ3mmのイチヨウ切りにする。生姜は皮をむき、細いせん切りにする。 ④ ②に①と③を入れて和え、器に盛る。	
枝豆	100g(さや付)	100g		
きゅうり	1/3本	30g		
大根	1/4本	250g		
生姜	15g	15g		
A	砂糖	大さじ1		9g
	塩	少々		0.8g
	酢	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

ルッコラの梅おほかあえ

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)	
ルッコラ	40g	40g	① なすはへたをとり2本まとめてラップをして、約3分、500Wの電子レンジで加熱する。すぐにラップをはずし、冷ます。縦半分に切り、1cmの斜め切りにする。 ② トマト、ルッコラは一口大に切る。 ③ ①と②、カツオ節を混ぜる。 ④ 梅干は種を取り除き、果肉を包丁でたたき、だし汁としょうゆを混ぜる。食べる直前にかける。
なす	2本	200g	
トマト	1個	150g	
カツオ節	6g	6g	
しょうゆ	大さじ2/3	9g	
だし汁	大さじ1と1/3	20g	
梅干	16g(正味)	16g	

- 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。
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	⑤ 皿にレタス、スパゲッティ、③のをせてパセリをちらす。
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

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	

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| <input checked="" 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 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 |

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		

- | | | |
|--|---|--|
| <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 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 |

春野菜のカポナータ

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)		
アスパラガス	1/2束	50g	① アスパラガスは袴(硬い部分)を取り、下の硬い皮をむいて茹で、長さ3cmに切っておく。 ② セロリーは2cm角に切る。なすとズッキーニはへたを取り、パプリカはへたと種を取ってそれぞれ2cm角に切る。 ③ 玉ねぎは粗みじんに切り、にんにくはみじん切りにする。 ④ 鍋にオリーブ油を温めて③を透き通るまで炒め、②を加えて5分程炒める。 ⑤ ④にAを加え、フタをして弱火で20分程煮る。 ①のアスパラガスを加えて仕上げ、器に盛り付ける。	
セロリー	1本	100g		
なす	2本	160g		
ズッキーニ	1/2本	100g		
パプリカ赤	1個	150g		
パプリカ黄	1個	150g		
玉ねぎ	1個	200g		
にんにく	2片	16g		
オリーブ油	大さじ2	24g		
A	トマト缶(カット)	1缶		400g
	ローリエ(乾)	1枚		1g
	オレガノ(乾)	適宜	0.02g	
	砂糖	大さじ1	9g	
	塩	小さじ1	6g	
	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

青梗菜の食べるラー油和え

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	2株	200g	① チンゲン菜は塩茹でして水で冷やし、葉は長さ4cm、茎は2cmに切る。赤パプリカはへたと種を除いて熱湯に通す。長さを半分にして縦にせん切りにする。 ② 長ねぎの白い茎と生姜、にんにく、豆鼓は粗みじんに切る。フライパンにごま油を入れ、弱火でカリカリになるまで炒めてAを加える。 ③ ①を②で和え、器に彩りよく盛る。	
赤パプリカ	1個	120g		
塩(塩茹で用)	適宜			
長ねぎ	1/2本	50g		
生姜	1片	12g		
にんにく	2片	16g		
豆鼓(トウチ)	10g	10g		
ごま油	小さじ4	16g		
A	塩	小さじ1/3		2g
	ラー油	小さじ1/3		1.5g
	一味唐辛子	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

即席ピクルス

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)	
かぶ	2個	180g	① かぶは皮をむき、幅1cmのくし形に切る。セロリーは筋を取り長さ2cmに切り、きゅうりは縦に4等分してから長さ2cmに切る。
セロリー	1本	100g	
きゅうり	2/3本	60g	
にんじん	1/5本	40g	
パプリカ(赤)	1/2個	80g	
しょうが	10g	10g	② にんじんは厚さ3mmの半月切りにする。パプリカは1cm幅に切り中央で2等分する。しょうがは針しょうがに切る。
A 酢	50ml	50g	
砂糖	大さじ1と2/3	15g	③ 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
塩	小さじ2/3	4g	
水	大さじ1と1/3	20g	④ きゅうり、針しょうが以外の野菜を熱湯で30秒程茹で、ザルにあげて水気を絞る。
ローリエ	1枚	1g	
赤唐辛子	1本	1g	
			⑤ ④の野菜を熱いうちに③に入れて針しょうがを加えて混ぜ、粗熱がとれたらきゅうりを加えて味をなじませ、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

鯛のかぶら蒸し

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)	
鯛	4切れ	280g	① 鯛はAをふりかけておく。 ② かぶは皮をむいてすりおろし、卵白を加えて混ぜる。 ③ お皿に①をならべ、その上に②をのせて、蒸気が上がった蒸し器で10分蒸す。
A 塩	小さじ1/2	3g	
酒	大さじ2と1/2	38g	
しょうが汁	大さじ2と1/2	14g	
かぶ	4個	400g	④ 生しいたけは石づきを除いてうす切りにし、Bのだし汁で煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけて③にかけ、仕上げに刻んだ糸みつ葉をちらす。
卵白	3個分	120g	
生しいたけ	4枚	60g	
B だし汁	550ml	550g	
薄口しょうゆ	大さじ1と1/3	24g	
塩	小さじ1/2	3g	
片栗粉	大さじ1と1/3	12g	
水	大さじ1と1/3	20g	
糸みつ葉	8本	16g	

- 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。	
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		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。
ブロッコリー	200g	200g		
プチトマト	6個	90g	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。	
塩	少々	0.8g		
キノコソース			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。	
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

白菜と春菊のわさび酢和え

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	1/8株	200g	① 白菜は幅1cmに横切りにする。春菊は葉と茎に分け、葉は長さ3cm、茎は長さ3cmの斜め切りにする。
春菊	1/2束	100g	
A	練りわさび	小さじ1	② ①は芯や茎から茹で、葉の部分を入れて沸騰したら水にとり、水気をしぼる。 ③ ボウルにAを混ぜ、②をほぐしながら入れて混ぜ、盛り付ける。
	しょうゆ	大さじ1	
	酢	大さじ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