

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	15g	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。
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

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。
キウイフルーツ	1個	100g	
パイン(缶)	30g	30g	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。
砂糖	35g	35g	
			③ キウイは半月の薄切りを4枚飾り用にする。残りパインは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。

- 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		作り方
		重量(参考)	
きゃべつ	4枚	200g	① きゃべつ、きゅうり、にんじんは千切りにする。
きゅうり	1/2本	50g	
にんじん	1/3本	70g	② きゅうりは塩もみしておく。
塩	ひとつまみ	1.2g	
A			③ Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
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	④ 野菜とドレッシングを和える。

- 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。
	しょうゆ	小さじ2	
	酢	小さじ2	③ 白ごまを潰しながら加え、お好みで唐辛子をふる。
	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

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 にんじんは千切り、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	
	酢	大さじ1/2	
	しょうゆ	大さじ1/2	
	砂糖	少々	

- 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	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。
生しいたけ	2個	30g	
油	小さじ2	6g	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。
A	塩	小さじ1/3	
	だし汁	大さじ2	
卵	2個	120g	④ 器に②を彩りよく盛り③をかける。
B	だし汁	100ml	
	片栗粉	小さじ1	
	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

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	大さじ2	30g	
酢	ひとつまみ	1.2g	
塩	大さじ1/2	4.5g	
砂糖			③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

- 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

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	大さじ2	12g	
マヨネーズ	小さじ2	10g	
酢	小さじ1	3g	
砂糖	少々	0.8g	
塩			

- 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のいちよう切りにする。
塩	ひとつまみ	1.2g	
こしょう	適宜	0.02g	
キャベツ	1/6個	200g	② 小さいボウルにAを入れて混ぜる。
玉ねぎ	1/3個	70g	
人参	1/3本	70g	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。
たけのこ(茹で)	1/2本	100g	
油	大さじ1	12g	
A	小さじ2	12g	
テンメシジャン	小さじ1/3	6g	
豆板醤	小さじ2	12g	
みそ	小さじ2	10g	
酒			

- 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。
大豆もやし	200g	200g	
A	柚子こしょう	小さじ1/3	② Aを混ぜ合わせて①をあえる。
	酢	大さじ1	
	だし汁	大さじ1	
	ごま油	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

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

ルッコラの梅おかかあえ

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。縦半分になり、1cmの斜め切りにする。
なす	2本	200g	
トマト	1個	150g	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。
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

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。 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。
春菊	1/2束	100g	
A			
練りわさび	小さじ1	6g	
しょうゆ	大さじ1	18g	
酢	大さじ1	15g	

- 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。 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。
焼きのり	1/2枚	2g	
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

カレードレッシングサラダ

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)	
じゃがいも	2個	300g	① じゃがいもは厚めのいちょう切り、にんじんは薄しいちょう切りにし、茹でて冷ます。 ② きゅうりは小口切り、ハムは1.5cm角に切る。 ③ Aを混ぜてドレッシングを作り、①、②を和える。
にんじん	4cm	40g	
きゅうり	1/2本	50g	
ハム	4枚	60g	
A			
サラダ油	大さじ1	12g	
酢	小さじ2	10g	
塩	小さじ1/4	1.6g	
カレー粉	小さじ1/4	0.6g	

- 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

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、 里い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	
里いも	3個	150g	
A	だし汁	750cc	
	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

もやしとコーンのおひたし

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)		
もやし	1/2袋	125g	① きゅうりは半月切りにする。 ② もやしを水から茹で、沸騰したらコーン・きゅうりを加える。 ③ 茹であがったら、よく水切りをする。 ④ Aを合わせ、②を加えて和える。	
きゅうり	1/2本	50g		
ホールコーン	30g	30g		
A	しょうゆ	小さじ1		6g
	三温糖	ひとつまみ		0.6g
	塩	少々	0.8g	
	白いりごま	大さじ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

野菜チップス

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)	
れんこん	1/2節	90g	① 野菜は薄く切る。 ② 160℃程度の温度でじっくり揚げる。 ③ 塩をふる。
かぼちゃ	1/16個	75g	
さつまいも	1/5個	50g	
じゃがいも	1個	150g	
揚げ油	適量		
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

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。 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。
だし汁	適量		
A	みりん	小さじ1	③ Aを合わせてタレを作る。 ④ ②③と白ごまを合わせる。
	砂糖	小さじ1	
	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

アスパラのなめたけあえ

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)	
アスパラガス	8本	160g	① アスパラガスは、袴(硬い部分)を取り、下の方の硬い皮をむく。熱湯で茹でて長さ4cm、幅5mmの斜め切りにする。モッツアレラチーズは長さ4cmのせん切りにする。
モッツアレラチーズ	40g	40g	
なめたけ(ピン詰)	大さじ4	72g	② ポウルでなめたけと①をあえ、器に盛って桜エビをのせる。
桜エビ(乾)	大さじ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

クレソンのマーマレードサラダ

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)	
クレソン	2束	80g	① クレソンの根は除き、長さ4cmに切る。 ② トマトは2cm角に切る。
トマト	1個	150g	
マーマレード	大さじ1と1/2	31.5g	③ マーマレードは酢と合わせておく。 ④ 食べる直前に①と②を混ぜ、③で和える。水分が出るので、必ず直前に和えること
酢	大さじ1と1/2	22.5g	

- 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

トマトとオレンジのはちみつ漬け

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)	
ミニトマト(赤)	4個	60g	① トマトはヘタを取り、切込みを入れて皮を湯むきする。 ② オレンジは房から出し、半分に切る。 ③ ボウルに①と②を入れ、はちみつをかけてしばらくおいて器に盛る。
ミニトマト(黄)	4個	60g	
オレンジ	1個	200g	
はちみつ	大さじ1と1/3	28g	

<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 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 checked="" type="checkbox"/> 野菜のデザート

ハーブサラダ

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)	
ルッコラ	1束	30g	① ルッコラと水菜は長さ3cmに切る。バジルは手でちぎる。玉ねぎは薄切りにしてラップに包み、よくもんで水にさらして水気をとる。ブラックオリーブは輪切りにする。
水菜	2株	100g	
バジル	10g	10g	② 大きめのボウルにAを入れて泡だて器で混ぜる。 ①を加えて混ぜ、器に盛る。
紫玉ねぎ	1/4個	50g	
ブラックオリーブ(種無)	15g	15g	A
オリーブ油	大さじ1	12g	
レモン汁	大さじ1	15g	
砂糖	小さじ2/3	2g	
塩	少々	1.2g	
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 checked="" 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

桃とルッコラのサラダ

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)	
桃	2個	400g	① 桃は湯むきし、一口大に切る。ボウルにAを合わせて桃を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
ルッコラ	1袋	40g	
ベビーリーフ	1袋	40g	② ルッコラは長さ5cmに切り、①に加える。 皿にベビーリーフをひろげて盛る。
レモン汁	大さじ2	30g	
オリーブ油	大さじ1	12g	A
塩	小さじ1/2	3g	
こしょう(粗挽き)	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 checked="" 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

ゆり根きんとん

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)	
ゆり根	1個	120g	① ゆり根はおがくずを取り除いて洗う。水気のままラップでふんわり包み電子レンジ500Wで2分程加熱する。 ② ①を1片ずつはがし、飾り用に30片取り分けておく。 ③ 白花豆と②の残りのゆり根はビニール袋に入れてつぶし、6等分にして丸める。 ④ ラップに③をのせ、周りに②を花卉のように並べて茶巾に絞る。
白花豆(煮豆)	120g	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

菜の花のマスタード風味

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)	
菜の花	1束	200g	① 菜の花は茹でてザルにあげ(水にとらない)、茎をザルに立てかけて水気をきる。冷めたら長さ4cmに切る。ラディッシュは薄切りにする。 ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①の菜の花とラディッシュをあえて器に盛る。
ラディッシュ	2個	40g	
A	油	大さじ1	
	酢	大さじ1/2	
	粒マスタード	小さじ1	
	はちみつ	小さじ1	
	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

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	
	味噌	小さじ2	
オーロラソース			
B	マヨネーズ	大さじ2	
	トマトケチャップ	大さじ1	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

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。 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。	
ツナ缶	1/2缶	35g		
ごま油	小さじ2	8g		
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

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

- 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	

- 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

彩り野菜の納豆あえ

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
オクラ	8本	80g		① オクラはサッと茹でて1cmに切る。ラディッシュの葉は、茹でて粗みじんに切る。ラディッシュ、みょうが、たくあん漬は5mm角に切る。 ② ボウルに①を入れ、納豆、辛子、タレ、しょうゆを入れて混ぜ、器に盛る。
ラディッシュ	2個	30g		
みょうが	2個	20g		
たくあん漬	50g	50g		
納豆(辛子、タレ)	1パック	50g		
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

いんげんとえのきの和え物

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
いんげん	15本	105g		① いんげんは3cm位の長さに切り、歯ごたえが残る程度に、にんじんは短冊切りにして、火が通るまで茹でる。 ② えのきたけは石づきを取り、3cm位の長さに切り、しょうゆとだし汁で煮る。 ③ ①と②を和える。
えのきたけ	1/2株	50g		
にんじん	1/2本	100g		
しょうゆ	小さじ1	6g		
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

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	重量(参考)		作り方
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

きゃべつときゅうりの即席漬け

レシピ作成:三鷹市立第四中学校

材料	4人分	重量(参考)	作り方
きゃべつ	2枚	100g	① きゃべつは一口大、きゅうりは小口切りにする。 ② ①をさっと茹でる ③ 生姜は細千切りにする。 ④ 生姜とAを合わせ、水を絞った①を入れる。
きゅうり	1/2本	50g	
生姜	1/2片	6g	
A だし汁	小さじ1	5g	
塩	少々	0.2g	
白しょうゆ	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

きゃべつとこまつなの煮びたし

レシピ作成:三鷹市立第四中学校

材料	4人分	重量(参考)	作り方
きゃべつ	2枚	100g	① きゃべつは短冊切り、こまつなは3cm程度に切る。 ② きゃべつと小松菜を下茹でし、水気を絞っておく。 ③ 鍋にAを入れ沸騰したら②を入れる。
こまつな	2株	80g	
A だし汁	大さじ4	60g	
しょうゆ	小さじ4	24g	
三温糖	小さじ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

キュービク野菜スープ

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
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。 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。
人参	1/3本	70g	
セロリ	1/3本	30g	
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

空芯菜のごま酢あえ

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
空芯菜	1袋	150g	① 空芯菜は葉と茎に分ける。熱湯に茎を入れ2分したら、葉を加えて30秒茹でる。冷水にとって水気を絞り長さ2cmに切る。 ② ボウルにAを合わせ①をあえる。
A すりごま	大さじ2	16g	
酢	大さじ1と1/3	20g	
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

グリーンサラダ

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)	
ツナ缶詰	1/3缶	25g	① きゃべつはさっと湯通してから短い太めの千切りにする。 ② きゅうりは縦半分に切ってから斜め切り、ピーマンは短い千切りにし、さっと湯通しする。 ③ Aを合わせてドレッシングを作り、油を切ったツナ缶と①と②を和える。
きゃべつ	4枚	200g	
ピーマン	1/2個	20g	
きゅうり	1/3個	30g	
A 酢	小さじ2	10g	
サラダ油	大さじ1	12g	
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

ゴーヤときのこのマヨカレー風味

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)	
ゴーヤ	1/2本	125g	① ゴーヤは薄切りにし、塩を振ってもみ、5分ほどおいて水洗いする。エリンギとかに風味かまぼこは食べやすい大きさにさく。 ② 鍋に少なめの湯を沸かし、①のゴーヤとエリンギを入れ、再沸騰するまで茹でる。ザルにあげ、水気をきって冷ます。 ③ ボールにAを混ぜ、②とかに風味かまぼこ、コーンを加えて混ぜる。 ※レンジの場合は、耐熱皿にエリンギ、ゴーヤの順にのせ、ラップをして500Wで約3分加熱する。
塩	小さじ2/3	4g	
エリンギ	1パック	100g	
かに風味かまぼこ	4本	40g	
コーン缶(粒)	40g	40g	
A マヨネーズ	大さじ1と1/3	16g	
カレー粉	ひとつまみ	0.4g	
レモン汁	小さじ1と1/3	7g	
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

ザーサイの巻キャベツ

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	200g	200g	① キャベツは1枚ずつはがし、軸の厚みを切って茹でる。ザーサイは細切りにする。 ② 巻きすだれの上に①のキャベツを重ねて広げ、ザーサイをちらしてのり巻きのように巻き、水気をしぼる。長さ3cm位に切る。
ザーサイ	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

白菜サラダ

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)	
白菜	2枚	200g	① 白菜は細切りにし、さっと茹でて冷ます。 ② きゅうりは縦半分に切ったあと斜め薄切りにする。 ③ りんごは薄いちょう切りにし、塩水に漬ける。 ④ Aを混ぜてドレッシングを作り、①、②、③の水気を切って和える。
きゅうり	1/2本	50g	
りんご	1/4個	50g	
塩	ひとつまみ	1.2g	
A	酢	小さじ2	
	サラダ油	小さじ4	16g
	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

はくさいのお浸し

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)	
油揚げ	1/5枚	30g	① 油揚げ、にんじん、はくさいは短冊切りにする。 ② Aで油揚げを煮る。 ③ ②とにんじんと白菜を和える。
にんじん	1/4本	50g	
はくさい	2枚	200g	
A	三温糖	小さじ2/3	2g
	しょうゆ	大さじ1/2	9g
	粉カツオ	1パック	2g
	だし汁	10cc	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

パプリカとニラのキムチ炒め

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)	
パプリカ	1個	150g	① パプリカはヘタと種を除き、乱切りにする。 ニラは3cm長さに切る。キムチは2~3cm幅に切る。 ② フライパンにごま油を中火で熱し、パプリカを入れて炒める。 火が通ったら強火にし、キムチを加えて炒め合わせ、 しょうゆを加えてからめながら炒める。 ③ ニラを加えてサッと炒める。
ニラ	1束	100g	
キムチ	80g	20g	
ごま油	小さじ1	4g	
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

ひじきサラダ

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)	
ツナ缶	1缶	70g	① 乾燥ひじきはきれいに水洗いし、たっぷりの水につけて20~30分程度戻し、熱湯で茹でてザルにあげ水気を切る。 ② きゅうりは千切りにする。 ③ Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。 ④ ①②と油を切ったツナに、③を和える。
乾燥ひじき	10g	10g	
きゅうり	1本	100g	
A	小さじ1	5g	
酢	小さじ4	16g	
油	小さじ1/2	9g	
しょうゆ			

- 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)	
ブロッコリー	1/3個	70g	① ブロッコリーは小房に切り分ける。 ② ブロッコリーともやしは茹でて冷ましておく。 ③ ハムは細切りにする。 ④ Aを合わせてドレッシングを作り、②、③を和える。
もやし	1/2袋	125g	
ハム	5枚	75g	
A	大さじ2	24g	
油	大さじ1	15g	
酢	小さじ1/4	1.5g	
塩			

- 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)	
ブロッコリー	1/2房	100g	① ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯で茹でる。 ② しめじ、えのきたけは石づきを取り、2cm位の長さにカットし、沸騰したお湯で茹でる。 ③ きゅうりは千切りにする。 ④ Aを混ぜて、ドレッシングを作る。 ⑤ それぞれの材料とAを混ぜて味付けをする。
しめじ	1/2袋	50g	
えのきたけ	1/2袋	50g	
きゅうり	1本	100g	
A	大さじ2	30g	
酢	大さじ2	36g	
しょうゆ	大さじ3	36g	
油	小さじ1	3g	
砂糖			

- 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

ほうれん草の柚香和え

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)	
ほうれん草	1/2束	100g	① ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞って食べやすい長さに切る。 ② しめじは石づきをとって食べやすい大きさにほぐしAで煮る。 ③ ①②とゆずのしぼり汁を和える。
しめじ	1/2袋	50g	
A	小さじ2	12g	
しょうゆ	1/4カップ	50g	
だし汁	小さじ1	5g	
ゆずのしぼり汁			

- 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

ホタテと大根のサラダ

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)	
ホタテ貝柱水煮缶	1缶	70g	① わかめは水につけ塩抜きして、食べやすい大きさに切り、さっと茹でて水にとって冷ます。
塩蔵わかめ	20g	20g	
きゅうり	1本	100g	
大根	7cm	175g	② きゅうり、大根を千切りにしてさっと茹で、冷ます。
A しょうゆ	小さじ2	12g	③ Aを混ぜてドレッシングを作り、①②、汁を切ったホタテを和える。
酢	小さじ2	10g	
油	大さじ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

モロヘイヤときゅうりのおかか和え

レシピ作成: 小金井市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
モロヘイヤ	1袋	100g	① モロヘイヤを熱湯でさっと茹で、冷水で冷まし、よく水気を切って3cm程に切る。
きゅうり	1袋	100g	
A かつお節	1/2袋	1.5g	② きゅうりは薄切りにする。 ③ ボールにAを入れ、①と②を加えて和える。
しょうゆ	大さじ1/2	9g	
だし汁	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

わかめとえのきのポン酢和え

レシピ作成: 小金井市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
乾燥わかめ	8g	8g	① わかめは水で戻して水気を切っておく。 ② えのきたけは石づきを切って小房に分け、茹でておく。 ③ きゅうりは薄切りにしておく。
えのきたけ	1袋	100g	
きゅうり	1本	100g	
A ポン酢	大さじ1	18g	④ ボールに①~③とAを入れて和える。
かつお節	1/2袋	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

菜の花とわかめの辛子あえ

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)	
菜の花	1束	200g	① 菜の花は火の通りにくい根元から塩茹でて、水にさらす。軽く水気を絞り、長さ3cmに切る。
塩(茹で用)	適量		
わかめ(塩蔵)	40g	40g	② わかめは塩を洗い流して水に10分ほど浸し、長さ5cmに切る。 ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加えてあえる。 ※茹で用の塩はすぐ食べてしまう場合は不要。多めに作っておくときは2%程度の濃度の塩分を使用。
A すりごま(白)	小さじ4	9g	
しょうゆ	大さじ1	18g	
みりん	大さじ1	18g	
練り辛子	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

桜えびと筍の華風炒め

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)	
桜えび(干し)	大さじ4	10g	① たけのこの先はくし形に切り、残りは短冊切りにする。 ② ひじきは水に浸し戻し、水気を切っておく。 ③ 鍋にごま油を入れて弱火で①を炒める。 ひじきと桜えびを入れて炒め、塩としょう茹で味をととのえる。
たけのこ水煮	1本	200g	
乾燥ひじき	12g	12g	
ごま油	大さじ1	12g	
塩	小さじ1	6g	
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

新生姜ごはん

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)	
米	2合	300g	<下準備>
A	塩	小さじ2/3	① 米はAの調味料と昆布を入れ炊飯する。 <作り方> ① 新生姜はみじん切りにする。Bの調味料を合わせ鍋に入れアルコールを飛ばして新生姜と和える。(レンジでも可) ② 炊けたご飯に①を混ぜる。
	しょう油	大さじ1/2	
	酒	小さじ2/3	
	昆布	3cm	
新生姜	15g	15g	
B	しょう油	小さじ1/3	
	酒	小さじ1/3	
	砂糖	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

大根とツナの煮物

レシピ作成:府中市立保育所

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
大根	1/5本	200g	① 大根は一口大に切る。 ② 大根をだし汁で煮る。 ③ 大根が柔らかくなったら、ツナとAを入れ煮込む。 ④ 煮汁が少なくなったら、火を止める。	
ツナ缶	1/2缶	35g		
だし汁	適量	200g		
A	砂糖	大さじ1		
	しょうゆ	小さじ2		
	みりん	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

豆苗とエリンギのにんにく炒め

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)	
豆苗	2袋	240g	① 豆苗は根の部分を除いて長さを2等分に切る。エリンギは根元に切り込みを入れ、細くさいて長さ4cmに切る。
エリンギ	1パック	100g	
にんにく	2片	16g	② にんにくは薄い輪切りにする。油と一緒にフライパンに入れ弱火で香りを移す。強火にして①を炒める。
油	大さじ2/3	12g	
A	オイスターソース	大さじ2/3	③ Aを混ぜて②に加え全体を混ぜて火を止める。器に彩りよく盛る。
	酒	大さじ2/3	
	塩	少々	

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