

揚げた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

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

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。 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。 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。
砂糖	大さじ1	9g	
バター	小さじ2	8g	
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

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。
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	③ ほうれんそうは茹でて1cm長さに切る。
ほうれんそう	1/2束	100g	④ 削り節でだしをとる。
長ねぎ	1本	100g	<作り方>
しょう油	80cc	96g	① うどんを茹でる。(茹でうどんでも可、1人分200g程度)
みりん	60cc	72g	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。
塩	小さじ1と1/2	9g	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。
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	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。
生姜	小さじ1/2	1.5g	
にんにく	小さじ1/2	1.5g	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。
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

<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	重量(参考)	作り方
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。 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 子ども大好き
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	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
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 子ども大好き
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	重量(参考)	作り方
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 子ども大好き
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

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、仕上げに水溶き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

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

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 じゃがいもは厚いちょう切り、大根とにんじんは薄いちょう切り、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 ④④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 checked="" type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 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

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。 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。 ③ きゃべつはさっと湯通しする。
しょうゆ	小さじ1	6g	
酒	大さじ1	15g	
きゃべつ	1/4個	300g	<作り方>
たけのこ(水煮)	1/2個	100g	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。 ② ①に豚肉を加え、ほぐしながら炒める。 ③ ②ににんじん・たけのこを加えて炒める。 ④ ③のにんじんに火が通ったら、Aの調味料を加える。 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。 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。
にんじん	1/3本	70g	
長ねぎ	1/2本	50g	
しょうが	1片	12g	
にんにく	1片	8g	
トウバンジャン	お好みの量	3g	
油	大さじ1	12g	
A	しょうゆ	大さじ1	
	みそ	大さじ1強	
	砂糖	小さじ2	
	酒	大さじ1	
かたくり粉	小さじ2	6g	
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 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 |

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

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

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	重量(参考)	作り方	
米	2合	300g	① 米は普通に炊く ② ごぼうはさがしがき、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

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	重量(参考)	作り方
えだまめ(さや付き)	15本程度	60g	① ジャがいも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 ジャがいも、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	重量(参考)	作り方
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	重量(参考)	作り方
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	重量(参考)	作り方
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			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。
豚ひき肉	180g	180g	
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

きゃべつとツナの和風ペロンチーノ

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 子ども大好き
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ぐるぐ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)				

野菜たっぷり 野菜で満腹 子ども大好き
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		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 子ども大好き
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

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。 ② もやしは茹でて冷まし、きゅうり、ハムは千切りにする。 ③ 生中華麺は茹でて流水で冷やし、水気を切る。 ④ お皿に③を盛り、②を飾り、①をかけて出来上がり。	
だし汁	600cc	600g		
A	みりん	大さじ1		18g
	しょうゆ	大さじ4		72g
	砂糖	大さじ3		27g
	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		
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		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
	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

赤パプリカのクリスマスゼリー

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)	
赤パプリカ	1個	150g	① 器にBを混ぜ、約15分おいて戻す。 ② 鍋にAを入れ、3cm角に切った赤パプリカをサツと煮る。火を止め、飾り用に2切れとり①を溶かし、ラム酒を混ぜる。 ③ ミキサーに②のパプリカとゼラチン液150mlを入れる。なめらかになるまでミキサーにかけて鍋に戻す。氷水でとろみがつくまで混ぜ、4個の器に入れて冷やす。 ④ ③に生クリームを注ぎ、5mm角に切った飾り用のパプリカをのせてミントを飾る。 ※ラム酒は白ワインでも可
A	砂糖	80g	
	水	300ml	
B	粉ゼラチン	10g	
	水	大さじ5	
ラム酒	小さじ1	5g	
生クリーム	大さじ4	60g	
ミントの葉	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

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

かぼちゃの焼きドーナツ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	8個分	作り方	
		重量(参考)	
かぼちゃ	1/8個	150g	① 卵とバターは常温に戻しておく。
プレーンヨーグルト	大さじ4	64g	② かぼちゃは種を取って、皮をむき、適当な大きさに切り茹でて潰しておく。
バター	大さじ2と1/2	30g	③ バターに砂糖を加えて混ぜ、さらに溶き卵を加えて混ぜる。
卵	2個	120g	④ ③に薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら入れ、プレーンヨーグルトと②を加える。
砂糖	大さじ4	36g	⑤ ④の生地をアルミカップに入れ180℃のオーブンで20分程焼く。
薄力粉	80g(大さじ9)	80g	
ベーキングパウダー	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

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、にんじんは薄いいちょう切りにし、茹でて冷ます。
にんじん	4cm	40g	② きゅうりは小口切り、ハムは1.5cm角に切る。
きゅうり	1/2本	50g	③ Aを混ぜてドレッシングを作り、①、②を和える。
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

キャロットケーキ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	10個分	作り方		
		重量(参考)		
小麦粉	200g	200g	① にんじんはすりおろしておく。	
ベーキングパウダー	小さじ1	4g	② 小麦粉、ベーキングパウダーをふるい、塩を加えて混ぜ合わせておく。	
塩	少々	0.8g	③ ボールでAを混ぜ合わせる。	
A	にんじん	1/3本	70g	④ ③に②を加え、さっくり混ぜる。
	砂糖	大さじ3	27g	⑤ 水とレモン汁を加え、トロツと垂れる位に水分を調整し、アルミカップ等に入れ、180℃のオーブンで30分程焼く。
	卵	1個	60g	
	油	大さじ4	48g	
水	1/4カップ	50g		
レモン汁	少々	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

小松菜の蒸しケーキ

レシピ作成: 狛江市健康推進課

材料	6個分		作り方
		重量(参考)	
小松菜	1/3束	100g	① 小松菜の根っこを切ってよく洗い、水気をきり、3cmに切る。 ② ①とAの材料をミキサーにかける。 ③ ボールに②を入れ、ホットケーキミックスを数回に分けてざっくり混ぜる。 ④ 型に油を塗った後③を流し入れ、甘納豆を散らし、約20分蒸す。型からはずし、6等分に切る。
A 卵	2個	120g	
ヨーグルト	30g	30g	
グラニュー糖(上白糖)	大さじ3	36g	
サラダ油	大さじ1と1/2	18g	
ホットケーキミックス	150g	150g	
甘納豆	25g	25g	
パウンドケーキ型			

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。
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	<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。
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

人参のフライパンおやき

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)	
人参	1/2本	100g	① 人参は皮をむいてすりおろす。ボールにAを入れ人参を混ぜる。 小麦粉は少しずつ混ぜ、耳たぶのやわらかさにこね6等分する。 ② ①の生地は広げて煮豆の1人分を包み、平たい円形に作る。 フライパンに油を入れて温め焼く。 ③ ②を裏返して焼き、水を入れフタをして弱火で約5分蒸し焼きにする。
A 白玉粉	50g	50g	
水	大さじ3	45g	
小麦粉	80g	80g	
白花豆(甘煮)	100g	100g	
油	小さじ1/2	2g	
水(蒸し用)	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

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、 こんにゃくは色紙切り、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。
ごぼう	1/5本	50g	
大根	4cm	100g	
こんにゃく	1/3枚	100g	
にんじん	1/4本	50g	
油揚げ	1枚	30g	③ こんにゃくは熱湯をかけ臭みをとる。 ④ Aと具を鍋に入れて煮る。
椎茸	2枚	30g	
ねぎ	1/2本	50g	⑤ 具に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
里いも	3個	150g	
A	だし汁	750cc	
	塩	小さじ2/3	
	しょうゆ	大さじ1/2	
	酒	大さじ1/3	
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

ブロッコリーと卵のサラダ

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株	100g	① ブロッコリーは小房に分け、茹でて冷ます。 ② 卵を溶き、油をひいたフライパンで薄焼きにし。 短冊切りにする。(炒り卵でもよい) ③ マヨネーズとしょうゆを合わせ、①②を和える。
卵	1個	60g	
油	小さじ1	4g	
マヨネーズ	大さじ2	24g	
しょうゆ	小さじ1/4	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

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	
	三温糖	ひとつまみ	
	塩	少々	
	白いりごま	大さじ1/2	

- 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

モロヘイヤの焼きドーナツ

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)	
中力粉	150gg	150g	① モロヘイヤは洗い、葉をこまかく切ってボウルに入れる。 バナナはフォークでつぶして入れる。 ② たまご、さとう、あぶらを順番に入れて泡立て器でよく混ぜる。 ③ ①に粉を加えてよく混ぜ、しぼり袋に入れて型にしぼる。 ④ 180℃のオーブンで15分焼き、さまして粉砂糖をまぶす。
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2	6g	
モロヘイヤ	1/2袋	50g	
バナナ	1本	100g	
たまご	1個	60g	
砂糖	大さじ3	27g	
サラダ油	大さじ2~	24g	
粉砂糖	大さじ1	9g	
*9号サイズのアルミカップ	15枚(ドーナツの型にする)		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子ども大好き
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 子ども大好き
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。 ② たまねぎはスライスに、ベーコンは短冊切りにする。 ③ フライパンにバター、①②をいれ炒め、塩で味付けする。
たまねぎ	1個	200g	
ベーコン	2枚	40g	
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 子ども大好き
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	

<input 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 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

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 じゃ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。 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べて器に盛る。
にんじん	50g	50g	
さやえんどう	20g	20g	
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	

<input 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 checked="" 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

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。 ③ Aを合わせてタレを作る。 ④ ②③と白ごまを合わせる。	
だし汁	適量			
A	みりん	小さじ1		6g
	砂糖	小さじ1		3g
	しょうゆ	小さじ2		12g
白ごま	小さじ1	2g		

<input 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 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

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 じゃがいも、にんじん、たまねぎは適当な大きさに切る。 ② ①をバターでいため、Aを入れる。 ③ 野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮る。 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。 ⑤ 鍋に戻し温め、塩で味を調える。	
にんじん	1/2本	100g		
たまねぎ	1/2個	100g		
バター	小さじ2	8g		
A	水	2/3カップ		130g
	塩	小さじ1/2		3g
	しょうゆ	小さじ1/2		3g
牛乳	3カップ	630g		
塩	少々	0.8g		

- | | | |
|---------------------------------|--|--|
| <input 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 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 |

大根と手羽先の煮もの

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)		
大根	1/4本	250g	① 鶏手羽先は熱湯にくぐらせておく。(臭みとり) ② 大根は1cm厚さのいちょう切りにし、下茹でする。 ③ 鍋に①と②を入れ、Aと水を加え(ひたひた位)中火～弱火で煮込む。 ※鶏手羽先はツナ缶でもOK(分量4人分:2缶)	
鶏手羽先	4本	160g		
A	砂糖	大さじ2		18g
	しょうゆ	大さじ2		36g
	酒	小さじ2		10g
	みりん	小さじ2		12g

- | | | |
|--|---------------------------------|--|
| <input 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 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 |