

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 ジャがいもは拍子木切り、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 ジャがいもを素揚げした後、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。
ジャがいも	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)	
うどん	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 ごま油でうどん、にんじんを炒め、全体に油が回ったらAを加え、煮汁がなくなるまで炒め煮する。
にんじん	1/3本	70g	
ごま油	小さじ1	4g	
A みりん	小さじ1	6g	
酒	小さじ1	5g	
砂糖	小さじ1	3g	
しょうゆ	小さじ2	12g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

えび団子と黒きくらげの甘酢炒め

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		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	20g	
塩	ひとつまみ	1.2g	
片栗粉	大さじ2	18g	
黒きくらげ(乾)	3g	3g	
キャベツ	130g	130g	
たけのこ(茹で)	130g	130g	
ピーマン	2個	70g	
油	大さじ2	24g	
B しょうゆ	小さじ2	12g	
砂糖	小さじ2	6g	
がらスープ(顆粒)	小さじ1	3g	
片栗粉	小さじ1	3g	
酢	大さじ2	30g	
水	大さじ2	30g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

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		

- 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。 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。 ② ボールにAを入れてよく混ぜ、水気を切った①のきゅうりと大根を加えて数分馴染ませておく。 ③ 白ごまを潰しながら加え、お好みで唐辛子をふる。
大根	6cm	150g	
塩	小さじ2/5	2.4g	
A	ごま油	小さじ1	4g
	しょうゆ	小さじ2	12g
	酢	小さじ2	12g
	砂糖	大さじ1	9g
白いりごま	小さじ1	2g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

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。
島豆腐	150g	150g	
鶏挽肉	50g	50g	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。
にがうり	1本	250g	
にんじん	1/4本	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。
干しいたけ	1枚	4g	
しょうが	少々	6g	② 調味料を入れ味付けし豆腐をくずし入れる。
ごま油	適量	12g	
さとう	小さじ2	6g	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。
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。
ピーマン	2個	35g	
ハム	4枚	60g	② とうもろこしは粒を包丁でこそげとる。
とうもろこし	1本	350g	
A	小麦粉	1/2カップ	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。
	卵	1個	
	冷水	大さじ5	
揚げ油	適量	75g	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。

- 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	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

根菜ピクルス

レシピ作成: 狛江市健康推進課

材料	4人分	重量(参考)		作り方
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

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	重量(参考)		作り方
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

大根サラダ

レシピ作成: 狛江市立保育園

材料	4人分	重量(参考)		作り方
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

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

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	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。
A 酢	大さじ2	30g	
塩	ひとつまみ	1.2g	
砂糖	大さじ1/2	4.5g	
			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

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。 ② 160℃の揚げ油でなすを素揚げにし、ザルに入れて熱湯をかける。 ③ 鍋にAとなすを加えて紙蓋をし、約5分煮て火からおろし、そのまま冷やす。
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

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

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

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に塩麹をまぶしておく。 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	
塩麹	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	

- 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。 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。
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	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。
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

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。
うど	1本	250g	
小松菜	1/5束	60g	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にごま小松菜を入れて混ぜる。
ごま油	小さじ1	4g	
砂糖	小さじ2	6g	
しょうゆ	小さじ1と1/2	9g	
酒	小さじ1	5g	
白いりごま	小さじ1	2g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

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て水で冷やし、葉は長さ4cm、茎は2cmに切る。赤パプリカはヘタ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。
赤パプリカ	1個	120g	
塩(塩茹で用)	適宜		② 長ねぎの白い茎と生姜、にんにく、豆鼓は粗みじん切りに切る。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。
長ねぎ	1/2本	50g	
生姜	1片	12g	③ ①を②で和え、器に彩りよく盛る。
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	6g	② ①は芯や茎から茹でて、葉の部分を入れて沸騰したら水にとり、水気をしぼる。
	しょうゆ	大さじ1	18g	
	酢	大さじ1	15g	③ ポウルにAを混ぜ、②をほぐしながら入れて混ぜ、盛り付ける。

- 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

アジの磯蒸し

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
アジ(三枚おろし)	4枚	240g	① わかめは洗って水につけて戻し、一口大に切る。長ねぎは葉の部分を除き、長さ5cmの斜め切りにする。生姜は皮をむき、せん切りにする。
わかめ(塩蔵)	50g	50g	
長ねぎ	1本	100g	② アルミホイルは30cmに切り、中央に長ねぎをおき、アジの皮を下にしてのせ、酒と塩をふる。わかめをのせて生姜をちらす。
生姜	1片	12g	
酒	大さじ4	60g	③ ②は両側をしっかり閉じて包む。フライパンに並べ、水を入れて13~14分蒸す。
塩	小さじ1/3	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

厚揚げと鶏肉の甘酢ねぎソース

レシピ作成:小金井市健康課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
厚揚げ	2丁	300g	① 厚揚げは8等分程に食べやすく切る。 ② 鶏もも肉は、片栗粉(分量外)をうすくからめる。 ③ にんじんは千切り、長ねぎはみじん切りにする。ブロッコリースプラウトは根元を切り、洗っておく。 ④ フライパンに油を入れ、厚揚げと鶏もも肉を入れ、両面をこんがり焼く。 ⑤ Aとにんじんを入れ、ひと煮立ちさせる。 ⑥ 長ねぎと白ごまを加え、全体とからめたら器に盛り、ブロッコリースプラウトをのせて出来上がり。	
鶏もも肉	160g	160g		
油	小さじ1	4g		
A	しょうゆ	小さじ2と1/2		15g
	砂糖	大さじ2		18g
	酢	大さじ1		15g
	水	大さじ1		15g
酒	大さじ1	15g		
長ねぎ	1/5本	20g		
にんじん	1/5本	40g		
白いりごま	大さじ3	18g		
ブロッコリースプラウト	20g	20g		

<input 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 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

えだまめコロッケ

レシピ作成:小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
えだまめ(さや付き)	15本程度	60g	① ジャがいもは皮をむいて茹でて、熱いうちにつぶす。 ② えだまめは茹でてさやから出しておく。 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		

<input 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 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

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くるく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)				

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

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		

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

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。
玉ねぎ	1/2個	100g	
にんじん	1/10本	20g	② ポウルにひき肉・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・Aを入れて、よく混ぜる。
きゃべつ	2枚	100g	
A	スキムミルク	大さじ3	③ ②を小判型に丸める。
	たまご	2/3個	④ 小麦粉・たまご・水を混ぜ合わせ衣を作る。
	生パン粉	50g	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
	塩	少々	⑥ 食べる時にソースをかける。
	こしょう	少々	
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		

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

千草揚げ

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)		
鰯(あじ)三枚おろし	3枚	102g	① たまねぎは薄切り、ごぼうとにんじんは短めの千切り みつばは2~3cm幅、鰯とむきえびは一口大に切る。	
むきえび	100g	100g		
たまねぎ	1/4個	50g	② ①の材料とAざっくり混ぜ、溶いた卵を少しずつ入れて混ぜ合わせる。	
にんじん	2/3本	130g		
ごぼう	1/3本	50g	③ ②を平らになるように成型する。	
みつば	1束	40g		
A	薄力粉	1/2カップ	50g	④ 170℃に熱した油に③を入れ、色づいたら裏返し表面に火を通す。
	片栗粉	大さじ1	9g	
	塩	小さじ1/2	3g	
卵	1個	60g		
揚げ油	適量			

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

チンジャオロース

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)		
豚肩ロース肉	200g	200g	① 豚肉は千切りにして、Aを合わせて下味をつけておく。 ② たけのことピーマンは千切りしておく。 ③ フライパンに油を熱して①を炒め、豚肉の色が変わったらたけのこ、ピーマンを加えて、さらに炒める。 ④ ③にBの調味料を加えて味を調える。水溶きした片栗粉を入れて混ぜ、とろみがついたら火を止める。	
A	しょうゆ	小さじ1		9g
	みりん	小さじ1		9g
	生姜(搾り汁)	1片分		12g
茹でたけのこ	1/2個	100g		
ピーマン	3個	105g		
B	しょうゆ	小さじ2		12g
	砂糖	小さじ2		6g
	酒	小さじ2		10g
	塩	ひとつまみ		0.8g
片栗粉	小さじ2	6g		
水	小さじ4	20g		
炒め油	大さじ1	12g		

<input 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 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

鶏肉のこくうま塩麹焼き

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)		
鶏むね肉	4枚	320g	① 鶏肉は厚さ1cmの食べやすい大きさのそぎ切りにする。ボウルに入れ、Aを混ぜる。 ② エリンギとズッキーニは5mmの輪切り、パプリカは種を取って2cmの角切りにする。 ③ フライパンにBの油を温めて②を炒める。 ④ 火が通ったらボウルに入れBの塩麹を混ぜる。 ⑤ 同じフライパンにAの油を温め、①を両面蒸し焼きにする。 ⑥ ③を戻し、混ぜ合わせて器に盛る。	
A	塩麹	大さじ1と1/3		24g
	生姜(おろし)	小さじ2		10g
	油	小さじ2		8g
エリンギ	1パック	100g		
ズッキーニ	1/2本	100g		
パプリカ(赤)	1/2個	75g		
B	塩麹	小さじ2		12g
	油	小さじ1		4g

<input 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 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

れんこんと大根の挟みつくね

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	卵	1/2個	30g	① しいたけは5mm厚のスライス。 ② ボールにAの材料を入れてよく混ぜ、4等分にして丸型にし、れんこんと大根で挟む。 ③ テフロン製のフライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面焼く。 ④ ②を焼いている途中でえのきだけ、しいたけを炒め、皿に取り出す。 ⑤ ③のフライパンにBを加えて汁気が半分になるまで煮詰め、途中で④も加える。 ⑥ 皿に青じその葉を敷いて⑤を盛り(れんこんの方を上にする)、練り辛子を乗せる。
	片栗粉	大さじ2	18g	
	酒	小さじ1	5g	
	塩	小さじ1/4	1.5g	
れんこん	5mm幅の輪切り×4枚	80g		
大根	5mm幅の輪切り×4枚	80g		
	片栗粉	少々	0.4g	
	サラダ油	大さじ1/2	6g	
	えのきだけ	1/2袋	50g	
	しいたけ	5枚	50g	
B	砂糖	大さじ1	9g	
	酒	大さじ1	15g	
	みりん	大さじ1	18g	
	しょうゆ	大さじ1と1/2	27g	
	水	大さじ3	45g	
	青じそ	4枚	2g	
	練り辛子	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

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

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

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

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		

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

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。 ② ボウルでなめたけと①をあえ、器に盛って桜エビをのせる。
モッツアレラチーズ	40g	40g	
なめたけ(ピン詰)	大さじ4	72g	
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

かぶのクコ酢

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 かぶは皮をむき縦半分に切る。薄切りにして、塩を混ぜる。 ② かぶの葉は熱湯でサッと茹で、水にとって冷まし長さ3cmに切って絞る。いよかんは房から出す。
塩	小さじ1/3	2g	
かぶの葉	2個分	50g	③ ボウルにAを混ぜ、少量の湯で戻したクコの実を加えクコ酢を作る。 ④ ①は水洗いして絞り③に入れる。②を加えてあえ、器に盛る。
いよかん	1/3個	100g	
クコの実	大さじ1	12g	
A	酢	大さじ1と1/3	20g
	砂糖	小さじ2/3	2g
	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

新玉ねぎとシュリンプのサラダ

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)	
新玉ねぎ	1/4個	50g	① 新玉ねぎは薄切りにして、しばらく水にさらし水をきる。 ② 水菜は長さ3cmに切り、芽ひじきはもどして水をきる。 ③ ボイルえびは、お湯をサッとかけて殻をむき、厚さを半分にする。 ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①②③を和えて彩り良く器に盛る。
水菜	1/2束	100g	
芽ひじき(乾)	10g	10g	
ボイルえび	4尾	40g	
A	レモン汁	大さじ2/3	10g
	オリーブ油	大さじ2/3	8g
	砂糖	小さじ2/3	2g
	塩	小さじ1/2	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

そら豆と豆腐のふわふわ焼き

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

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

- 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

つるむらさきのもずく酢あえ

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)	
つるむらさき	1束	150g	① つるむらさきは熱湯で茹でて水にさらす。水気をとり、軸は5mmの輪切り、葉は長さ2cmに切る。 ② 赤ピーマンは長さ2cmの細切りにし、ごま油でしんなりするまで炒めて冷ます。 ③ 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をとる。 ④ ポウルに①と②③、もずくを入れてあえ、器に盛る。
赤ピーマン	1個	50g	
ごま油	小さじ1と1/3	5g	
もずく(三杯酢味付)	100g	100g	
玉ねぎ	30g	30g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

トマトのファルシー

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)	
ミディトマト	4個	200g	① トマトは図のように切り、中身を除いて器にする。中身は種を除き粗みじんに切る。＜トマトの切り方＞ ② アボカドは種と皮を取り除き、ツナは汁をしっかりときる。レモンは薄い輪切りを1枚とって4つに切り、残りは絞る。 ③ すり鉢にアボカドとレモン汁小さじ1を入れてクリーム状にし、⑤のツナと塩を加えてよく混ぜる。 ④ ②のトマトの器に⑥を詰めて薄切りレモンを飾る。
アボカド	1/4個	25g	
ツナ缶(水煮)	小1缶	80g	
レモン	1/2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

パプリカの牛肉中華巻き

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)	
牛もも肉(薄切り)	8枚	320g	① 牛もも肉に塩、こしょうをして、甜麺醤をぬる。 茶こしを使って片栗粉をふる。 ② 赤パプリカと黄パプリカは、種とヘタをとり細切りにする。 えのきたけは、石づきをとり除き、手でほぐす。 ③ ①の牛もも肉に②をのせて巻く。 ④ フライパンを温めてごま油を入れ、③を巻き終わりを下にして入れ、フタをして焼く。肉に火が通ったらAを加えからめる。 ⑤ スナップエンドウは筋を取って茹で、ななめ半分に切る。 ⑥ 皿に盛り⑤のエンドウ・ミニトマトを添える。
塩	小さじ1/3	2g	
こしょう	少々	0.02g	
甜麺醤	小さじ1と1/3	8g	
片栗粉	小さじ2	6g	
赤パプリカ	1/3個	40g	
黄パプリカ	1/3個	40g	
えのきたけ	2袋	200g	
ごま油	小さじ2	8g	
A	しょうゆ	大さじ1	18g
	みりん	大さじ1	
スナップエンドウ	6本	50g	
ミニトマト	4個	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

ひりゅうず

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)	
押し豆腐	1丁	250g	<下準備> ① ひじきは水で戻す。 ② にんじん・ごぼうはさがきに切る。 ③ やまいもは皮をむいて、すりおろす。 ④ 押し豆腐はキッチンペーパーで包んで、余分な水気を切る。 水気が切れたら、手でほぐす。
ひじき(乾燥)	大さじ1	15g	
にんじん	1/4本	50g	
ごぼう	1/8本	25g	
やまいも	50g	50g	<作り方> ① ボールにすべての具材を入れて、よく混ぜ合わせる。 ② ①に酒・しょうゆ・塩で味付けをして、混ぜる。 ③ ②がひとつにまとまったら、12等分にして、それぞれ小判型に形を整える。 ④ 190℃の油できつね色になるまで揚げる。
たまご	1個	50g	
酒	大さじ1	15g	
しょうゆ	小さじ2	12g	
塩	小さじ1/3	2g	
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

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。
ラディッシュ	2個	40g	
A	油	大さじ1	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。
	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

春菊とイカの柚子みそあえ

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)	
イカ(上身)	100g	100g	① イカは皮をむき、表面を格子に切って茹で、長さ3cmの短冊に切る。 ② 春菊は茹でて水で冷やし、茎の部分は斜め薄切りに、葉は長さ3cmに切る。 ③ Aのゆずは果汁を絞り、皮はすりおろして、白みそと混ぜる。 ①と②を加えてあえ、器に盛る。
春菊	1束	200g	
ゆず(果汁)	1/2個分	7g	
白みそ	大さじ2	36g	

- 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	24g	
味噌	小さじ2	12g	
オーロラソース			
B マヨネーズ	大さじ2	24g	
トマトケチャップ	大さじ1	18g	

- 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

ごぼうのやわらか味噌煮

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

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

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

小松菜のナムル

レシピ作成: 小金井市立保育園

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

セロリのきんぴら

レシピ作成: 狛江市健康推進課

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

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

ピーマンのナムル

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ピーマン	4個	140g	① 鶏ささみ肉は茹でて、細く裂いておく。 ② ピーマンは細切りにする。えのきたけは石づきを取り、半分に切ってほぐしておく。 ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて炒める。 ④ 火が通ったら①とAを加えて調味する。
鶏ささみ肉	1本	40g	
えのきたけ	1/2袋	50g	
A だし汁	小さじ1/4	5g	
塩	小さじ1/4	3g	
白いりごま	大さじ1と1/2	9g	
ごま油	大さじ1	12g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

豚肉とごぼうの炒め煮

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
豚肉	100g	100g	① 豚肉は千切りにする。 ② 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒め火が通ったら、斜め薄切りにしたごぼうを加えさらに炒める。 ③ ごぼうがしんなりしてきたらAを加え煮る。
ごま油	小さじ1	4g	
ごぼう	1本	150g	
A 酒	大さじ1	15g	
しょうゆ	大さじ2	36g	
砂糖	大さじ1	9g	
だし汁	大さじ2	30g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

れんこんのきんぴら

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

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

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

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 ポウルに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位の長さになり、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位の長さになり、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

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

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 ポールに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

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	重量(参考)	作り方
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 ポールに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	※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。
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	重量(参考)	作り方
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

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	重量(参考)	作り方
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け水気を切る。 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 酢	小さじ1	5g	
油	小さじ4	16g	
しょうゆ	小さじ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

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 しょうゆ	小さじ2	12g	
だし汁	1/4カップ	50g	
ゆずのしぼり汁	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

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。 ② きゅうり、大根を千切りにしてさっと茹でて、冷ます。 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。
塩蔵わかめ	20g	20g	
きゅうり	1本	100g	
大根	7cm	175g	
A しょうゆ	小さじ2	12g	
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。 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。
きゅうり	1袋	100g	
A かつお節	1/2袋	1.5g	
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。 ④ ボールに①～③とAを入れて和える。
えのきたけ	1袋	100g	
きゅうり	1本	100g	
A ポン酢	大さじ1	18g	
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。 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。
塩(茹で用)	適量		
わかめ(塩蔵)	40g	40g	
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

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	8g	
しょうゆ	小さじ2	10g	
みりん	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

豆苗とエリンギのんにんにく炒め

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	
油	大さじ2/3	12g	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。
A オイスターソース	大さじ2/3	18g	
A 酒	大さじ2/3	15g	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。
A 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

おかひじきと赤玉ねぎのおひたし

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)	
おかひじき	1パック	100g	① おかひじきは根元の固い部分を切り、沸騰した湯で2分程茹でて水にとり、水気をしぼって長さ3cmに切る。
赤玉ねぎ	1/4個	50g	
A しょうゆ	大さじ1	18g	② 赤玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をしぼる。 ③ Aはボウルに入れて混ぜる。①と②を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。
A 酢	大さじ1	15g	
A 練からし(和風)	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

きゅうりとえのきのごま酢和え

レシピ作成: 小金井市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
きゅうり	2本	200g	① きゅうりは薄切りにし、ひとつまみの塩(分量外)でもんで、水気を切っておく。
えのきたけ	1袋	100g	
A 白すりごま	小さじ4	8g	② えのきたけは石づきをとり、半分の長さに切ってからさっと茹でて水切りをする。 ③ ボールにAを合わせよく混ぜ、きゅうりとえのきたけを加えて和える。
A 酢	小さじ2	10g	
A 砂糖	小さじ1と1/3	4g	
A 塩	小さじ2/5	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

切干大根の松前づけ

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)		
切干大根	40g	40g	① 切干大根は長さ4cmに切って洗い、絞って水につける。人参は長さ4cmのせん切りにする。 ② さきいかと切り昆布は長さ4cmに切り、昆布は洗う。 ③ 鍋にAを入れひと煮たちさせて①を混ぜ、酢と七味唐辛子を加える。 ④ ③に②を混ぜてしばらくつけ、器に彩りよく盛る。	
水	100ml	100g		
人参	1/4本	50g		
ソフトさきいか	20g	20g		
切り昆布(乾)	20g	20g		
A	みりん	大さじ2		36g
	しょうゆ	大さじ1		18g
	水	50ml		50g
酢	大さじ3	45g		
七味唐辛子	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

小松菜とクルミの生姜酢浸し

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)		
小松菜	1/2束	150g	① 小松菜は茹でて、水気をしぼり長さ3cmに切る。 ② クルミは、カラ炒りして、包丁でみじん切りにする。 ③ ②にAを入れて混ぜ、①を加えてあえる。	
クルミ	20g	20g		
A	砂糖	小さじ2		6g
	しょうゆ	小さじ2		12g
	酢	小さじ2		10g
	生姜(汁)	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

小松菜と春雨の中華あえ

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)		
小松菜	1/2束	150g	① 小松菜は熱湯で茹でて水につけ、長さ3cmに切る。もやしは茹でてザルにあげる。春雨は湯で戻し長さ5cmに切る。 ② 小エビは熱湯をかける。大きめのボウルにAを入れて混ぜ、小エビを加える。①を入れてあえ、器に彩りよく盛る。	
もやし	1/2袋	125g		
春雨(乾)	20g	20g		
小エビ(干)	3g	3g		
A	酢	小さじ1と1/3		7g
	しょうゆ	小さじ2/3		4g
	砂糖	小さじ2/3		2g
	塩	小さじ1/2		3g
	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

根菜の旨煮

レシピ作成: 狛江市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
里いも	5個	250g	① さやいんげんは下茹でし1.5cm幅に切る。 ② 里いも、にんじんは厚いいちょう切り、たまねぎは1.5cm程度の角切りにする。 ③ イカは皮をむき、1cm幅に切る。 ④ 鍋に油を入れ野菜を軽く炒める。 ⑤ 油が回ったら野菜がかぶる位まで水を入れ煮る。 ⑥ 火が通ったらAを入れ、味がなじんだらイカを加える。 ⑦ イカに火が通ったら、仕上げに①を入れる。
たまねぎ	1/2個	100g	
にんじん	1/2本	100g	
イカ	1/5杯	60g	
さやいんげん	4本	28g	
油	大さじ1/2	6g	
A 砂糖 味噌	大さじ1/2 大さじ1	4.5g 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

じゃがいもと生姜のサラダ

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)	
じゃがいも	大1個	200g	① じゃがいもと人参は皮をむき、長さ3cmの細切りに、生姜はせん切りにする。 ② ①のじゃがいもと人参は3分ほど茹でる。生姜を加えてサツと茹で、ザルに上げて水気をきる。 ③ ボウルにAを入れ②を加えて混ぜる。器に盛り、粗みじんに切ったピーナツをふって香菜を添える。
人参	1/4本	50g	
生姜	2片	24g	
A ナンプラー	小さじ2	12g	
酢	大さじ1	15g	
砂糖	小さじ2	6g	
ごま油	小さじ2	4g	
バターピーナツ	20g	20g	
香菜	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

長芋のバターソテー

レシピ作成: 狛江市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
アスパラガス	4本	80g	① アスパラガスは下茹でし、斜めにスライスする。 ② にんじんは千切り、長芋は一口大、ウインナーは斜めにスライスする。 ③ 油でウインナーを炒め、野菜、長芋の順に入れる。 ④ しょうゆで調味し、仕上げにバターを加える。
ウインナー	4本	80g	
にんじん	1/4本	50g	
長芋	1/2本	250g	
油	大さじ1/2	6g	
しょうゆ	小さじ2	12g	
バター	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

ねぎ塩きんぴら

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)	
豚肉	80g	80g	<下準備>
酒	小さじ1	5g	① 豚肉は太めの千切りにして酒としょう茹で下味をつける。
しょうゆ	小さじ1	6g	② れんこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうはさががき、
れんこん	1/3節	60g	長ねぎはななめ切り、にんにくはみじん切りにする。
にんじん	1/4本	50g	<作り方>
ごぼう	1/3本	50g	① フライパンにごま油とにんにくを加え、火にかける。
長ねぎ	1/2本	50g	② にんにくの香りがでたところで豚肉を加え、ほぐしながら炒める。
にんにく	1片	8g	③ ②にれんこん、ごぼう、にんじんの順に加え、
ごま油	大さじ1	12g	
塩	小さじ1/3	2g	④ ③に長ねぎを加えてさっと炒める。
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

はりはり漬け

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)		
切干大根	12g	12g	① 切干大根は、軽く洗ったあと、柔らかくなるまで水で戻す。	
茎わかめ(細切り)	5g	5g	② 茎わかめは、洗い、水で戻す。	
にんじん	1/10本	20g	③ にんじん、きゅうりは千切りにする。	
きゅうり	1/2本	50g	④ 生姜はおろす。	
A	生姜	小さじ1/2	2g	⑤ にんじん、きゅうり、切干大根を茹でて、水気を切る。
	だし汁	18cc	18g	⑥ Aを合わせ、切干大根と野菜・茎わかめを入れて、
	うすくちしょうゆ	大さじ1/2	9g	
	穀物酢	小さじ1	5g	⑦ から煎りしたごまを入れる。
	みりん	小さじ1/2	3g	
三温糖	小さじ1	3g		
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