

# 野菜を食べやすくする！！

## 野菜料理レシピ集

まいにち ちょうげんき ☆ ベジタブル350



町田市食育推進キャラクター  
「まちだ食育クインズ」



2015年7月発行  
町田市

## も く じ

なぜ「野菜」を 350g 食べると良いの？	1 ページ
レシピの見方	3 ページ
成人 1 人 1 日あたりに必要な栄養量	4 ページ
＜野菜の切り方を工夫して、食べさせやすい！＞	
★ほうれん草とキャベツの海苔あえ	5 ページ
★五目野菜煮	6 ページ
★筑前煮	7 ページ
＜野菜嫌いでも食べやすい！＞	
★野菜の香味和え	8 ページ
★れんこんのカレーきんぴら	9 ページ
★根菜カミカミサラダ	10 ページ
★若草パンケーキ	11 ページ
★ポパイサラダ	12 ページ
＜野菜のかさを減らして量を食べよう！＞	
★野菜のスープ煮	13 ページ
★ひじきとほうれん草のゴマ和え	14 ページ
＜好きな味つけで野菜がたっぷりとれる！＞	
★野菜たっぷりラーメン	15 ページ
★焼き肉風炒め	16 ページ
★なすとほうれん草のドリア	17 ページ
＜野菜を無駄なく食べよう！＞	
★エコクッキングドライカレー	18 ページ
★パセリのゴマ和え	19 ページ
＜親子で楽しく作って、嫌いな野菜も食べられる！＞	
★バエリア	20 ページ
★簡単大根餅	21 ページ
★白菜のおかか和え	22 ページ
★冬野菜のゆずドレッシングサラダ	23 ページ
★野菜ジュース蒸しパン	24 ページ

<電子レンジで手軽に野菜！>

- ★ピクルス 25 ページ
- ★温泉卵のせバターライス 26 ページ
- ★大豆もやしのサバ味噌煮缶和え 27 ページ

<野菜がやわらかくて食べやすい！>

- ★かぼちゃのサラダ 28 ページ
- ★酢豚 29 ページ
- ★豚肉のマヨネーズ炒め 30 ページ
- ★マダラの甘酢あんかけ 31 ページ
- ★カリフラワーのたらこマヨ和え 32 ページ
- ★おくらと山芋の和え物 33 ページ
- ★こんにやくとごぼうの炒り煮 34 ページ
- ★れんこんの和え物 35 ページ
- ★里芋の緑あんかけ 36 ページ
- ★自家製ポトフ&アフターミネストローネ 37 ページ
- ★あったか野菜のパピヨット(Papillote)  
和とイタリアンコラボ(ミソ・バジ) 38 ページ

<カラフルな見た目で、食欲アップ！>

- ★豚肉と茄子のゴマ味噌炒め 39 ページ
- ★スナップエンドウともやし中華和え 40 ページ
- ★トマトクリームスープ 41 ページ

<乾物野菜で減塩！>

- ★切干大根のゴマ酢和え 42 ページ

コラム：町田市食育推進計画～食の「わ」で育むまちだの未来～ 43 ページ





## なぜ「野菜」を 350g 食べると良いの？



町田市民の1日の野菜摂取量は、目標値（1日 350g 以上）より約 100g 少ない 250g となっています〔町田市の食育推進計画づくりに関するアンケート調査（2012年12月）〕。

「健康日本 21」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜を1日 350g 以上食べましょう」が掲げられています。

食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることが必要です。そのため「野菜を 350g 食べれば良い」という目標ではなく、野菜と一緒に食べる食品からの栄養素摂取のバランスも加味されているものです。野菜を食べるということは、食生活全般を見直すことにつながるのです。



主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを

## 健康課題

生活習慣病：循環器疾患（高血圧等）、  
がん（食道がん等）、糖尿病など



生活習慣病予防  
のために野菜を  
食べよう!!



野菜 350g（イメージ）

### 野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。

多くの研究で野菜を1日350g以上食べることは生活習慣病にかかる確率を低下させるという結果が出ています。

#### ビタミン

ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類をきちんと摂ることが必要になります。

#### 食物繊維

便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。

#### ミネラル

カリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。しかし腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがありますので注意が必要です。また、色の濃い野菜にはカルシウムも多く含まれています。

出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）一部抜粋

# レシピの見方

「野菜料理レシピ集」は、成人1日あたり350g以上の野菜を食べることを目標に、野菜を食べやすくするヒントを掲載したものです。

野菜を無駄なく食べよう！

## バセリのゴマ和え



対象：小・中・高・大学生  
1人分野菜量：25g



<材料(2人分)>

- ・バセリ 50g
- ・塩 少々(ゆでの用)
- ・\*和え衣
- ・白ゴマ 大さじ2(18g)
- ・砂糖 小さじ1(3g)
- ・醤油 小さじ2弱(10g)
- ・だし汁(なければ水) 小さじ3(46g)

<作り方>

- ①バセリは色よく塩ゆでにし、冷水にとって水気を絞り、1cmの長さに切る
- ②和え衣をつくる。ゴマはすり鉢ですり、砂糖、醤油、だし汁の順に加えてる。食べる直前にバセリと和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

バセリは添え物として利用されるため捨てられることが多い食材ですが、特に若い女性に必要なカルシウムや鉄の多い野菜です。香りの嫌いな人、ごわつきがいやな人もこの料理で、バセリのおいしさを再確認してみましょう！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
73kcal	3.1g	4.9g	5.8g	0.8g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
308mg	182mg	155μg	30mg	2.7g

レシピ提供：東京家政学院大学

19

野菜摂取量が増えない問題に対して、コンセプト※を掲げました。

※コンセプト：概念

コンセプトの対象と、1人分の野菜量を記載しています。

料理写真の分量と材料の分量は異なる場合があります。

野菜や調味料は計量して作ることで摂取量を把握することができます。

- ・大さじ：15ml ・小さじ：5ml
- ・計量カップ：200ml
- ・塩少々：親指と人さし指の2本の指先でつまんだ分量
- ・塩ひとつまみ：親指、人さし指、中指の3本の指先でつまんだ分量

野菜摂取量が増えるために、野菜を食べやすくするヒントを記載しています。

1人分の栄養量を記載しています。参考として、成人1人1日あたりに必要な栄養量を次ページに記載します。

## 成人 1 人 1 日あたりに必要な栄養量

エネルギー（推定エネルギー必要量）※身体活動レベルⅡ（ふつう）の場合

	男性	女性
20～29 歳	2,650 kcal	1,950 kcal
30～49 歳	2,650 kcal	2,000 kcal
50～69 歳	2,450 kcal	1,900 kcal
70 歳以上	2,200 kcal	1,750 kcal

食塩相当量（目標量）

	男性	女性
20 歳以上	8.0g 未満	7.0g 未満

カリウム（目標量）

	男性	女性
20 歳以上	3,000mg 以上	2,600mg 以上

カルシウム（推奨量）

	男性	女性
20～29 歳	800mg	650mg
30～49 歳	650mg	650mg
50～69 歳	700mg	650mg
70 歳以上	700mg	650mg

ビタミンC（推奨量）

	男性	女性
20 歳以上	100mg	100mg

食物繊維（目標量）

	男性	女性
20～69 歳	20g 以上	18g 以上
70 歳以上	19g 以上	17g 以上

出典：日本人の食事摂取基準（2015年版）一部抜粋

日本人の食事摂取基準は、健康な個人並びに集団（高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関するリスクを有する保健指導レベルにある者を含む）を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものです。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

野菜の切り方を工夫して、食べさせやすい！

## ほうれん草とキャベツの海苔あえ



対象：乳児  
1人分野菜量：30g



<材料(乳児2人分)>

- ・焼き海苔 1/2枚
- ・ほうれん草 40g
- ・キャベツ 20g
- ・醤油 } 適宜
- ・だし汁 }

<作り方>

- ①のりはさつとあぶる。
- ②野菜はやわらかくゆでて、食べやすい大きさ(1cm角くらい)に切る。
- ③1と2を混ぜ合わせ、だし割り醤油(だし汁3:醤油1)で和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・ほうれん草、キャベツは少し柔らかめに茹でて1センチ角くらいに切ります。
- ・海苔はさつと火であぶって香りを引き立たせます。
- ・海苔を入れることで、野菜の青臭さを抑えることができます。
- ・出し割り醤油にすることで薄味でもおいしく食べることができます。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
8kcal	0.9g	0.1g	1.5g	0.3g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
192mg	16mg	82μg	12mg	1.0g

レシピ提供：町田市（保健予防課）

野菜の切り方を工夫して、食べさせやすい！

## 五目野菜煮



対象：乳児  
1人分野菜量：35g



<材料(乳児2人分)>

- |        |     |       |             |
|--------|-----|-------|-------------|
| ・鶏ひき肉  | 20g | ・サラダ油 | 小さじ1/2 (2g) |
| ・茹で大豆  | 20g | ・砂糖   | 小さじ2/3 (2g) |
| ・さつまいも | 30g | ・みりん  | 小さじ2/3 (4g) |
| ・ごぼう   | 20g | ・味噌   | 小さじ1 (6g)   |
| ・人参    | 20g | ・だし汁  | 適宜          |

<作り方>

- ①鍋にサラダ油を熱し、下茹でしたごぼう（薄めの半月切り）、人参（角切り）、ひき肉、さつまいも（角切り）の順に炒め、だし汁、茹で大豆を入れ、しばらく煮る。
- ②砂糖、みりん、味噌を加え、味がなじむまでゆっくり煮る。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・ごぼうの切り方を他の野菜と変えることで、口の中で認識してよく噛むので、噛む力につながります。
- ・サラダ油で炒めてコクをプラスします。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
90kcal	3.2 g	2.9 g	10.8 g	0.4 g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
297mg	27mg	80 μg	4mg	2.0g

レシピ提供：町田市（保健予防課）

## 筑前煮



対象：幼児  
1人分野菜量：55g  
(芋類含む)

### <材料(幼児2人分)>

・鶏肉	30g	・こんにゃく	10g
・人参	20g	・植物油(炒め油)	小さじ1/4(1g)
・れんこん	20g	・かつおだし汁	40ml
・さといも	40g	・醤油	小さじ1(6g)
・ごぼう	10g	・砂糖	小さじ1/3(1g)
・しいたけ(生)	10g	・みりん	小さじ2/3(4g)

### <作り方>

- ① 具材は食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうとれんこんは水にさらしてアクを抜く。さといもは塩(分量外)で揉み、ぬめりを取る。こんにゃくは下茹でする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、他の具材も加えて全体に油が回るまで炒める。
- ④ だし汁を加え、煮立ったらアクを取り、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかく煮えたら調味料を加え、煮含める。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・幼児は大人に比べて噛む力が弱いので、野菜は、繊維を断つような切り方(乱切りやいちょう切り、輪切り等)にすると、よりやわらかく煮えて食べやすくなります。
- ・まだ奥歯が生え揃わない1～2歳児の場合、弾力があって噛みにくいこんにゃくは薄切りにしたり、短く切った糸こんにゃくを使用すると食べやすくなります。
- ・野菜は、その時期に手に入りやすいものでアレンジできます。  
(筑前煮には複数の種類の具材が入っているので、これはなんだろう？どんな食感だろう？とお子さんの興味関心を引きながら食べられるとよいですね。)

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
72kcal	3.6g	2.6g	7.9g	0.4g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
290mg	13mg	82μg	7mg	1.6g

レシピ提供：町田市(子育て推進課)

野菜嫌いでも食べやすい！

## 野菜の香味和え



対象：幼児  
1人分野菜量：40g



<材料（幼児2人分）>

- ・キャベツ 40g
- ・人参 30g
- ・コーン 10g
- ・塩 少々
- ・醤油 小さじ1/6 (1g)
- ・ごま油 小さじ1/4 (1g)

<作り方>

- ①キャベツ、人参を食べやすい大きさに切り、茹でた後、水気をしっかりと切る。
- ②コーンと調味料を和えて出来上がり。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・コーンとごま油の香りで食欲をそそります。
- ・キャベツの代わりにほうれん草や小松菜を使用しても良いです。
- ・ハムを加えてもおいしいです。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
21kcal	0.6g	0.6g	3.2g	0.2g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
100mg	13mg	115 $\mu$ g	9mg	1.0g

レシピ提供：まなざし保育園

野菜嫌いでも食べやすい！

## れんこんのカレーきんぴら



対象：幼児  
1人分野菜量：50g



<材料（幼児2人分）>

- |       |     |       |             |     |
|-------|-----|-------|-------------|-----|
| ・れんこん | 30g | ・カレー粉 | 適宜          | } A |
| ・人参   | 60g | ・みりん  | 小さじ1/3 (2g) |     |
| ・ねぎ   | 10g | ・みそ   | 小さじ1/2 (3g) |     |
| ・油    | 少々  | ・醤油   | 小さじ1/6 (1g) |     |

<作り方>

- ①れんこん、人参は半月切り。れんこんは切ったら酢水にさらす。
- ②鍋に油を熱し、れんこん、人参をしんなりするまで炒める。
- ③ねぎを加え、カレー粉を入れて、香りがでるまで炒める。
- ④Aの調味料を合わせ加える。水気がなくなったら出来上がり。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・調味料を入れる前にカレー粉を炒めると香りが引き立ちます。
- ・子どもが好きなカレー味にすることで箸が進みます。
- ・ひき肉等を入れてもおいしいです。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
32kcal	0.7g	0.5g	6.8g	0.3g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
170mg	16mg	228μg	9mg	1.5g

レシピ提供：まなざし保育園

野菜嫌いでも食べやすい！

## 根菜カミカミサラダ



対象：乳児  
1人分野菜量：47g



<材料（乳児2人分）>

- ・ごぼう 30g
- ・コーン 30g
- ・きゅうり 14g
- ・れんこん 20g
- ・醤油 少々 (0.6g)
- ・マヨネーズ 大さじ1弱 (10g)
- ・白ごま 少々 (0.6g)

<作り方>

- ①ごぼう、きゅうり、れんこんはコーンに合わせた大きさに切る。
- ②ごぼう、きゅうり、れんこんはやわらかくなるまで茹でた後、水気をしっかりと切る。
- ③ボウルに②とコーンを入れ、マヨネーズ、醤油、白ごまを和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・白ごまは煎った後、すり鉢ですると香ばしくなります。
- ・コーンの甘みとマヨネーズがお子さんの食欲をそそります。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
67kcal	1.1g	4.1g	7.1g	0.2g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
92mg	16mg	5μg	7mg	1.7g

レシピ提供：森野三丁目保育園

## 若草パンケーキ



対象：乳児  
1人分野菜量：3g



### <材料（乳児2人分）>

- |            |            |      |            |
|------------|------------|------|------------|
| ・小麦粉       | 大さじ2弱（16g） | ・卵   | 8g         |
| ・ほうれん草     | 6g         | ・牛乳  | 大さじ1強（16g） |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ1/4（1g） | ・バター | 小さじ1/2（2g） |
| ・グラニュー糖    | 大さじ1/2（6g） | ・油   | 1g         |

### <作り方>

- ①ほうれん草は茹でてアクをぬき、フードプロセッサーで細かくする。
- ②バターと砂糖をボールに入れて混ぜる。
- ③卵を加え、ふるった小麦、ベーキングパウダー、牛乳を入れて混ぜる。
- ④油をひいたフライパンに流し、両面を焼く。
- ⑤お好みでメープルシロップをかける。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・ほうれん草は茹でた後、水で十分にアクをぬくと青臭さを抑えることができます。
- ・ミキサーやすり鉢でほうれん草をペースト状にすると、生地がきれいな緑色になり、野菜が苦手な子でも食べることができます。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
66kcal	1.5g	2.1g	9.7g	0.1g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
42mg	17mg	25μg	1mg	0.3g

野菜嫌いでも食べやすい！

## ポパイサラダ



対象：乳児  
1人分野菜量：41g



<材料（乳児2人分）>

- ・ほうれん草 40g
- ・キャベツ 14g
- ・しめじ 14g
- ・コーン 14g
- ・ベーコン 6g
- ・オリーブ油 小さじ1 (4g)
- ・酢 小さじ1/2強 (3g)
- ・塩 少々

<作り方>

- ①ほうれん草、キャベツ、しめじ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれん草、キャベツ、しめじは茹でる。ベーコンは炒める。コーン缶はコーンをあけ、水気をきる。
- ③酢は火にかけ酸味をとばし、火を止めてオリーブオイルと塩を加える。
- ④②に③を和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・酢は火にかけ酸味をとばすことで、まろやかになります。
- ・子どもの好きなベーコンとコーンを使用することで、ほうれん草が苦手な子どもでも食べやすいです。
- ・ほうれん草のアクは水で十分にぬくと臭みが抑えられます。
- ・保育園で人気のメニューです。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
62kcal	1.7g	3.7g	6.3g	0.3g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
143mg	13mg	71μg	12mg	1.2g

レシピ提供：森野三丁目保育園

野菜のかさを減らして量を食べよう！

## 野菜のスープ煮



対象：小・中・高・大学生  
1人分野菜量：130g（芋類含む）



### <材料(2人分)>

- ・鶏もも 20g
- ・ベーコン 10g
- ・炒め油 2g
- ・じゃがいも 60g
- ・人参 30g
- ・玉ねぎ 60g
- ・キャベツ 100g
- ・さやえんどう 10g
- ・かつおだし汁 1.5カップ (300ml)
- ・塩、こしょう 少々
- ・カレー粉 少々

### <作り方>

- ①かつお節でだし汁をとる。
- ②鶏もも、ベーコンを1cm角に切り、炒める。
- ③①に②と人参(厚めのいちょうぎり)、玉ねぎ(横半分1cm幅)、キャベツ(ざく切り)、じゃがいも(乱切り)を入れて煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら、塩、こしょう、カレー粉で調味する。

### 野菜を食べやすくするヒント

野菜は火を通すことでかさを減らすことができ、スープにたっぷり入れることができます。季節によって旬の野菜を取り入れ、春には新じゃがや春キャベツで春野菜のスープ煮、秋にはさつま芋やきのこ類で秋野菜のスープ煮として提供します。カレー風味で食べやすいスープです。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
92kcal	5.3g	2.4g	13.6g	1.1g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
413mg	41mg	120μg	41mg	2.5g

レシピ提供：ポワ・アルモニー

野菜のかさを減らして量を食べよう！

## ひじきとほうれん草のゴマ和え



対象：小・中・高・大学生  
1人分野菜量：72g



<材料(2人分)>

- ・ほうれん草 140g
- ・いりごま 大さじ1・1/2弱 (12g)
- ・干ひじき 4g
- ・みりん 小さじ1弱 (5g)
- ・砂糖 大さじ1/2強 (5g)
- ・醤油 小さじ1/3 (2g)
- ・かつおだし汁 20ml

<作り方>

- ①かつお節でだし汁をとり、みりん、砂糖、醤油を入れて火にかける。
- ②ひと煮たちしたら火を止めて冷ます。
- ③ほうれん草を茹でて水に浸した後、水気を切る。ひじきを水で戻して茹でる。
- ④③に②といりごまを加え和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

ほうれん草は茹でるとかさが減るので、野菜がしっかり摂れるメニューです。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
70kcal	3.1g	3.6g	8.1g	0.2g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
603mg	134mg	250μg	25mg	3.7g

レシピ提供：ポワ・アルモニー

好きな味つけで野菜がたっぷりとれる！

## 野菜たっぷりラーメン



対象：小・中・高・大学生

1人分野菜量：190g



<材料(2人分)>

- |       |             |            |       |
|-------|-------------|------------|-------|
| ・中華麺  | 2玉 (360g)   | ・しなちく(メンマ) | 40g   |
| ・豚もも肉 | 120g        | ・ラーメンスープ   | 40ml  |
| ・キャベツ | 1/4個 (240g) | ・鶏がらスープ    | 600ml |
| ・人参   | 40g         | ・塩、こしょう    | 少々    |
| ・ピーマン | 1個 (30g)    | ・油(炒め用)    | 大さじ2  |
| ・長ねぎ  | 30g         |            |       |

<作り方>

- ①豚肉、キャベツ、人参、ピーマンを油で炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ②中華麺を茹でてザルにあげる。
- ③器にラーメンスープ、鶏がらスープ、茹でた中華麺を入れて、①を盛り付ける。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・ピーマンは縦に切ることで、苦味を抑えることができます。
- ・長ねぎは炒めずに最後に盛り付けても良いです。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
820kcal	34.1g	23.2g	112.2g	6.3g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
869mg	110mg	159μg	52mg	6.5g

レシピ提供：町田福祉園

好きな味つけで野菜がたっぷりとれる！

## 焼き肉風炒め



対象：小・中・高・大学生

1人分野菜量：236g



<材料(2人分)>

- |                     |                  |                 |
|---------------------|------------------|-----------------|
| ・豚もも肉 160g          | ・生姜 2g           | ・白ごま 小さじ1強 (4g) |
| ・玉ねぎ 中 3/4 個 (160g) | ・にんにく 少々         | ・キャベツ 200g      |
| ・人参 1/5 本 (40g)     | ・塩 少々            | } A             |
| ・黄ピーマン 30g          | ・しょうゆ 小さじ2 (12g) |                 |
| ・にんにくの芽 40g         | ・日本酒 小さじ1 (5g)   |                 |
| ・サラダ油 大さじ2 (24g)    | ・砂糖 小さじ2 (6g)    |                 |

<作り方>

- ①フライパンに油を入れ、生姜、にんにくを炒める。香りが出てきたら、豚肉を炒め、色が変わったら野菜を入れる。
- ②野菜がしんなりしてきたら、調味料A、白ごまを入れる。
- ③キャベツを千切りにし、お皿にひいて、その上に②を盛り付ける。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・にんにくの芽が苦手な方はニラでも合います。
- ・焼き肉用のタレを使うと簡単に作ることができます。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414kcal	22.8g	22.5g	22.3g	1.7g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
720mg	95mg	14μg	70mg	4.7g

レシピ提供：町田福祉園

好きな味つけで野菜がたっぷりとれる！

## なすとほうれん草のドリア



対象：小・中・高・大学生

1人分野菜量：488g



<材料(2人分)>

- |          |            |          |             |
|----------|------------|----------|-------------|
| ・なす      | 50 g       | ・塩・こしょう  | 少々          |
| ・ほうれん草   | 120 g      | ・ケチャップ   | 大さじ2 (30 g) |
| ・ひき肉     | 100 g      | ・卵       | 2個          |
| ・玉ねぎ     | 200 g      | ・人参      | 200 g       |
| ・とろけるチーズ | 50 g       | ・にんにく    | 6 g         |
| ・パン粉     | 大さじ2 (6 g) | ・コンソメ    | 2個 (8 g)    |
| ・ご飯      | 140 g      | ・ウスターソース | 小さじ2 (12 g) |
| ・ローリエ    | 適宜         | ・トマト缶    | 1缶 (400 g)  |
| ・ナツメグ    | 適宜         |          |             |

<作り方>

- ①なすは半月切りにして水に浸す。ほうれん草は茹で3cm位に切っておく。玉ねぎ、人参はみじん切り。
- ②フライパンに油をひき、肉を炒め、ナツメグを少々入れる。
- ③ミートソースを作る。フライパンでにんにく、玉ねぎ、人参を炒める。玉ねぎの色が透明になったら②のひき肉を入れる。
- ④トマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、ローリエを入れて煮込む。
- ⑤塩・こしょうで味を整えたらほうれん草を入れて煮込む。
- ⑥グラタン皿にご飯を入れて⑤のソースをかけ、上に卵をのせてチーズとパン粉をかける。
- ⑦オーブントースターで約10分焼く。(200℃のオーブンで焼いてもよい)

### 野菜を食べやすくするヒント

・子どもが好きなミートソースやチーズを使用したドリアで、なすやほうれん草などの野菜をたっぷり摂ることができます。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
557kcal	27.9g	19.9g	65.1g	4.3g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
1725mg	293mg	1193μg	56mg	9.8g

レシピ提供：都立町田総合高等学校

## エコクッキングドライカレー



対象：小・中・高・大学生  
1人分野菜量：237g



### <材料(2人分)>

- |       |               |            |                  |
|-------|---------------|------------|------------------|
| ・キャベツ | 1/3 個 (340g)  | ・カレー粉      | 2g               |
| ・玉ねぎ  | 中 1/2 個 (80g) | ・カレールウ     | 20g              |
| ・人参   | 1/4 本 (50g)   | ・ケチャップ     | 大さじ 1・1/3 (20g)  |
| ・ひき肉  | 130g          | ・牛乳        | 大さじ 1・1/3 (20ml) |
| ・にんにく | 3g            | ・トマトジュース   | 70ml             |
| ・サラダ油 | 小さじ 4 (16g)   | ・コンソメ (顆粒) | 小さじ 1 (3g)       |
|       |               | ・塩、こしょう    | 少々               |

### <作り方>

- ①玉ねぎは、みじん切りにする。キャベツは、芯ともにみじん切りにする（フードプロセッサーを使うと便利）。人参はみじん切りにする（すりおろしてもいい）。※野菜はできるだけ細かく切ることです滑らかな口触りになる。
- ②温めた鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
- ③②にひき肉を加え、完全に火が通るまで炒める。
- ④カレー粉を加え、ひき肉に均一になじむまで炒める。
- ⑤キャベツ、にんじんを加えてさっと炒める。
- ⑥カレールウ、ケチャップ、牛乳、トマトジュース、コンソメを加え、汁気がなくなるまで時々かき混ぜながら弱火で煮込む（15分程度）。
- ⑦途中で味を見て、塩・こしょうで好みの味に調える。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・野菜不足の大学生、一人暮らしで野菜を余らせてしまう方におすすめです。
- ・このレシピは、本学の学生さんが考案したものをアレンジしました。水いらずで、簡単、皮ごと芯ごと、たっぷり野菜（キャベツ）をいただくことができます。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
366kcal	16.6g	22.1g	25.2g	2.4g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
883mg	122mg	205μg	78mg	5.6g

レシピ提供：東京家政学院大学

野菜を無駄なく食べよう！

## パセリのゴマ和え



対象：小・中・高・大学生

1人分野菜量：25g



<材料(2人分)>

- ・パセリ 50g
- ・塩 少々(ゆでもの用)

\*和え衣

- ・白ゴマ 大さじ2(18g)
- ・砂糖 小さじ1(3g)
- ・醤油 小さじ2弱(10g)
- ・だし汁 小さじ3(16g)  
(なければ水)

<作り方>

- ①パセリは色よく塩ゆでにし、冷水にとって水気を絞り、1cmの長さに切る。
- ②和え衣をつくる。ゴマはすり鉢ですり、砂糖、醤油、だし汁の順に加えて混ぜる。食べる直前にパセリと和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

パセリは添え物として利用されるため捨てられることの多い食材ですが、特に若い女性に必要なカルシウムや鉄の多い野菜です。香りの嫌いな人、ごわつきがいやな人もこの料理で、パセリのおいしさを再確認してみましょう！

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
73kcal	3.1g	4.9g	5.8g	0.8g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
308mg	182mg	155μg	30mg	2.7g

レシピ提供：東京家政学院大学

親子で楽しく作って、嫌いな野菜も食べられる！

## パエリア



対象：幼児  
1人分野菜量：31g



<材料（幼児2人分）>

- ・米 100g(2/3 合)
- ・鶏肉 50g
- ・サフラン 少々
- ・サラダ油 小さじ2(8g)
- ・玉ねぎ 40g
- ・固形コンソメ 2g
- ・砂抜きあさり 6個(60g)
- ・ピーマン 1/3個(10g)
- ・塩 小さじ1/3(2g)
- ・にんにく 2g
- ・パプリカ 1/6個(10g)
- ・レモン 1/4個(25g)
- ・えび（ブラックタイガー） 2本(40g)

<作り方>

- ①お米は洗ってざるにあけ十分水気を切る。
- ②サフランは水 150ml に入れて色をだす。
- ③にんにくはみじん切りする。玉ねぎは荒みじんにする。ピーマン、パプリカは5mmのせん切りにする。えびは背わたを取り、殻にハサミで切りこみを入れる。鶏肉は1口大に切る。あさはら殻をこすり合わせて洗う。レモンはくし形に切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、えび、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを炒める。えびと鶏肉の色が変わり、野菜がしんなりしたら、えび、ピーマン、パプリカを取りだしておく。
- ⑤④に米を入れ、弱火で米が透き通るまで炒め、サフランで色をだした水、コンソメ、塩を入れ煮立たせる。あさをいれ、再度沸騰したら、弱火で15分蓋をして炊く。炊いたら蓋をとりえび、ピーマン、パプリカをかざり、20秒程強火で水分を飛ばす。レモンを添える。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・フライパン1つで簡単に調理ができます。
- ・お子さんのお手伝いポイント
  - ♪エビの背わたりに挑戦してみよう
  - ♪野菜のみじん切りをやってみよう！
  - ♪火加減に注意してこがさないようにね

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
322kcal	12.2g	9.6g	43.6g	1.8g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
250mg	53mg	16μg	27mg	1.4g

レシピ提供：町田地域活動栄養士会

親子で楽しく作って、嫌いな野菜も食べられる！

## 簡単大根餅



対象：幼児  
1人分野菜量：53g



<材料(2人分)>

- ・大根 100g
- ・桜エビ 2g
- ・万能ねぎ 6g
- ・上新粉 1/3カップ(45g)
- ・片栗粉 10g
- ・塩 少々
- ・サラダ油 小さじ1(4g)
- ・ポン酢又はしょう油 適宜

<作り方>

- ①大根の皮をピーラーでむき、すりおろし軽くしぼる。桜エビは手で小さくする。万能ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに①と上新粉、片栗粉、塩を入れ、へらでよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンまたはホットプレートに油を熱し②を手で食べやすい大きさに平らにまとめ入れる。
- ④弱火～中火で3～4分ふたをして蒸し焼きにする。美味しそうなこげ色がついたら生地を返してさらに2～3分焼く。少し膨らんだらもう一度返し外側がパリットになったら皿に盛り、お好みでポン酢などつけて食べる。

### 野菜を食べやすくするヒント

・お子さんのお手伝いポイント

♪大根の皮むきに挑戦してみよう。

♪すりおろすときは、大人がおろし器をおさえてあげましょう。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
130kcal	2.3g	2.2g	20.4g	0.2g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
170mg	37mg	6μg	7mg	0.9g

レシピ提供：町田地域活動栄養士会

親子で楽しく作って、嫌いな野菜も食べられる！

## 白菜のおかか和え



対象：小・中・高・大学生

1人分野菜量：55g



<材料(2人分)>

- ・白菜 100g
- ・人参 10g
- ・醤油 小さじ1/2強 (3.6g)
- ・みりん 少々 (1g)
- ・かつお節糸削り 2g

<作り方>

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、茹でた後、水気をよく切る。
- ②かつお節はさっと乾煎りしておく。
- ③醤油、みりんは合わせて火にかけ、冷ましてから野菜とかつお節と和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

小学生も作ることができる簡単メニューです。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
15kcal	1.3g	0.1g	2.5g	0.3g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
140mg	24mg	42μg	10mg	0.8g

レシピ提供：町田市（小学校）

親子で楽しく作って、嫌いな野菜も食べられる！

## 冬野菜のゆずドレッシングサラダ



対象：小・中・高・大学生

1人分野菜量：48g



<材料(小学生2人分)>

- ・大根 60g
- ・人参 6g
- ・ほうれん草 30g
- ・白いりごま 1g
- ・酢 小さじ1/2 (3g)
- ・醤油 少々 (1g)
- ・塩 少々 (0.6g)
- ・砂糖 少々 (0.6g)
- ・ゆず 少々 (0.6g)
- ・サラダ油 小さじ1 (3g)

ゆずドレッシング

<作り方>

- ①大根は薄い短冊切り、人参はせん切り、ほうれん草はざく切り。ごまは炒っておく。
- ②ゆずは皮もすりおろして少々使用。果汁も使用。
- ③野菜はゆでて、水分を切る。ドレッシングとごまを加えて和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

小学生も作ることができる簡単メニューです。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
27kcal	0.5g	1.9g	2.5g	0.4g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
185mg	21mg	76μg	9mg	1.0g

レシピ提供：町田市（小学校）

親子で楽しく作って、嫌いな野菜も食べられる！

## 野菜ジュース蒸しパン



対象：小・中・高・大学生  
1人分野菜量：10g



<材料(2人分)>

- ・ホットケーキの素 40g
- ・卵 12g
- ・砂糖 小さじ2 (6g)
- ・野菜ジュース 20ml
- ・バター 小さじ2 (8g)

<作り方>

- ①ボールに材料を入れ、だまにならうによく混ぜる。
- ②器に入れ、スチーム 100℃ 10～15分加熱。
- ③櫛をさし、たねがつかないと出来上がり。

### 野菜を食べやすくするヒント

病院では、野菜ジュースを使っていますが、人参とりんごをミキシングまたはジュースで果汁にしたものでも美味しくできます。

小児科で人気のおやつのひとつです。

色がきれいで、不思議と野菜ジュースの味がしません。市民公開講座で、材料のクイズをしましたが、野菜ジュースとわかると子供たちはびっくりしていました。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
129kcal	2.2g	4.6g	17.9g	0.3g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
57mg	24mg	31 μg	0mg	0.4g

レシピ提供：町田市（町田市民病院）

## ピクルス



対象：幼児  
1人分野菜量：50g



### <材料(幼児2人分)>

- ・きゅうり 40g
- ・かぶ 40g
- ・人参 20g
- ・酢 小さじ1弱(4g)
- ・砂糖 小さじ1弱(2g)
- ・塩 少々

### <作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に酢、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせ、人参を入れる。500Wの電子レンジで1分程度(調味液がひと煮立ちするくらいまで)加熱する。
- ③ ②にかぶを加えて粗熱がとれるまで冷まし、きゅうりを加え、味がなじむまで(15分くらい)おく。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・調味料をひと煮立ちさせることで、ツンとした香りが和らぎ、酢が苦手な子でも食べやすくなります。
- ・塩の量を減らしてハムやしらす干しを加えてもおいしいです。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
16kcal	0.4g	0g	3.4g	0.2g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
124mg	13mg	82μg	7mg	0.8g

レシピ提供：町田市(子育て推進課)

## 温泉卵のせバターライス



対象：小・中・高・大学生  
1人分野菜量：20g



### <材料(2人分)>

- ・ごはん 2杯分(300g) ・ミックスベジダブル(冷) 大さじ4(40g)
- ・バター 大さじ1(12g)
- ・醤油 大さじ1(18g)
- ・卵 2個

### <作り方>

- ①冷凍ミックスベジダブルは電子レンジ500w2分加熱。
- ②卵は容器に水100ml入れ、黄身に竹串で穴を開け、500w1分30秒加熱し、温泉卵を作る。
- ③温かいごはんにはバター、ミックスベジダブルを混ぜ、卵のせ醤油を添える。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・冷凍ミックスベジダブルは常時保存して、野菜不足のときに利用しましょう。
- ・電子レンジで温泉卵を作ってみましょう。
- ・バターを使うことにより、コクがでて洋風メニューに変身します。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
394kcal	11.6g	10.7g	59.7g	1.6g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
189mg	40mg	196μg	2mg	0.5g

## 大豆もやしのサバ味噌煮缶和え



対象：小・中・高・大学生  
1人分野菜量：100g



### <材料(2人分)>

- ・大豆もやし 200g (1袋)
- ・サバ味噌煮缶 190g (1缶)
- ・青じそ 4枚

### <作り方>

- ①大豆もやしはさっと水洗いしラップをかけて電子レンジで500w2分加熱。
- ②大豆もやしとサバ缶を和え、せん切り青じそをのせる。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・大豆もやしは加熱したら水気をきります。
- ・サバの味噌煮缶を使うことにより、調味料は一切使いません。
- ・不足しがちな魚や野菜を手軽に摂ることができます。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
244kcal	19.2g	14.7g	8.7g	1.0g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
397mg	225mg	49μg	5mg	2.4g

野菜がやわらかくて食べやすい！

## かぼちゃのサラダ



対象：成人・高齢者  
1人分野菜量：80g



<材料(2人分)>

- ・かぼちゃ 60g
- ・きゅうり 60g
- ・レタス 40g
- ・フレンチドレッシング 大さじ2弱(20g)

<作り方>

- ①かぼちゃは千切りにして蒸す。柔らかくなったら、冷蔵庫で冷ます。
- ②きゅうりとレタスを千切りにして、かぼちゃと合わせる。
- ③ドレッシングをかける。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・食べやすさを考慮し、かぼちゃを千切りにしました。
- ・かぼちゃは切ってから蒸すことにより、形はそのままでも軟らかく仕上げました。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
74kcal	1.0g	4.3g	7.5g	0.3g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
235mg	17mg	1428μg	18mg	3.3g

レシピ提供：こころのホスピタル町田

## 酢豚



対象：成人・高齢者

1人分野菜量：116g



### <材料(2人分)>

・肉団子(冷凍)	100g	A	・酢	小さじ1(4g)
・玉ねぎ	100g		・砂糖	大さじ1・1/2(14g)
・人参	40g		・醤油	小さじ1(6g)
・青ピーマン	30g		・中華だし	1g
・黄ピーマン	30g		・トマトケチャップ	小さじ1強(6g)
・たけのこ	20g	B	・水	40g
・干し椎茸	12g		・片栗粉	1g

### <作り方>

- ①玉ねぎは皮をむきくし型に、人参は皮をむき乱切りに、ピーマンと黄ピーマンは種を取り乱切りに、たけのこは薄くスライス、干し椎茸は水で戻して一口大に切る。
- ②肉団子、人参、たけのこは鍋で茹でる。
- ③玉ねぎ、青ピーマン、黄ピーマンは油通しをする。
- ④鍋に②③を入れ、炒める。
- ⑤【A】の調味料を合わせ、④に加え、さらに炒める。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・噛み切りやすいようお肉はブロック肉ではなく肉団子を使用しました。
- ・たけのこは乱切りだと硬くて食べにくいので、繊維を断つように薄切りにします。
- ・干し椎茸の戻し汁を加えても良いです。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
206kcal	8.6g	8.5g	27.1g	1.4g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
440mg	32mg	160μg	39mg	4.6g

レシピ提供：杏林荘

野菜がやわらかくて食べやすい！

## 豚肉のマヨネーズ炒め



対象：成人・高齢者  
1人分野菜量：80g



<材料(2人分)>

- ・豚小間 120 g
- ・玉ねぎ 1/3個 (80 g)
- ・赤ピーマン 40 g
- ・黄ピーマン 40 g
- ・マヨネーズ 大さじ2弱 (20 g)
- ・コンソメ 1.6 g

<作り方>

- ①玉ねぎは皮をむきくし型に、赤ピーマンと黄ピーマンは種を取り短冊切りにする。
- ②鍋に豚小間、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンを入れて炒める。
- ③豚小間の色が変わり、野菜がしんなりしたら、マヨネーズとコンソメを入れて全体に絡ませる。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・お肉をやわらかくするためにマヨネーズを使います。
- ・パプリカの皮が厚く口に残りやすい時は、皮を皮むき器で剥いて使います。
- ・コンソメの代わりにオイスターソースを使用してもおいしいです。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
330kcal	9.5g	20.9g	7.0g	0.5g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
360mg	15mg	25 μg	68mg	1.2g

レシピ提供：杏林荘

## マダラの甘酢あんかけ



対象：成人・高齢者

1人分野菜量：33g



### <材料(2人分)>

・たら	2切 (120g)	A	・水	40g
・小麦粉	大さじ1 (10g)		・トマトケチャップ	大さじ1強 (18g)
・サラダ油	大さじ2弱 (20g)		・酢	大さじ1強 (18g)
・玉ねぎ	20g		・砂糖	大さじ3 (18g)
・人参	16g		・醤油	小さじ2 (12g)
・青ピーマン	10g		・鶏がらスープ	2g
・黄ピーマン	10g		・片栗粉	小さじ2/3 (2g)
・たけのこ	10g			
・ごま油	適宜			

### <作り方>

- ①玉ねぎは皮を薄切りに、人参は皮をむきせん切りに、青ピーマンと黄ピーマンは種を取り薄切り、たけのこは薄切りにする。
- ②酒（分量外）で下味をつけた、たらの水気を取り小麦粉をまぶして揚げる。
- ③フライパンにごま油を入れ①を炒める。
- ④【A】の調味料を合わせ、③に加え炒める。
- ⑤②に④をかけて盛り付ける。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・野菜の繊維を断つように千切りにします。
- ・さっぱり食べられるように甘酢のあんかけに仕上げます。
- ・あんかけにすることで、食材がまとまり食べやすくなります。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
261kcal	12.2g	14.2g	19.7g	1.8g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
340mg	30mg	67μg	13mg	0.9g

レシピ提供：杏林荘

野菜がやわらかくて食べやすい！

## カリフラワーのたらこマヨ和え



対象：成人・高齢者  
1人分野菜量：55g



### <材料(2人分)>

- ・カリフラワー 80g
- ・ホワイトアスパラ（水煮） 20g
- ・黄ピーマン 10g
- ・たらこ 20g
- ・マヨネーズ 大さじ2・1/2 (30g)}

### <作り方>

- ①カリフラワーは茎の硬い所は取り除き、茹でる。
- ②ホワイトアスパラは、食べやすい大きさに切る。
- ③黄ピーマンは、種を取りさいの目切りにして茹でる。
- ④たらことマヨネーズを合わせ、①②③と和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・カリフラワーの茎の硬い部分は、取り除きます。
- ・缶詰のホワイトアスパラを使用することで筋が気になりません。
- ・水気をしっかりきります。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
133kcal	1.8g	11.8g	3.5g	0.9g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
210mg	16mg	8μg	49mg	1.4g

レシピ提供：杏林荘

野菜がやわらかくて食べやすい！

## おくらと山芋の和え物



対象：成人・高齢者  
1人分野菜量：80g  
(芋類含む)



<材料(2人分)>

- ・おくら 80g
- ・山芋 80g
- ・めんつゆ 大さじ1弱 (14g)

<作り方>

- ①オクラは塩で板ずりをして茹で、小口切りにする。
- ②山芋は皮をむき、すりおろす。
- ③①②とめんつゆを和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

・オクラと山芋の粘り気で食材がまとまり、食べやすいです。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
133kcal	1.8g	11.8g	3.5g	0.9g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
280mg	44mg	22μg	7mg	2.4g

レシピ提供：杏林荘

野菜がやわらかくて食べやすい！

## こんにゃくとごぼうの炒り煮



対象：成人・高齢者  
1人分野菜量：45g



### <材料(2人分)>

- ・つきこんにゃく 40g
- ・ごぼう 40g
- ・油 小さじ1/2 (2g)
- ・砂糖 小さじ1強 (4g)
- ・醤油 小さじ1 (6g)
- ・酒 小さじ1/2 (2g)
- ・さやえんどう 10g

### <作り方>

- ①つきこんにゃく、ごぼう、さやえんどうは食べやすい大きさに切る。
- ②ごぼうはやわらかくなるまで茹でる。さやえんどうはさっと茹でる。つきこんにゃくは下茹でする。
- ③鍋を熱して油を引き、ごぼうとこんにゃくを炒める。
- ④砂糖、醤油、酒を入れて調味する。
- ⑤器に盛り付けたら、さやえんどうを飾る。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・ごぼうはささがきにし、一度柔らかくなるまで湯がくことで、味が浸み込みやすくなります。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
36kcal	0.8g	1.0g	6.4g	0.4g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
95mg	26mg	2μg	4mg	1.9g

レシピ提供：清風園

野菜がやわらかくて食べやすい！

## れんこんの和え物



対象：成人・高齢者  
1人分野菜量：40g



<材料(2人分)>

- ・れんこん 40g
- ・チンゲンサイ 40g
- ・ロースハム 30g
- ・醤油 大さじ 1/2 (10g)
- ・豆板醤 1g

<作り方>

- ①れんこん、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ②れんこんはやわらかくなるまで茹でる。チンゲンサイは塩茹でした後、水気を十分に切る。
- ③食べる直前に②にロースハム、醤油、豆板醤を和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・れんこんはなるべく薄くスライスして火の通りを良くし、やわらかくなるまで茹でます。
- ・チンゲンサイは繊維を断つようにして切ります。茹でるときは茎と葉で火の通りが違うため、硬い茎の部分を先に入れます。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
48kcal	3.4g	2.1g	4.2g	1.2g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
200mg	27mg	35μg	23mg	0.6g

## 里芋の緑あんかけ



対象：成人・高齢者  
1人分野菜量：80g  
(芋類含む)



### <材料(2人分)>

- ・里芋 120g
- ・だし汁 60g
- ・醤油 小さじ2/3 (4g)
- ・砂糖 小さじ1 (4g)
- ・グリーンピースペースト 40g
- ・だし汁 24g
- ・味噌 小さじ1 (5g)
- ・砂糖 小さじ1強 (5g)

### <作り方>

- ①里芋は皮をむき、半分に切る。だし汁でやわからく煮て、醤油、砂糖で味付けする。
- ②グリーンピースペースト、だし汁、味噌、砂糖を合わせ、ひと煮たちさせる。
- ③①の里芋に②をかける。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・病院では、グリーンピースを加熱しミキサーにかけてペーストにしていますが、つぶしても良いです。
- ・冷凍の里芋を使用しても良いです。
- ・5分粥の副菜として出していますが、患者様は手をかけていただいと好評です。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
77kcal	2.8g	0.5g	15.8g	0.6g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
413mg	11mg	0μg	4mg	1.5g

レシピ提供：町田市（町田市民病院）

野菜がやわらかくて食べやすい！

## 自家製ポトフ&アフターミネストローネ



対象：成人・高齢者

1人分野菜量：493g

(芋類含む)



<材料(2人分)>

・ニンニク	6g	・かぶ	30g	・岩塩、黒コショウ	少々
・ベーコン	25g	・ブロッコリー	70g	・パルメザンチーズ、	
・キャベツ	250g	・エリンギ	40g	グリエールチーズ	
・玉ねぎ	100g	・鶏もも肉	150g	は好みで	
・人参	100g	・トマト	100g		
・ジャガイモ	220g	・オリーブオイル	適量	★バリエーションとして、余ったらミネストローネに変身。	
・カボチャ	70g	・コンソメ	2g		

<作り方>

- ①鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクを（丸まま）を炒め、玉ねぎベーコンを順に炒める。
- ②鍋に水を加えず全ての野菜を鍋に入れ、ローリエ、コンソメ、塩・コショウし煮込む。
- ③ぐつぐつ煮込み、野菜が柔らかくなってきたら、トマト（あらみじん切り）を加え煮込んで完成。
- ④最後に塩・コショウで味を調える。※好みでコンソメを。塩味のみで素材の味を楽しむもよし。コクが必要ならばチーズを！

### 野菜を食べやすくするヒント

野菜は大き目にカットしたほうが綺麗に見えます。

柔らかく煮込んで成人・高齢者にしっかりと野菜摂取を！！

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	22.6g	18.1g	49.6g	1.3g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
1683mg	140mg	542μg	170mg	10.3g

レシピ提供：合掌苑

野菜がやわらかくて食べやすい！

## あったか野菜のパピヨット (Papillote)

和とイタリアンコラボ (ミソ・バジ)



対象：成人・高齢者

1人分野菜量：185g

(芋類含む)



<材料(2人分)>

- ・生サーモン 2切 (140g)
- ・グリーンアスパラ 2本 (30g)
- ・ズッキーニ 1/4個 (50g)
- ・トマト 1/2個 (100g)
- ・パプリカ(赤・黄) 各1/4個(各12g)
- ・しめじ 6g
- ・白みそ 大さじ2.5 (45g)
- ・バジル 1葉
- ・みりん 大さじ1.5 (27g)
- ・もやし 20g
- ・タイム 適量
- ・レモンスライス 2枚
- ・キャベツ 60g
- ・にんにく 1/2片 (6g)
- ・玉ねぎ 60g
- ・オリーブオイル 適量
- ・長いも(細く切る) 20g
- ・塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① 鮭に軽く塩・コショウで下味をつける。
- ② キャベツともやしを軽く茹で、アルミホイルの上に乗せる。
- ③ ②の上に鮭をおき、軽く炒めたその他野菜を上に乗せる。
- ④ みりんを白みそでといてだし汁を加え、軽く煮詰めたら、オリーブオイルで風味を加える。
- ⑤ ③に④のソースをかけ、アルミホイルを包み、オーブン180度で加熱する。
- ⑥ レモンスライスを添える。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・バターを使用していないのでヘルシーです。
- ・冷蔵庫にある野菜を加えても良いです。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
566kcal	20.6g	40.8g	25.1g	2.1g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
768mg	69mg	56μg	56.4mg	4.1g

レシピ提供：合掌苑

カラフルな見た目、食欲アップ！

## 豚肉と茄子のゴマ味噌炒め



対象：成人・高齢者  
1人分野菜量：130g



<材料(2人分)>

・豚小間肉	140 g	}	・すりごま(白)	2g
・茄子	120 g		・白味噌	大さじ1弱(16g)
・玉ねぎ	80 g		・みりん	小さじ2/3(4g)
・赤ピーマン(パプリカ)	30 g		・ごま油	少々0.6g
・いんげん	30 g			

<作り方>

- ①茄子は素揚げ、赤ピーマンといんげんはボイルしておきます。
- ②豚肉と玉ねぎを炒めて、①を加え、調味料を入れ、最後にごま油を入れ、完成。

### 野菜を食べやすくするヒント

・カラフルな見た目と、味噌やごま油の香りが食欲をそそります。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
251kcal	15.6g	15.4g	11.6g	1.2g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
523mg	52mg	314μg	33mg	6.0g

レシピ提供：こころのホスピタル町田

カラフルな見た目で、食欲アップ！

## スナップエンドウともやし中華和え



対象：成人・高齢者  
1人分野菜量：60g



<材料(2人分)>

- ・スナップエンドウ 60g
- ・もやし 60g
- ・カットわかめ 0.2g
- ・中華ドレッシング 大さじ2弱(20g)

<作り方>

- ①スナップエンドウは筋を取り茹で、食べやすいように半分に切る。
- ②もやしは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ③①②の水気をしっかり切り、中華ドレッシングと和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・スナップエンドウの筋をしっかりと取り除きます。
- ・水気をしっかりときります。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
34kcal	1.7g	1.1g	5.2g	0.7g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
81mg	14mg	10μg	15mg	1.2g

レシピ提供：杏林荘

カラフルな見た目で、食欲アップ！

## トマトのクリームスープ



対象：小・中・高・大学生  
1人分野菜量：198g



### <材料(2人分)>

・にんにく	15 g	・牛乳	200ml
・玉ねぎ	120 g	・コンソメ	4 g
・ベーコン	50 g	・オリーブオイル	適宜
・じゃがいも	60 g	・水	200ml
・カットトマト缶	200 g	・塩、こしょう	少々

### <作り方>

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは短冊切り、じゃがいもは角切り。
- ②鍋にオリーブオイルを熱してにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、ベーコンを加えて炒め、じゃがいもと水 200ml を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④カットトマト缶を加えてひとませする。
- ⑤牛乳とコンソメを入れて沸騰直前まで温めたら塩・こしょうで味を調べて完成。

### 野菜を食べやすくするヒント

- ・トマトと牛乳を使うことで、きれいなオレンジ色になります。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
259kcal	9.2g	15.1g	22.8g	2.0g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
706mg	140mg	88 μg	37mg	3.1g

レシピ提供：都立町田総合高等学校

## 切干大根のゴマ酢和え



対象：成人・高齢者  
1人分野菜量：60g



### <材料(2人分)>

- ・切干大根 20g
- ・きゅうり 20g
- ・人参 10g
- ・すりごま 大さじ1 (10g)
- ・酢 大さじ2/3 (10g)
- ・砂糖 小さじ2 (6g)
- ・塩 少々

### <作り方>

- ①ごま、酢、砂糖、塩をよく混ぜる。
- ②切り干し大根は、水で戻してざく切りにする。沸騰した湯に入れひと煮たちさせた後、ざるにあげ水気を切る。
- ③きゅうり、人参はせん切りにし、切り干し大根と①と和える。

### 野菜を食べやすくするヒント

切干大根は、よく水をきり、熱いうちにごま酢にあえると味が浸み込み、美味しくできます。エネルギーコントロール食には、マービー液を使用しています。

切干大根やひじきなど乾物は鉄、カルシウムなどミネラルや食物繊維が豊富で、常備菜としておすすめですが、煮ると塩分が多くなってしまいます。ごまや酢を利用することで、減塩となります。

患者様もぜひ作ってみますと好評です。

### <1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
66kcal	1.7g	2.7g	9.7g	0.3g

カリウム	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
375mg	24mg	41μg	1mg	0.4mg

レシピ提供：町田市（町田市民病院）

町田市では、市民、給食施設、飲食店、食に関わる団体、行政等が食のネットワークを構築し、情報を共有しながら協働することにより、食を通じたまちづくりを目指します。

町田市食育推進計画にその具体的な取組を示しましたので、みなさまの食育推進にぜひご活用ください。

◆町田市食育推進計画（2013年12月）

**食育のめざす姿**

食の「わ」で育むまちだの未来  
～感謝を持って食をたのしみ、食を通じて  
人や地域とのつながりが持てるまち～

**基本目標**

- ・安全で望ましい食生活をおくる
- ・食を通じて家族や地域とつながる
- ・地域の恵みに感謝して食をたのしむ

**5つの視点**

- ・健康と食生活
- ・食の安全
- ・共食・食文化
- ・地産地消
- ・食環境

**食育推進ネットワークの構築**

市民、給食施設、飲食店、食に関わる団体、行政等が互いに協力・連携し、協働で食育を推進する仕組みをつくります。



**町田市食育推進キャラクター  
「まちだ食育クインズ」**



町田市食育推進計画は町田市ホームページからダウンロードできます。



食育で



発行：町田市

編集：町田市保健所 保健予防課 保健栄養係  
町田栄養・食生活ネットワーク会議

電話：042-722-7996