

コールスローサラダ

●材料 大人2人+子ども2人分 ㊄作り方

キャベツ 270g (葉3枚)
人参 60g (中1/3本)
コーン (缶) 90g
みかん (缶) 120g
(調味液)
・マヨネーズ 1/3カップ
・酢 大さじ1
・塩こしょう 少々

①キャベツ・人参はせん切りにし、1分程度茹でてザルにあげ水切りをしておく。
②ポウルに調味液を作る。
③①、コーン、みかんを②の調味液で和え冷蔵庫で冷やす。



レシピ提供：太陽の子 鴨居駅前保育園

いんげんとツナのごまマヨ和え

●材料 大人2人+子ども2人分 ㊄作り方

いんげん 200g
人参 60g
ツナ缶 60g
(調味料)
・マヨネーズ 大さじ1
・砂糖 大さじ1
・しょうゆ 小さじ2
・白すりごま 大さじ1

①ツナは油をきってほぐしておく。
②ポウルに調味料を合わせておく。
③いんげんは2cmの斜め切り、人参は拍子木切りにして、さっと茹でる。
④①と③を合わせ調味料で和える。



レシピ提供：グローバルキッズ十日市場園

小松菜とさくらえびのおにぎり

●材料 6個分 ㊄作り方

ごはん 600g
小松菜 100g
さくらえび 8g
白ごま 小さじ1 1/2
塩 少々

①小松菜は色よく茹でて細かく刻む。
②さくらえびは炒って刻む。白ごまも軽く炒っておく。
③材料をすべて混ぜ、好きな大きき・形にぎる。



レシピ提供：グローバルキッズ十日市場園

かぼちゃグラタン

●材料 大人2人+子ども2人分 ㊄作り方

かぼちゃ 240g (1/4個)
たまねぎ 90g (1/2個)
しめじ 60g (1/2パック)
ブロッコリー 150g
ロースハム 50g
油 大さじ1
ピザチーズ 30g
(ルーの材料)
・小麦粉 大さじ2
・バター 10g
・牛乳 300ml
・塩こしょう 少々

①かぼちゃ、ブロッコリーは一口大に切り、蒸す(または、電子レンジで加熱する)。
②たまねぎ、ロースハムは1cm幅に切り、しめじはほぐしてから、油をひいたフライパンで炒める。
③鍋にバター・小麦粉をいれて炒め、牛乳を少しずつ加えてなじませたら塩こしょうで味をととのえ、ルーを作る。
④③に①と②を加え軽く混ぜる。
⑤耐熱容器に④を入れ、ピザチーズをかけて焦げ目がつくまで焼く。



ワンポイント
お子さんには、しめじをほくしてもらったり、野菜をお皿に並べてもらいましょう。

レシピ提供：太陽の子 鴨居駅前保育園

ポテトのカレーマヨサラダ

●材料 大人2人+子ども2人分 ㊄作り方

じゃがいも 200g
人参 30g
いんげん 30g
ツナ缶 30g
マヨネーズ 大さじ2と1/2
カレー粉 少々
塩 少々

①じゃがいもは厚さ1cm、人参は厚さ0.5cmのいちよう切りにする。いんげんはすじを取り2cmの斜め切りにする。
②①を塩茹でする。
③ツナは油を切っておく。
④ポウルに②と③を合わせ、マヨネーズとカレー粉を加えて和える。

ワンポイント

時期によっては...
じゃがいもの代わりにカリフラワー・いんげんの代わりにきゅうりを使ってもおいしくできます!



レシピ提供：福澤保育センター

緑をたっぷり召し上がれ

野菜料理レシピ ~キッズ・クッキングより~



野菜が苦手なお子さんが多いですが、料理を通じて興味を持つことで、だんだん食べられるようになります。紹介するメニューは保育園で大人気の食べやすい野菜料理です。

緑福祉保健センターで開催した幼児向け料理教室(キッズ・クッキング)で実際に作って食べたところ、「おいしい」というたくさんの声がありました。また、自分で作ると少しでも頑張ってみようというお子さんもいました。

ぜひ、お家でもチャレンジしてみてください。

キャベツと厚揚げの味噌風味煮

●材料 大人2人+子ども2人分 ㊄作り方

キャベツ 200g
厚揚げ 1枚(200g)
たまねぎ 1/2個
人参 1/3本
いりこ 大さじ3
(調味料)
・だし汁 1カップ
・味噌 大さじ2
・しょうゆ 小さじ2
・三温糖 大さじ1と1/2

①キャベツと厚揚げは四角に切り、たまねぎはスライス、人参は短冊に切る。
②だし汁でキャベツ、玉ねぎ、人参を煮る。
③野菜が柔らかくなったら、調味料を加え味付けする。
④厚揚げ、いりこを加えてさら煮込む。



レシピ提供：わらべうた中山保育園



※レシピは中面で紹介しています。

①ホットプレートで蒸しパン ②ほうれん草とチーズの蒸しパン
③焼きコロッケ ④ケーキサレ ⑤きゅうりの塩こんぶ和え ⑥華風和え
⑦キャベツとりんごのサラダ ⑧ごぼうのごまきなご和え
⑨人参しりしり ⑩ほうれん草の納豆和え

ホットプレートで蒸しパン

●材料 アルミカップ6個分

📦作り方

ホットケーキミックス	75g
かぼちゃ	50g
砂糖	7g
卵	1/2個
牛乳	50ml

- ①かぼちゃを乱切りにし、ラップで包んで電子レンジで加熱(約2分)し、熱いうちにつぶしておく。
- ②ボウルに材料をすべて加え混ぜる。
- ③生地をカップの半分まで入れる。
- ④ホットプレートにお湯をはり、③を入れて6~7分蒸す。



レシピ提供: 鶴居こども園



ほうれん草とチーズの蒸しパン

●材料 アルミカップ6個分

📦作り方

ほうれん草	60g
プロセスチーズ	60g
小麦粉	120g
ベーキングパウダー	6g
砂糖	大さじ3
牛乳	120ml
サラダ油	大さじ1

- ①ほうれん草をさっと茹でて、ざく切りにする。
- ②チーズは1cm角に切る。
- ③ボウルに小麦粉、ベーキングパウダーをふるって入れ、牛乳、サラダ油を加えて混ぜる。
- ④①②を加えて軽く混ぜ合わせ、アルミカップ等に入れて蒸し器で10分蒸す。



レシピ提供: 小学館アカデミーなかやま保育園

ワンポイント

ホットプレートにお湯を張り、フタをすすと蒸し器の代わりにします。



キャベツとりんごのサラダ

●材料 大人2人+子ども2人分

📦作り方

キャベツ	120g (葉3枚程度)
りんご	30g (1/6個)
きゅうり	30g (1/3本)
りんご酢	小さじ1
サラダ油	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

- ①キャベツは1cm角程度に切り茹でる。
- ②りんごは皮付きのままちょう切りにし塩水にさらして水気を切る。
- ③きゅうりは薄切りにする。
- ④調味料を合わせ、①~③と混ぜ合わせる。



レシピ提供: 小学館アカデミーなかやま保育園

ごぼうのごまきなこ和え

●材料 大人2人+子ども2人分

📦作り方

ごぼう	150g
すりごま	大さじ1
きなこ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
りんご酢	小さじ1/2

- ①ごぼうは皮をむき、斜めに切る。
- ②食感が残るくらいに茹でて、水分をきる。
- ③②と調味料を和える。

ワンポイント

・ごぼうが苦手なお子さんは、やわらかく茹でると食べやすいです。
・おせち料理の「たたきごぼう」の代わりにどうですか?

レシピ提供: 明日葉保育園長津田園



お子さんと料理をするときのワンポイント

お子さんが野菜を切る場合は、あらかじめ野菜をやわらかく茹でておくと切りやすくなります。野菜をちぎったり、材料を混ぜたりするのも立派なお料理です。

小さなことでも「上手だね」「ありがとう」の声を忘れずに!!



焼きコロッケ

●材料 大人2人+子ども2人分

📦作り方

ツナ缶	40g
じゃがいも	350g
人参	25g
たまねぎ	25g
塩	少々 (0.5g)
パン粉	15g
油	5g

- ①じゃがいもは、皮をむき、乱切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
- ②人参、たまねぎはみじん切りにし、茹でて、水を切る。
- ③パン粉は油で軽く色がつくまで炒める。
- ④①をマッシャーでつぶし、②とツナと塩を入れよく混ぜる。
- ⑤丸めて、③のパン粉をまぶし、オーブンで、200℃10分焼く。



レシピ提供: 明日葉保育園長津田園

ケーキサレ

●材料 18cmパウンド型1個分

📦作り方

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	0.6g (小さじ1/6)
牛乳	90ml
卵	Sサイズ1個
かぼちゃ	90g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
アスパラガス(緑)	2本
ベーコン	20g
チーズ	50g

- ①オーブンを180℃で温めておく。型の内側にオーブン用シートを敷く。
- ②小麦粉はベーキングパウダーとあわせてふるう。
- ③かぼちゃは1cm程度のコロコロ状にカットしてレンジで加熱する。
- ④アスパラは下の方の固い皮をピーラーでむき1cm幅で切り、さっと茹でる。
- ⑤パプリカは3cmの長さでスライスする。
- ⑥ベーコンは1cm角程度に切る。
- ⑦チーズは1cm角程度のコロコロ状にカットする。
- ⑧ブチトマトはスライスする。
- ⑨卵と牛乳を混ぜ、粉とあわせる。
- ⑩具を入れてまぜ、パウンド型に流す。
- ⑪オーブンで30~40分焼く。



レシピ提供: 太陽の子 長津田北保育園

人参しりしり

●材料 大人2人+子ども2人分

📦作り方

人参	150g
ツナ缶	25g
白滝	50g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ2
水	50~100ml

- ①人参はせん切りにする。
- ②白滝は茹でてアクを抜き、短く切っておく。
- ③鍋にツナと人参を入れさっと炒める。
- ④白滝と水、ごま油以外の調味料を加えてさっと煮る。
- ⑤ごま油を加えたら火を止める。



レシピ提供: 太陽の子 長津田北保育園

ほうれん草の納豆和え

●材料 大人2人+子ども2人分

📦作り方

納豆	1パック
ほうれん草	150g
人参	30g
もやし	60g
しょうゆ	大さじ1
三温糖	大さじ1/2
だし汁	小さじ2

- ①ほうれん草は2cmほどのざく切り、人参はせん切り、もやしは二つに折る。
- ②切った野菜をそれぞれ茹でて、水気をきる。
- ③納豆に調味料を加えて混ぜ、さらに②の野菜を加えて和える。



レシピ提供: わらべうた中山保育園

きゅうりの塩こんぶ和え

●材料 大人2人+子ども2人分

📦作り方

きゅうり	120g
人参	60g
キャベツ	90g
かに風味かまぼこ	30g
塩こんぶ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

- ①きゅうりは小口切り、人参は厚さ5ミリのちょう切りにする。キャベツは食べやすい大きさにちぎる。かにかまぼこしておく。
- ②野菜を茹でる。
- ③野菜の水気を切り、塩こんぶとごま油、かにかまぼこを加えて和える。



レシピ提供: 鶴居こども園

華風和え

●材料 大人2人+子ども2人分

📦作り方

もやし	180g
人参	20g
きゅうり	20g
錦糸卵	20g
(ドレッシング)	
・しょうゆ	大さじ1/2
・酢	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・ごま油	小さじ1

- ①ドレッシングを作り、冷やしておく。
- ②人参、きゅうりはせん切りにする。
- ③もやしは半分に折る。
- ④②と③を塩茹でして、冷ます。
- ⑤ボウルに野菜、錦糸卵を入れ、ドレッシングで和える。



ワンポイント きくらげやハム、クラゲ、わかめ等を加えてもおいしく食べられます。

レシピ提供: 福澤保育センター



1日3食バランスよく食べて元気になろう!!

主食・主菜・副菜をそろえよう

主食・・・ごはん、パン、麺類などの主に炭水化物の料理
主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質が多い料理
副菜・・・野菜やいも、きのこ・海藻などを中心とした料理
おやつは果物、牛乳・乳製品でバランスアップ!!



野菜は健康を保つために必要なビタミンやミネラル、食物繊維をたっぷり含みます。成人では1日350g以上、幼児は1~2歳で約210g、3~5歳で約240g必要です。

バランスガイドを利用しよう

→詳しくは横浜市ホームページへ
「何をどれだけ食べたらいいの?」
~食事バランスガイドの活用~



→外食でもバランス良く!!
よこはま健康応援団店舗紹介

