

緑をたっぷり召し上がれ

野菜料理レシピ

～幼児編 キッズ・クッキングより～

《野菜について》

野菜メニューは苦手な子が多いですが、調理や味付けの工夫で人気メニューの仲間入り！保育園の手軽でおいしい人気野菜レシピを紹介します。親子で料理にチャレンジし、おいしく楽しく野菜を食べませんか。

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350g以上、幼児は1～2歳 約210g、3～5歳 約240g必要とされています。

ポパイサラダ

葉野菜もマヨネーズとコーンでこどもも食べやすくなります！

つくりかた

ほうれん草 → ゆでる → みくしぼる → ほうれん草

コーン缶 → 水気を切る → コーン

ツナ缶 → 水気を切る → ツナ

マヨネーズ、塩 → ふくませる → 完成



材 料 (大人2人分+こども2人分)

ほうれん草 …………… 1束
 ツナ缶(スープ缶) …… 小1缶
 粒コーン缶 …………… 1/3カップ
 マヨネーズ …………… 大さじ2弱
 塩 …………… 少々

作り方

- ①ほうれん草は、ゆでて3～4cmの長さに切り、よく絞る。
- ②ツナとコーンは水気をよくきる。
- ③ボールに、ほうれん草、ツナとコーン、マヨネーズ、塩を入れて和える。

図からのコメント

ポパイサラダは、カレーやスパゲッティと組み合わせ、保育園での大人気メニューです。一見、子どもが苦手そうであるほうれん草ですが、マヨネーズで和えることで子どもの大好きなメニューへと変身します。

ナスのミートグラタン

苦手な野菜もグラタンでおいしく召し上がれ！

つくりかた

じゃがいも → ゆでる → じゃがいも

たまねぎ、ピーマン → みじん切り → 野菜

豚ひき肉 → 油 → 肉

ナス → 角切り → ナス

トマト → 湯気き → トマト

ケチャップ、コンソメ、三温糖 → 混ぜる → ソース

じゃがいも、肉、野菜、ナス、トマト、ソース → 重ねる → 完成

200℃



材 料 (大人2人分+こども2人分)

じゃがいも …………… 180g
 なす …………… 3本
 豚ひき肉 …………… 70g
 玉ねぎ …………… 70g
 ピーマン …………… 1個
 トマト …………… 中半分
 油 …………… 大さじ1/2
 コンソメ …………… 1個
 ケチャップ …………… 大さじ2
 三温糖 …………… 小さじ1
 とろけるチーズ …… 60g

作り方

- ①なすは、サイコロ状に切って、水にさらす。
- ②じゃがいもは、輪切りにして柔らかくなるまでゆでる。
- ③トマトは湯むきにし、1cm角に切る。玉ねぎとピーマンはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、ひき肉と玉ねぎ・ピーマンを炒める。なすとトマトを加えて、柔らかくなったらコンソメ・ケチャップ・三温糖で味をつける。
- ⑤耐熱皿にじゃがいもと④のをせる。チーズを上にとらし、200℃に温めたオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

図からのコメント

酸味が気になる場合は、三温糖の量を増やすとおいしく食べられます。

主菜と一緒に野菜もとれるレシピ

メインにも野菜をプラスすることで、手軽に野菜を食べられます。

タンドリーチキン

鶏肉に野菜のうま味をプラスして、色も鮮やかに。

材料 (大人2人分+子ども2人分)

- 鶏もも肉 1枚 (240g)
- 玉ねぎ 20g
- 赤ピーマン 1/4個
- ピーマン 1/2個
- しょうが 少々
- ニンニク(すりおろしたもの) 少々
- パプリカ(粉末) 少々
- プレーンヨーグルト 大さじ2
- ケチャップ 小さじ2
- 塩・こしょう 少々
- カレー粉 少々

作り方

- 鶏肉は、好みて食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しょうがはみじん切りにする。
- 全ての材料をビニール袋に入れてもみ、約20分おく。
- 鉄板に移し、180℃に予熱しておいたオーブンで、約15分焼く。



そよかぜ保育園提供

納豆和え

普段食べる納豆もアレンジすれば、野菜もとれるリッチな一品に。

材料 (大人2人分+子ども2人分)

- 小松菜 1/2束 (150g)
- にんじん 5cm (50g)
- キャベツ 1枚 (50g)
- しらす干し 大さじ2 (15g)
- 納豆 1パック (50g)
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 少々

作り方

- 小松菜はゆで、水にとって水気を絞り、細かくきざむ。
- にんじん、キャベツはゆでてせん切りにする。
- しらす干しと納豆に熱湯をかけ、水気を切る。
- 納豆にしょうゆ、みりんを加えて混ぜ、①と②の野菜としらすを加える。



小山保育園提供

ささみの五目和え

一品で肉・卵・野菜・きのこが食べられます。

材料 (大人2人分+子ども2人分)

- 鶏ささみ肉 大2枚 (90g)
- 塩・酒 少々
- 卵 2個
- 塩 少々
- つぎこん (細長いこんにやく) 1/2袋 (90g)
- にんじん 5cm
- きゅうり 1/2本
- えのきだけ 30g
- しょうゆ 小さじ1
- A 酢 小さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方

- ささみに塩と酒をふり、ラップをして、電子レンジで2分かけ、冷めるまでそのまま置いておく。冷めたら食べやすい大きさにさく。
- 卵を溶いて塩を少々加え、薄焼き卵をつくり、せん切りにする。
- つぎこんをゆでてアクをとり、食べやすい大きさに切る。
- えのきを3cmの長さで切って、さっとゆでる。
- にんじん、きゅうりをせん切りにする。
- ①～⑤をAで和える。



みなみ台保育園提供

夏野菜のキーマカレー

夏の野菜をたっぷり加えて、こどもの好きなカレーで召し上がれ！

材料 (大人2人分+子ども2人分)

- 豚ひき肉 200g
- なす 2本
- かぼちゃ 60g
- 枝豆(さつき) 60g
- 玉ねぎ 中1個
- にんじん 中1/2本
- しょうが 1片
- にんにく 1片
- サラダ油 大さじ1
- カレー粉 大さじ2
- カレールー(市販) 50g
- ごはん 適量

作り方

- にんにくとしょうが、玉ねぎをみじん切りにする。
- にんじん、なす、かぼちゃは、サイコロ状に切って、水にさらす。
- 枝豆は、ゆでてさやかに取り出しておく。
- 鍋に油を熱し、①をよく炒め、豚ひき肉、カレー粉を加えて更に炒める。
- ④に②のにんじんとなすを加えて、軽く炒め、ひたひたの水を入れて煮込む。
- ⑤にかぼちゃを加えて煮込み、カレールーを加え、最後に枝豆をちらす。
- 皿にカップで型抜きしたごはんを盛りつけ、⑥のカレーをかける。



みどりさくら保育園提供

図からのコメント

一皿で色々な野菜が摂れる「カラフルカレー」です。野菜の苦手な子ども、モリモリ食べられます。トマトやオクラ、とうもろこしなど、その他の夏野菜を入れてもおいしいです。親子でアレンジしてオリジナルなカレーを作ってみてください。

かぼちゃのスープ

かぼちゃのつぶつぶがおいしい簡単スープ。

つくりかた

かぼちゃ、玉ねぎ

スプーンで種をとる

やわらかくなるまで煮る

マッシャーでつぶす

牛乳

少々加熱して味もこのとる

完成



材 料 (大人2人分+幼児2人分)

- かぼちゃ 150g
- 玉ねぎ 25g
- 牛乳 500ml
- 塩 小さじ1/2

作り方

- かぼちゃは種をとり、皮ごと乱切りにする。
- 玉ねぎは荒みじん切りにする。
- ①と②を鍋に入れ、ひたひたの水でかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ③をマッシャーでつぶし、牛乳を入れてよく混ぜる。少し火にかけ、塩で味を調える。

※牛乳を入れた後は長い時間は煮立たせない。

ハオババ霧が丘保育園提供

小松菜とちくわのごまあえ

ごまあえは甘みを強くすることで食べやすくなります。

つくりかた

小松菜、ゆでる、3cmに切る

にんじん、せん切り、ゆでる

ちくわ、せん切り、ゆでる

しょうゆ、砂糖、すりごま、ありごま

完成



材 料 (大人2人分+こども2人分)

- 小松菜 200g
- にんじん 50g
- ちくわ 50g
- すりごま 10g
- しょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ2

作り方

- 小松菜はゆでて、水にとり、水気をしぼって3cmの長さに切る。
- にんじんとちくわはせんぎりにしてゆでておく。
- ①と②をAで和える。

長津田こども園提供

夏野菜の冷たいスパゲティ

暑い夏に、冷たいスパゲティで野菜も一緒にどうぞ。

つくりかた

鶏ささみ肉、トマト、枝豆、おくら

ゆでる、手でさく、さく切り、さやがら出す、ゆでる、ゆでる、ゆでる、小口切り

塩、塩すりし、ゆでる

冷蔵庫で冷やす

スパゲティ、半分の折る、水で洗って水気も切る

完成



材 料 (大人2人分+こども2人分)

- スパゲティ 200g
- 鶏ささみ肉 120g (3枚)
- トマト 大1個 (300g)
- おくら 10本
- 枝豆 (さやつき) 70g
- オリーブ油 大さじ3
- 塩 小さじ1

作り方

- 鶏ささみ肉は、ゆでて火を通し、冷めたら手でさく。
- トマトはへたを取り、さく切りにする。枝豆はゆでて、さやから取り出す。
- おくらは塩で板すりし、ゆでて1cmの小口切りにする。
- ボウルにオリーブ油と塩を入れてよく混ぜ、①～③を入れて混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- 鍋にたっぷりの湯をわかし、塩大さじ1を入れ、スパゲティを半分に折って表示の時間より多めにゆで、ざるにあけて水で洗い、水気を切っておく。
- 冷やしておいた④に⑤を入れてよく混ぜ、最後に塩で味を調える。

図からのコメント

トマト・おくら・枝豆…と彩りきれいな夏野菜たっぷりのスパゲティ。食欲の落ちる夏に栄養たっぷりの冷たいスパゲティで、夏バテを防ぎましょう！親子でトマトを育てて入れてもいいですね。

ハオババ霧が丘保育園提供

ひじきのマヨサラダ

ひじきをサラダで食べる。野菜をコロコロに切って食感も楽しい。

つくりかた

ひじき、しょうゆ、塩、ゆでる、冷ます

鶏ささみ肉、塩、ゆでる、冷ます

にんじん、せん切り、ゆでる、冷ます

きゅうり、せん切り、ゆでる、冷ます

マヨネーズ

完成



材 料 (大人2人分+こども2人分)

- 長ひじき 大さじ2
- きゅうり 2/3本
- にんじん 60g
- 粒コーン缶 60g
- しょうゆ 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 少々

作り方

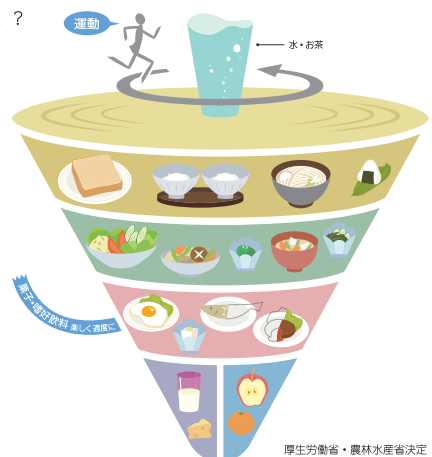
- ひじきは水で戻し、2cmの長さに切る。
- きゅうりとゆでたにんじんは5mm角に切る。
- フライパンを熱し、ひじきとしょうゆを加えてから煎りし、冷ましておく。
- ②、③とコーンをマヨネーズで和え、塩で味を調える。

そよかぜ保育園提供

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

食事のバランスが悪かったり、運動が足りないとコマはたおれるよ！



厚生労働省・農林水産省決定

おやつにも野菜をプラス!

子どもが楽しみにしているおやつは、油や砂糖の多い菓子ばかりでなく、野菜を上手に取り入れて苦手な野菜のイメージを変えてみるのはどうでしょうか。自然の甘味を感じるここができた食事ごとききれいな食品を補うここが出来ます。

青菜とバナナのケーキ

青菜もバナナの甘みとこくでおいしいケーキに大変身。

つくりかた

ほうれん草、ゆでる、ぎざぎざ、ほうれん草のペースト

バナナ、フォークでつぶす、つぶしたバナナ

卵、牛乳、ホットケーキミックス

壁に入れる、さっくりと混ぜる

15分蒸す、できあがり



材 料 (5個分)

ほうれん草 50g
バナナ 1本
卵 1/3個
牛乳 1/2カップ
ホットケーキミックス 100g

作り方

- ほうれん草はゆでて、水気を絞り、細かくきざんでペースト状にする。
- バナナは粗くつぶす。
- 卵と牛乳をよく混ぜ、①と②を加える。ホットケーキミックスも更に加えて、粉っぽさがなくなるまで、さっくりと混ぜる。
- 型に入れ、強火の蒸し器で火が通るまで約15分蒸す。

※ほうれん草を小松菜にしても良い。

小山保育園提供

小松菜メロンパン

ホットケーキミックスを使って家庭で作れる野菜入りメロンパン



つくりかた

室温にもどしたバター、砂糖

小松菜、ぎざぎざ、しぼる

卵、メープルシロップ、バターエッセンス

ホットケーキミックス、よくこねる

バターロール、メロンパンの形にする

170℃、3分+アルミホイルで15分、完成

材 料 (小8個分)

ロールパン 2個
砂糖 大さじ2
バニラエッセンス 10滴
小松菜 50g
グラニュー糖 適宜
無塩バター 大さじ1
(またはケーキ用マーガリン)
メープルシロップ 大さじ1
溶き卵 20g
ホットケーキミックス 170g
手に付けるホットケーキミックス 適宜

作り方

- ロールパンを1/4に切る。小松菜を細かく刻み、水気をしぼる。
- バターは室温に戻しておき、砂糖と白っぽくなるまで混ぜる。メープルシロップ、バニラエッセンス、溶き卵、①の小松菜を順に加え、泡立て器で混ぜる。
- ②にホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで手でよく混ぜていく。
- 生地を8つに分け、①のパンを包む。
- 竹串で格子模様をつけ、グラニュー糖を振りかける。170℃に温めたオーブンで3分焼き、焼き色をつけ、アルミホイルを上にかぶせて更に15分焼く。

※チョコチップを加えてもおいしい。

みどり寺山保育園提供

スイートパンプキン

ミニかぼちゃのおやつはいかが？

つくりかた

かぼちゃ、皮をむいて蒸す

砂糖、牛乳、バター、かぼちゃとよく混ぜる

まいた皮もせん切りしておく(ハタがある)

くぼみをつけてかぼちゃの形にする

卵黄をぬる

200℃、15分、完成



材 料 (子ども5人分)

かぼちゃ(皮なし) 350g
牛乳 10g
砂糖 25g
バター 15g
卵黄 適宜
かぼちゃの皮 少々

作り方

- かぼちゃの皮をむき、蒸す。皮で5mm幅のへたを5本つくる。
- ①のかぼちゃをつぶし、牛乳・砂糖・バターを入れてよく混ぜ、だんご状に丸めてさいばしで数箇所くぼみをつけ、かぼちゃの形に整える。
- 表面に卵黄をぬり、①のへたを上にする。
- 200℃に温めたオーブンで約15分焼く。

みなみ台保育園提供

チヂミ風おやき

苦手な野菜を細かく切って、チヂミにまぜておやつにどうぞ!

つくりかた

ニラ、みつば、かぼちゃ、桜エビ

卵、水、まよこあく、小麦粉、おろしごま、塩

よくまぜる

中火で両面もこんがり焼く

たしよくまぜる、しょうゆ、酢、砂糖



材 料 (大人2人分+子ども2人分)

にら 6本
みつば 6本
かぼちゃ 60g
桜エビ 大さじ1
小麦粉 120g
A 塩 小さじ1/3
白すりごま 小さじ1
卵 大さじ2
水 150cc
ごま油 適宜
しょうゆ 大さじ1・1/3
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1

作り方

- にら、みつばは、2~3cmの長さに切る。
- かぼちゃは、4~5cmの長さのせん切り、桜エビは粗くきざむ。
- ボールにAを混ぜる。卵と水を混ぜ、Aにダマがでないように少しずつよく混ぜ、①と②の野菜を加えて、更に混ぜる。
- ホットプレートにごま油を薄くひき、③の生地を入れ、中火で両面をこんがり焼く。
- 食べやすい大きさに切り、合わせたれをつけていただく。

森の台保育園提供

発行：平成22年10月

発行元：横浜市緑区福祉保健センター 福祉保健課
〒226-0013 横浜市緑区寺山町118番地

電話：045-930-2359 FAX：045-930-2355