

ビタミン☆えがお



野菜たっぷり レシピ集



~いっしょに食べてご機嫌えがお♡~



目次



主食（主食兼主菜を含む）

- ① なんでも入れちゃうオムライス
- ② 薄力粉で手作りピザ
- ③ 簡単餃子ピザ
- ④ 野菜ミートソーススパゲッティ
- ⑤ キーマカレー
- ⑥ 里芋のガレット

副菜

- ⑧ ごぼう金平
- ⑨ 白菜の納豆和え
- ⑩ 南瓜サラダ
- ⑪ ブロッコリーのエッググラタン
- ⑫ 旬野菜のかき揚げ（春バージョン）
- ⑬ 手作りドレッシング

主菜

- ⑦ 野菜入りポークロール

デザート

- ⑭ 蒸しパン
- ⑮ ミニトマトのシロップ漬け
- ⑯ にんじんスティックパン

はじめに

本レシピ集は、保育園・幼稚園、地域の支援者が考案した、野菜を中心とした料理の数々を紹介しています。子どもたちに野菜の美味しさを伝えたいという思いから生まれたこのレシピ集には、料理のポイントやアドバイスもたくさん詰まっています。

野菜は、私たちの健康を支える大切な食材です。色とりどりの野菜を使った料理は、見た目も鮮やかで、食卓を華やかに彩ります。

このレシピ集を通じて、野菜の新たな魅力を発見し、日々の食事に取り入れていただければ幸いです。

皆さんの食卓が、より豊かでえがおあふれるものになりますように。



なんでも入れちゃう

提供:認定こども園帯山幼稚園

オムライス♡

材料(2人分)

米	2合
ベーコン	2~3枚
ピーマン	1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
卵	3個
油	大さじ1
ブロッコリー	1/4房
ケチャップ	適量
鶏ガラスープの素	適量
マヨネーズ	小さじ2

野菜が苦手な子どもでも、小さく切って入れたり、卵がかぶさっていることにより、直接見えないため、食べやすい。

作り方

- ①油をひいて、小さく切った野菜を炒める。
- ②①にベーコンを入れて炒める。
- ③ご飯を入れて炒める。
- ④鶏がらスープの素、ケチャップを入れて炒める。
- ⑤最後にマヨネーズを入れて炒める。
- ⑥⑤を皿に盛る。
- ⑦卵を焼いてかぶせる。
- ⑧卵にケチャップで絵をかいたりしてできあがり。

ケチャップで絵が描いてあったりすると、さらに食べたい意欲にもなる。



薄力粉で 手作りピザ

材料（2枚分）

A	薄力粉	60g
	塩	2つまみ
	オリーブ油	4g
	ぬるま湯	25～30g
B	ピーマン	10g
	生しいたけ	10g
	白ネギ	10g
	ツナ缶	10g
	コーン	10g
	ミニトマト	20g
	しらす干し	10g
	ケチャップ	10g
	ピザ用チーズ	20g



季節の野菜で試してみてください。
（せん切りにして混ぜるのでとても食べやすいです。）
孫と一緒に試作しました。生地をグーパンチしたり、
伸ばして、たたむうちにまとまってくるので、
遊びながら作れました。

簡単餃子ピザ

材料(1人分)

餃子の皮	2枚
ピーマン	1/2個
ハム	1枚
コーン	スプーン2杯
チーズ	適量
ケチャップ	適宜



ピーマンが苦手なこどもも喜んで食べていた。
チーズが溶け、サクサクして、おやつ感覚で
何枚でも食べれる人気メニュー♡

作り方

- ①餃子の皮にケチャップをのせ、広げる。
- ②切ったピーマン、ハム、コーンをのせ、最後にチーズをのせる。
- ③ホットプレートで、焼き目がつき、チーズが溶けるくらいまで焼く。



作り方

- ①Aをボウルに入れ、まとまるまでへラでこねる。手をグーにして、手のひらで押して伸ばして、折りたたんでを繰り返す。
(30回程度)
- ②生地を半分にちぎり、丸めてラップに包み、10分くらいねかせる。
- ③開いた牛乳パックの上に②をのせ、ラップの上から押して、直径7cm程度の円形に伸ばす。
- ④Bをせん切りにし、半分に分ける。
- ⑤③をフライパンで油をひかずに両面を焼き、ケチャップを塗る。
- ⑥生地に具をのせる。

【1枚目】

- ④の半分とツナを和えて生地のにせ、コーン、ミニトマトを飾る。

【2枚目】

- ④の半分としらす干しを和えて生地のにせ、コーン、ミニトマトを飾る。
- ⑦上からチーズをのせ、200℃のオーブンで10分程度焼く。

野菜ミートソース スパゲッティ



材料(1人分)

スパゲッティ	120g
あいびきミンチ	50g
たまねぎ	8g
にんじん	8g
しいたけ	8g
ほうれんそう	8g
ピーマン	8g
ナス	8g
トマト	15g

作り方

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②肉と野菜を炒めて、ケチャップやコンソメで味付けをする。
- ③スパゲッティをゆでる。
- ④スパゲッティの水けをきり、器に盛り、ミートソースをかける。

ひき肉と野菜をじっくり炒めことで野菜の甘みが出ます

キーマカレー

おろしにんにくとしょうがを少量入れる
ことで食べやすくなる。

材料(1人分)

あいびきミンチ	30g
にんじん	10g
しいたけ	10g
ピーマン	10g
ナス	10g
たまねぎ	10g
ほうれんそう	10g
カレールウ	10g
トマト	15g
おろしにんにく	0.1g
おろししょうが	0.1g



作り方

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②肉と野菜を炒めて、水を加え、沸騰したらアクを取り、ふたをして中火で煮込む。
- ③いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でかき混ぜながら煮込む。

里芋のガレット

材料(1枚分)

さといも	150g (2~3個)
粉チーズ	大さじ1
かたくり粉	小さじ1
豚バラ薄切り肉	1枚
オリーブ油	小さじ1
バター	10g

作り方

- ①さといもは皮をむき、細いせん切りにする。ボウルにせん切りにしたさといもと粉チーズ、かたくり粉をいれ混ぜ合わせる。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、①の半量を入れ、丸く形を整え、2cmくらいに切った豚バラ肉をのせる。
残りの半量をその上に薄く広げ、バターを散らし、固まるまで中火で焼く。フライ返しでひっくり返ししながら、両面を焼く。

さといもだけでも作れますが、中に豚肉やベーコンを入れると格段においしくなります。

ひっくり返すとき、崩れてしまったら、また形を整えて、上からフライ返しで押せば、くっつきます。固まるまで動かさなければ、カリカリに焼きあがります。



野菜入りポークロール

提供:熊本県栄養士会

材料(4人分)

豚肉(薄切り)	4枚
合いびき肉	120g
にんじん	40g
ピーマン	2個
塩・こしょう	少々
パン粉	大さじ4
小麦粉	適宜
サラダ油	適宜
じゃがいも	200g
たまねぎ	1/2個
いんげん	40g
トマトジュース	1カップ
ケチャップ	大さじ4
コンソメ(固形)	1個
水	1/2カップ
砂糖	大さじ1



作り方

- ①合いびき肉ににんじん・ピーマンのみじん切り、パン粉、塩こしょうを入れよくこねる。
- ②①のたねを4等分にし、豚肉で巻いて小麦粉を薄くまぶし、熱したフライパンで表面を焼く。
- ③じゃがいも、たまねぎ、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ④②にAの調味料、③の野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮込む。

肉だねに、みじん切りの野菜を入れるといろいろな野菜を食べてくれるのでは。

ごぼう金平

提供:きよめ子どもの家

材料(1人分)

ごぼう	23g
にんじん	14g
油	1g
さとう	0.7g
こいくちしょうゆ	3g
うすくちしょうゆ	1.2g
みりん	4g
いりごま	0.8g
ごま油	0.5g

作り方

- ①ごぼうはさがき、にんじんは型抜きする。
- ②フライパンに油をひき、調味料で炒める。



野菜をもっと食べてほしい
ときにおすすめのレシピ。
ごぼうがきらいな子が多いが、
にんじんを型抜きする工夫で
食べてくれる。
ごぼうの金平に限らず、
色々なもので使える工夫。

白菜の納豆和え

材料(4人分)

ひきわり納豆	60g
白菜	120g
にんじん	20g
ほうれんそう	20g
昆布つゆ白だし	6g

作り方

- ①白菜はざく切り
(1~1.5cm幅の食べやすい大きさにし、にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ②ほうれんそうはゆで、2cmほどの長さにカットする。
- ③水けをしばった野菜とひきわり納豆、白だしを混ぜ合わせる。



野菜の切り方は細めのほうが、納豆とよくなじんで食べやすい。野菜が苦手でもごはんが進むレシピです。

南瓜サラダ

材料(4人分)

かぼちゃ	150g
きゅうり	25g
ダイスチーズ	15g
塩	0.3g
マヨネーズ	20g

作り方

- ①かぼちゃは種を取り、角切りにし、蒸す。
- ②きゅうりは薄切りにし、さっとゆで、水けをしぼる。(塩もみしてもよい。)
- ③かぼちゃ、きゅうり、チーズを塩、マヨネーズで和える。



かぼちゃは
つぶしすぎないほうが良い。

ブロッコリーの エッググラタン



材料(4人分)

ブロッコリー	160g
じゃがいも	200g
にんじん	40g
ベーコン	40g
ゆで卵	2個
ピザ用チーズ	60g
マヨネーズ	大さじ4

作り方

- ①ブロッコリーは一口大ほどの大きさに、にんじんは星型に、じゃがいもは一口大に切り、レンジであらかじめ軽く火を通しておく。
- ②耐熱容器に①の野菜、2cmに切ったベーコン、スライスしたゆで卵を入れ、軽く塩・こしょうをする。
- ③②の上にピザ用チーズとマヨネーズを合わせてかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き上げる。

野菜の色どりを考えて、盛り付けを変えると見た目に良い。
上からかけるチーズとマヨネーズをよく混ぜておくと、全体にかけやすい。

旬野菜のかき揚げ (春バージョン)

材料(4人分)

新ごぼう	120g
春にんじん	20g
むき枝豆	20g
ちりめんじゃこ	12g
塩	適量
かたくり粉	24g
米粉	24g
水	40cc
揚げ油	適量

作り方

- ①ごぼうはさがきにし、にんじんはせん切りにする。
- ②ボウルにすべての食材を入れ、混ぜ合わせる。
- ③鍋に揚げ油を準備し、170~180℃に余熱する。
- ④おたまで②をすくい、③に入れ、カリッとするまで3~5分揚げる。
- ⑤お皿に盛りつけて完成。



季節の野菜(例)

春→ごぼう、にんじん、じゃがいも

夏→ピーマン、オクラ、なす

秋→さつまいも、かぼちゃ、れんこん

冬→じゃがいも

皆が好きな揚げ物なので、旬のいろいろな野菜を入れてバリエーションが楽しめます。また米粉を使用することで、サクッとした食感になり、小麦アレルギーの子にもおすすめです。

手作りドレッシング

提供：かっぱこども園

材料(4人分)

砂糖	15g
しょうゆ	30g
酢	22g
油	15g

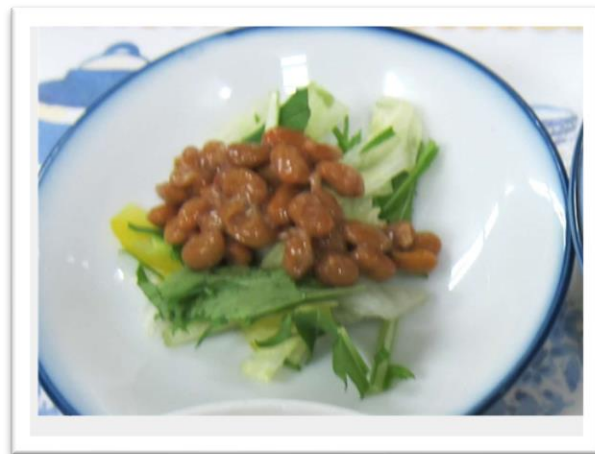
好みの野菜

納豆 100g

作り方

①分量をはかり、混ぜ合わせる。

※油15gを油10g、ごま油5gに変えると中華風にもなります。



旬の野菜を使ったサラダに！
納豆をサラダの上にかけて、
ドレッシングで食べても
おいしいです。
園のこどもたちはこのドレッシングで
野菜をパクパク食べてくれます。

蒸しパン

提供：九州音楽幼稚園

ふわふわ、、♡

材料(1人分)

ホットケーキミックス	30g
牛乳	5g
ほうれんそう	5g
卵	5g
サラダ油	1.5g
ベーコン	5g

作り方

- ①ほうれんそうはペースト状にする。
- ②具材以外の材料を混ぜ合わせ、蒸しパンの生地を作る。
- ③具材を入れ、よく混ぜたら器へ流しいれる。
- ④蒸気の上がった蒸し器に入れ、中火で20分蒸す。火が通ったら完成。



Point

水滴が垂れないように
ふたにさらしなどを巻く。

ミニトマトのシロップ漬け

材料(2人分)

ミニトマト	8個程度
水	適量
白桃の缶詰	1缶
はちみつ	小さじ1



作り方

- ①ミニトマトを湯むきする。
 - ②ジップロックにミニトマトを入れ、
白桃の缶詰のシロップとはちみつを
入れて冷蔵庫でねかせる。
(2~3日程度)
- ※白桃はそのまま食べてください!

冷蔵庫で長くねかせたほうが
より甘く、桃のようになります。
ヘタをとり、反対側のお尻の部分をつまようじで1か所穴をあけ、
沸騰したお湯に1分ほど入れると
ツルンと皮がむけます。

にんじんスティックパン

提供:ニチイキッズ
ほたくぼ保育園

材料(6人分)

にんじん	1/2本
ホットケーキミックス粉	100g
無糖ヨーグルト	30g
砂糖	大さじ1

作り方

- ①にんじんはすりおろす。
(ゆでてからフードプロセッサーなどを用いても○)
- ②ボウルに①、ホットケーキミックス粉、ヨーグルト、砂糖を入れ、混ぜる。
- ③②の生地を6等分し、スティック状に伸ばす。
- ④③をクッキングシートを敷いた天板にのせ、オーブンで焼く。(参考:180℃で15分程度)



野菜が苦手な子でも、お代わりするくらい大好評のメニューです。おやつや朝ごはんにおすすめの簡単なレシピです。

こどもの野菜嫌いを克服するおすすめの取り組み



野菜の苗植え、水やり、収穫といった食育を通して、苦手だった野菜に親近感をもち、積極的に食べようとする様子がみられた。

（ニチイキッズほたくぼ保育園）

野菜を栽培することで、愛着がわき、食べてみようとする姿がみられた。

（出水幼稚園）

こどもの野菜嫌いを克服するおすすめの取り組み

自分たちで野菜を育て、収穫する
楽しみなどを体験し、収穫した
野菜を使ってクッキングを行うなど
皆で楽しく食べることで
「〇〇食べれたよ」と自信に
つながっています。(愛光幼児園)

自分たちで育て、収穫し、料理する
ことでさらに興味を持ち、食する
ことができるようだった。また、
こどもも喜ぶメニューにしたことで
苦手な味にならず良かった。
(帯山のぎくこども園)

