

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

※順番はランダムです。

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。



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つたりすると、さらに食べたい意欲にもなる。



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つくるので、
遊びながら作れました。

簡単餃子ピザ

提供: 帯山のぎくこども園

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 |

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。



ピーマンが苦手な子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

- 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にのせ、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にのせ、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 スペゲッティ

材料(1人分)

| | |
|---------|------|
| スペゲッティ | 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スペゲッティをゆでる。
- ④スペ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

提供: 帯山校区食生活改善推進員

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 |

さといもだけでも作れますぐ、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。

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。フライ返してひっくり返しながら、両面を焼く。

ひっくり返すとき、崩れてしまったら、また形を整えて、上からフライ返して押せば、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。ごぼうが好きな子が多いが、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水けをしぼ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 |

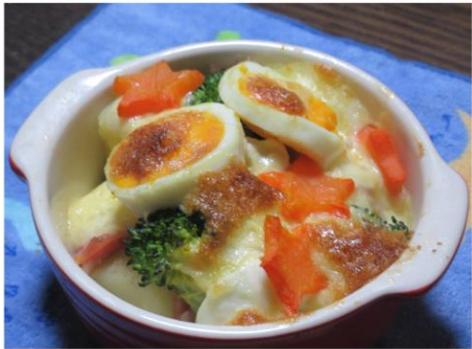
作り方

- 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°C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

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。

ふわふわ、、、♡



Point
水滴が垂れないように
ふたにさらしななどを巻く。

ミニトマトのシロップ漬け

提供:出水幼稚園

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OK)
- 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°C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。

子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ば保育園)

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)

子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。(愛光幼稚園)

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、子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)

