



ひがっぴい食育隊おすすめ!!

熊本市子どもの食育推進ネットワーク
東エリア
発行:熊本市東区役所保健子ども課

かんたん♪
和えもの／炒めもの編

やさしい

のシンプルレシピ

「ひがっぴい食育隊」は「熊本市子どもの食育推進ネットワーク東エリア」の愛称です。
ネットワークのメンバーがそれぞれの専門性を活かし、地域において食育活動を展開しています。
ひがっぴい食育隊の皆さんに、

①時間がない時でも、手早く作れる、②使用する食材・調味料が少ない
シンプルなおすすめレシピを教えてくださいました。
野菜ぎらいなお子さんでも、食べやすくする工夫がいっぱいです。
レシピを参考に、おいしく、楽しく野菜をたくさん食べてください!

食育目標
「楽しく食べる子どもに」



ピーマンをおいしく食べよう! ピーマンを使ったオススメおかず

レシピの見方

- ・分量は全て皮・芯など、食べない部分を除いた正味量です。
- ・計量スプーンの分量は次のとおりです。
大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml

○ピーマン炒め



<材料(4人分)>

- ・ピーマン 4個
- ・さつまいも 100g
- ・塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① ピーマン、さつまいもを短冊切りにする。
- ② さつまいもを炒め、ピーマンを加えて炒める。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえる。



栄養量(1人分):エネルギー 42kcal、食塩相当量 0.5g

○ピーマンの塩昆布和え



<材料(4人分)>

- ・ピーマン 4個
- ・塩昆布 10g

<作り方>

- ① ピーマンをせん切りにする。
- ② ①を塩昆布と和える。

ピーマンはせんいに
浴って切った方が
苦みが出にくくなります。

栄養量(1人分):エネルギー 10kcal、食塩相当量 0.5g

○ピーマンのおかか炒め

<材料(4人分)>

- ・ピーマン 4個
- ・パプリカ 1/3 個
- ・ごま油 小さじ1
- ・かつおぶし 1 パック
- ・しょうゆ 小さじ1



ピーマンは火を通すと
苦みが減ります。
ゆでて冷凍したものを
料理に使うとさらに
食べやすくなります。

<作り方>

- ① ピーマンとパプリカは一口大の乱切りにする。
- ② ごま油で①を炒め、かつおぶしを入れ、しょうゆをフライパンの鍋はだから入れてなじませる。

栄養量(1人分):エネルギー 22kcal、食塩相当量 0.2g

○カラフル夏野菜炒め

<材料(4人分)>

- ・ピーマン 4個
- ・パプリカ 2/3 個
- ・ひじき 8g
- ・顆粒中華だし 4g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・ごま 小さじ1・1/3

<作り方>

- ① ピーマンとパプリカをせん切りにする。
- ② ひじきは水で戻し、ゆでて水気をきる。
- ③ ①をさっと炒める。
- ④ 顆粒中華だしとごま油を混ぜ合わせ、②と③にからめ、ごまをかける。



栄養量(1人分):エネルギー 37kcal、食塩相当量 0.6g

あなたはどれが好き？ 味付けいろいろ、かんたん副菜



○野菜の三色和え

かつおぶし

<材料(4人分)>

- ・こまつな 40g
- ・もやし 100g
- ・にんじん 12g
- ・かつおぶし 1パック
- ・しょうゆ 小さじ1強



<作り方>

- ① こまつなとにんじんは3cm長さの細切りにする。
- ② ①ともやしをそれぞれゆで、水気をしっかりきる。
- ③ ②にかつおぶしとしょうゆを和える。

栄養量(1人分):エネルギー 9kcal、食塩相当量 0.3g

○キャベツの塩昆布和え

塩昆布

<材料(4人分)>

- ・キャベツ 150g
- ・塩昆布 8g
- ・ごま油 小さじ1強



<作り方>

- ① キャベツを食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② キャベツと塩昆布を和え、ごま油を加えて混ぜる。

栄養量(1人分):エネルギー 22kcal、食塩相当量 0.4g

○栄養たっぷり納豆和え

納豆

<材料(4人分)>

- ・納豆 80g
- ・めんつゆ(ストレート) 大さじ1
- ・ほうれんそう 80g
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・キャベツ 80g
- ・酢 小さじ1/4



<作り方>

- ① ほうれんそう、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② ①をゆでて水気をしぼる。
- ③ 調味料を合わせ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。



栄養量(1人分):エネルギー 51kcal、食塩相当量 0.2g

○きゅうりとなすのみそ和え

みそ

<材料(4人分)>

- ・きゅうり 2本
- ・砂糖 大さじ2
- ・なす 1本
- ・みそ 大さじ2
- ・ごま 大さじ1



<作り方>

- ① きゅうりは小口切りにする。
なすはいちょう切りにし、
水にさらしたあと水気をきる。
- ② ①に砂糖を入れて混ぜる。
- ③ ②にみそを入れ、よくもんで
全体になじませる。
- ④ ③にごまを混ぜる。



栄養量(1人分):エネルギー 71kcal、食塩相当量 1.1g

○ひじきのマヨサラダ

マヨネーズ

<材料(4人分)>

- ・ひじき(乾) 1.5g
- ・ホールコーン 大さじ1
- ・ミニトマト 2個
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・きゅうり 1/4本

<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、ゆでて水気をきる。
- ② ミニトマトは8等分し、きゅうりは厚めのいちょう切りにする。コーンは水気をきる。
- ③ ①②をマヨネーズで和える。



栄養量(1人分):エネルギー 26kcal、食塩相当量 0.1g

レシピの分量は全て4人分でご紹介していますが料理によってできあがりの量は異なります。食べる方に合わせて調整してください。

塩分の摂りすぎに注意しましょう

日本人の食事摂取基準の改定により、食塩相当量の目標量はこれまで以上に低く設定されました。

<新しい目標量>

1~2歳 : 3.0g 未満、3~5歳 : 3.5g 未満
成人男性 : 7.5g 未満、成人女性 : 6.5g 未満

新鮮な材料や旬の食材を使う、だしの旨味を利用する、香辛料(一味とうがらし、こしょう)、香味野菜(しそ、しょうが)や酸味(酢、レモン汁)の活用など、塩、みそ、しょうゆなどの調味料が少なくてもおいしく食べられる工夫をしましょう。