



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

野菜の食べ方
いろいろ編

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」



トロトロしておいしい野菜のおかず

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

○なすのトロトロかけ



<材料(4人分)>

・なす	300g	A	・しょうゆ	大さじ1強
・油	大さじ1		・酒	小さじ1弱
・ながいも	120g		・みりん	小さじ2/3
・青のり	0.4g			

<作り方>

- ① なすは輪切りにして水にさらし、水気をきる。
- ② ながいもはすりおろす。
- ③ フライパンに油を引いて①を入れ、中火にかけふたをして蒸し焼きにする。
- ④ Aの調味料を加熱し、②を入れてからめる。
- ⑤ ③を器に盛り、上から④をかけ、青のりを散らす。

栄養量(1人分):エネルギー 72kcal、食塩相当量 0.7g



○おくらの佃煮風とろとろ煮



<材料(4人分)>

・オクラ	2袋(200g)
・みりん	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ2

<作り方>

- ① オクラは洗ってガクをとり、さっとゆでてから2~3mm厚さの小口切りにする。
- ② 鍋に調味料を入れ、少し煮つめてから①を加え、さっと煮る。

栄養量(1人分):エネルギー 47kcal、食塩相当量 0.9g




 熊本市健康づくりに関する市民アンケート調査報告書(平成30年11月)によると、
熊本市民(15歳以上)の9割以上は野菜が不足しているとされています(野菜の摂取目標量:350g/日)。
まずは、大人が野菜をしっかり食べる習慣をつけ、子どもも野菜を食べたくなる食卓づくりを心がけましょう。
野菜を多く食べる一番のコツは、加熱してかさを減らすことです。また、根菜類は少ないかさで量を多くとることができます。さらに、野菜だけでなく、きのこやこんにゃく、海藻、豆類も取り入れていくと、副菜の栄養がより充実します。

アツアツおいしい野菜のおかず



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。

○キャベツともやしの巣ごもり

<材料(4人分)>

- ・キャベツ 300g
- ・もやし 2袋
- ・卵 4個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩、こしょう、しょうゆ 適量



<作り方>

- ① キャベツは洗って5mm×5cmほどの短冊切りにし、もやしは洗って水気をきる。
- ② フライパンを熱してサラダ油をひき、①を8割程度火が通るまで炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ③ ②をフライパンの中で4つに分けて、それぞれを丸く広げ、真ん中をくぼませる。
- ④ くぼませたところに卵を1つずつ割入れ、ふたをして弱火で1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に盛り、好みでしょうゆをかけて食べる。

栄養量(1人分):エネルギー 138kcal、食塩相当量 0.6g

○ジャーマンポテト

<材料(4人分)>

- ・じゃがいも 160g
- ・たまねぎ 80g
- ・ツナ油漬 20g
- ・粉チーズ 5g
- ・塩 0.8g
- ・ウスターソース 大さじ1

<作り方>

- ① じゃがいもは乱切りにし、水にさらす。たまねぎは薄切りにする。ツナは油をきり、食べやすくほぐす。
- ② ビニール袋に①とBを入れ、袋に空気を入れて口をしぼり、振ってむらなく混ぜる。
- ③ ②を耐熱容器に移し、電子レンジ600Wで6～8分ほど加熱する。

栄養量(1人分):エネルギー 77kcal、食塩相当量 0.7g



○もやしとにらのチーズ焼き

<材料(4人分)>

- ・もやし 1袋
- ・にら 1/2～1束
- ・チーズ 60g
- ・卵 1個
- ・小麦粉 大さじ3
- ・顆粒中華だし 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ウスターソース 適量

<作り方>

- ① もやしは洗って水気をきる。
- ② にらは洗って1cm長さに切る。
- ③ ボウルに①②チーズ、卵、小麦粉、顆粒中華だしを入れてよく混ぜる。
- ④ サラダ油をひいたフライパンに、③をスプーンですくって入れ、両面をこんがりと色がつくまで焼く。
- ⑤ 器に盛り、好みでソースをかけて食べる。



栄養量(1人分):エネルギー 144kcal、食塩相当量 0.9g

○野菜のチーズ焼き

<材料(4人分)>

- ・じゃがいも 100g
- ・かぼちゃ 100g
- ・なす 100g
- ・ズッキーニ 100g
- ・ピザ用チーズ 60g
- ・ケチャップ 大さじ2

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて5mm幅の半月切り、かぼちゃは皮のついたまま5mm厚さの薄切り、なすとズッキーニは5mm厚さの薄切りか半月切りにする。
- ② 野菜を電子レンジで加熱し火を通す。
- ③ 耐熱容器に彩りよく並べ、ケチャップを上からかけ、チーズを乗せてオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。



栄養量(1人分):エネルギー 112kcal、食塩相当量 0.6g

○ピーマンのマッシュポテト詰め焼き

<材料(4人分)>

- ・乾燥マッシュポテト 25g
- ・牛乳 110g
- ・粉チーズ 10g
- ・ミックスマッシュポテト 30g
- ・ピーマン 4個
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1

<作り方>

- ① 乾燥マッシュポテトと粉チーズを混ぜ、牛乳を少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜる。

- ② ①にミックスマッシュポテトを加えて混ぜる。
- ③ ピーマンはヘタをくりぬき、丸い断面になるよう半分に切り、②を詰める。
- ④ 200℃のオーブンで20分ほど加熱し、薄く色づいてピーマンがやわらかくなるまで焼く。
- ⑤ Cを混ぜ合わせ、電子レンジで加熱し、④にかける。



栄養量(1人分):エネルギー 79kcal、食塩相当量 0.5g