



野菜たっぴり

レシピ集



スーパー食育スクール事業推進委員会
甲州市食生活改善推進員会

甲州市食生活改善推進員会の皆様が考案した料理および甲州市の学校給食で今までに使われた献立の中から野菜が苦手な子どもでも食べやすい野菜料理を集めて、このレシピ集を作成いたしました。

ご家庭においてお子様と一緒に料理に親しみ、ご家族で食育について話題にする機会をつくっていただければ幸いです。

【主食】

①シシリアンライス

②夏野菜カレー

【主菜】

③なすのミートグラタン

④かぼちゃのチーズ焼き

⑤鶏肉のカシューナッツ炒め

【副菜】

⑥簡単卵生地ピザ

⑦かぼちゃのミルク煮

⑧ひじきと野菜の和え物

⑨なすとオクラのかつお節炒め

⑩たたきごぼう

⑪野菜のカレー煮

【汁物（スープ）】

⑫ブロッコリーのお手軽スープ

⑬レタススープ

⑭小松菜のスープ

⑮ビーンズスープ

⑯具たくさんすまし汁

⑰キムチ汁

⑱もずくスープ

【おやつ】

⑲ほうれんそうの蒸しパン

⑳ねぎのお好み焼き

*材料は学校給食で使用した小学生の分量です。
材料や調味料は家族構成や好みに合わせて調節してください。



シシリアンライス



佐賀県の
B級グルメ
です☆

栄養価（1人分）

■エネルギー435kcal

■たんぱく質 16.8g

■脂質 8.3g

■塩分 1.5g

材料(5人分)

・ごはん	5杯
・豚肉（小間切れ）	250g
・たまねぎ	1個
・サラダ油	少々
◆おろしにんにく	少々
◆おろししょうが	少々
◆しょうゆ	大さじ3
◆さとう	大さじ3
◆みりん	大さじ½
◆酒	大さじ3
・キャベツ	5枚
・赤パプリカ	½個
・マヨネーズ	適量
・刻みのり	適量

作り方

- ① 甘辛煮を作る…たまねぎをスライスする。なべにサラダ油とにんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが出たら豚肉とたまねぎを入れて炒める。水を少し入れて少し煮る。その後◆を入れて、汁気がなくなるまで煮る。
- ② サラダを作る…キャベツは食べやすい大きさに切ってゆで、冷ます。パプリカは薄切りにする。（サラダはレタス、きゅうりなど何でもOKです。）
- ③ キャベツが冷めたら、パプリカと混ぜ合わせる。大きめのお皿または丼にごはんを盛り、その上にサラダをのせ、さらに甘辛煮をのせる。刻みのりとマヨネーズを飾り付け、できあがり。

夏野菜カレー



栄養価（1人分）

■エネルギー587kcal

■たんぱく質 18.4g

■脂質 13.2g

■塩分 1.6g

材料(5人分)

・なす	1 個
・ピーマン	1 個
・トマト（中）	½ 個
・かぼちゃ（中）	1/8 個
・たまねぎ（小）	1 個
・牛ひき肉	120g
・ベーコン	1 枚
・にんじん	½ 本
・にんにく	1 かけ
・しょうが	1 かけ
・コンソメ	½ 個
・水	1 カップ半
・ケチャップ	大さじ 1
・ウスターソース	大さじ 1
・カレールー	40g
・ごはん	茶碗 2 杯

作り方

- ① なすは半月切りにし、水にさらす。ピーマンとトマト（種をとる）は角切りに、かぼちゃは一口大に切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② なべに油を入れ熱し、みじん切りにしたベーコン、しょうが、にんにく、たまねぎを弱火で焦がさないようにじっくりと炒める。
- ③ たまねぎが透き通ってきたら牛ひき肉、にんじんの順に炒め、水、コンソメを加える。他の野菜を入れ、煮込んだらケチャップ、ソース、カレールーで味をつけ、ごはんの上にかけてできあがり。

献立のヒント

夏野菜カレー・即席漬け・果物

なすのミートグラタン

なすが苦手な子に
おすすめです☆



栄養価（1人分）

■エネルギー168kcal

■たんぱく質 7.5g

■脂質 9.3g

■塩分 0.8g

材料(5人分)

・なす	2本
・揚げ油	適量
・オリーブオイル	小さじ1
・にんにく	少々
・セロリ	15g
・豚ひき肉	100g
・赤ワイン	小さじ2
・たまねぎ	1個
・にんじん	4cm
・ダーストマト	50g
・ケチャップ	大さじ2
・デミグラスソース	50g
・塩・こしょう	少々
・マカロニ	25g
・とろけるチーズ	50g
・パセリ	少々

作り方

- ① なすは1cm厚さの半月切りかいちょう切りにして素揚げする。マカロニをかためにゆでておく。にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切りに、セロリは薄切りにする。
- ② なべにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。香りが出たらセロリとひき肉を入れ、炒める。ワインを入れてさらに炒める。
- ③ たまねぎをよく炒め、にんじんを加えて炒める。ダーストマト、ケチャップ、デミグラスソース、塩、こしょうで味つけし、煮る。トマトの酸味がなくなったら、マカロニを入れて混ぜる。
- ④ グラタン皿に③を入れ、チーズをのせ、オーブンで焼く。焼き上がったらパセリをちらしてできあがり。

かぼちゃのチーズ焼き



栄養価（1人分）

■エネルギー121kcal

■たんぱく質 5.9g

■脂質 5.0g

■塩分 1.0g

材料(5人分)

- | | |
|----------|------|
| ・鶏ひき肉 | 60g |
| ・たまねぎ | ½個 |
| ・にんじん | 4cm |
| ・かぼちゃ | 250g |
| ・サラダ油 | 少々 |
| ・塩・こしょう | 少々 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・とろけるチーズ | 50g |

作り方

- ① たまねぎとにんじんはみじん切りにする。かぼちゃは小さめの一口大に切る。
- ② かぼちゃを蒸す。
- ③ なべに油をしき、ひき肉を入れ、炒める。たまねぎ、にんじんの順に加えて、よく炒め、そぼろ状にする。火が通ったら、調味料を加えて、味をととのえる。
- ④ ③に②を入れて、かぼちゃがつぶれないように混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れ、とろけるチーズをのせる。オーブンでチーズがとけるまで焼いてできあがり。

かぼちゃは、冬至に食べますが、実は夏が旬の緑黄食野菜です。

鶏肉のカシューナッツ炒め



栄養価（1人分）

■エネルギー222kcal

■たんぱく質 9.2g

■脂質 13.0g

■塩分 0.5g

材料(5人分)

・じゃがいも	1 個
・鶏もも肉	200 g
◆しょうが汁	少々
◆酒	大さじ½
◆しょうゆ	小さじ2
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・カシューナッツ	25 g
・たまねぎ	¾ 個
・ピーマン	1 個
・赤パプリカ	¼ 個
・黄パプリカ	¼ 個
・サラダ油	少々
・酒	大さじ½
・砂糖	小さじ4
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	大さじ½
・水	大さじ3

作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、◆の調味料に漬け込む。じゃがいもは一口大に切っておく。たまねぎ、ピーマン、パプリカは色紙切りにする。
- ② じゃがいもを素揚げする。鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる。ピーマンとパプリカはサッとゆでておく。カシューナッツはフライパンで乾煎りするか、オーブンで焦げないように焼いておく。
- ③ なべにサラダ油を入れ、たまねぎを炒め、調味料と水を入れ、煮る。
- ④ たまねぎに火が通ったら、弱火にする。揚げたじゃがいも、鶏肉、カシューナッツ、ゆでたピーマンとパプリカを加え、炒め合わせる。混ざったらできあがり。

簡単卵生地ピザ



栄養価（1人分）

■エネルギー174kcal

■たんぱく質 7.1 g

■脂質 14.9 g

■塩分 0.6g

材料（4人分）

- ・卵 2個
- ・ベーコン 3枚
- ・ピーマン 1個
- ・ミニトマト 5～7個
- ・オリーブオイル 大さじ1と $\frac{1}{2}$
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・タバスコ お好みで

献立のヒント

バターロール・簡単卵生地ピザ・
たまねぎのコンソメスープ・
果物

作り方

- ① 卵をざっくり溶きほぐす。
- ② ベーコンは1cm幅に、ピーマンは細切りに、ミニトマトは薄切りにする。
- ③ あたためたフライパンにオリーブオイルを入れ、①を入れる。卵のまわりが焼けてきたら、ベーコン、ピーマン、ミニトマトの順にのせ、最後にチーズを全体に散らす。
- ④ ③にふたをして、チーズが溶けたらできあがり。お好みでタバスコをかける。



食パンにのせて、サンド
してもおいしいよ!!

かぼちゃのミルク煮



栄養価（1人分）

■エネルギー126kcal

■たんぱく質 3.7g

■脂質 4.0g

■塩分 0.1g

材料（4人分）

- ・かぼちゃ 小 $\frac{1}{4}$ 個
- ・砂糖 大さじ1と $\frac{1}{2}$
- ・牛乳 300cc
- ・バター 小さじ1

献立のヒント

ごはん・
鶏もも肉の塩焼き
（大葉とみょうが添え）・
かぼちゃのミルク煮・
なすとえのきのみそ汁



作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ② なべに①を入れ、砂糖をかけて5分そのままにしておく。
- ③ ②のなべに牛乳とバターを入れ、中火にかけ、煮つめる。
- ④ ③のかぼちゃがやわらかくなったらできあがり。

**かぼちゃ本来の甘さと牛乳の
コクが絶妙！！**

**子どもから大人まで、1度
食べるとやみつきになる
オススメの一品です。**



ひじきと野菜の和え物



栄養価（1人分）

■エネルギー85kcal

■たんぱく質 5.3g

■脂質 3.9g

■塩分 1.7g

材料（4人分）

- ・ピーマン（中） 3個
- ・赤ピーマン 1個
- ・たまねぎ ½個
- ・ひじき（乾） 20g
- ・にんにく 1かけ
- ・豚ひき肉 100g
- ・酢 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ2

作り方

- ① ピーマンは縦に薄切りし、サッとゆでる。たまねぎも薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② ひじきは水で戻し、熱湯でゆでてざるに上げる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにく、ひき肉を入れてカリカリに炒め、酢、しょうゆ、こしょうを加え混ぜる。
- ④ 器にピーマン、たまねぎ、ひじきを合わせて盛り、③をかけて、できあがり。

献立のヒント

ごはん・とうふステーキ・
ひじきと野菜の和え物・けんちん汁



なすとオクラのかつお節炒め



栄養価（1人分）

■エネルギー145kcal

■たんぱく質2.6g

■脂質13.3g

■塩分1.9g

材料（4人分）

- | | |
|-------|--------|
| ・なす | 3個 |
| ・オクラ | 12個 |
| ・サラダ油 | 大さじ3 |
| ・バター | 大さじ3 |
| ・しょうゆ | 大さじ3 |
| ・塩 | 少々 |
| ・砂糖 | お好みで |
| ・かつお節 | 小袋3パック |

作り方

- ① なすは縦に4～6切れに切り、塩水にさらしてからペーパータオルで水気をふき取る。
- ② オクラは2つに切って塩でもみ、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ③ よく熱したなべにサラダ油を入れ、なすを炒める。全体に油がまわったらオクラを加える。
- ④ しんなりしてきたら、しょうゆ、バターを加え、からめるように炒める。仕上げにかつお節をふりかけ、まぶして、できあがり。

献立のヒント

ごはん・豚しゃぶ・
なすとオクラのかつお節炒め・
トマト



たたきごぼう



栄養価（1人分）

■エネルギー173kcal

■たんぱく質 1.3g

■脂質 4.5g

■塩分 1.3g

材料（4人分）

- ・ごぼう（中） 2本
- ・ごま 少々
- ・片栗粉 ½カップ
- ・揚げ油 適量

＜たれの材料＞

- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ3
- ・だしの素 少々

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげて20cmぐらいに切り、水に10分ほどさらす。
- ② なべを火にかけ、たれの材料を入れる。よく混ぜ、温まったら火を止めて冷ます。
- ③ ごぼうをゆで、水気をきる。
- ④ ごぼうをまわしながらすりこぎでよくたたく。
- ⑤ ④のごぼうを食べやすい大きさに切る。その後、片栗粉をまぶして油で揚げ、熱いうちに②のたれとごまをかけて、できあがり。

献立のヒント

ごはん・ゆで豚・
たたきごぼう・味噌汁



野菜のカレー煮



栄養価（1人分）

■エネルギー146kcal

■たんぱく質7.3g

■脂質6.3g

■塩分0.8g

材料（5人分）

- ・鶏肉 150g
- ・たまねぎ ½個
- ・にんじん 4cm
- ・じゃがいも 1個
- ・かぼちゃ 100g
- ・ブロッコリー 100g
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・サラダ油 少々
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・砂糖 小さじ2と½
- ・コンソメ 小さじ½
- ・カレー粉 小さじ1
- ・スキムミルク 大さじ1

作り方

- ① 鶏肉，じゃがいも，かぼちゃ，ブロッコリーは一口大に切る。たまねぎは1cm幅のスライス，にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。しょうがとにんにくはみじん切りにする。ブロッコリーをかためにゆでる。
- ② なべに油，しょうが，にんにくを入れて火にかけ，香りが出たら鶏肉，たまねぎの順に炒める。にんじん，じゃがいもを加えてサッと炒めたら，水を入れて煮る。煮立ったらかぼちゃを入れ，調味料を入れて，さらに煮る。
- ③ 野菜に味が染みたら，ブロッコリーを加え，混ぜ，できあがり。

ブロッコリーのお手軽スープ



栄養価（1人分）

■エネルギー270kcal ■たんぱく質 10.6g ■脂質 15.7g ■塩分 1.6g

材料（4人分）

- ・ブロッコリー 1個
- ・たまねぎ 1個
- ・ロースハム 5枚
- ・にんじん ½本
- ・コーン 大さじ2
- ・コンソメの素（顆粒） 大さじ1
- ・バター 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ4
- ・水 2カップ
- ・牛乳 2カップ
- ・塩・こしょう 少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房にわけ、たまねぎは薄切りにする。ハムは角切りにする。にんじんは皮むきで食べやすい大きさにスライスする。
- ② やわらかくしたバターに小麦粉を混ぜ合わせる。
- ③ なべにたまねぎ、にんじんを入れ、水、コンソメを加え、火にかける。煮立ったら中火で約 10 分煮て、ブロッコリー、コーン、牛乳を加え、さらに弱火で数分煮る。
ハムを加え、塩、こしょうで味を調える。



レタススープ



栄養価（1人分）

■エネルギー50kcal

■たんぱく質 1.8g

■脂質 0.9g

■塩分 1.2g

材料（4人分）

- ・レタス（中） ½ 個
- ・卵 2 個
- ・水 800 cc
- ・コンソメ 2 個
- ・塩・こしょう 適宜
- ・ごま油 小さじ½

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎっておく。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ なべに水を入れて沸かし、煮立ったらコンソメを入れる。
- ④ レタスを入れ、②の卵を流し入れる。
- ⑤ 卵がフワッと浮いてきたら、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 風味づけにごま油を入れてできあがり。

サラダで食べることが多いレタスですが、スープやチャーハンに入れて、サッと火を通すとたくさん食べられます。

小松菜のスープ



栄養価（1人分）

■エネルギー40kcal

■たんぱく質1g

■脂質0.2g

■塩分0.8g

材料（4人分）

- ・小松菜 150g
- ・にんじん 40g
- ・春雨 30g
- ・万能ねぎ 4つまみ
- ・ハム 2枚
- ・水 3カップ
- ・コンソメ 1個
- ・塩・こしょう 適宜

作り方

- ① 小松菜、ハムは食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにする。ねぎはうすく切る。春雨は適当な長さにハサミで切る。
- ② なべにコンソメと水を入れ、煮立ったら小松菜、にんじん、春雨、ハムを入れて煮る。
- ③ 春雨が柔らかくなったら、味をみながら塩、こしょうを加えてできあがり。



ビーンズスープ



栄養価（1人分）

■エネルギー65kcal

■たんぱく質 5.0g

■脂質 2.6g

■塩分 1.4g

材料（5人分）

- | | |
|-----------|-----------------|
| ・鶏肉 | 50g |
| ・たまねぎ | $\frac{3}{4}$ 個 |
| ・にんじん | 5cm |
| ・水煮大豆 | 100g |
| ・鶏ガラスープの素 | 小さじ4 |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1 |
| ・塩・こしょう | 少々 |
| ・チンゲンサイ | 1株 |

作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは食べやすい大きさに切る。
- ② なべにお湯をわかし、鶏肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイのくき、大豆の順に煮る。
- ③ 味つけをし、チンゲンサイの葉を入れ、煮立ったらできあがり。

大豆、いんげんなどの豆類を給食では多く使用します。子どもたちが抵抗なく食べられるのは、このようなスープやケチャップ味で煮た料理です。ご家庭で食べる機会が少なくなっていますが、食物繊維が豊富で、生活習慣病予防に効果がありますので、ぜひ取り入れていただきたいです。

具たくさんすまし汁



栄養価（1人分）

■エネルギー45kcal

■たんぱく質 4.0g

■脂質 2.2g

■塩分 1.2g

材料（5人分）

- ・だし用かつおぶし 10g
- ・豚肉（小間切れ） 50g
- ・たけのこ水煮 65g
- ・にんじん 7cm
- ・油揚げ 25g
- ・えのき 65g
- ・和風だしの素 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ $\frac{1}{2}$
- ・みつば 10g

作り方

- ① かつおぶしでだしをとる。
- ② たけのこは食べやすい大きさに、にんじんはいちょう切りに、油揚げは短冊切りに、えのきは2cmくらいの長さに切る。みつばは1cm幅くらいに切る。
- ③ だしで豚肉、たけのこ、にんじん、油揚げ、えのきの順に煮る。味をつけて、最後にみつばを入れ、できあがり。

かつおぶし、豚肉、油揚げのだしが合体し、旨味が凝縮された汁物です。それに加えて、みつばの香りがおいしさをプラスしてくれます。旨味と香りで、塩分を控えてもおいしくいただけます。しょうゆと塩は少なめにし、味を調節してみてください。

キムチ汁



栄養価（1人分）

■エネルギー83kcal

■たんぱく質 5.0g

■脂質 2.0g

■塩分 2.1g

材料（5人分）

- ・だし用かつおぶし 10g
- ・豚肉（小間切れ） 40g
- ・じゃがいも 1個
- ・ごぼう 40g
- ・ねぎ 20g
- ・にんじん 2cm
- ・木綿豆腐 75g
- ・キムチ 50g
- ・赤みそ 大さじ3
- ・和風だしの素 小さじ1

作り方

- ① かつおぶしでだしをとる。
- ② 豚肉，じゃがいも，キムチは食べやすい大きさに切る。ごぼうは小さめのさがきに，ねぎは小口切りに，にんじんはいちょう切りに，豆腐はさいの目切りにする。
- ③ ①のだしに豚肉を入れ，煮る。ごぼう，にんじん，じゃがいもの順に入れて煮る。
- ④ だいたい火が通ったらキムチと木綿豆腐を入れる。調味料を入れて味をととのえたら，ねぎを入れ，煮立ったらできあがり。

☆キムチの量は，辛さのお好みに調節してください。

☆野菜はご家庭にある野菜でかまいません。

もずくスープ



栄養価（1人分）

■エネルギー31kcal

■たんぱく質2.6g

■脂質1.4g

■塩分1.3g

材料（5人分）

- | | |
|---------|------|
| ・鶏ひき肉 | 40g |
| ・コーン | 40g |
| ・生もずく | 75g |
| ・チンゲンサイ | ½株 |
| ・ごま油 | 少々 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・中華だしの素 | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・白いりごま | 少々 |

作り方

- ① チンゲンサイともずくは食べやすい大きさに切る。
- ② なべにごま油を入れ、ひき肉をそぼろ状に炒めたら、水を入れる。
- ③ 沸騰したら、もずくとコーン、チンゲンサイのくきを入れて煮る。
- ④ しょうゆ、中華だし、塩、こしょうを入れて味をととのえる。チンゲンサイの葉といりごまを入れ、煮立ったらできあがり。

もずくは、お店では、酢の物になっているものが多く販売されていますが、味がついていないものも販売されています。特に旬である4～7月は多く出回ります。食欲がないときでも、ツルッと食べられるスープです。

ほうれんそうの蒸しパン



栄養価（1人分）

■エネルギー145kcal

■たんぱく質 2.5g

■脂質 1.2g

■塩分 0.3g

材料（6個分）

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・牛乳 150cc
- ・ほうれんそう 50g
- ・砂糖 大さじ1

作り方

- ① ほうれんそうをゆでて、細かくみじん切りにする。（牛乳とともにミキサーにかけてもよい。）
- ② ボールにホットケーキミックス、牛乳、砂糖、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地をアルミカップに流し込む。
- ④ 蒸し器の中にカップを並べ、15分位蒸してできあがり。

ほうれんそうだけでなく、小松菜やだいこん葉でも作れます。また、蒸しパンのかわりに、ホットケーキの生地混ぜてもおいしくいただけます。



ねぎのお好み焼き



栄養価（1人分）

■エネルギー121kcal

■たんぱく質7.3g

■脂質3.2g

■塩分0.9g

材料（4人分）

- | | |
|----------|-------|
| ・ねぎ | 40g |
| ・ちりめんじゃこ | 8g |
| ・桜えび | 4g |
| ・卵 | ½個 |
| ・小麦粉 | 80g |
| ・水 | 80cc |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・油 | 大さじ1 |
| ・青のり | 大さじ½ |
| ・おかか | 少々 |
| ・ソース | 大さじ2 |

作り方

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② 小麦粉に水、割りほぐした卵を入れ、ねぎ、ちりめんじゃこ、桜えびを混ぜ合わせ、塩をひとつまみ入れる。
- ③ 熱したフライパンに油をまわし入れ、その中に②を半分入れる。
- ④ ゆっくりと焼き、両面に焦げ目がつきカリカリになったらできあがり。
- ⑤ 残り半分の②を同様に焼く。1枚を4等分に切って、好みで青のり、おかか、ソースをかけてできあがり。

