

ベジライフ あと1皿野菜を食べようレシピの紹介

<主食に野菜をプラス！>

小松菜ごはん (保育園の給食レシピ)

エネルギー：147kcal たんぱく質：3.4g 脂質：2.1g 食塩相当量：0.6g



材料 (3歳未満児5人分)

米：1カップ 醤油：小さじ1 小松菜：75g 人参：25g
ハム：25g 食塩：ひとつまみ 醤油：小さじ1/2
炒め油：小さじ2/3 ごま油：小さじ2/3

<作り方>

- ① 醤油を加えてご飯を炊く
- ② 鍋に油を敷き、粗みじんした小松菜、人参、1cm角に切ったハムを炒めて食塩、醤油で味付けする。最後にごま油を加える。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。

*小松菜の苦さも醤油味のご飯に混ぜることで薄く感じます

野菜たっぷりビビンバ (学校給食センターの給食レシピ)

エネルギー：437kcal たんぱく質：14.4g 脂質：10.9g 食塩相当量：1.2g (ご飯160gとして)



材料 (児童4人分)

(肉そぼろ)

豚ひき肉：150g したらき：40g 大豆の水煮：20g
長ねぎ：20g にんにく：ひとかけ しょうが：ひとかけ
酒：小さじ1 砂糖：小さじ2 醤油：大さじ1 油：小さじ1

(ナムル)

もやし：200g ほうれん草：150g 人参：30g
ごま油：小さじ2 醤油：大さじ1 砂糖：小さじ1
白ごま：小さじ2

<作り方>

(肉そぼろ)

- ① したらきは3cm程度の長さに切って下ゆでをする。大豆の水煮は引き割り程度の大きさに刻む。長ねぎは小口切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② にんにく、しょうがを炒めて香りを出したら、肉、大豆、長ねぎ、しらたきを加え、水分を軽く飛ばす程度に炒める。
- ③ 調味料を入れ、水分を煮詰める。

(ナムル)

- ① ほうれん草は3cm程度、人参は千切りにする。
- ② 具材を適度な歯ごたえにゆでた後、十分に水気を切ってから冷やす。
- ③ ②に調味料を加えてよく味をなじませる。

*ご飯の上に盛り付けて食べてください。

*肉そぼろの調味料はお好みで加減してください。

給食では、大豆をはじめとした「豆類」をとるようにビビンバなどに細かく砕いた大豆をよく使います。

*ナムルは、この他にも小松菜や大根などお好みの野菜を使うことで野菜がたくさんとれるおすすめ料理です。



カレードリア (健康増進課のおすすめレシピ)

エネルギー：456kcal たんぱく質：13.1g 脂質：12.4g 食塩相当量：2.6g



- * 植物油をバターにすると風味がよくなります。
- * ホワイトソースはシチューやグラタンなどにも応用できます。

材料 (成人2人分)

ご飯：260g レトルトカレー：1人前 ミニトマト：6個
ミックスベジタブル：80g 植物油：2g 小麦粉：小さじ2弱
牛乳：100ml 塩：1g とけるスライスチーズ：2枚

<作り方>

- ① ご飯とレトルトカレーをよく混ぜ合わせる。
- ② ミックスベジタブルを耐熱容器に入れ、500W4分加熱し十分火を通す。油をよく混ぜ、さらに小麦粉を加えてよく混ぜ、だまがなくなったら牛乳を少量ずつ入れてよく混ぜる。塩を入れさらに混ぜる。電子レンジ 500Wで2分加熱し、よくかき混ぜてさらに1分程度加熱し、かき混ぜホワイトソースをつくる。(とろみがついたらOK)
- ③ ①を 500Wで4分加熱し、カレーピラフ風にし、深皿に2等分する。
- ④ カレーピラフにスライスしたプチトマトをのせたらホワイトソースをかけ、さらにスライスチーズをのせる。
- ⑤ 魚焼きグリルで、スライスチーズに焼き色がつくまで焼く。

さば缶ペペロンチーノ (高齢者包括支援課のおすすめレシピ)

エネルギー：564kcal たんぱく質：23.6g 脂質：23.0g 食塩相当量：1.8g



- * 辛いのが苦手な人は、鷹の爪は少なめにしましょう。
- * 菜の花がなければ、季節の青菜(小松菜など)でOKです。
- * レモンの香りがさわやかです

材料 (成人2人分)

パスタ：160g さば缶：160g 菜の花：60g たけのこ：60g
長ネギ：20g レモン：1/2個 オリーブオイル：小さじ4
塩：小さじ2 鷹の爪：2本(種は除く)

<作り方>

- ① パスタをゆでるためのお湯を1L(1人分)沸かす。
- ② 菜の花は2cm位のざく切りに、たけのこは食べやすい大きさに切る。長ネギは千切りにする。
- ③ お湯が沸いたら塩と、パスタを入れ、表示されたゆで時間より1分短くゆでる。
- ④ オリーブオイル小さじ2杯と鷹の爪を入れて火にかける。
- ⑤ ④に長ネギとたけのこを入れて炒める。軽く焦げ目がついたら、サバ缶を入れ、身をほぐす。
- ⑥ ⑤にレモンの絞り汁と、パスタのゆで汁を大さじ2杯加えて火を止める。箸でソースが白っぽくなるまでかき混ぜる。
- ⑦ パスタが茹で上がる30秒前に菜の花を入れ、時間になったらパスタと菜の花を⑥の中に入れる。
- ⑧ 約20秒弱火にかけながらソースと合わせ、仕上げにオリーブオイル小さじ1杯ずつをかけたら出来上がり。



