

ベジライフ あと1皿野菜を食べようレシピの紹介

<おやつなどに野菜をプラス！>

野菜チップス (学校給食センターの給食レシピ)

エネルギー：81 kcal たんぱく質：0.7 g 脂質：3.9 g 食塩相当量：0.5 g



材料 (児童4人分)

さつまいも：80 g れんこん：40 g にんじん：30 g

さやいんげん 4～8本 揚げ油：適量 塩：適量

<作り方>

- ① さつまいもは皮付きのまま2mm程度の輪切り、れんこんは皮をむいてから2mm程度の輪切り、にんじんは軽く皮をむいてから2mm程度の輪切りにする。さやいんげんは硬い部分は切っておく。
- ② 170℃程度の油でカリッと揚げ、余分な油をとってから塩をふりかける。

*使う野菜はこの他にも、じゃが芋やかぼちゃ、ごぼう、玉ねぎなどもおいしですのでお試しください。

桜えびと豆腐のお好み焼き (健康推進員のおすすめレシピ)

エネルギー：373kcal たんぱく質：19.6g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.7g



材料 (成人4人分)

豆腐：320 g 卵：2個 小麦粉：80 g キャベツ：2枚

桜えび：大さじ2 和風だし：小さじ1 油：大さじ1

*ソース：適量 *かつお節：適量 *青のり：適量 *紅生姜：適量

<作り方>

- ①ボールに卵を入れてほぐし、豆腐を入れ泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。次に、小麦粉・和風だしを加えよく混ぜる。
- ②1cmの粗くみじん切りにしたキャベツと桜えびを①に入れざっくりと混ぜる。(生地が固ければ水を入れて調整する)
- ③フライパンに油をひき温め、生地を入れて焼く。焼き色がついたらひっくり返し、焼く。お好みで*印の材料をのせて切り分ける。

*カルシウムがたっぷりのメニューです。

ゴロいもくん (保育園の給食レシピ)

エネルギー：147 kcal たんぱく質：1.8 g 脂質：4.8g 食塩相当量：0.1g



材料 (3歳未満児10人分)

さつまいも：中2本 小麦粉：80 g 三温糖：60 g

ベーキングパウダー：小さじ1/2 植物油：40 g 卵：Lサイズ 1個

<作り方>

- ①さつまいもは1cm程度の角切りにし、水にさらしておく。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖はふるいにかけておく。
- ③②に溶きほぐした卵と植物油を合わせてざっくりと混ぜ、①のさつまいもを水切りして入れ混ぜる。
- ④アルミカップに入れ、180℃のオーブンで20分焼く。

*さつまいもを生の状態に加えて焼くことでほっくりします



くるいんかぼちゃ (健康増進課おすすめレシピ)

エネルギー：86 kcal たんぱく質：1.3 g 脂質：3.4 g 食塩相当量：0.1g



材料 (4人分)

かぼちゃ：200g レーズン：大さじ2 クリームチーズ：40g
シナモン：お好みで

<作り方>

- ① かぼちゃを1cm角に切る
 - ② 耐熱皿に平らに並べ、ラップをかけレンジ500Wで4分加熱、レーズンを加える
 - ③ 粗熱が取れたら、細かくしたクリームチーズを加え ラップで一口大に形を整える
- * お好みでシナモンをひとつり

*加熱時間は調整してください

ベジタブル蒸しパン (健康増進課おすすめレシピ)

エネルギー：137kcal たんぱく質：2.8g 脂質：6.9g 食塩相当量：0.3g



材料 (レンジ対応9号カップ10個分)

ミックスベジタブル：80g スライスチーズ：2枚 牛乳：150ml
砂糖：大さじ3 サラダ油：大さじ3 マヨネーズ大さじ2
ホットケーキミックス：150g

<作り方>

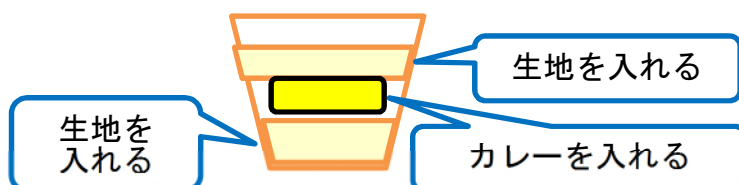
- ① 耐熱容器にミックスベジタブル、ちぎったスライスチーズ、牛乳を入れて混ぜ、レンジ(600W3分)で加熱してチーズを溶かす。
- ② ボウルにA、①、ホットケーキミックスを加え、その都度よく混ぜる。
- ③ カップの6分目ぐらいまで②を入れる。
- ④ レンジ中央に水(カップ1/4位)を入れた器(マグカップなど)を置き、少し離れた位置に③を均等に並べ、600W3分半で加熱する。
- ⑤ 竹串で中央を刺して、何もついていなければでき上がり。

*加熱時間は調整してください
*生地にカレー粉を加えてもおいしいです

蒸しパンの具材をかえて、楽しみましょう

- ・にんじんのすりおろしを生地に加えて「キャロット蒸しパン」に。
- ・残ったキーマカレーを入れて「カレー蒸しパン」に。

カレー蒸しパン
の作り方



キーマカレー以外に、サツマイモやかぼちゃの甘煮をつぶしたものや、アンコを入れても。

