

大正区食育推進ネットワーク会議おすすめの

野菜を食べようレシピ

発行
令和6年度

主に保育所(園)給食のレシピ集です。

調理が簡単

食べ残しが
少ない

手作り
おやつ



かぼちゃの和風スープ

大正区食生活改善推進員協議会 つくしの会

調理が簡単

■材料 (子ども2人分)

- ・かぼちゃ …… 80g
- ・たまねぎ …… 30g
- ・クリームコーン(缶) …… 50g
- ・だし汁 …… カップ1
- ・みそ …… 小さじ1
- ・すりごま(白) …… 小さじ1/2

■作り方

- ① かぼちゃはところどころ皮をむいて、7~8mm厚さのいちよう切りにする。たまねぎは1cm角のざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて10~15分煮る。
- ③ かぼちゃがやわらかくなれば、木べら(しゃもじ)で粗くつぶす。
- ④ ③にクリームコーンを加えてひと煮立ちさせ、みそを加えて仕上げる。
- ⑤ 器に盛って、すりごまをふる。

かぼちゃは洗って、ラップで包み、電子レンジで加熱してから切ると、切りやすくなります。



調理時間を短くするために・・・

冷凍や水煮、缶詰、カット済の食材などを活用すると、時間がない時や少量の調理に便利です。



大正区保健福祉センター (健康づくり)

区役所3階30番

調理が簡単

食べ残しが少ない

■材料（子ども2人分）

- ・ごはん …… 適量
- ・豚ひき肉 …… 80g
- ・大豆(水煮) …… 60g
- ・たまねぎ …… 1/3個(60g)
- ・にんじん …… 1/3本(60g)
- ・ピーマン …… 3/4個(25g)
- ・油 …… 小さじ1
- ・トマト缶(カット) …… 40g
- ・水 …… 60ml
- (A) {
 - ・カレールウ …… 1かけ
 - ・ケチャップ …… 大さじ1と1/2 (約22g)
 - ・ウスターソース …… 小さじ1弱



■作り方

- ① 野菜と大豆をみじん切りにする。（大豆はひきわり納豆程度の細かさを目安にする。）
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め、色が変わってきたら①を加え、炒める。
- ③ ②全体に火が通ったら、トマト缶と水を加え、ふたをして、時々混ぜながら5分程煮こむ。（蒸し焼きにするようなイメージ）
- ④ ③に (A) を入れ溶かし、ひと煮立ちさせる。（水分を飛ばしすぎたら、水を加えて調整する。）

フードプロセッサーを使用すると速くみじん切り状にできます。

調理のポイント

- 野菜をみじん切りにすることで、煮込む時間を短縮できます。
- 蒸し焼きにすることで、野菜にしっかり火が通り、やわらかくなります。

保育所からのおすすめのポイント

- 野菜が苦手な子どもでも食べやすい給食です。
- ルウは少なめでヘルシーです。
- 野菜をたくさん入れられます。

分量の目安

小さじ1
(5ml)



大さじ1
(15ml)



1カップ
(200ml)



少々目安

《塩・砂糖》
親指とひとさし指でつまんだ量



調理が簡単

食べ残しが少ない

手作りおやつ

■材料（子ども2人分）

- ・鶏ひき肉 …… 60g
- ・ブロッコリー …… 20g
- ・にんじん …… 20g
- ・おから …… 大さじ1(約8g)
- ・マヨドレ …… 大さじ1/2(約6g)
- ・片栗粉 …… 小さじ1/2
- ・塩 …… 少々
- ・油 …… 適量

卵を使用していないマヨネーズ状のドレッシング



■作り方

- ① ブロッコリー、にんじんをみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉、①、おから、マヨドレ、片栗粉、塩を入れ、混ぜ合わせ、1人2個になるよう小判型に成形する。
- ③ 油を170℃程度に加熱する。
- ④ ②を③で揚げ、火が通ったら取り出して油をきる。



調理のポイント

○おからを入れることにより、噛みごたえがです。

保育所からのおすすめのポイント

○どんな野菜を入れても、おいしく食べられます。
○ナゲットが好きな子どもが多いので、野菜が苦手な子どもでも、これなら食べられます。

手作りおやつ

■材料（6個分）

- ・豚ひき肉 …… 75g
- ・キャベツ …… 25g
- ・たまねぎ …… 25g
- ・しいたけ …… 10g
- ・たけのこ …… 10g
- (A) ・ごま油 …… 小さじ2/3
- ・しょうゆ …… 小さじ2/3
- ・みそ …… 小さじ1/5(約1g)
- ・塩 …… 少々
- ・酢 …… 少々
- ・片栗粉 …… 少々

- (B) ・薄力粉 …… 120g
- ・重曹(食用)※ …… 少々(0.6g)
- ・砂糖 …… 大さじ1強(約10g)

- (C) ・水 …… 40ml
- ・油 …… 小さじ1強
- ・酢 …… 大さじ1弱

※ベーキングパウダーで代用できます。分量は重曹の2～3倍使用する。

■作り方

- ① (B) を混ぜ合わせてボウルにふるい、そこに (C) を加え手早く混ぜ、手でこねてまとめる。生地がまとまらなければ、2～3mlずつ水を足し、まとまったらボウルにラップをかけて生地をなじませる(約30分)。
- ② キャベツ、たまねぎ、しいたけ、たけのこをみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉、②、(A) を混ぜ合わせ、個数分に分けておく。
- ④ ①の生地を個数分に分けて丸め、生地をのばして、中に③を入れて包む(必要なら打ち粉をする)。
- ⑤ 20分蒸して、中まで火を通す。

フライパンや、電子レンジでも蒸すことができます♪

【フライパン】 目安：水150mlで加熱時間20分

フライパンにクッキングシートを敷いて、④を乗せ、フライパンとクッキングシートの上に水を入れ、ふたをして加熱し、沸騰したら弱火にする。
(水がクッキングシートの上に溢れないよう水の量を調整してください。)

【電子レンジ】 目安：600Wで約3分

お皿の上にクッキングシートを敷き、④を乗せ、生地が膨らむので、ふんわりとラップをして加熱する。(お使いの電子レンジや作る個数により加熱時間が異なりますので、中まで加熱できるように調整してください。)
中の具材を先に加熱してから生地にも包んでも良いです。

調理のポイント

○具は、はみ出ないように包むことがポイントです。

保育園からのおすすめのポイント

○野菜が入っていても食べやすい給食です。

調理が簡単

食べ残しが少ない

■材料（子ども2人分）

- ・豚肉 …… 40g
- ・さつまいも …… 60g
- ・はくさい …… 40g
- ・にんじん …… 20g
- ・ねぎ …… 10g
- ・油 …… 小さじ1/2
- ・煮干しだし …… 120ml
（いりこ）
- ・みそ …… 小さじ1弱(約5g)



■作り方

- ① 豚肉は適当な大きさに切る。
- ② さつまいもは皮をむき、つぶれやすいので大きめに切り、水にさらす。
- ③ はくさいはたんざく切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、さつまいも、はくさいの順に入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、みそを溶かし入れ、ねぎを入れてひと煮立ちさせる。

みその分量は目安です。
家庭でご使用のものによって
量を調整してください。



調理のポイント

○野菜の量を増やして、汁の量を少なくすることで塩分を減らせます。

保育所からのおすすめのポイント

○野菜がやわらかくなり、食べやすくなるので、おすすめです。
○さつまいもの甘味で、食欲が増すと思います。

食べ残しが少ない

■材料（子ども1人分）

- ・鶏むね肉 …… 40 g
- ・里芋 …… 20 g
- ・人参 …… 20 g
- ・れんこん …… 10 g
- ・しめじ …… 10 g
- ・さやえんどう … 5 g
- ・だし汁
- ・砂糖 …… 3 g
- ・しょうゆ …… 2 g
- ・みりん …… 2 g
- ・片栗粉 …… 1 g
- ・塩(下処理用)



■作り方

- ① 鶏むね肉は小さく切る。里芋は塩をふってぬめりを取り、食べやすい大きさに切りゆでる。人参は乱切り、れんこんはうすいいちょう切りにする。しめじは石づきを取り、小さく切る。さやえんどうはすじを取り、ゆでて小さく切る。
- ② 鍋にだし汁・人参・れんこんを入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりん で味付けする。さらに鶏むね肉・里芋・しめじを加え材料がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にさやえんどうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

調理のポイント

○食材によって切り方を変えることで、食感が楽しくなります。

保育所からのおすすめポイント

○優しい味わいの和食で、こどもたちは大好きです。

調理が簡単

食べ残しが少ない



■材料（子ども1人分）

・厚揚げ	40 g
・豚肉	30 g
・キャベツ	20 g
・玉ねぎ	15 g
・しめじ	10 g
・ピーマン	5 g
・赤パプリカ	5 g
・白ねぎ	1.5 g
・ごま油	2 g
・塩	0.6 g
・スープの素	0.4 g

■作り方

- ① 厚揚げは油抜きし、そぎ切りにする。
豚肉は適当な大きさに切る。
玉ねぎ・キャベツは短冊切り、ピーマン・赤パプリカはせん切り、しめじは石づきをとり、小さく切る。白ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油・白ねぎを入れて火にかけ、豚肉・玉ねぎ
キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・しめじを炒める。
- ③ ②に厚揚げを加え、厚揚げに火がとおれば、塩・スープの素で味付けする。



調理のポイント

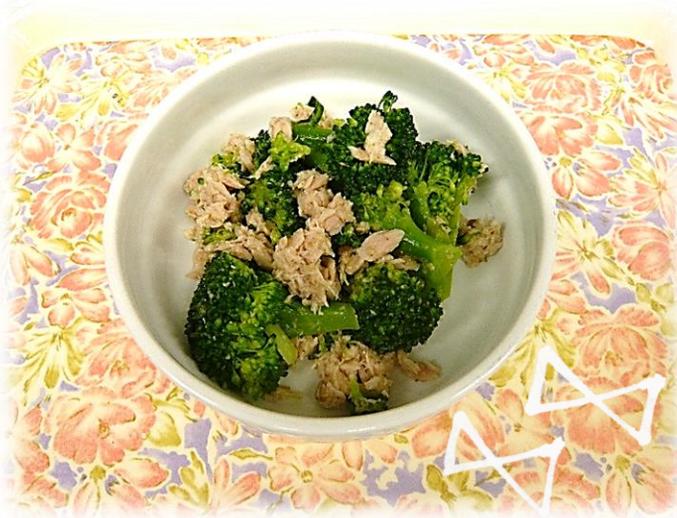
○ピーマン、赤パプリカはシャキシャキ感を残すため、最後に入れてもいいです。

保育所からのおすすめポイント

○赤パプリカを使用することで、パプリカの赤が効いて、とっても美味しそうに見え、食欲が増します。

調理が簡単

食べ残しが少ない



■材料（子ども2人分）

- ・ブロッコリー…… 70g
- ・ツナ（缶） …… 小1/3缶(20g)
- (A) {
 - ・すりごま（白）… 小さじ2/3
 - ・昆布茶 …… 少々
 - ・ごま油 …… 小さじ1/2

■作り方

- ① ブロッコリーを小房に切り分けてゆでる。
- ② ツナ缶の油をかるくきる。
- ③ ①と②、(A)をボウルで和える。

調理のポイント

○ブロッコリーをゆですぎないようにする。

保育園からのおすすめのポイント

○簡単で副菜にぴったりです。
○野菜が苦手な子どもでもよく食べる
残食がとても少ない給食です。

お 礼

レシピ集作成にご協力いただきました大正区食育推進ネットワーク会議の皆様へ深く感謝申し上げます。

【大正区食育推進ネットワーク会議メンバー】

大正区内市立小学校 公立幼稚園 私立幼稚園 認定こども園 公立保育所 保育園
子ども・子育てプラザ つどいの広場 図書館 食生活改善推進員協議会（つくしの会）

大阪市食育情報

facebook たべやん通信



cookpad 大阪市たべやんレシピ



instagram やさいTABE店



大正区役所3階30番 栄養士 電話：06-4394-9882

食事に関するお悩みなどありましたら
お気軽にご相談下さい。