

# やさいを食べよう！おすすめレシピ



レシピ集作成協力：各区食育推進ネットワーク、大阪夕陽丘学園短期大学

## もみじごはん



秋の紅葉をにんじんと  
コーンで秋色に見立てた  
美味しい炊き込みご飯です

蓮美幼児学園  
みなとまちナーサリー



### <材料>作りやすい分量

|          |     |         |      |
|----------|-----|---------|------|
| ・米       | 2合  | ・塩      | 少々   |
| ・にんじん    | 70g | ・濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| ・スイートコーン | 30g |         |      |

### <作り方>

- ①米はといでから30分浸水し、ザルにあげる。
- ②にんじんはみじん切りにする。
- ③炊飯器にといだ米と人参、コーン、調味料を加え、2合の目盛まで水を入れて炊く。

### ポイント

炊きあがったら炊飯器の底からさっくりと混ぜてください。  
彩りがきれいで食欲をそそります。

## ピーマンとじゃこ のおかかふりかけ



苦手な野菜も、  
うま味を合わせれば  
おいしく変身します。



大阪夕陽丘学園短期大学

### <材料>大人2人・子ども2人分

|          |           |      |      |
|----------|-----------|------|------|
| ・ピーマン    | 4個        | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・ちりめんじゃこ | 30g       | ・白ごま | 小さじ1 |
| ・かつお節    | 5g (1パック) |      |      |
| ・しょうゆ    | 小さじ2      |      |      |
| ・砂糖      | 小さじ2      |      |      |
| ・みりん     | 大さじ1      |      |      |

### <作り方>

- ①ピーマンをヘタと種を取り除き、みじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ピーマンを中火でしんなりするまで炒める。
- ③ちりめんじゃこを加え、軽く炒める。
- ④しょうゆ・砂糖・みりんを加え、全体に味がなじむように炒める。
- ⑤火を止めてかつお節を加え、全体を混ぜる。
- ⑥最後に白ごまを振りかけたら完成。

### ポイント

野菜も小魚も手軽にとれ、噛む力や味覚を育てる力が詰まった  
ふりかけです。ご家族みんなでごはんにかけて楽しめます。

## なすとひき肉の カレー風味炒め



優しいカレー風味で、  
子どもたちに人気の一品です

北桃谷乳児保育園



### <材料>大人2人・子ども2人分

|        |      |         |        |
|--------|------|---------|--------|
| ・合いびき肉 | 90g  | ・薄口しょうゆ | 大さじ1   |
| ・玉ねぎ   | 1/2個 | ・砂糖     | 大さじ2   |
| ・なす    | 1本   | ・カレー粉   | 小さじ1/2 |
| ・ピーマン  | 1個   | ・サラダ油   | 小さじ1   |

### <作り方>

- ①玉ねぎ、なす、ピーマンは一口大に切っておく。
- ②サラダ油で色が変わるまで合いびき肉を炒める。
- ③②に①の野菜を加え火が通るまで炒める。
- ④調味料をすべて加え、水分がなくなるまで炒めたら完成。

### ポイント

野菜は小さめの一口大に切ることで、ひき肉が絡んで食べやすくなります。

## なすとトマトの スパゲティー



夏が旬のなすとトマトを  
たっぷり使った、食べやすい  
スパゲティーです

ありんこ保育園



### <材料>大人2人・子ども2人分

|         |         |       |                       |
|---------|---------|-------|-----------------------|
| ・スパゲティ  | 3束      | ・しょうゆ | 大さじ1/2                |
| ・鶏ミンチ   | 150g    | ・砂糖   | 大さじ1・1/2              |
| ・なす     | 1・1/2本  | ・油    | 小さじ3/4                |
| ・トマト    | 大1・1/2個 |       |                       |
| ・コンソメ   | 1・1/2個  |       | しょうゆと砂糖は、お好みで調整してください |
| ・ケチャップ  | 大さじ3    |       |                       |
| ・ホールトマト | 150g    |       |                       |

### <作り方>

- ①スパゲティは茹でて、ザルにあげておく。
- ②なすは、少し皮をむいて一口大に切って水にさらす。  
軽く茹でて柔らかくして水気を絞る。
- ③トマトは湯むきし、1口大に切ってザルにあげておく。
- ④鍋に油をひき、鶏ミンチを炒め、火が通ったら、なすとトマトを入れてさらに炒める。
- ⑤ホールトマト、コンソメ、ケチャップを入れて煮込む。  
(水分が少なくなったら、水気を足す)
- ⑥しょうゆ、砂糖を入れて味を整える。
- ⑦茹でたスパゲティに、⑥をかけて完成。

**ポイント** チーズを入れると、更にコクがアップします。  
肉は、鶏ミンチ以外でもOK。ベーコンにするのもオススメです。  
水っぽい時は片栗粉でとろみをつけてください。