

大人も子供も
もっと野菜を
食べよう！

野菜のレシピ集

野菜の1日の目安量は？

目安の量は**1日**
大人 350 g
幼児 200 g
が目安です。

料理にしたら
5～6皿が1日の目安です。

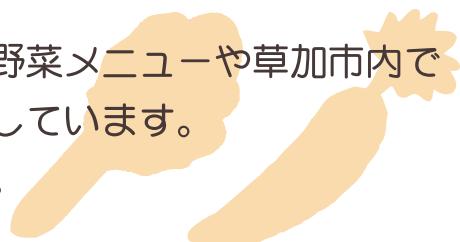


目次

コラム「野菜を食べよう」	1
草加市の学校給食メニュー	2
草加市の保育園給食メニュー	5
コラム「野菜料理を食べやすくするために」	5
コラム「バランスよく食べて、野菜をしっかりとろう！」	6
草加市の食育関係者からのメニュー	8
コラム「学校給食で地場農産物を活用！」	14

コラム

「野菜を食べよう」



1日に必要な野菜は「**350g**」、ゆでた野菜なら片手手のひら

1杯を1皿として「**5~6皿**」です。野菜にはビタミンやミネラルが豊富で、体の調子を整える働きがあります。

このレシピ集では草加市の学校や保育園での人気の野菜メニューと草加市内で食育活動をされているみなさんのレシピを紹介しています。
ご家庭での食生活にお役立ていただければ幸いです。

野菜を1日5~6皿食べるための工夫

- 炒める・蒸す・茹でる・煮るなど火を通して食べるとかさが減ります。
- 汁物は具だくさんに、3種類以上野菜を入れましょう。
(冷蔵庫の残り野菜をミネストローネ・とん汁・けんちん汁・ポトフなどに)
- 時間のある時に下ごしらえをしておきましょう。
- 蒸し物・焼き物・炒め物・和え物・煮物・揚げ物・汁物・サラダ・・・
いろいろな調理方法で食べると栄養のバランスも良くなります。



小松菜と肉団子のスープ (副菜)

1人分 エネルギー 114kcal 食塩 1.6 g

材料 (4人分) と下ごしらえ

豚ひき肉	120 g	小松菜	180 g 2~3cm長さに切る
長ねぎ	15 g みじん切りにする	にんじん	小 1/2 本 (50 g) せん切りにする
しょうが汁	小さじ 1/3	春雨	10 g 湯で戻して 2~3cm長さに切る
卵	1/4 個 (10 g)	豚骨スープ	700cc
片栗粉	小さじ 2	しょうゆ	小さじ 1と 1/3
塩	少々	塩	小さじ 2/3
こしょう	少々	こしょう	少々

※

※豚骨スープでなく、コンソメを使う場合

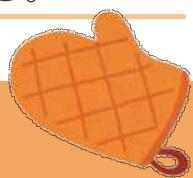
コンソメ 1個 塩 小さじ 1/3 水 700cc
しょうゆ 小さじ 1と 1/3 こしょう 少々

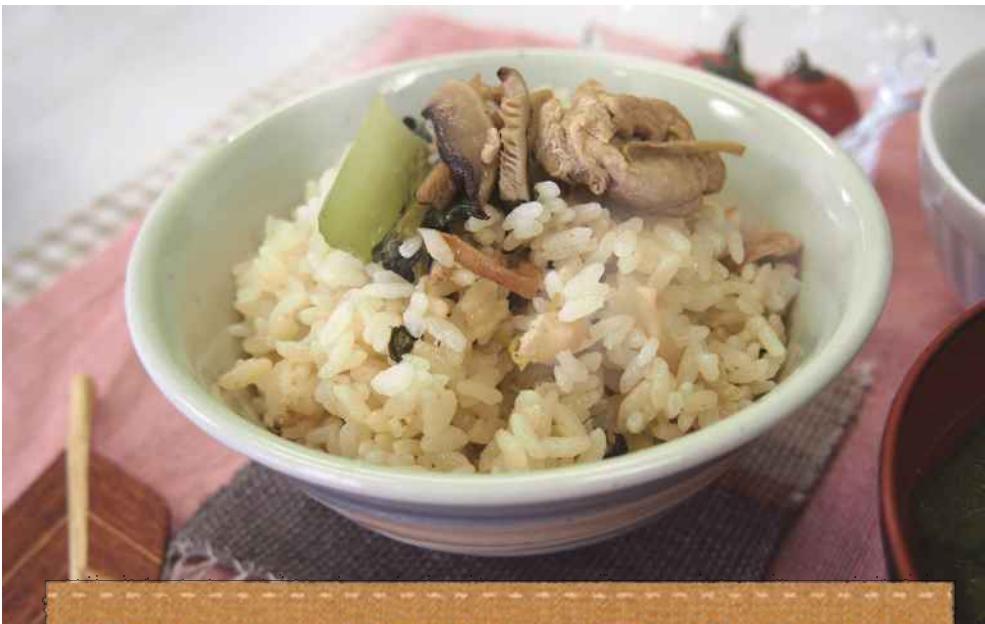
ポイント

白菜やキャベツ・キノコなどを入れてもおいしいです。スープにすることで、たっぷり野菜を取ることができます。

作り方

- 豚ひき肉・長ねぎ・しょうが汁・卵・片栗粉・塩・こしょうを混ぜ、一人 2~3 個ずつになるように丸めて肉団子を作る。
- 豚骨スープを煮立て、煮立ったら肉団子を加え静かに煮る。
- アクをすくい、小松菜・にんじんを加えて煮る。
- しょうゆ・塩・こしょうで調味し、春雨を入れて火を止める。



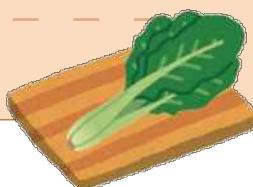


豚肉と小松菜の混ぜごはん (主食)

1人分 エネルギー 322kcal 食塩 1.0 g

材料 (4人分) と下ごしらえ

米	2合	米をといで浸水させる	小松菜	80 g	2~4cm長さに切る
酒	小さじ1		乾しいたけ	1枚(2g)	戻してあき、せん切りに切る
塩	小さじ1/6	A	ゆでたけのこ	30 g	せん切りに切る
しょうゆ	小さじ1		塩	小さじ1/5	B
豚もも肉	80 g		砂糖	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ1	豚肉は一口大に切り、調味料に漬けておく	油	小さじ1/2	
酒	小さじ1				

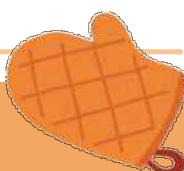
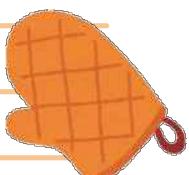


ポイント

- 野菜のうまみと豚肉の塩味が効いています。

作り方

- ① 浸水させた米にAの調味料を加え、炊飯器で炊く。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を色が変わるものまで炒める。
しいたけ・たけのこ・小松菜を加えて炒め、合わせて
おいたBの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 炊きあがったごはんに②を乗せて蒸らす。
- ④ かき混ぜて、盛り付ける。



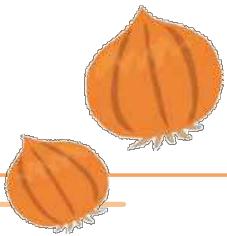
魚のレモンマヨネーズ焼き (主菜)

1人分 エネルギー 148kcal 食塩 0.7 g



材料 (4人分) と下ごしらえ

たら等	70 g × 4切れ	塩・こしょうしてあく
塩	少々	
こしょう	少々	
玉ねぎ	60 g	せん切りにする
えのきたけ	30 g	2cmくらいに切る
ぶなしめじ	30 g	石付きをとり、ばらしてあく
マヨネーズ	大さじ 4	
レモン果汁	大さじ 4/5	
アルミホイル		

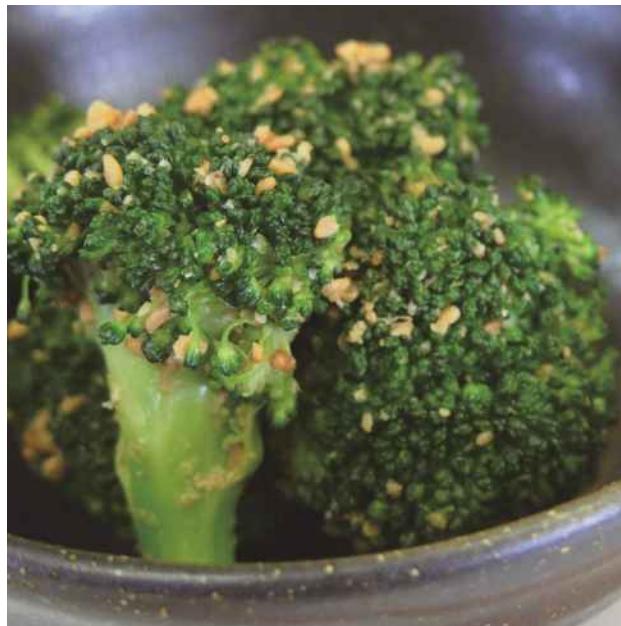


- ① ボールにレモン・マヨネーズを入れて混ぜ、玉ねぎ・えのきたけ・しめじを加えて和える。
- ② アルミホイルにたらを乗せ、①の具を乗せ、ホイルで包み 200°Cのオーブンで 10 分程度焼く。

作り方

ポイント

- マヨネーズで、野菜の苦味もまろやかになります。レモンの風味もさわやかで、魚と野菜が一緒に摂れます。他の魚・野菜でもおいしく作れます。



ブロッコリーのごま和え

(副菜)

1人分 エネルギー 58kcal 食塩 0.4 g

材料 (4人分) と下ごしらえ

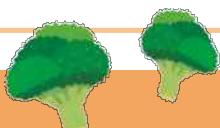
ブロッコリー	1株 (220 g)	小房にわけ、茹でる
白すりごま	大さじ 2 と 1/2	
砂糖	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1/2	合わせてあく

ポイント

- ブロッコリーの苦手なお子さんもごま和えにすることで、おいしく食べられます。

- ① ブロッコリーと調味料を和え、ごまを振りさっとまぜる。

作り方





こうなごサラダ

(副菜)

1人分 エネルギー 54kcal 食塩 0.8g

材料（4人分）と下ごしらえ

もやし	1/2袋（120g）	こうなご	30g フライパンで炒める
キャベツ	2枚（120g） せん切りにする	ごま油	小さじ2
きゅうり	1/2本（60g） せん切りにする	しょうゆ	小さじ1
にんじん	小1/3本（30g） せん切りにする	酢	小さじ2

作り方

- ① にんじん・もやし・キャベツは茹でる。
- ② 野菜・こうなごを合わせ、ドレッシングで和える。

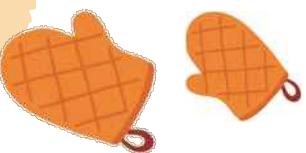
ポイント

- 保育園の給食試食会で、ママにもお子さんにも人気のメニューです。小魚も一緒に摂れて、よく噛んで食べられるメニューです。
- こうなごの代わりに、さきいかを使ってもおいしく食べられます。

コラム

野菜料理を食べやすくするために、、、

- 包んだり、混ぜたりして、他の食材と一緒にすると噛みやすくなります。
(あにぎり・ハンバーグ・ギョーザ・卵焼き・シチューなど)
- ご飯と一緒に口の中に入れたり、ご飯と交互に食べると、噛みやすくなります。三角食べもおすすめです。
- 片栗粉などでとろみをつけてあげると、飲み込みやすくなります。
- 少量（一口）でもいいので、根気よく出してあげましょう。
- 苦手な野菜が食べられたら、たくさんたくさんほめてあげてください。
- 家族の方がおいしそうに食べて、見本を見せてあげてください。
- たくさん遊んで、お腹を空かせた状態で、食卓に向かいましょう。
- 一緒に野菜を買いに行く、栽培する、洗う、簡単な料理を一緒にする、など野菜にふれる機会を作りましょう。





ぱりぱりきゅうり

(副菜)

1人分 エネルギー 35kcal 食塩 0.6 g

材料（4人分）と下ごしらえ

きゅうり	中2本 (160g)	乱切りにする
にんにく	少々	みじん切りにする
塩	小1/6	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	
ごま油	大さじ3/4	

鍋に合わせて
ひと煮立ちさせる

作り方

- ① きゅうり・にんにくを調味液で和える。

ポイント

- ・にんにくとごま油の風味が食欲をそそります。
- ・調味液で和えてから少し置き、少ない塩分でも味をしっかりとしみこませます。
- ・ごまをふって冷やして食べてもおいしいです。

コラム

バランスよく食べて、野菜をしっかりとろう！

1食の中で **主食** **主菜** **副菜** をそろえましょう

牛乳・乳製品・果物も
毎日欠かさず

主菜

肉・魚・卵・
大豆製品のうち
毎食1品

主食

ごはん・パン・麺類を
毎食1品

副菜

野菜・きのこ類・
いも類のおかずを
毎食1～2品



コロコロサラダ

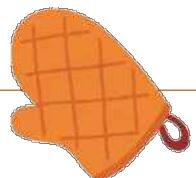
(副菜)

1人分 エネルギー 71kcal 食塩 0.6 g

材料（4人分）と下ごしらえ

じゃがいも	中2個 (160g) 1.5cm 角に切る
にんじん	小1/3本 (35g) 1.5cm 角に切る
きゅうり	1/4本 (30g) 1.5cm 角に切る
ツナ缶	1/4缶 (20g) フライパンで炒る

コーン缶	20g
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
塩	小さじ1/3
油	大さじ1



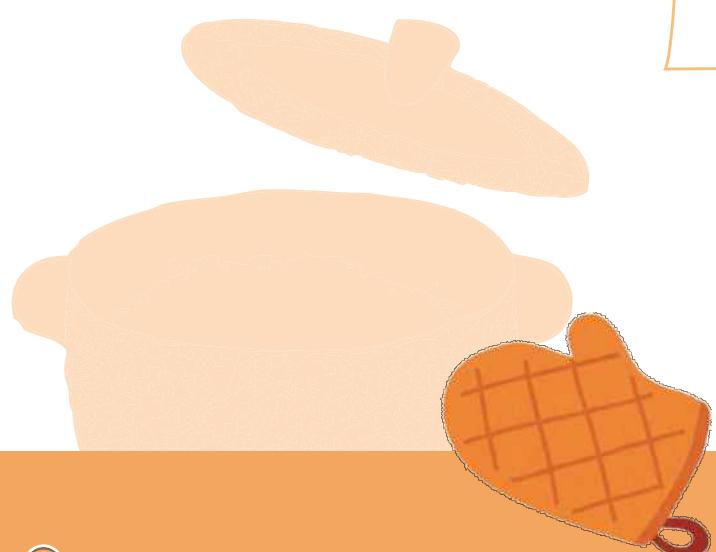
合わせておく

作り方

- ① にんじん・じゃがいもの順に一緒に茹でる。
- ② 野菜・ツナ・コーンを合わせ、ドレッシングで和える。

ポイント

- ・角切りにして、野菜の食感を生かしています。
- ・ツナのうまみ、コーンの甘さ、お酢のさっぱり感で、子どもたちに人気のあるサラダです。





味噌トウイユ

(副菜)

1人分 エネルギー 128 kcal 食塩 1.5g

材料（4人分）と下ごしらえ

なす	2本 (160 g)	1cm幅の輪切りにする
ズッキーニ	1本 (150 g)	1cm幅の輪切りにする
玉ねぎ	中2個 (300 g)	ひと口大に切る
パプリカ（赤）	1/4個 (50 g)	ひと口大に切る
パプリカ（黄）	1/4個 (50 g)	ひと口大に切る
エリンギ	4本 (180 g)	ひと口大に切る
ごま油	大さじ1	

玄米味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
黒七味	少々

合わせておく

ポイント

- 野菜の水分のみで蒸し煮にする簡単なレシピなので、野菜の甘さが要となります。
- 玄米味噌がない場合は、お好みのみそでもおいしくいただけます。

作り方

- ① ごま油で玉ねぎを炒め、塩・こしょうを加える。
- ② 残りの野菜をすべて加え、さっと炒める。
- ③ 合わせ調味料をのせ、混ぜずに蓋をして弱火で15分煮る。
- ④ 黒七味をかける。

レシピ
提供

Café gallery CONVERSION 草加市高砂1-10-3
電話 928-0188 今井 慶子 様



飲食店考案メニュー

Café gallery CONVERSION

内装・インテリア・食器などにアンティークや手作りなものを取り入れ、地元で採れた野菜をメニューに活用しています。



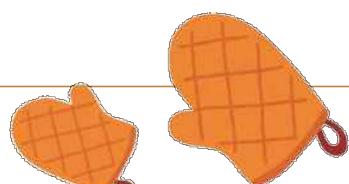
小松菜と豆腐の和え物

(副菜)

1人分 エネルギー 45kcal 食塩 0.6 g

材料（4人分）と下ごしらえ

小松菜	160 g	3cm長さに切る
木綿豆腐	1/2丁 (150 g)	さっと茹でて、水気を切っておく
しいたけ	1枚 (10 g)	うす切りにする
白しょうゆ	小さじ2と2/3	
ごま油	小さじ1/2	
白ごま	小さじ1	フライパンで炒っておく



ポイント

- 豆腐とごま油が入ることで、バランスも良くなります。ごま油の風味が効いています。
- 白しょうゆがない場合は、同じ分量のしょうゆと塩ひとつまみでもおいしくいただけます。

作り方

- 湯を沸かし、小松菜の茎・しいたけ・小松菜の葉の順に入れて、茹でる。
- 水にとり、冷めたらよく絞っておく。
- ボールに白しょうゆ・ごま油を入れて合わせ、小松菜・しいたけ・豆腐を加えて和える。
- 皿に盛り付け、ごまをひねって、上からかける。

レシピ
提供

Chavi Pelto 草加市氷川町2138-3
電話 951-7083 中山 かんな 様



草加の農家さんメニュー

Chavi Pelto



小松菜とあさりのチヂミ (主食)

1人分 エネルギー 162kcal 食塩 1.0 g

材料 (4人分) と下ごしらえ

小松菜	100 g	1cm 幅に切る	ごま油	大さじ 2
万能ねぎ	8 本 (25 g)	小口切りにする	しょうゆ	大さじ 1
あさりの水煮缶	1/2 缶 (30 g)		酢	大さじ 1 } 合わせておく
卵	1 個			
水	100cc			
小麦粉 (または米粉)	100 g			
片栗粉	大さじ 2			
塩	ひとつまみ			

ポイント

- ・葉物が苦手でも、おいしく食べられるレシピです。
- ・お酒のおつまみにも、夕飯にも、お子さんのおやつにもピッタリです。
- ・あさりのほかに、いか・桜えびなどを入れてもおいしくできます。

作り方

- ① ボールに卵を溶き、水・小麦粉・片栗粉・塩を加え、混ぜる。
小松菜・万能ねぎ・あさりの水煮缶を加えて、さらに混ぜる。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を流し入れ、中火で両面をしっかりと焼く。
- ③ 醋としょうゆを合わせ、添える。

健康食の会 (地域栄養士の会) のメニュー

健康食の会 (地域栄養士の会)

地域で活動する栄養士が集まり、不定期でヘルシー料理教室等を開催しています。





かぶの豆乳スープ

(副菜)

1人分 エネルギー 115kcal 食塩 1.1g

材料 (4人分) と下ごしらえ

かぶ	中 5 個くらい (300 g)	皮をむいてひと口大の乱切りにする
かぶの葉	40 g	1cm 長さに切る
玉ねぎ	1/4 個 (50 g)	薄切りにする
ベーコン	40 g	1cm 長さに切る
水	200cc	
コンソメ	1 個 (5 g)	

豆乳	300cc
しょうが	5 g (好みで増減可) すりおろす
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々

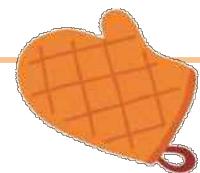
ポイント

- ・豆乳を入れたら、煮立たせすぎないことがポイントです。
- ・かぶの葉も一緒に食べることができます。



作り方

- ① 鍋を熱し、ベーコン・玉ねぎ・かぶの順に 1 ~ 2 分炒める。
- ② 水・コンソメを入れ、かぶが煮えたら葉と豆乳を加え弱火で 2 分程煮る。
- ③ 仕上げにしょうがを入れ、塩・こしょうで味を整える。



食生活改善推進員考案のメニュー

食生活改善推進員

食をとおして地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするボランティア団体です。
草加市内に 12 支部を組織しており、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に日々活動しています。



ボリュームたっぷりのハンバーグ (主菜)

1人分 エネルギー 157kcal 食塩 0.6 g

材料 (4人分)

合いびき肉

120 g

ケチャップ

大さじ 2

玉ねぎ

中 2 個 (300 g)

赤ワイン

大さじ 4

パン粉

大さじ 4

サラダ油

小さじ 1

牛乳

大さじ 1 と 1/3

卵

1/2 個 (25 g)

塩

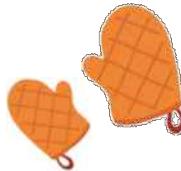
少々

こしょう

少々

ナツメグ

少々



ポイント

- ・ハンバーグの半面を玉ねぎにして、ボリュームたっぷりでもエネルギーは少なく食べられる一品です。糖尿病の方でも安心して食べられます。

作り方

- ① 玉ねぎは 1 cm 厚さの輪切りを 1 人 1 枚分とる。残りはみじん切りにする。
- ② みじん切りの玉ねぎ・合いびき肉・パン粉・牛乳・卵・塩・こしょう・ナツメグを合わせよく混ぜる。
- ③ ②を丸め、輪切りの玉ねぎを片面に埋め込むように成型する。油を引いたフライパンで肉の面から焼く。焼き色がついたら裏返して、弱火にしてふたをして中まで火を通す。
- ④ ③のフライパンに赤ワイン・ケチャップの順に入れ、煮立たせてソースにする。

菜の花会 (糖尿病友の会) 考案のメニュー

菜の花会

糖尿病の方、そのご家族の方が月に 1 回集まり、糖尿病食を学んだり、情報交換をする自主サークルです。

小松菜入り茶きん

(副菜)

1人分 エネルギー 70kcal 食塩 0.2 g

材料（4人分）と下ごしらえ

さつまいも (またはかぼちゃ)	
小松菜	
にんじん	
鶏ひき肉	
かつお節	
しょうゆ	
みりん	
油	

1/2 本 (130 g) 2cm 幅の輪切りにして、15 分蒸す

約 1 株 (20 g) 1cm 幅に切る

1cm 幅の輪切り 1 枚 (10 g) みじん切りにする

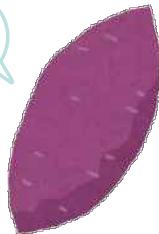
40 g

1 g

小さじ 2/3

小さじ 1/3

小さじ 1/3



ポイント

- ・つぶしたり、包んだり、親子で一緒に作ることできるメニューです。
- ・緑の野菜が苦手な子供も、茶きんに包むことでおいしく食べられます。
- ・いろいろな料理にアレンジできます（おやき、コロッケ、グラタン風など）。中身も、ふりかけ、混ぜご飯、卵焼きの具などにアレンジできます。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、鶏ひき肉・にんじん・小松菜の順に炒める。
しょうゆ・みりんを入れ、水気がなくなるまで炒め、かつお節を加えて混ぜる。
- ② 蒸したさつまいも（かぼちゃ）の皮を取り除き、つぶして 4 等分にする。
- ③ ラップにさつまいもを平らにおき、①の具をのせて茶きんしづりにする。

学校給食で地場農産物を活用！

草加市内で収穫された農産物が、食育応援農家から各小中学校に直接届き、給食の食材として活用されています。



【新栄】

さといも、葉だいこん、
キャベツ、ブロッコリー、
ロマネスク、大根、ねぎ、
にんじん、小松菜、冬瓜、
にんにく、玉ねぎ、白菜、
きゅうり

【金明町】

冬瓜、えだまめ、白菜、大根、
ねぎ、かぶ、くわい、小松菜、
葉だいこん、菜の花

【柿木町】

小松菜、大根、葉だいこん、
キャベツ、米、ほうれん草、
白菜、えだまめ、ブロッコリー

【新善町】

えだまめ、玉ねぎ、
ねぎ、ブロッコリー

【草加】

小松菜

【氷川町】

小松菜、葉だいこん、
かぶ、みずな、菜の花、
えだまめ、ほうれん草、
パセリ、ねぎ、キャベツ、
さつまいも、にんじん、
トマト、大根、プチトマト、
白菜、きゅうり

【谷塚仲町】

くわい、小松菜、えだまめ、
ねぎ、玉ねぎ、葉だいこん、
キャベツ、白菜、ぶどう

【吉町】

小松菜、白菜、大根、
えだまめ、トマト、
プチトマト、ねぎ、
さといも

【高砂】

小松菜、白菜、大根、えだ
まめ、トマト、ほうれん草、
ねぎ

【手代町】

干し椎茸、生椎茸、プチトマト、
えだまめ



小松菜は草加市で最も多く給食に使われている地場産野菜です

草加市の地場産野菜が買える場所は、
庭先販売MAPをご覧ください。

あつ、そうか 庭先販売 MAP

検索



2017年3月発行

発行 草加市保健センター
住所 草加市中央 1・5・22
電話 048 (922) 0200

そうかみんなで 健康づくり計画
～健康増進計画・食育推進計画～

