

## 2 かんたんやさい㊦㊧㊨子どもレシピ

子どもから大人まで美味しい野菜を沢山食べられるよう、  
保育園で人気の野菜を使ったレシピを集めました



### 春

- ☆手間加えておいしくなる！ブロッコリーのゴママヨネーズあえ☆（高根保育園） ・ 58
- ☆みんな大好き！豆腐のまり揚げ野菜あんかけ☆（新林保育園） .....59
- ☆春がいっぱい！春野菜とベーコンのスープ☆（知立保育園） .....60

### 夏

- ☆夏にさっぱりと！梨ときゅうりの胡麻酢和え☆（猿渡保育園） .....61
- ☆夏にぴったり！なすのとろ味噌かけ☆（上重原西保育園） .....62
- ☆野菜たっぷりマーボー丼☆（来迎寺保育園） .....63
- ☆元気いっぱい！夏野菜のにぎわいカレー☆（逢妻保育園） .....64

### 秋

- ☆腸げんき！きのこうどん☆（八橋保育園） .....65
- ☆笑顔ほっこりさつまいもサラダ☆（上重原保育園） .....66
- ☆ボリューム満点！ミートローフ☆（知立なかよし保育園） .....67

### 冬

- ☆旬のキャベツたっぷり！野菜と揚げ半平のくず煮☆（宝保育園） .....68
- ☆野菜たっぷり三平汁☆（徳風保育園） .....69
- ☆ごっつあんです！元気もりもりちゃんこなべ☆（知立南保育園） .....70

☆一手間加えておいしくなる！ブロッコリーのゴママヨネーズあえ☆



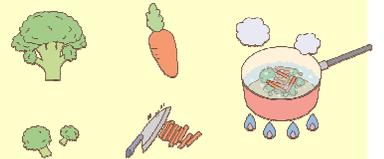
材料（4人分）

- ブロッコリー・・・・・・・・1株
- 人参・・・・・・・・1/8本
- コーン缶・・・・・・・・1/2缶（60g）

調味料

- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- すりゴマ・・・・・・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

① ブロッコリーは小房に分け、塩茹でして冷ます。人参は千切りにし、茹でて冷ます。



② コーン缶はコーンと汁に分けておく。



※そのまま使用しても良いが、汁と共に加熱してからザルにあげておくと風味が増します。

③ 調味料を合わせ、冷ましておいたブロッコリー、人参、コーンを和える。



※加熱後のコーンの汁も少し加えるとまろやかになります。

あえるときに崩れるので、ブロッコリーを茹ですぎないようにしましょう！  
ブロッコリーのかわりに、1cm角に切って茹でたかぼちゃやさつまいもで代用してもおいしいです。



ブロッコリーの緑、人参の赤、コーンの黄色と彩りがよく子どもがよくリクエストするメニューです。



☆みんな大好き！豆腐のまり揚げ野菜あんかけ☆



材料（4人分）

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁
- 卵・・・・・・・・・・1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- 人参・・・・・・・・・・1/3本
- 黒ごま・・・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ4
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量

あん

- もやし・・・・・・・・・・1/2袋
- 人参・・・・・・・・・・1/3本
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- グリーンピース・・・・・・・・40g

調味料

- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- 醤油・・・・・・・・・・大さじ1・1/2
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・適量
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1

① 豆腐は湯通しし、ザルにあげ水気を切る。



② まり揚げの人参、玉ねぎはみじん切りにし、軽く水気を切る。



あんの人参、玉ねぎは千切りにする。

③ あんの材料を炒め、水を加え、調味料で味付けをし、水溶き片栗粉でとろみを付け、あんをつくる。



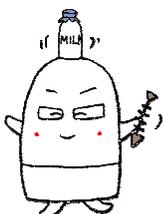
④ ①、②、溶き卵、黒ごま、片栗粉をあわせ、スプーンですくうか、団子にして油で揚げる。



⑤ 揚げた団子に③の野菜あんをかける。



④の団子が柔らかすぎる時には、片栗粉を適量加えていくと良いよ！



野菜が豊富で子どもたちもよく食べていました！  
保護者からも作り方のレシピの要望が多くありました！



☆春がいっぱい！春野菜とベーコンのスープ☆



材料（4人分）

- 春キャベツ・・・1/4 玉
- アスパラ・・・2 本
- コーン缶・・・60g
- ベーコン・・・2 枚

調味料

- バター・・・12g
- スープの素・・・12g
- こしょう・・・少々
- 水・・・600cc
- パセリ・・・少々

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② アスパラは、はかまを切って下茹でする。
- ③ ベーコンは1cmの短冊切りにする。
- ④ コーン缶はざるにあげておく。
- ⑤ パセリはみじん切りにする。
- ⑥ ベーコン、キャベツをバターで炒めて湯を加える。
- ⑦ 煮立ったら、アスパラとコーンを入れる。
- ⑧ スープの素、こしょうを入れて調味する。
- ⑨ 仕上げにパセリを散らす。



あまり煮込みすぎないほうがおいしくできるよ！



子どもが苦手な野菜もスープにすることによって食べやすくなります。



## ☆夏にさっぱりと！梨ときゅうりの胡麻酢和え☆



### 材料（4人分）

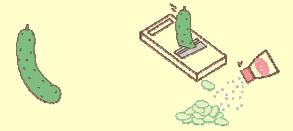
きゅうり・・・・・・・・2本  
 梨・・・・・・・・中1個  
 にんじん・・・・・・・・適量

### 調味料※

すりごま・・・・・・・・大さじ1  
 酢・・・・・・・・大さじ1強  
 砂糖・・・・・・・・大さじ2  
 醤油・・・・・・・・少々

※ すし酢に少ししょうゆを入れて、ごまを加えてもできます。

① きゅうりは薄い輪切りにし、塩（分量外）をふっておく。



② 梨は皮をむいて芯を除いて短冊切りにし、薄い塩水に通しておく。



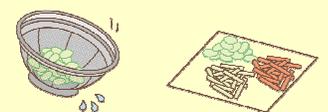
③ にんじんは千切りにし、茹でる。（電子レンジで加熱しても良い）



④ 調味料を混ぜてゴマ酢を作っておく。



⑤ きゅうりを絞って水けを切り、梨とにんじんの水分も切っておく。



⑥ 食べる直前に、④のゴマ酢で和える。



酢を使うから、さっぱりしているし、フルーツを入れることで甘くなって子どもが食べやすくなるね。



梨のアスパラギン酸が疲労回復を助けるので、夏バテ予防にも良いですよ。





☆夏にぴったり！なすのとり味噌かけ☆



- 材料（4人分）**
- なす・・・・・・・・3本（260g）
  - ピーマン・・・・・・・・3個
  - かぼちゃ・・・・・・・・1/8個
  - 揚げ油・・・・・・・・適量
- 鶏味噌**
- 鶏ミンチ・・・・・・・・60g
  - みそ・・・・・・・・大さじ3
  - 砂糖・・・・・・・・大さじ5
  - すりごま・・・・・・・・小さじ2/3
  - 酒・・・・・・・・少々
  - 油・・・・・・・・少々

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ・なす…輪切り
  - ・ピーマン…4つ割り
  - ・かぼちゃ…スライス（1cm弱の厚さ）



なすは水にさらしてから、水気を拭き取る。

- ② ①の野菜を素揚げする。



- ③ 鶏味噌を作る。

- ・熱した鍋に油を入れ、鶏ミンチを炒める。（酒を入れてポロポロになるまで）



- ・砂糖、味噌、すりゴマで味付けする。

- ④ 器に②をのせ、鶏味噌をかける。



味噌をこがさないように、  
風味を生かそう！

鶏味噌をかけることで食欲が増します。  
苦手な野菜も甘辛い味噌をかけることで食べやすくなりますよ。



## ☆野菜たっぷりマーボー丼☆



### 材料（4人分）

豆腐・・・・・・・・・・1丁  
 豚ミンチ・・・・・・・・100g  
 なす・・・・・・・・・・1本  
 たけのこ・・・・・・・・50g  
 レンコン・・・・・・・・1/4個  
 ピーマン・・・・・・・・2個  
 ネギ・・・・・・・・・・2本  
 にんじん・・・・・・・・1/4本  
 しょうが・・・・・・・・1かけ  
 にんにく・・・・・・・・1かけ  
 サラダ油・・・・・・・・適量  
 水・・・・・・・・・・適量  
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1弱  
 ごま油・・・・・・・・10cc

### 調味料

味噌・・・・・・・・・・大さじ1/2  
 醤油・・・・・・・・・・20cc  
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
 酒・・・・・・・・・・10cc



① 豆腐はさいの目に切っておく。野菜も食べやすい大きさに切る。

② サラダ油を少量入れ、しょうが・にんにく・豚ミンチ・煮えにくい野菜の順に炒める。



③ 水を適量加え、野菜がやわらかくなったら、調味料を加えて煮る。



④ 豆腐を入れて火が通ったら、ねぎを入れてさっと煮る。



⑤ 水溶き片栗粉でとろみを付け、仕上げにごま油をふる。



熱湯に少し片栗粉を入れ、切った豆腐を茹でておくと野菜と一緒に煮た時に型崩れしにくいよ！

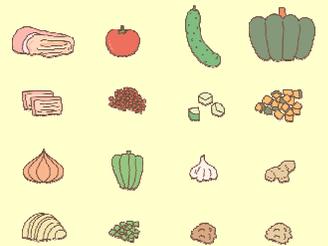
家庭菜園でできる野菜を使って調理できます。  
 野菜嫌いな子でも食べやすく、食欲が落ちる夏でも食べたいメニューです。  
 夏野菜を色々使うことによって、色使いがトロピカルな感じになり、暑さを忘れ子どもたちが楽しく食べることができます。



## ☆元氣いっぱい！夏野菜のにぎわいかレー☆



- ① 材料を切る
- ・ベーコン・・・2cm位
  - ・トマト・・・  
皮をむいてみじん切り
  - ・きゅうり・・・1cm角
  - ・かぼちゃ・・・2cm角
  - ・玉ねぎ・・・薄切り
  - ・ピーマン・・・1cm角
  - ・にんにく、しょうが・・・  
みじん切り



### 材料（4人分）

ベーコン・・・・・・・・・・60g  
 トマト・・・・・・・・・・1個  
 きゅうり・・・・・・・・・・1本  
 かぼちゃ・・・・・・・・・・1/8個  
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個  
 ピーマン・・・・・・・・・・1個  
 コーン缶・・・・・・・・・・60g  
 水・・・・・・・・・・約500cc  
 （お好みで水の量は加減してください）

### 調味料

にんにく・・・・・・・・・・少々  
 しょうが・・・・・・・・・・少々  
 バター・・・・・・・・・・4g  
 油・・・・・・・・・・小さじ1  
 カレールー・・・・・・・・・・80g  
 スープの素・・・・・・・・・・4g  
 ウスターソース・・・・・・・・・・小さじ2

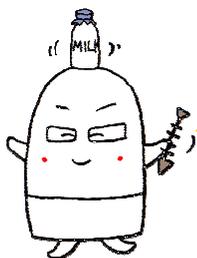
- ② 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒め、玉ねぎを加えて色が変わったら水とスープの素を入れる。



- ③ 別鍋にバターを溶かし、ベーコンと他の野菜をさっと炒め、②に加え柔らかくなるまで煮る。カレールー・ソースを加え、味付けして2～3分煮る。



かぼちゃを切るときは、少し湯で表面を湯がいてから切ると切りやすく、煮あがりも早いよ！  
 トマトは湯通しすると皮がむきやすくなるよ！



夏野菜がたっぷり入っていて、ビタミン豊富な一品です。

