

アジとカラフル野菜のさっぱり焼き

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
アジ(3枚おろし)	4枚	280g	① かぼちゃは5mmの薄切り、ズッキーニは5mmの輪切り、長ねぎは1cmの斜め切り、エリンギと赤ピーマンは5mmの薄切りにする。 ② 大きめの耐熱皿に野菜を広げ、ラップをして500Wの電子レンジで約3分やわらかくなるまで加熱する。(又は蒸し器でも良い) ③ アジを半分に切り、片栗粉をまぶす。唐辛子を小口切りにする。 ④ Aの合わせ調味料をつくる。フライパンをあたため油を入れ、②のアジを両面焼く。火が通ったらAをからめる。 ⑤ ①の野菜の水気を取り、皿に並べる。④が熱いうちに野菜の上に盛る。	
片栗粉	大さじ2	18g		
油	大さじ2	24g		
A	しょうゆ	大さじ1と1/3		24g
	砂糖	大さじ1と1/3		12g
	酢	大さじ4		60g
	唐辛子	1本		1g
かぼちゃ	80g	80g		
ズッキーニ	1/2本	100g		
長ねぎ	1本	100g		
エリンギ	1パック	100g		
赤ピーマン	2個	70g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

揚げたし豆腐の野菜あんかけ

レシピ作成: 調布市教育委員会

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
豆腐	1丁	300g	① 豆腐はキッチンペーパーで包み、500Wの電子レンジで1分加熱し、水切りをする。 ② 水切りをした豆腐を8等分し、小麦粉をふって油で揚げる。 ③ 生姜、にんにく、ねぎはみじん切りにする。 ④ たけのこは拍子木切り、白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、干しいたけは水で戻しスライス、チンゲン菜の茎はそぎ切り、葉は2cm幅に切る。 ⑤ フライパンに油を熱し、③を炒め香りを出す。 ⑥ ⑤に固い野菜から入れ、順に炒める。 ⑦ Aを混ぜておき、野菜に火が通ったらAを入れる。 ⑧ 水で溶いた片栗粉でとろみをつける。 ⑨ 揚げた豆腐に⑧の野菜あんをかける。	
小麦粉	大さじ2	18g		
揚げ油	適量			
生姜	小さじ1	3g		
にんにく	小さじ1/2	1.5g		
炒め油	小さじ1	4g		
ねぎ	1/4本	25g		
たけのこ(茹で)	1/4個	50g		
はくさい	2枚	200g		
にんじん	1/4本	50g		
たまねぎ	1/2本	100g		
干しいたけ	1枚	4g		
チンゲン菜	1/4株	52g		
A	だし汁	260cc		260g
	塩	ひとつまみ		1.2g
	しょうゆ	大さじ2		36g
	砂糖	大さじ1		9g
みりん	大さじ1/2	9g		
片栗粉	大さじ1	9g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

彩り野菜のオープン焼き

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
アスパラガス	8本	160g	① アスパラガスは袴(硬い部分)を除き、長さ4cmに切る。れんこんは皮をむき、半月に切り、厚さ5mmに切る。パプリカは縦半分に切り、更に縦に6等分、長さを半分に切る。
れんこん	1/2節	90g	
パプリカ(黄)	1/2個	75g	
A			
バジル(ドライ)	小さじ1	1g	
オリーブ油	大さじ1	12g	
塩	小さじ1/2	3g	
こしょう	少々	0.02g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

えだまめラタトウイユ

レシピ作成: 武蔵野市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
えだまめ(さやをとって)	80g	80g	① たまねぎ・赤パプリカは2cm角、なすは3cm角に切る。 ② フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎとにんにくを炒める。次になす、赤パプリカの順に加え、しんなりとするまで炒める。
たまねぎ	1個	200g	
なす	2本	200g	
赤パプリカ	1/2個	50g	
オリーブ油	大さじ2	24g	③ ②に、えだまめ、ホールトマト、コンソメを加えて焦げないように時々かき混ぜながら弱火で10分くらい煮る。
にんにく	小さじ1	3g	
ホールトマト缶	1缶	400g	④ 最後にこしょうで味を調える。お好みでバジルを加える。
コンソメ	1個	5g	
こしょう	少々	0.02g	
バジル粉	適宜		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

えび団子と黒きくらげの甘酢炒め

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
無頭えび	350g	350g	① えびは殻をむき、背わたをとって包丁でつぶしボウルに入れる。長ねぎの白い茎はみじん切りにしてAと一緒に混ぜ、直径3cmの平らな団子を作る。
長ねぎ	1本	100g	
A			② 黒きくらげは水で戻し2cm角に、キャベツは3cm角に切る。たけのこの先は長さ3cmの放射状に、下の部分は長さ3cmの短冊に切る。ピーマンは2cm角に切る。
酒	小さじ4	20g	
塩	ひとつまみ	1.2g	③ ボウルにBを合わせる。
片栗粉	大さじ2	18g	
黒きくらげ(乾)	3g	3g	④ 中華鍋を熱して油の1/2量を入れ①のえび団子の両面を焼いて取り出す。残りの油を加えて②を炒め、えび団子を戻し入れ③を加えて混ぜ、器に彩りよく盛る。
キャベツ	130g	130g	
たけのこ(茹で)	130g	130g	
ピーマン	2個	70g	
油	大さじ2	24g	
B			
しょうゆ	小さじ2	12g	
砂糖	小さじ2	6g	
がらスープ(顆粒)	小さじ1	3g	
片栗粉	小さじ1	3g	
酢	大さじ2	30g	
水	大さじ2	30g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

かぶの丸ごとポタージュ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
かぶ	2個	160g	① かぶ、玉ねぎは縦半分に切って薄切りにする。 かぶの葉は長さ5cmに切る。
かぶの葉	2個分	50g	
玉ねぎ	1/3個	140g	
油	大さじ2	24g	
水	300ml	300g	② 鍋に油を温めて玉ねぎを炒め、しんなりしたらかぶを炒める。 水とコンソメを入れて煮る。
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/3	4g	
牛乳	100ml	103g	③ ②の量が2/3位になったらかぶの葉を入れサッと煮る。 粗熱を取りミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。
塩	ひとつまみ	1.2g	
こしょう	少々	0.02g	
			④ 鍋に③をもどし牛乳を加えて温め、塩コショウをして器に盛る。

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

カリフラワーとナッツのマリネ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
カリフラワー	1/3個	150g	① カリフラワーは小房に分け、赤キャベツとパプリカは2cm角に切る。
赤キャベツ	1/6個	100g	
黄パプリカ	1個	150g	② パプリカ、カリフラワー、赤キャベツの順に同じ鍋で順番に茹で、ザルに上げる。
アーモンド(スライス)	10g	10g	
レーズン	10g	10g	③ ボウルにAを入れ、②の野菜が温かいうちに加えて混ぜる。
A	酢	大さじ2	
	粒マスタード	大さじ2/3	12g
	オリーブ油	小さじ1と1/3	6g
	砂糖	小さじ2/3	2g
	塩	小さじ1/3	2g
			④ アーモンドは、フライパンで焼き色が薄くつくまで炒る。
			⑤ 器に③を盛り、④のアーモンドを上からかける。

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

コーンのかき揚げ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
たまねぎ	1個	200g	① たまねぎ、ピーマン、ハムを1cm角に切っておく。
ピーマン	2個	35g	
ハム	4枚	60g	② どうもろこしは粒を包丁でこそげとる。
どうもろこし	1本	350g	
A	小麦粉	1/2カップ	④ 油を熱し、③をおたま(またはスプーン)ですくって入れ、固まってきたらひっくり返し、カリッと揚げて油を切る。
	卵	1個	
	冷水	大さじ5	
揚げ油	適量		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

塩ブリのみぞれ椀

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ブリ	2切	160g	① ブリは1切れを2つに切ってボウルに入れ、塩を振って30分おく。熱湯をまわし入れ、すぐに冷水に取る。 ② 大根はおろして軽く水気をきる。人参は皮をむき長さ2cmの短冊切り、しめじはほぐし、万能ねぎは小口切りにする。
塩	小さじ1	5g	
大根	1/5本	200g	
人参	1/2本	100g	
しめじ	1/2パック	50g	
万能ねぎ	4本	20g	③ 鍋にAを入れ、ブリを加える。 ④ ③の鍋に人参を入れて中火にかける。煮立ったらアクをとり、しめじを加えて弱火にして火をとおす。
A			
昆布	5cm	5g	⑤ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立ったら大根おろしを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。 お椀に入れ、ねぎをちらす。
酒	70ml	70g	
水	400ml	400g	
片栗粉	大さじ1	9g	
水	大さじ2	30g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

スイートビーンズサラダ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ミックスビーンズ(缶詰)	1缶	120g	① 黄パプリカは縦に8等分にする。種とへたを取り、鍋に湯を沸かし2~3分茹でる。粗熱がとれたら1cm角に切る。 ② Aをボウルに合わせておく。 ③ 豆はさっと洗い、5分程塩茹で(分量外)する。ザルにあけ、熱いうちに②に入れて混ぜ、①も加えてなじませておく。 ④ Bと③の底に溜まった漬け汁を小鍋に入れ、弱火でとろみが出るまで煮詰める。 ⑤ ブロccoliリースプラウトを皿に盛って上に③をのせる。食べる直前に④をかけ、ミニトマトを添える。
黄パプリカ	1個	140g	
A			
りんご酢	大さじ1	15g	
オリーブ油	大さじ2	24g	
塩	小さじ1/2	3g	
こしょう	少々	0.02g	
B			
バルサミコ酢	大さじ2	30g	
はちみつ	大さじ1	21g	
ミニトマト	8個	120g	
ブロccoliリースプラウト	50g	50g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

ズッキーニの味噌炒め

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ズッキーニ	2本	280g	① ズッキーニは厚さ3~4mmの輪切りにする。(太いものは縦半分にしてから切る。)こんにゃくは両面全体に網目状に包丁を入れ、下茹でをしてズッキーニと同じ大きさに切る。しその葉はせん切りにする。 ② フライパンに油を入れて火にかけ、ズッキーニとこんにゃくを入れて軽く炒め、フタをして火を通す ③ Aの調味料を混ぜておき、②に加えて調味する。火を止め、しその葉を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。
こんにゃく	1/2枚	120g	
しその葉	1束(10枚)	5g	
サラダ油	大さじ1	12g	
A			
味噌	大さじ1と1/3	24g	
砂糖	大さじ2/3	6g	
酒	大さじ2/3	10g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

鶏肉と白菜の博多蒸し

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
白菜	3枚	300g	① 白菜とほうれん草は耐熱容器の大きさに合わせて切り茹でる。ほうれん草は水で冷やす。人参はピーラーで薄く切りサツと茹で、野菜の水気をとる。	
ほうれん草	50g	50g		
人参	1/4本	50g		
片栗粉	大さじ1	12g		② 肉にAを混ぜる。
鶏ひき肉	240g	240g		③ 深め耐熱皿に白菜の1/3を敷く。その上に肉、ほうれん草、人参の順で重ねるの1/2を片栗粉をふりながら順に重ねて繰り返す。
A 卵	1個	60g		④ ②を湯気が上がった蒸し器で、澄んだ汁が出るまで約30分蒸す。
玉ねぎ(みじん)	35g	35g		
塩	小さじ1/3	2g	⑤ 鍋にBを入れ、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。粗熱をとり生姜汁を加える。	
B だし汁	100ml	100g		
しょうゆ	小さじ1/3	2g		
塩	少々	1.2g		
片栗粉	小さじ1	3g	⑥ ③を8等分して器に盛り、④をかける。	
生姜汁	小さじ1	5g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子ども大好き
 おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
 おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

鶏肉のポアレ モロヘイヤソース

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
鶏もも肉(皮なし)	4切	320g	① 鶏肉は包丁で厚さを均一にして塩こしょうをふっておく。 ② なす、ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにし、フライパンに油を入れ両面に焼き色をつける。2つに切ったトマトを加えてサツと焼き、取り出して塩をふる。 ③ モロヘイヤは固い茎を除いて茹でて水で冷やす。水気を取り、にんにくと一緒にみじん切りにする。ポウルで玉ねぎ、レモン汁、塩と混ぜてモロヘイヤソースを作る。 ④ 同じフライパンで鶏肉の両面を焼き、フタをして弱火で蒸し焼きにする。白ワインを入れ、フタをとって水分を飛ばし、皿に盛る。②を添え③のソースをかける。
塩	ひとつまみ	1.2g	
こしょう	適宜	0.02g	
白ワイン	小さじ2	10g	
なす	2本	160g	
ズッキーニ	1/4本	50g	
ミディトマト	4個	80g	
塩	少々	0.8g	
油	大さじ1	12g	
モロヘイヤソース			
モロヘイヤ	1袋	100g	
にんにく	1かけ	8g	
玉ねぎ(みじん)	35g	35g	
レモン汁	小さじ4	20g	
塩	少々	1.2g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子ども大好き
 おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
 おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

なすの揚げ煮

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
なす	4本	320g	① なすは縦半分になり、皮目に斜めの細かい切り込みを入れ、水気をよく取る。 ② 160℃の揚げ油でなすを素揚げにし、ザルに入れて熱湯をかける。 ③ 鍋にAとなすを加えて紙蓋をし、約5分煮て火からおろし、そのまま冷やす。
揚げ油	適量		
A だし汁	3カップ	600g	
酒	大さじ3	45g	
みりん	大さじ4	72g	
砂糖	少々	0.4g	
しょうゆ	大さじ1	18g	
塩	小さじ1/2	3g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子ども大好き
 おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
 おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

夏野菜のラタトゥイユ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
かぼちゃ	1/8個	150g	① かぼちゃ、パプリカ、とうがんは種を除いて一口大に切る。なすは一口大の乱切りする。 ② ゴーヤは種を取って一口大の乱切りにし、塩でもみ、1分程度したらサッと洗う。 ③ ミニトマトはヘタを取り、洗っておく。 ④ オクラは塩もみしてから洗っておく。 ⑤ ベーコンは細切りにする。 ⑥ 鍋に油を熱しベーコンをサッと炒めてから①を加えて炒め、油が回ったらミニトマト、ゴーヤ、オクラ、ししとう、Aを加える。 ⑦ 蓋をして弱めの中火で15~20分蒸し煮にし、塩で味を調える。
ミニトマト	8個	120g	
パプリカ	1個	150g	
とうがん	1/10個	200g	
なす	2本	160g	
ゴーヤ	1/2本	125g	
オクラ	4本	40g	
ししとう	4本	20g	
ベーコン	1枚	20g	
油	大さじ2	24g	
A 水	1カップ	200g	
固形スープの素	1個	5g	
塩	少々	0.8g	

- | | | |
|--|---------------------------------|----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input type="checkbox"/> 子ども大好き |
| <input checked="" type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

花野菜のサラダ

レシピ作成: 府中市立保育所

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ブロッコリー	1/2株	100g	① きゃべつとトマトは一口大に切る。 ② ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて茹でる。 ③ Aを合わせてドレッシングを作る。 ④ ①②とドレッシングを和える。
カリフラワー	1/2株	250g	
きゃべつ	1枚	50g	
トマト	1/2個	100g	
A マヨネーズ	大さじ2	12g	
酢	小さじ2	10g	
砂糖	小さじ1	3g	
塩	少々	0.8g	

- | | | |
|--|---------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input type="checkbox"/> 子ども大好き |
| <input checked="" type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input checked="" type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

冬野菜のクラムチャウダー

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ブロッコリー	1/2個	100g	① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて茹でる。アサリは身と汁に分ける。 ② 玉ねぎとじゃが芋、生しいたけは1cm角に切り、じゃが芋は水につける。 ③ 鍋にバターと②を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。Aの水を少しずつ加えてのばし、残りの材料を入れる。時々鍋の底から混ぜ、とろみがつくまで煮る。 ④ ③にブロッコリー、カリフラワー、アサリを入れて温め器に盛る。
カリフラワー	1/5個	100g	
アサリ缶(身)	1缶	65g	
玉ねぎ	1/2個	100g	
じゃが芋	1/2個	75g	
生しいたけ	2個	30g	
バター(有塩)	20g	20g	
小麦粉	大さじ3	27g	
A 水+アサリ汁	300ml	300g	
牛乳	300ml	309g	
コンソメ(顆粒)	小さじ2	6g	
塩	少々	0.8g	
こしょう	少々	0.02g	

- | | | |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input checked="" type="checkbox"/> 子ども大好き |
| <input checked="" type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input checked="" type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

ポークビーンズ

レシピ作成:三鷹市立第四中学校

材料	4人分	重量(参考)		作り方
玉葱	1個	200g		① 豚もも肉は一口大に切っておく。 ② たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角、セロリーは薄くスライス、さやいんげんは1cmに切っておく。 ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め塩・こしょうをする。 ④ ③にたまねぎ、にんじんを加え炒める。 ⑤ ④にゆで大豆、じゃがいもを加え、Aで煮込む。 ⑥ 最後にいんげんを加え、火が通ったら火を止めて生クリームを加える。
にんじん	1/2個	100g		
じゃがいも	1個	150g		
さやいんげん	4本	28g		
セロリー	1/10本	10g		
豚もも肉	80g	80g		
油	小さじ1	4g		
塩	小さじ1/2	3g		
こしょう	少々	0.02g		
赤ワイン	小さじ2/5	2g		
ゆで大豆	80g	80g		
A	赤ワイン	小さじ1	5g	
	水	120cc	120g	
	トマト缶詰	50g	50g	
	トマトケチャップ	大さじ1と1/3	24g	
	中濃ソース	小さじ2	12g	
	三温糖	小さじ2/3	2g	
	バター	小さじ1	4g	
	オールスパイス粉	少々	0.12g	
	ローリエ粉	少々	0.08g	
生クリーム	小さじ2	10g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

野菜グリン温ドレッシング添え

レシピ作成:武蔵野市高齢者食事学研究会

材料	4人分	重量(参考)		作り方
れんこん	1/3節	100g		① れんこんは1cm幅の輪切り又は半月に切り、玉ねぎ、かぼちゃはくし型に切る。ブロッコリーは小房に分け、固めに湯通しする。 ② ①に塩麴をまぶしておく。 ③ オープンシートを敷いた天板に並べタイムを散らし、80°Cのオープンで20分~焼く。プチトマトはへたを取り途中で加える。
玉ねぎ	1/2個	100g		
かぼちゃ	1/10本	120g		
ブロッコリー	1/2個	100g		
塩麴	20g	20g		
プチトマト	4個	60g		
ドレッシング				
にんにく	1片	8g		④ 小鍋につぶしたにんにく、種を除いた、たかのつめ、アンチョビ(細かくつぶす)を入れ弱火にかけ一煮立ちしたら火を止め、さましびネガーを加え、こしょうで味をととのえる。 ⑤ 器に盛りドレッシングを添える。
たかのつめ	少々	0.5g		
アンチョビ	1枚	18g		
サラダ油	大さじ1と1/2	18g		
赤ワインビネガー	大さじ1	15g		
こしょう	少々	0.02g		
タイム	少々	0.02g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

冷製ポークサラダパスタ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
スパゲッティ	280g	280g	① 豚肉は一口大に切り、酒に10分以上つける。レタスはペーパータオルで水気をとって、食べやすい大きさにちぎる。 ② トマトは、1cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにし、塩小さじ1(分量外)を振り、ひたひたの水に5分ほどつけ、水気をとる。スイートピクルスは、みじん切りにする。 ③ ボウルに②とAを合わせ、冷蔵庫で冷やす。 ④ 鍋に湯を沸かし、①の豚肉を茹で、冷めたら、③につける。スパゲッティは4リットルの湯を沸かし、塩小さじ4(分量外)を入れて茹でる。水で洗い、ザルにあげて水気をとる。 ⑤ 皿にレタス、スパゲッティ、③をのせてパセリをちらす。	
豚もも肉薄切り	240g	240g		
酒	大さじ2	30g		
パセリ(みじん)	2房	4g		
レタス	1/2個	150g		
トマト	2個	400g		
玉ねぎ	1/2個	100g		
スイートピクルス	30g	30g		
A	酢	50ml		50g
	水	大さじ2		30g
	オリーブ油	大さじ2		25g
	砂糖	小さじ2/3	2g	
	塩	小さじ2/3	4g	
こしょう(粗挽き)	適量			

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input type="checkbox"/> 子供も大好き |
| <input checked="" type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

和風ビビンバ

レシピ作成: 三鷹市立第四中学校

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
米	2合	300g	① 米は普通に炊く ② ごぼうはささがき、にんじんは短冊、しそは千切りにする。 ③ キムチは1.5cm幅、たくあんは細長く切り、しょうがはおろす。 ④ 豚肉にAで下味をつけた後、油を熱したフライパンで炒める。 ⑤ 炒めた豚肉を取り出し、そこにごぼうを入れ良く炒める。にんじん、もやしを加えてさらに炒める。 ⑥ ⑤に③と小松菜を加えてBで調味する。 ⑦ 肉を戻し、ごま、しそ葉を加える。 ⑧ ご飯を丼に盛り、⑦を乗せる。	
豚ひき肉	80g	80g		
A	しょうゆ	小さじ2/3		4g
	酒	小さじ2/3		3.4g
	生姜	小さじ1/5		0.8g
油	小さじ1/2	2g		
ごぼう	1/5本	30g		
にんじん	1/4本	50g		
もやし	1/5袋	50g		
白菜キムチ	60g	60g		
たくあん(刻みたくあんでも可)	40g	40g		
こまつな	1株	40g		
B	三温糖	小さじ1/3	1g	
	しょうゆ	小さじ1/2	3g	
	トウバンジャン	適量		
	ごま油	小さじ1/2	2g	
白いりごま	大さじ1	6g		
しそ葉	4枚	2g		

- | | | |
|--|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり | <input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹 | <input checked="" type="checkbox"/> 子供も大好き |
| <input checked="" type="checkbox"/> おもてなし | <input type="checkbox"/> お弁当にも | <input type="checkbox"/> 手軽に野菜を |
| <input type="checkbox"/> おつまみにも | <input type="checkbox"/> 汁物・スープ | <input type="checkbox"/> 野菜のデザート |

春野菜のカポナータ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
アスパラガス	1/2束	50g	① アスパラガスは袴(硬い部分)を取り、下の硬い皮をむいて茹で、長さ3cmに切っておく。 ② セロリーは2cm角に切る。なすとズッキーニはへたを取り、パプリカはへたと種を取ってそれぞれ2cm角に切る。 ③ 玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。 ④ 鍋にオリーブ油を温めて③を透き通るまで炒め、②を加えて5分程炒める。 ⑤ ④にAを加え、フタをして弱火で20分程煮る。 ①のアスパラガスを加えて仕上げ、器に盛り付ける。	
セロリー	1本	100g		
なす	2本	160g		
ズッキーニ	1/2本	100g		
パプリカ赤	1個	150g		
パプリカ黄	1個	150g		
玉ねぎ	1個	200g		
にんにく	2片	16g		
オリーブ油	大さじ2	24g		
A	トマト缶(カット)	1缶		400g
	ローリエ(乾)	1枚		1g
	オレガノ(乾)	適宜		0.02g
	砂糖	大さじ1		9g
	塩	小さじ1	6g	
	こしょう	適宜	0.02g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

即席ピクルス

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
かぶ	2個	180g	① かぶは皮をむき、幅1cmのくし形に切る。セロリーは筋を取り長さ2cmに切り、きゅうりは縦に4等分してから長さ2cmに切る。 ② にんじんは厚さ3mmの半月切りにする。パプリカは1cm幅に切り中央で2等分する。しょうがは針しょうがに切る。 ③ 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、電子レンジ500Wで3分加熱する。 ④ きゅうり、針しょうが以外の野菜を熱湯で30秒程茹で、ザルにあげて水気を絞る。 ⑤ ④の野菜を熱いうちに③に入れて針しょうがを加えて混ぜ、粗熱がとれたらきゅうりを加えて味をなじませ、器に盛る。	
セロリー	1本	100g		
きゅうり	2/3本	60g		
にんじん	1/5本	40g		
パプリカ(赤)	1/2個	80g		
しょうが	10g	10g		
A	酢	50ml		50g
	砂糖	大さじ1と2/3		15g
	塩	小さじ2/3		4g
	水	大さじ1と1/3		20g
	ローリエ	1枚		1g
	赤唐辛子	1本		1g

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

鯛のかぶら蒸し

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
鯛	4切れ	280g	① 鯛はAをふりかけておく。 ② かぶは皮をむいてすりおろし、卵白を加えて混ぜる。 ③ お皿に①をならべ、その上に②をのせて、蒸気が上がった蒸し器で10分蒸す。 ④ 生しいたけは石づきを除いてうす切りにし、Bのだし汁で煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけて③にかけ、仕上げに刻んだ糸みつ葉をちらす。
A	塩	小さじ1/2	
	酒	大さじ2と1/2	
	しょうが汁	大さじ2と1/2	
かぶ	4個	400g	
卵白	3個分	120g	
生しいたけ	4枚	60g	
B	だし汁	550ml	
	薄口しょうゆ	大さじ1と1/3	
	塩	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ1と1/3	12g	
水	大さじ1と1/3	20g	
糸みつ葉	8本	16g	

<input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input type="checkbox"/> 子供も大好き
<input checked="" type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

長芋のミートローフ・きのこソース

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
牛豚ひき肉	400g	400g	① 牛豚ひき肉はボウルに入れ塩・こしょうをふる。パン粉・牛乳を混ぜて加え全体を混ぜる。長芋と人参は耐熱皿にのせてラップをかけ、500Wの電子レンジで3分加熱する。粗熱をとり7mm角に切る。玉ねぎと一緒に小麦粉をまぶし肉に加えてよく混ぜる。 ② 20cmのパウンド型に①を入れて表面を平らにする。200°Cのオープン(電子レンジ)で約30分、竹串を中央にさして澄んだ肉汁が出るまで焼く。肉汁はソースに使う。 ③ カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。熱湯でカリフラワーから茹でて塩をふる。プチトマトは1個を2つに切る。 ④ しめじとまいたけは、いしづきを除いて小房に分ける。フライパンに油を入れて炒め、小麦粉をふってさらに炒める。Aを加えてとろみがつくまで煮る。最後に②の肉汁を加える。 ⑤ ②を切り分けて器に盛り、③の野菜と④のソースを添える。
塩	小さじ1/2	3g	
こしょう	適宜	0.02g	
パン粉(乾)	1/2カップ	20g	
牛乳	大さじ5	80g	
長芋	80g	80g	
人参	60g	60g	
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ4	40g	
小麦粉	大さじ3	27g	
カリフラワー	200g	200g	
ブロッコリー	200g	200g	
プチトマト	6個	90g	
塩	少々	0.8g	
キノコソース			
しめじ	100g	100g	
まいたけ	100g	100g	
油	小さじ2	24g	
小麦粉	小さじ1	9g	
A	赤ワイン	大さじ5	
	中濃ソース	大さじ3	
	コンソメ(顆粒)	小さじ1	
肉汁	全量		

<input checked="" type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input type="checkbox"/> 子供も大好き
<input checked="" type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

秋の香りごはん

レシピ作成:三鷹市立第四中学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
米	2合	300g	① 米はといておく。 ② 干しいたけは戻しスライス、にんじんは短冊切りにしておく。くりは皮をむき、茹でておく。しめじは石づきを取り、分けておく。 ③ 鶏ひき肉に酒をふり軽くほぐしたら、にんじんと一緒に油で炒めAを加える。 ④ ③にしめじ、干しいたけ、栗を加え煮る。 ⑤ 米に④を入れて水加減を調整し炊飯する。 ⑥ さやいんげんは小口切りにし、さっと茹でる。 ⑦ 米が炊き上がったら⑥を入れて蒸らす。 ⑧ よくかき混ぜる。
鶏ひき肉	40g	40g	
酒	小さじ1	5g	
油	小さじ1/2	2g	
にんじん	1/4本	50g	
A			
三温糖	小さじ2	6g	
塩	ひとつまみ	1.2g	
しょうゆ	小さじ2	12g	
しめじ	1/2パック	50g	
干しいたけ	2枚	8g	
むき栗	4個	60g	
さやいんげん	3本	21g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

厚揚げと鶏肉の甘酢ねぎソース

レシピ作成:小金井市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
厚揚げ	2丁	300g	① 厚揚げは8等分程に食べやすく切る。 ② 鶏もも肉は、片栗粉(分量外)をうすくからめる。 ③ にんじんは千切り、長ねぎはみじん切りにする。ブロッコリースプラウトは根元を切り、洗っておく。 ④ フライパンに油を入れ、厚揚げと鶏もも肉を入れ、両面をこんがり焼く。 ⑤ Aとにんじんを入れ、ひと煮立ちさせる。 ⑥ 長ねぎと白ごまを加え、全体とからめたら器に盛り、ブロッコリースプラウトをのせて出来上がり。
鶏もも肉	160g	160g	
油	小さじ1	4g	
A			
しょうゆ	小さじ2と1/2	15g	
砂糖	大さじ2	18g	
酢	大さじ1	15g	
水	大さじ1	15g	
酒	大さじ1	15g	
長ねぎ	1/5本	20g	
にんじん	1/5本	40g	
白いりごま	大さじ3	18g	
ブロッコリースプラウト	20g	20g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

きゃべつとツナの和風ペロンチーノ

レシピ作成:小金井市健康課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
スパゲティ	4束	400g	① にんにくはみじん切り、マッシュルームは薄切り、きゃべつは一口大に切っておく。まいたけはほぐしておく。 ② 焼きのりは細く切っておく。 ③ スパゲティを茹でる。 ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め、唐辛子、きゃべつ、マッシュルーム、まいたけを加えてざっと炒める。さらにツナ缶を加え、軽く混ぜ炒める。 ⑤ ④のフライパンに③のスパゲティを加え、食塩、バターを加えて混ぜ、最後に焼きのりをのせる。
オリーブオイル	大さじ1	12g	
にんにく	1/2片	4g	
ツナ缶	2缶	140g	
きゃべつ	2枚	100g	
まいたけ	1/2袋	50g	
マッシュルーム	2個	20g	
唐辛子	適量		
食塩	小さじ2/3	4g	
焼きのり	1g	1g	
有塩バター	小さじ2	8g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

鮭のチャンチャン焼き

レシピ作成: 調布市教育委員会

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
鮭	4切	280g	① 鮭に塩、こしょうをふっておく。 ② たまねぎはスライス、にんじん、きゃべつは短冊切り、ピーマンは千切りにする。 ③ アルミホイルの半分より手前側に野菜を敷き、鮭を乗せる。 ④ 鮭の上にAとバターを乗せ、アルミホイルの向こう側の端を手前の端に合わせぐるぐる巻きながらしっかりとじる。 ⑤ フライパンに入れ、水を50cc程度入れ、蓋をして蒸し焼きにする。 ⑥ アルミホイルが膨らみ、鮭に火が通ったら出来上がり。	
塩	少々	0.8g		
こしょう	少々	0.02g		
たまねぎ	1/2個	100g		
にんじん	1/8個	25g		
きゃべつ	2枚	100g		
ピーマン	1/2個	17g		
A	白みそ	大さじ1と1/2		27g
	しょうゆ	小さじ1		6g
	酒	小さじ1		6g
	みりん	大さじ1/2		9g
	砂糖	小さじ2		6g
バター	小さじ1	4g		
アルミホイル(30*30cm程度)				

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input checked="" type="checkbox"/> 子供も大好き
<input checked="" type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input checked="" type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

白身魚とほうれん草のキッシュ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
白身魚	4切	400g	① 白身魚は酒を少々ふり、茹でた後、皮、骨を除きながらほぐしておく。 ② ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞って3cm程度に切る。 ③ ベーコンは細切りにする。 ④ ボールに卵を割り、生クリームと塩を加えてよく混ぜる。 ⑤ 耐熱容器に①②③を入れ、④を注いでピザチーズをのせて200℃オーブンで約15分焼き、卵液が固まって焼き色がついたら出来上がり。
酒	小さじ1	5g	
ほうれん草	1/2束	100g	
ベーコン	2枚	40g	
卵	2個	120g	
生クリーム	1/2カップ	100g	
塩	少々	0.8g	
ピザチーズ	適量		

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input checked="" type="checkbox"/> 子供も大好き
<input checked="" type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input checked="" type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

だまこのお雑煮

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
鶏もも肉	100g	100g	① 鶏肉は2cm角に切る。人参は長さ4cmのせん切り、ごぼうも同様に切り水にさらす。舞茸は小房に分ける。しらたきは茹でて長さ6cmに切る。 ② 鍋にだし汁を入れて煮立てる。①を加えて15分程煮込み、Aで味付けをする。 ③ ごはんはすり鉢に入れ、すりこぎで半づき(米粒が残るくらい)にする。 ④ ③はラップで1つ40gに丸めて「だまこ」を作り、②に入れてサツと煮る。 ⑤ 器に④の「だまこ」を1人3つずつと具を入れ、汁を注ぐ。みつばは長さ4cmに切つてのせる。	
人参	1/3本	70g		
ごぼう	1/2本	75g		
舞茸	1パック	100g		
しらたき	100g	100g		
だし汁	700ml	700g		
A	酒	大さじ1と1/3		20g
	しょうゆ	大さじ2/3		12g
	塩	小さじ1/3		2g
ごはん	480g	480g		
みつば	20g	20g		

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input type="checkbox"/> 子供も大好き
<input checked="" type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input checked="" type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

千草揚げ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
鰯(あじ)三枚おろし	3枚	102g	① たまねぎは薄切り、ごぼうとにんじんは短めの千切り みつばは2~3cm幅、鰯とむきえびは一口大に切る。 ② ①の材料とAざっくり混ぜ、溶いた卵を少しずつ入れて 混ぜ合わせる。 ③ ②を平らになるように成型する。 ④ 170℃に熱した油に③を入れ、色づいたら裏返し 表面に火を通す。	
むきえび	100g	100g		
たまねぎ	1/4個	50g		
にんじん	2/3本	130g		
ごぼう	1/3本	50g		
みつば	1束	40g		
A	薄力粉	1/2カップ		50g
	片栗粉	大さじ1		9g
	塩	小さじ1/2		3g
卵	1個	60g		
揚げ油	適量			

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

チンジャオロース

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
豚肩ロース肉	200g	200g	① 豚肉は千切りにして、Aを合わせて下味をつけておく。 ② たけのことピーマンは千切りにしておく。 ③ フライパンに油を熱して①を炒め、豚肉の色が変わったら たけのこ、ピーマンを加えて、さらに炒める。 ④ ③にBの調味料を加えて味を調える。水溶きした片栗粉を 入れて混ぜ、とろみがついたら火を止める。	
A	しょうゆ	小さじ1		9g
	みりん	小さじ1		9g
	生姜(搾り汁)	1片分		12g
	茹でたけのこ	1/2個		100g
ピーマン	3個	105g		
B	しょうゆ	小さじ2		12g
	砂糖	小さじ2		6g
	酒	小さじ2		10g
	塩	ひとつまみ		0.8g
片栗粉	小さじ2	6g		
水	小さじ4	20g		
炒め油	大さじ1	12g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

菜の花ご飯

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
米	2合	300g	① 米は普通に炊いておく。 ② 菜の花は3cmの長さに切って固めにゆで、Aで味付けをする。 ③ 塩鮭は焼いて、骨を取りほぐしておく。 ④ 炊きあがったご飯に②③をきれいに盛り付ける。 ⑤ 仕上げに炒った白ごまをかける。	
塩鮭	1切	100g		
菜の花	1/2束	100g		
A	だし汁	小さじ1		5g
	しょうゆ	小さじ1		6g
白ごま	小さじ1	2g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

れんこんと大根の挟みつくね

レシピ作成: 狛江市健康推進課

材料		4人分		作り方
			重量(参考)	
A	卵	1/2個	30g	① しいたけは5mm厚のスライス。 ② ボールにAの材料を入れてよく混ぜ、4等分にして丸型にし、れんこんと大根で挟む。 ③ テフロン製のフライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面焼く。 ④ ②を焼いている途中でえのきだけ、しいたけを炒め、皿に取り出す。 ⑤ ③のフライパンにBを加えて汁気が半分になるまで煮詰め、途中で④も加える。 ⑥ 皿に青じその葉を敷いて⑤を盛り(れんこんの方を上にする)、練り辛子を乗せる。
	片栗粉	大さじ2~	18g	
	酒	小さじ1	5g	
	塩	小さじ1/4	1.5g	
れんこん	5mm幅の輪切り×4枚	80g		
大根	5mm幅の輪切り×4枚	80g		
	片栗粉	少々	0.4g	
	サラダ油	大さじ1/2	6g	
	えのきだけ	1/2袋	50g	
	しいたけ	5枚	50g	
B	砂糖	大さじ1	9g	
	酒	大さじ1	15g	
	みりん	大さじ1	18g	
	しょうゆ	大さじ1と1/2	27g	
	水	大さじ3	45g	
	青じそ	4枚	2g	
	練り辛子	少々	0.5g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

和風スパゲティ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料		4人分		作り方
			重量(参考)	
	スパゲティ	4束	400g	① にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、しめじは石づきを取りほぐす。 ② 熱した鍋にオリーブ油をひいて、にんにくを入れ、香りが出てきたら豚肉、たまねぎ、しめじの順に炒める。 ③ ③にだし汁を入れてひと煮立ちさせ、調味料を入れて味を調える。 ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ スパゲティは時間を見て茹でる。 ⑥ 茹でたスパゲティにかける。
	豚ひき肉	60g	60g	
	たまねぎ	1個	200g	
	しめじ	1株	100g	
	にんにく	1片	8g	
	オリーブ油	小さじ1	8g	
	だし汁	1カップ	200g	
	しょうゆ	小さじ4	24g	
	塩	ひとつまみ	1.2g	
	片栗粉	適量		
	水	適量		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

魚の黄金蒸し

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料		4人分		作り方
			重量(参考)	
	魚の切り身	4切	280g	① 魚に塩をふり、小麦粉をまぶす。 ② 大根と人参はすりおろして、ザルで軽く水をきる。 ③ 卵はボウルに割りほぐし、②を加えて混ぜる。 ④ フライパンに油を入れ、中火で①を焼く。 ⑤ ④は上下をかえし③をのせ、水を加えフタをして蒸し焼きにする。(蒸し用の水は、適宜追加) ※魚の切り身が厚い場合は、皮の方から半分に切り開く。
	塩	小さじ1/3	2g	
	小麦粉	小さじ4	12g	
	油	小さじ1	3g	
	大根	200g	200g	
	人参	40g	40g	
	卵	1個	60g	
	水(蒸し用)	大さじ3	45g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

鮭のパピヨット(紙包み焼き)

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
生サケ	4切れ	280g	① サケは塩、こしょうをふる。じゃが芋と玉ねぎは皮をむき、縦半分にして薄く切る。トマトはくし切りに12等分し、チーズは1枚を2つに切る。 ② クッキングシートは30cm角に切る。2つに折り、開くとハート形になるように切る。 ③ ハート形が横向きになるようにおく。下の面にじゃが芋、玉ねぎ、サケ、チーズ、トマトの順にのせ、白ワイン、バターを1人分ずつ入れる。 ④ 上の面でフタをし、ハートの丸い部分から少しずつ折り込む。200℃のオーブンで約20分焼く。皿にのせ、くし形に切ったレモンを添える。 ※紙の中央を十字に切って食べる。
塩	小さじ2/3	4g	
こしょう	少々	0.02g	
じゃが芋	1個	150g	
玉ねぎ	1/2個	100g	
トマト	1/2個	100g	
スライスチーズ	2枚	36g	
白ワイン	大さじ1と1/3	20g	
バター	10g	10g	
レモン	1/2個	40g	

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input type="checkbox"/> 子供も大好き
<input checked="" type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

豆腐ステーキ・秋の彩りソース

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
木綿豆腐	1丁	300g	① 豆腐は15分ほど水切りをする。 ② 舞茸は小房に、チンゲン菜は長さ4cmに切る。軸の部分は縦に細切りにする。にんじんは長さ4cmの短冊切りにして茹でる。(紅葉など型抜きしてもよい) ③ ぎんなんは汁をきる。そうめんは230度のオーブンで1~2分茶色になるまで焼き、パリパリにする。 ④ ①の豆腐を縦に2等分し、厚さ約1cmの長方形にする。ペーパータオルで水気を取り、小麦粉をつける。フライパンを温めて油を入れ、豆腐がキツネ色になるまで焼く。 ⑤ 鍋にAを入れて火にかけ、舞茸、ぎんなん、チンゲン菜の軸部分を入れて煮る。野菜に火が通ったらにんじんとチンゲン菜の葉を加える。塩、粗挽きこしょうで味をととのえ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ 器に盛りつけ、5~6cmに折った松葉に見立てたそうめんをちらす。	
小麦粉	大さじ1	9g		
油	大さじ1	12g		
舞茸	1パック	90g		
チンゲン菜	1株	100g		
にんじん	40g	40g		
ぎんなん(水煮)	12粒	24g		
そうめん(乾)	10本	2g		
A	だし汁	300ml		300g
	しょうゆ	大さじ1		18g
	酒	大さじ1	15g	
	みりん	大さじ1と1/2	27g	
塩	少々	0.8g		
粗挽きこしょう	少々	0.02g		
B	片栗粉	大さじ1	9g	
	水	大さじ1	15g	

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input type="checkbox"/> 子供も大好き
<input checked="" type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input type="checkbox"/> 野菜のデザート

赤パプリカのクリスマスゼリー

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
赤パプリカ	1個	150g	① 器にBを混ぜ、約15分おいて戻す。 ② 鍋にAを入れ、3cm角に切った赤パプリカをサッと煮る。火を止め、飾り用に2切れとり①を溶かし、ラム酒を混ぜる。 ③ ミキサーに②のパプリカとゼラチン液150mlを入れる。なめらかになるまでミキサーにかけて鍋に戻す。氷水でとろみがつくまで混ぜ、4個の器に入れて冷やす。 ④ ③に生クリームを注ぎ、5mm角に切った飾り用のパプリカをのせてミントを飾る。 ※ラム酒は白ワインでも可
A 砂糖	80g	80g	
水	300ml	300g	
B 粉ゼラチン	10g	10g	
水	大さじ5	75g	
ラム酒	小さじ1	5g	
生クリーム	大さじ4	60g	
ミントの葉	適宜		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

かぼちゃの焼きドーナツ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	8個分		作り方
		重量(参考)	
かぼちゃ	1/8個	150g	① 卵とバターは常温に戻しておく。 ② かぼちゃは種を取って、皮をむき、適当な大きさに切り茹でて潰しておく。 ③ バターに砂糖を加えて混ぜ、さらに溶き卵を加えて混ぜる。 ④ ③に薄力粉とバーキングパウダーをふるいながら入れ、プレーンヨーグルトと②を加える。 ⑤ ④の生地をアルミカップに入れ180℃のオーブンで20分焼く。
プレーンヨーグルト	大さじ4	64g	
バター	大さじ2と1/2	30g	
卵	2個	120g	
砂糖	大さじ4	36g	
薄力粉	80g(大さじ9)	80g	
バーキングパウダー	小さじ1	4g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

野菜チップス

レシピ作成: 三鷹市立第四中学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
れんこん	1/2節	90g	① 野菜は薄く切る。 ② 160℃程度の温度でじっくり揚げる。 ③ 塩をふる。
かぼちゃ	1/16個	75g	
さつまいも	1/5個	50g	
じゃがいも	1個	150g	
揚げ油	適量		
塩	少々	0.8g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

大根と手羽先の煮もの

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
大根	1/4本	250g	① 鶏手羽先は熱湯にくぐらせておく。(臭みとり) ② 大根は1cm厚さのいちょう切りにし、下茹でする。 ③ 鍋に①と②を入れ、Aと水を加え(ひたひた位)中火～弱火で煮込む。 ※鶏手羽先はツナ缶でもOK(分量4人分:2缶)
鶏手羽先	4本	160g	
A 砂糖	大さじ2	18g	
しょうゆ	大さじ2	36g	
酒	小さじ2	10g	
みりん	小さじ2	12g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

アスパラのなめたけあえ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
アスパラガス	8本	160g	① アスパラガスは、袴(硬い部分)を取り、下の方の硬い皮をむく。熱湯で茹でて長さ4cm、幅5mmの斜め切りにする。モッツアレラチーズは長さ4cmのせん切りにする。 ② ボウルでなめたけと①をあえ、器に盛って桜エビをのせる。
モッツアレラチーズ	40g	40g	
なめたけ(ビン詰)	大さじ4	72g	
桜エビ(乾)	大さじ1	5g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

かぶのクコ酢

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
かぶ	2個	160g	① かぶは皮をむき縦半分に切る。薄切りにして、塩を混ぜる。 ② かぶの葉は熱湯でサッと茹で、水にとって冷まし長さ3cmに切って絞る。いよかんは房から出す。 ③ ボウルにAを混ぜ、少量の湯で戻したクコの実を加えクコ酢を作る。 ④ ①は水洗いして絞り③に入れる。②を加えてあえ、器に盛る。
塩	小さじ1/3	2g	
かぶの葉	2個分	50g	
いよかん	1/3個	100g	
クコの実	大さじ1	12g	
A 酢	大さじ1と1/3	20g	
砂糖	小さじ2/3	2g	
塩	ひとつまみ	1.2g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

クレソンのマーマレードサラダ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
クレソン	2束	80g	① クレソンの根は除き、長さ4cmに切る。 ② トマトは2cm角に切る。 ③ マーマレードは酢と合わせておく。 ④ 食べる直前に①と②を混ぜ、③で和える。水分が出るので、必ず直前に和えること
トマト	1個	150g	
マーマレード	大さじ1と1/2	31.5g	
酢	大さじ1と1/2	22.5g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

新玉ねぎとシュリンプのサラダ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
新玉ねぎ	1/4個	50g	① 新玉ねぎは薄切りにして、しばらく水にさらし水をきる。 ② 水菜は長さ3cmに切り、芽ひじきはもどして水をきる。 ③ ボイルえびは、お湯をサッとかけて殻をむき、厚さを半分にする。 ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①②③を和えて彩り良く器に盛る。
水菜	1/2束	100g	
芽ひじき(乾)	10g	10g	
ボイルえび	4尾	40g	
A	レモン汁	大さじ2/3	10g
	オリーブ油	大さじ2/3	8g
	砂糖	小さじ2/3	2g
	塩	小さじ1/2	2g
	こしょう	少々	0.02g

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

ズッキーニのフライ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ズッキーニ	1本	200g	① ズッキーニは1cm厚の輪切りにする。 ② 両面に小麦粉、溶いた卵、パン粉の順に衣をつける。 ③ 揚げ油で両面がきつね色になるように揚げる。
小麦粉	適量		
卵	1個	60g	
パン粉	適量		
油	適量		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

そら豆と豆腐のふわふわ焼き

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
木綿豆腐	1丁	300g	① 豆腐はキッチンペーパーに包み15分ほど水きりする。 ② そらまめは2~3分茹で、皮をむいて粗くほぐす。 ③ ボウルに①、②とAを入れ、よく混ぜる。 ④ フライパンに油を熱し、③をお玉で6~7cm大に流し入れ、両面こんがり12枚焼く。	
そらまめ(さやなし)	100g	100g		
ツナ缶(水煮)	80g	80g		
卵	2個	120g		
A	片栗粉	55g		55g
	塩	小さじ2/3		4g
油	大さじ1	12g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

つるむらさきのもずく酢あえ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
つるむらさき	1束	150g	① つるむらさきは熱湯で茹でて水にさらす。 水気をとり、軸は5mmの輪切り、葉は長さ2cmに切る。 ② 赤ピーマンは長さ2cmの細切りにし、ごま油で しんなりするまで炒めて冷ます。 ③ 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をとる。 ④ ボウルに①と②③、もずくを入れてあえ、器に盛る。
赤ピーマン	1個	50g	
ごま油	小さじ1と1/3	5g	
もずく(三杯酢味付)	100g	100g	
玉ねぎ	30g	30g	

野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

トマトとオレンジのはちみつ漬け

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ミニトマト(赤)	4個	60g	① トマトはヘタを取り、切込みを入れて皮を湯むきする。 ② オレンジは房から出し、半分に切る。 ③ ボウルに①と②を入れ、はちみつをかけてしばらくおいて 器に盛る。
ミニトマト(黄)	4個	60g	
オレンジ	1個	200g	
はちみつ	大さじ1と1/3	28g	

野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

トマトのファルシー

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ミディトマト	4個	200g	① トマトは図のように切り、中身を除いて器にする。 中身は種を除き粗みじんに切る。＜トマトの切り方＞ ② アボカドは種と皮を取り除き、ツナは汁をしっかりときる。 レモンは薄い輪切りを1枚とって4つに切り、残りは絞る。 ③ すり鉢にアボカドとレモン汁小さじ1を入れてクリーム状にし、 ⑤のツナと塩を加えてよく混ぜる。 ④ ②のトマトの器に⑥を詰めて薄切りレモンを飾る。
アボカド	1/4個	25g	
ツナ缶(水煮)	小1缶	80g	
レモン	1/2個	5g	
塩	少々	0.8g	

野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

ハーブサラダ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ルッコラ	1束	30g	① ルッコラと水菜は長さ3cmに切る。バジルは手でちぎる。玉ねぎは薄切りにしてラップに包み、よくもんで水にさらして水気をとる。ブラックオリーブは輪切りにする。 ② 大きめのボウルにAを入れて泡だて器で混ぜる。 ①を加えて混ぜ、器に盛る。
水菜	2株	100g	
バジル	10g	10g	
紫玉ねぎ	1/4個	50g	
ブラックオリーブ(種無)	15g	15g	
A			
オリーブ油	大さじ1	12g	
レモン汁	大さじ1	15g	
砂糖	小さじ2/3	2g	
塩	少々	1.2g	
こしょう	少々	0.02g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

パプリカの牛肉中華巻き

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
牛もも肉(薄切り)	8枚	320g	① 牛もも肉に塩、こしょうをして、甜麺醤をぬる。茶こしを使って片栗粉をふる。 ② 赤パプリカと黄パプリカは、種とヘタをとり細切りにする。えのきたけは、石づきをとり除き、手でほぐす。 ③ ①の牛もも肉に②をのせて巻く。 ④ フライパンを温めてごま油を入れ、③を巻き終わりを下にして入れ、フタをして焼く。肉に火が通ったらAを加えからめる。 ⑤ スナップエンドウは筋を取って茹で、ななめ半分に切る。 ⑥ 皿に盛り⑤のエンドウ・ミニトマトを添える。
塩	小さじ1/3	2g	
こしょう	少々	0.02g	
甜麺醤	小さじ1と1/3	8g	
片栗粉	小さじ2	6g	
赤パプリカ	1/3個	40g	
黄パプリカ	1/3個	40g	
えのきたけ	2袋	200g	
ごま油	小さじ2	8g	
A			
しょうゆ	大さじ1	18g	
みりん	大さじ1	18g	
スナップエンドウ	6本	50g	
ミニトマト	4個	60g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

ひりゅうず

レシピ作成: 武蔵野市立本宿小学校

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
押し豆腐	1丁	250g	<下準備>
ひじき(乾燥)	大さじ1	15g	① ひじきは水で戻す。
にんじん	1/4本	50g	② にんじん・ごぼうはさがきに切る。
ごぼう	1/8本	25g	③ やまいもは皮をむいて、すりおろす。
やまいも	50g	50g	④ 押し豆腐はキッチンペーパーで包んで、余分な水気を切る。水気が切れたら、手でほぐす。
たまご	1個	50g	<作り方>
酒	大さじ1	15g	① ボールにすべての具材を入れて、よく混ぜ合わせる。
しょうゆ	小さじ2	12g	② ①に酒・しょうゆ・塩で味付けをして、混ぜる。
塩	小さじ1/3	2g	③ ②がひとつにまとまったら、12等分にして、それぞれ小判型に形を整える。
揚げ油	適量		④ 190℃の油できつね色になるまで揚げる。

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

冬野菜のクリームスープ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
里いも	5個	250g	① 里いもは皮をむき1cmの輪切りにして塩小さじ1(分量外)でもみ、ぬめりを洗い流す。ごぼうはよく洗い、皮つきのまま約5mmの薄切りにし、水にさらす。
ごぼう	2/3本	100g	
長ねぎ	1本	100g	
にんにく	1片	8g	
だし汁	400ml	400g	② にんにくは薄切りにし、長ねぎは緑の部分1/3は小口切りにして取分ける。残りは2mmの斜め薄切りにする。
豆乳	400ml	420g	
みそ	40g	40g	③ 鍋に①と②、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。人肌に冷まし、みそを加えてミキサーにかける。
			④ ③を鍋に戻して豆乳と②で取分けたねぎを加えて温め、器に盛り付ける。

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

桃とルッコラのサラダ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
桃	2個	400g	① 桃は湯むきし、一口大に切る。ポウルにAを合わせて桃を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。	
ルッコラ	1袋	40g		
ベビーリーフ	1袋	40g	② ルッコラは長さ5cmに切り、①に加える。皿にベビーリーフをひろげて盛る。	
A	レモン汁	大さじ2		30g
	オリーブ油	大さじ1		12g
	塩	小さじ1/2		3g
	こしょう(粗挽き)	適宜		0.02g

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

ゆり根きんとん

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ゆり根	1個	120g	① ゆり根はおがくずを取り除いて洗う。水気のままラップでふんわり包み電子レンジ500Wで2分程加熱する。 ② ①を1片ずつはがし、飾り用に30片取り分けておく。 ③ 白花豆と②の残りのゆり根はビニール袋に入れてつぶし、6等分にして丸める。 ④ ラップに③をのせ、周りに②を花卉のように並べて茶巾に絞る。
白花豆(煮豆)	120g	120g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

干貝柱と香り野菜のスープ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
干貝柱	15g	15g	① 干貝柱は、分量の熱湯と酒を加えた中に軟らかくなるまで、1時間以上つけてほぐす。 ② 豚肉は1cm幅に切る。玉ねぎとにんじん、セロリーは長さ4cmのせん切りにする。生しいたけは石づきを除いて薄切りにする。 ③ 鍋にAと①の干貝柱とつけ汁を入れて煮立てる。②の豚肉と野菜を加えて10分位煮る。器に注ぎ、長さ4cmに切ったパクチーをのせる。
熱湯	200ml	200g	
酒	大さじ1	15g	
豚もも肉(薄切り)	50g	50g	
玉ねぎ	1/4個	50g	
にんじん	1/4本	50g	
セロリー	1本	80g	
生しいたけ	3枚	45g	
A がらスープ(顆粒)	大さじと1/2	13.5g	
水	1000ml	1000g	
パクチー	1株	30g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

菜の花のマスタード風味

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
菜の花	1束	200g	① 菜の花は茹でてザルにあげ(水にとらない)、茎をザルに立てかけて水気をきる。冷めたら長さ4cmに切る。ラディッシュは薄切りにする。 ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①の菜の花とラディッシュをあえて器に盛る。
ラディッシュ	2個	40g	
A 油	大さじ1	12g	
酢	大さじ1/2	7.5g	
粒マスタード	小さじ1	4g	
はちみつ	小さじ1	7g	
塩	少々	0.8g	
こしょう	少々	0.02g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

春菊とイカの柚子みそあえ

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
イカ(上身)	100g	100g	① イカは皮をむき、表面を格子に切って茹で、長さ3cmの短冊に切る。 ② 春菊は茹でて水で冷やし、茎の部分は斜め薄切りに、葉は長さ3cmに切る。 ③ Aのゆずは果汁を絞り、皮はすりおろして、白みそと混ぜる。①と②を加えてあえ、器に盛る。
春菊	1束	200g	
ゆず(果汁)	1/2個分	7g	
白みそ	大さじ2	36g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

小松菜ミルクかん

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
小松菜	50g	50g	① 小松菜は茹でて長さ3cmに切る。鍋にAを入れて混ぜ、2分沸騰させ砂糖を加える。
牛乳	150ml	155g	
A 寒天(粉)	小さじ1	2g	② ①の小松菜と牛乳はミキサーにかける。別の鍋に入れて人肌に温め、①の寒天液と混ぜる。
水	100ml	100g	
砂糖	25g	25g	③ ②は4個の器に入れて冷やし、つぶあんをのせる。
つぶあん(缶)	25g	25g	

<input type="checkbox"/> 野菜たっぷり	<input type="checkbox"/> 野菜で満腹	<input type="checkbox"/> 子供も大好き
<input checked="" type="checkbox"/> おもてなし	<input type="checkbox"/> お弁当にも	<input type="checkbox"/> 手軽に野菜を
<input type="checkbox"/> おつまみにも	<input type="checkbox"/> 汁物・スープ	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜のデザート