

# 旬の野菜を使った 保育園給食レシピ12



毎月19日は  
**食育・やさいの日**

▲ 足立区 子ども施設指導・支援担当課 栄養士

足立区では、毎月19日は「食育やさいの日」。  
旬の野菜を献立に取り入れて、子どもたちが野菜に関心をもてる食育に取り組みんでいます。

このレシピ集は、毎月1つずつ旬野菜を使った子どもたちに人気のメニューをご家庭でも簡単に作れるようアレンジしてまとめたものです。

## 目次

白菜	1月・・・白菜と春雨の中華和え
かぶ	2月・・・かぶと豚肉の煮物
菜の花	3月・・・菜の花サラダ
キャベツ	4月・・・春キャベツのサラダ
アスパラガス	5月・・・アスパラガスのおかか和え
ごぼう	6月・・・新ごぼうの具だくさんきんぴら
冬瓜	7月・・・とうがん冬瓜スープ
トマト	8月・・・トマトとオクラのサラダ
なす	9月・・・なすのかき揚げ
きのこ	10月・・・きのこのスープ
れんこん	11月・・・れんこんサラダ
ブロッコリー	12月・・・ブロッコリーサラダ

4歳になったらはじめよう！  
『ひと口目は野菜から』





## ◆白菜と春雨の中華和え◆



### 材料 大人4人分

白菜	2枚 (180g)	酢	大さじ1 (15g)
にんじん	1/2本 (60g)	砂糖	大さじ1 (9g)
きゅうり	1本 (100g)	塩	小さじ1/2 (3g)
春雨	8g	こしょう	少々
ツナ缶	小1缶 (70g)	ごま油	小さじ2 (8g)

1人分の野菜量  
およそ90g

### 作り方

- ① 白菜は短冊切り、にんじん・きゅうりは千切りにし、茹でる。
- ② 春雨は茹でて3cm長さに切っておく。
- ③ ツナ缶は油を切っておく。
- ④ 酢・砂糖・塩・白こしょう・ごま油を入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①～③を混ぜ合わせ、④のドレッシングで和える。

#### <野菜メモ>

白菜は寒くなるほど甘みが増し、霜に当たると柔らかく旨みも増すので、旬は冬から春先です。

選ぶポイントはズッシリと重たく固く巻いているもの、外の葉が色鮮やかで白い茎の部分につやがあるものが良いでしょう。甘みがあり、くせのない淡泊な味は他の食材と調和がよく、調理法も選ばずに使えます。



## ◆かぶと豚肉の煮物◆



### 材料 大人4人分

かぶ	4個 (360g)	砂糖	大さじ1 (9g)
かぶの葉	1株分 (60g)	しょうゆ	小さじ4 (24g)
豚もも肉	240g	みりん	小さじ2 (12g)
ごま油	大さじ1 (12g)	片栗粉	大さじ1 (9g)

1人分の野菜量  
およそ110g

### 作り方

- ① かぶは葉を切り落とし、皮をむき、くし型に切る。
- ② かぶの葉は1cm長さに切り、茹でておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚もも肉を炒め、肉に火が通ったら、①のかぶ、砂糖・しょうゆ・みりん・ヒタヒタの水を加え、かぶに味がしみ込むまで煮る。味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。(かぶの煮崩れに注意)
- ④ ③の煮物を皿に盛り、②のかぶの葉をのせる。

#### <野菜メモ>

かぶは、根が真っ白で表面に傷や割れ目がなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。葉付きの場合は、緑が鮮やかで色が均等なものが良いです。かぶの葉は、根よりも栄養価が高く、ビタミンCは4倍、カルシウムは10倍も含まれています。炒め物等にして食べるのがおすすめです。



3月

## ◆菜の花サラダ◆



### 材料 大人4人分

菜の花	1束 (120g)	酢	小さじ2 (10g)
キャベツ	1/4個 (180g)	砂糖	小さじ2 (6g)
にんじん	1/2本 (60g)	しょうゆ	小さじ2弱(10g)
ベーコン	3枚 (60g)	ごま油	小さじ1 (4g)
サラダ油	小さじ1 (4g)		

1人分の野菜量  
およそ 90g

### 作り方

- ① 菜の花はさっと茹でて3cm位に切る。
- ② キャベツ、にんじんは太めの千切りにし、さっと茹でる。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、サラダ油で炒める。
- ④ 酢・砂糖・しょうゆ・ごま油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①～③を混ぜ合わせ、④のドレッシングで和える。

#### <野菜メモ>

菜の花に豊富に含まれる栄養素、「カロテン」には免疫力を高めるはたらきがあり、風邪予防にも効果的です。油を使うドレッシングと一緒に摂ることで、吸収率が良くなります。また、ベーコンなどのうま味のある食材と合わせると、苦みがやわらぎ、食べやすくなります。



4月

## ◆春キャベツのサラダ◆



### 材料 大人4人分

春キャベツ	1/4個 (220g)	酢	大さじ2 (30g)
にんじん	1/2本 (70g)	砂糖	大さじ1 (9g)
きゅうり	1本 (100g)	塩	小さじ1/2 (3g)
ホールコーン	大さじ4 (50g)	サラダ油	大さじ2 (24g)

1人分の野菜量  
およそ 110g

### 作り方

- ① 春キャベツはザク切り、にんじんは千切り、きゅうりは半月切りにする。
- ② ①の野菜に塩少々(分量外)をふってしばらくおき、水気をよく絞る。
- ③ 酢・砂糖・塩・サラダ油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜を③のドレッシングで和える。

※区立園では、野菜を茹でて提供しています。

野菜を茹でる場合は、ドレッシングは半量程度で作ってください。

#### <野菜メモ>

春キャベツは、普通のキャベツと比べて水分が多く、葉が柔らかいのが特徴です。生で食べるサラダや浅漬けなどがおすすめです。

火の通りがはやいので、加熱する場合は短時間ですませるのがポイントです。春キャベツを選ぶときは、葉が鮮やかな緑色で、巻きが緩いものを選びましょう。





5月

## ◆アスパラガスのおかか和え◆



### 材料 大人4人分

アスパラガス	1束 (100g)
キャベツ	3枚 (150g)
にんじん	1/2本 (60g)
しょうゆ	小さじ3/4 (4g)
だし汁	少々
かつお節	2袋 (5g)

1人分の野菜量  
およそ 80g

### 作り方

- ① アスパラガスは、根元の固い部分を2~3cm切り落とし、2~3cmの斜め切りにする。キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①の野菜を茹でて冷まし、水気をきる。
- ③ ②の野菜とかつお節をよく混ぜ、しょうゆとだし汁で味を調える。

※だし汁とかつお節の風味で、しょうゆが少なくてもおいしく作ることができます！

#### <野菜メモ>

アスパラガスは、緑色が濃く、ハリがあるものが新鮮です。穂先がしまっていて、茎が太くまっすぐにのびているものを選びましょう。アスパラガスの名前の由来である「アスパラギン酸」など、疲労回復に効果的な栄養素が豊富に含まれています。冷蔵庫では立てて保存し、なるべく早く食べましょう。



6月

## ◆新ごぼうの具だくさんきんぴら◆



### 材料 大人4人分

ごぼう	大1本 (200g)	だし汁	大さじ2 (30g)
にんじん	2/3本 (100g)	砂糖	小さじ2 (6g)
板こんにゃく	1/4枚 (60g)	しょうゆ	小さじ1 (6g)
いんげん	5本 (50g)	みりん	小さじ1/2 (3g)
豚こま肉	100g	白ごま	小さじ2 (5g)
ごま油	小さじ2 (8g)		

1人分の野菜量  
およそ 100g

### 作り方

- ① ごぼう、にんじんは太めの千切りにする。板こんにゃくは短冊切りにし、茹でてアク抜きをしておく。いんげんは2~3cmの斜め切りにし、さっと茹でておく。
- ② 鍋にごま油を熱して豚こま肉を炒め、火が通ったらごぼう・にんじん・板こんにゃくを入れてさらに炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったらいんげんを入れ、調味料を加えて炒め、最後に白ごまをふる。

#### <野菜メモ>

新ごぼうは風味がよく、繊維が柔らかいので、さっと茹でてだけでサラダなどにして食べられます。また、ごぼうの皮には旨味や風味が多く含まれています。皮はすべてむくのではなく、包丁の背やたわしでこそげ取る程度にするのが、おすすめです。

7月  
とうがん  
◆冬瓜スープ◆



材料 大人4人分

とうがん	1/8個 (150g)	だし汁	900ml
にんじん	1/2本 (60g)		※粉末和風だしでも可
しめじ	1/2パック (50g)	塩	小さじ1/2 (3g)
小松菜	1株 (60g)	しょうゆ	小さじ1弱 (5g)
ベーコン	2枚 (30g)		

1人分の野菜量  
およそ 80g

作り方

- ① とうがんは種とワタを取り除き、皮を厚くむき、1cm角に切る。
- ② ぶなしめじはいしづきを切り落とし、小分けにする。にんじんは短冊切り、小松菜は2cm長さに切る。
- ③ ベーコンは短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を煮立たせ、①のとうがん・②のにんじん・しめじ・③のベーコンを入れて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら②の小松菜を入れ、塩・しょうゆで調味する。

<野菜メモ>

とうがんは、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。どっしりと重く、皮の表面に白い粉がふいているものを選びましょう。カットされている場合は、種がしっかり詰まっているものが新鮮です。

8月  
◆トマトとオクラのサラダ◆



材料 大人4人分

トマト	2個 (400g)	酢	小さじ2 (10g)
オクラ	8本 (80g)	砂糖	小さじ2 (6g)
きゅうり	1/2本 (50g)	しょうゆ	小さじ2 (12g)
塩蔵わかめ	20g	ごま油	小さじ2 (8g)
	(乾燥わかめなら2g)		

1人分の野菜量  
およそ 140g

作り方

- ① トマトは1.5cm角、きゅうりは半月切りにする。
- ② オクラはさっと茹で、小口切りする。わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ 酢・砂糖・しょうゆ・ごま油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①・②を混ぜ合わせ、③のドレッシングで和える。

※トマトは皮をむくと、小さいお子さんでも食べやすくなります。

<野菜メモ>

トマトは一年中出回っていますが、日差しの強くなる春から夏にかけての時期が一番甘く、おいしくなります。また、真っ赤に熟しているものほど栄養価も高くなります。皮の色ツヤがよく、ずっしりと重量感のあるものを選ぶのがポイントです。



9月

## ◆なすのかき揚げ◆



### 材料 大人4人分

なす	1本 (100g)	小麦粉	1/2カップ強 (60g)
にんじん	1/3本 (40g)	塩	少々
たまねぎ	1/2個 (130g)	水	1/2カップ (100g)
さくらえび	大さじ3 (15g)	揚げ油	適量

1人分の野菜量  
およそ 70g

### 作り方

- ① なすはヘタを切り落として縦半分に切り、7mm厚さの半月切りにする。水にさらし、水気を切っておく。にんじんは3cm長さの千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② ①の野菜とさくらえびをボールの中で混ぜ合わせ、全体に小麦粉(分量外)を薄くまぶす。
- ③ 水と塩を混ぜ、小麦粉を入れさっくりと混ぜて衣を作る。
- ④ ②の具材に③の衣を入れ、ひとかたまりずつ油に落とし、両面を1~2分ずつ色よく揚げる。(油の温度は170~180℃)

※油の温度(170℃)は、衣を少し油の中に落とすと、途中まで沈み、浮き上がってくる位が目安です。

※③の衣を作る際に冷たい水を使うと、さっくりと仕上がります。火を通りやすくするため、かき揚げが厚くならないようにするのもポイントです。

#### <野菜メモ>

なすは、ガクの部分のトゲが鋭く尖っているものほど新鮮です。表皮は紫が濃く、ツヤ、ハリのあるものを選びましょう。

なすはどんな味付けでもよく合い、また、油と相性がいいので、揚げたり炒めたりすることで甘みが増し、おいしく食べられます。



10月

## ◆きのこスープ◆



### 材料 大人4人分

しいたけ	4枚 (80g)	だし汁	800ml
しめじ	1パック (100g)	※粉末和風だしでも可	
えのきたけ	1袋 (100g)	しょうゆ	小さじ1 (6g)
豚こま肉	60g	塩	小さじ1/2強 (4g)
葉ねぎ	3本 (12g)	酒	小さじ1 (5g)

1人分の野菜量  
およそ 70g

### 作り方

- ① しいたけ・しめじ・えのきたけはいしづきを切り落とす。しいたけはスライス、しめじは小房に分ける。えのきたけは2cm長さに切る。
- ② 葉ねぎは根を切り落とし、小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を煮立たせ、豚こま肉・①のきのこ類を加え煮る。
- ④ 火が通ったら葉ねぎを加え、しょうゆ・塩・酒で調味する。

#### <野菜メモ>

きのこは、種類により独特の香りや味、歯ごたえ、舌ざわり等が異なり、その違いを楽しむことができます。また、きのこにはグアニル酸といううま味物質が含まれており、日光に当てることによってそのうま味が増えると言われています。晴れた日に天日干しするのがおすすめです。





11月

## ◆れんこんサラダ◆



### 材料 大人4人分

れんこん	2節 (240g)	酢	大さじ1 (15g)
サラダ油	小さじ1弱 (3g)	塩	ひとつまみ (1g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)	こしょう	少々
みりん	小さじ1 (6g)	サラダ油	大さじ1 (12g)
きゅうり	大1本 (120g)		
コースハム	6枚 (60g)		

1人分の野菜量  
およそ 90g

### 作り方

- ① れんこんは、皮をむいていちょう切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に油を熱し、水気を切った①のれんこんを火が通るまで炒め、しょうゆ・みりんで調味し、冷ましておく。
- ③ きゅうりは半月切り、コースハムは千切りにする。
- ④ 酢・塩・こしょう・サラダ油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ②と③を④のドレッシングで和える。

#### <野菜メモ>

れんこんは、ハスの肥大化した地下茎です。日本では穴が開いていることから、先が見通せる縁起が良い食材とされてきました。食物繊維やビタミンC、鉄分が豊富です。油と相性が良いため、天ぷら、きんぴら、油いため等にすると、れんこんの持つ特徴を生かします。また、酢との相性も良く、ピクルスやマリネ等の洋風料理にしてもおいしく食べられます。



12月

## ◆ブロッコリーサラダ◆



### 材料 大人4人分

ブロッコリー	1個 (300g)	酢	大さじ2 (30g)
カリフラワー	1/3個 (240g)	砂糖	大さじ1 (9g)
ツナ缶	小1缶 (70g)	塩	小さじ2/3 (3.5g)
ホールコーン	大さじ4 (40g)	こしょう	少々
		サラダ油	大さじ2 (24g)

1人分の野菜量  
およそ 150g

### 作り方

- ① ブロッコリー・カリフラワーは、小房に分けて茹でる。
- ② ツナ缶は油をきっておく。
- ③ 酢・砂糖・塩・こしょう・サラダ油を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①・②・ホールコーンを混ぜ合わせ、③のドレッシングで和える。

#### <野菜メモ>

ブロッコリーは、全体的に緑色が濃く、蕾が密集していて硬く引き締まっているものがおすすめです。また、花蕾の形がこんもりとしていて、中央部が盛り上がっているものを選ぶといいでしょう。捨ててしまいがちな茎の部分も、栄養が豊富です。外側の固い部分を除き、炒め物やスープに入れるとおいしく食べられます。