



毎月19日は、「食育・やさいの日」です **1月**

◆マーボー白菜丼◆

材料 おとな4人分

ご飯	4杯分
白菜	大葉2枚(200g)
豚ひき肉	200g
たまねぎ	1/2個(100g)
ねぎ	1/2本(50g)
にんじん	1/2本(75g)
にら	1/4束(25g)
しょうが	少々
にんにく	少々
ごま油	適量



みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	少々
片栗粉	大さじ1
水	適量

1人分の野菜量
およそ 110g

おとな1日の目標摂取量は350g以上です

作り方

- ①しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ②たまねぎ・ねぎ・にんじんは粗みじん切り、にらは1cm幅に切り、白菜は一口大に切る。
- ③フライパンでごま油を熱し、①のしょうが・にんにくを入れ炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒め、火が通ったら②のたまねぎ・ねぎ・にんじんを入れよく炒め、白菜とヒタヒタ程度の水を入れ煮る。
- ④全体に火が通ったら、②のにらとみそ・しょうゆ・酒・砂糖の調味料を合わせ入れ、味がなじむまで煮込み、適量の水で溶いた片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ご飯を器に盛り、④のマーボー白菜をかける。

<野菜メモ>

白菜は、葉がいきいきとして、色が濃く重みがあるものが新鮮です。カットして売られているものは、切り口が平らなものを選びましょう。
芯葉の黄色っぽい部分はビタミンCが多く、甘みがあるのでおいしいです。



毎月19日は、「食育・やさいの日」です **2月**

◆大根チャウダー◆

材料 おとな4人分

大根	1/5本(200g)
たまねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/3本(60g)
ベーコン	3枚(30g)
冷凍グリーンピース	大さじ2(20g)
サラダ油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ2
水	720ml
牛乳	180ml
塩	小さじ1/2



1人分の野菜量
およそ 100g

おとな1日の目標摂取量は350g以上です

作り方

- ①たまねぎ・にんじん・大根は乱切りにする。
- ②ベーコンは短冊切りにする。
- ③鍋で油を熱し、②のベーコンを炒め、①のたまねぎを加え、しんなりするまでしっかり炒める。
- ④①のにんじん・大根を加え、さらに炒め、小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤④に水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥柔らかくなったらグリーンピース・牛乳・塩を加えて味をととのえる。

<野菜メモ>

大根は天然の胃腸薬と言われ、おなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。風邪の予防にも力を発揮するビタミンCは、皮付近に一番多く含まれています。



毎月19日は、「食育・やさいの日」です **3月**

◆菜の花とちくわのサラダ◆

材料 おとな4人分

菜の花	1/2束(100g)
キャベツ	大3枚(150g)
にんじん	1/3本(50g)
ちくわ	1本(30g)
ごま油	大さじ1/2(6g)
酢	大さじ1/2(7g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1(3g)
塩	少々



1人分の野菜量
およそ 75g

おとな1日の目標摂取量は350g以上です

作り方

- ①菜の花は2~3cmに切り、キャベツ・にんじんは太めの千切りにする。
- ②ちくわは縦半分にし、5mm幅に切る。
- ③耐熱容器に①の菜の花・キャベツ・にんじん、②のちくわを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3~4分程度、野菜がしんなりするまで加熱し、ラップをはずして冷ます。
- ④ごま油・酢・しょうゆ・砂糖・塩の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤③の水気をしぼり、④のドレッシングで和える。

<野菜メモ>

菜の花は、アクが少ないため、ご家庭では電子レンジで加熱すると、ビタミンやミネラルなどの栄養素も損なわず、簡単に調理できます。



毎月19日は、「食育・やさいの日」です **4月**

◆春キャベツのスープ◆

材料 おとな4人分

キャベツ	1/8個(150g)
にんじん	1/5本(30g)
たまねぎ	1/3個(65g)
ベーコン	3枚(30g)
だし汁	900ml
※粉末和風だしでも可	
ローリエ	1枚
しょうゆ	小さじ1弱(5g)
塩	小さじ1/2(3g)
こしょう	少々



1人分の野菜量
およそ 60g

おとな1日の目標摂取量は350g以上です

作り方

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、たまねぎはスライスにする。
- ②ベーコンは短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁を煮立たせ、①のキャベツ・にんじん・たまねぎ、②のベーコン、ローリエを入れ煮る。
- ④野菜に火が通ったら、ローリエを取り出し、しょうゆ・塩・こしょうで調味する。

<野菜メモ>

春キャベツは、芯の切り口が小さく、巻きのゆるいものを選びましょう。葉が鮮やかなグリーンで全体にハリのあるものがおすすめです。

普通のキャベツと比べて水分が多く、葉がやわらかいのが特徴です。サラダや浅漬けなど生で食べるのもおすすめです。



毎月19日は、「食育・やさいの日」です **5月**

◆豚肉のアスパラ炒め◆

材料 おとな4人分

豚こま肉	240g
しょうが汁	少々(2g)
にんにく	少々(3g)
※しょうが、にんにくはチューブでも可。	
塩	少々(1g)
酒	小さじ1(5g)
グリーンアスパラ	5本(100g)
たけのこ水煮	1/2個(100g)
にんじん	1/3本(50g)
たまねぎ	1/3個(60g)



サラダ油	適量
しょうゆ	小さじ2(12g)
みりん	大さじ1/2(9g)

1人分の野菜量
およそ 80g
おとな1日の目標摂取量は350g以上です

作り方

- ①しょうがは、すりおろしてしぼり、しょうが汁にする。
- ②にんにくは、すりおろす。
- ③豚こま肉に①のしょうが汁・②のにんにく・塩・酒で下味をつける。
- ④グリーンアスパラは根元の硬い部分を切り、根元から1/2位の皮をピーラーでむき、2cm長さの斜め切りにし、茹でておく。
- ⑤たけのこ水煮・にんじんは2cm位の短冊切りにし、茹でておく。
- ⑥たまねぎはスライスにする。
- ⑦フライパンにサラダ油を熱し、③の豚こま肉を炒め、火が通ったら⑥のたまねぎを入れよく炒める。④のグリーンアスパラ・⑤のたけのこ水煮・にんじんを加えて炒め合わせ、しょうゆ・みりんを調味する。

<野菜メモ>

グリーンアスパラは、太くまっすぐ伸び、穂先が固くしまっていて、切り口がみずみずしいものを選ぶのがポイントです。冷蔵庫で保存するときは、穂先を上にして立てると長持ちします。



毎月19日は、「食育・やさいの日」です **6月**

◆いんげんのソテー◆

材料 おとな4人分

いんげん	20本(200g)
ぶなしめじ	1袋(90g)
ホールコーン	大さじ6(90g)
油	適量
バター	小さじ1(4g)
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
こしょう	少々



1人分の野菜量
およそ 100g
おとな1日の目標摂取量は350g以上です

作り方

- ①いんげんは、3~4cm長さに切り、茹でておく。
- ②ぶなしめじは、石づきを切り落としておく。
- ③フライパンに油・バターを熱し、②のぶなしめじ、ホールコーンを炒める。火が通ったら、①のいんげんを加え炒め合わせ、しょうゆ・こしょうで調味する。

<野菜メモ>

いんげんは、旬が6月から9月の夏野菜です。
鮮度の良いいんげんは、凹凸がなく、マメの形がはっきり出しておらず、皮にハリがあって、サヤの先までピンと伸びています。太すぎるとスジが多くて硬いものが多いので、やや細めのものを選ぶようにしましょう。
鮮度が落ちやすい野菜なので、早めに食べきるようにしましょう。



毎月19日は、「食育・やさいの日」です **7月**

◆トマトスープ◆

材料 おとな4人分

ベーコン	6枚(60g)
たまねぎ	1/3個(65g)
キャベツ	1/10個(120g)
にんじん	1/3本(50g)
トマト	1個(170g)
カットトマト缶	1/2缶(200g)
サラダ油	適量
水	800ml
ローリエ	1枚
塩	小さじ1(6g)
こしょう	少々
砂糖	小さじ1(3g)



1人分の野菜量
およそ 150g

おとな1日の目標摂取量は350g以上

作り方

- ①ベーコンは短冊切りにする。
- ②たまねぎ・キャベツは1cm色紙切り、にんじん・トマトは1cm角に切る。
- ③鍋に①のベーコンを入れ炒め、②のたまねぎ・キャベツ・にんじんを入れよく炒め、カットトマト缶・水・ローリエを加え煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら、ローリエを取り出し、②のトマトを入れ煮立たせ、塩・こしょう・砂糖で調味する。

<野菜メモ>

トマトは丸く重みがあり、ヘタが緑でピンとしているものを選びましょう。お尻の先から上のヘタに向かって何筋も放射線状に筋がみえるものは糖度が上がっているので、甘くておいしいので、おすすめです。



毎月19日は、「食育・やさいの日」です **8月**

◆ピーマンのおかか和え◆

材料 おとな4人分

ピーマン	3個(90g)
にんじん	1/2本(75g)
キャベツ	1/8個(150g)
もやし	1/2袋(125g)
かつお節	3袋(9g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
だし汁	少々



1人分の野菜量
およそ 110g

おとな1日の目標摂取量は350g以上

作り方

- ①ピーマン・にんじん・キャベツは2cm長さの千切りにし、もやしはざく切りにする。
- ②①のピーマン・にんじん・キャベツ・もやしを茹でて冷ましておく。
- ③水気を切った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、しょうゆを減らしてもおいしく健康的に作ることができます！
だし汁は顆粒だしを使用しても、簡単に作ることができます。(顆粒だしは無塩を選びましょう)

<野菜メモ>

ピーマンは、6月から9月が旬の夏野菜です。皮にツヤがあり色鮮やかなもの、形はハリがあって肉厚で弾力がある、ふっくらとしたものを選びましょう。ピーマンは繊維を断ち切ることで、苦みが出てしまうため、繊維にそって縦に切るとよいです。また、丸ごとレンジで加熱したり、さっと茹でることで苦みが抑えられます。ピーマンが苦手なお子さんにおすすめの調理法です。

毎月19日は、「食育・やさいの日」です **9月**

◆なすみそコロケ◆

材料 おとな4人分

じゃがいも	2個 (400g)
豚ひき肉	100g
たまねぎ	1/2個 (100g)
なす	2本 (200g)
塩	適量
こしょう	適量
砂糖	大さじ1 (9g)
みそ	大さじ1 (18g)
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)



小麦粉	適量
水	適量
パン粉	適量
油 (炒め用・揚げ用)	適量

1人分の野菜量
およそ 175g

おとな1日の目標摂取量は350g以上です

作り方

- ①じゃがいもは、皮ごと大きめの一口大に切り、耐熱皿に並べラップをして電子レンジで軟らかくなるまで加熱する (600ワットで5分程度)。熱いうちに皮を取り除きフォークでつぶしておく。
- ②たまねぎはみじん切り、なすは1cmの角切りにする。
- ③フライパンに油をひいて熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わったら②のたまねぎ・なすを順に加え、塩・こしょう・砂糖・みそ・しょうゆを順に加えよく炒める。
- ④①のじゃがいもと③の具を混ぜ合わせ、小判型にまとめる。
- ⑤④に水で溶いた小麦粉、パン粉の順に衣をつけ、油できつね色になるまで揚げます。※園ではアレルギー対策として小麦粉の代わりに米粉を使用しています。

<野菜メモ>

なすは、あくや変色を防ぐため切り口を水にさらす際は、ポリフェノールの一種「ナスニン」が溶け出さないように短時間 (10分位) にしましょう。

毎月19日は、「食育・やさいの日」です **10月**

◆きのこのカレーライス◆

材料 おとな4人分

ご飯	4杯分 (800g)
たまねぎ	1個 (180g)
じゃがいも	1個 (60g)
マッシュルーム	1パック (100g)
トマトピューレ	大さじ1 (15g)
豚もも肉	180g
にんじん	1/2本 (60g)
ぶなしめじ	1パック (90g)

水	450ml
炒め油・市販ルー	適量



作り方

- ①たまねぎ・マッシュルームは薄切り、ぶなしめじは軸を取ってほぐす。
- ②にんじんは7mm厚のいちよう切り、じゃがいもは1.5cmの角切りにして水にさらす。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、①のたまねぎ・マッシュルーム・ぶなしめじを炒め、豚もも肉は一口大に切り、ほぐしながら加えてさらによく炒める。
- ④豚もも肉に火が通ったら②のにんじん・じゃがいもを加えて炒め、水とトマトピューレを加え、やわらかくなるまでアクを取りながら煮込む。
(じゃがいもの煮崩れに注意しましょう!)
- ⑤野菜がやわらかくになったら、一度火を止め、ルーを溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮る。
※区立保育園では、市販のルーは使わず、小麦粉・バター・カレー粉を炒めてカレールーを作っています。

1人分の野菜量
およそ 80g

おとな1日の目標摂取量は350g以上です

<野菜メモ>

きのこ類は冷凍保存すると、細胞が壊れ、うま味成分がアップします。解凍するとうま味が損なわれる為、調理する際は凍ったまま使いましょう。



毎月19日は、「食育・やさいの日」です **11月**

◆かぶのみそ汁◆

材料 おとな4人分

かつお節（花かつお）	2つかみ（20g）
水	4カップ（800ml）
みそ	大さじ2（36g）
かぶ	2株（180g）
かぶの葉	1株分（100g）
油揚げ	1枚（20g）



1人分の野菜量
およそ 70g

おとな1日の目標摂取量は350g以上です

作り方

- ①鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を入れて火を止め5分程おき、かつお節をこす。
- ②かぶは、皮ごといちちょう切り、葉は1cm長さに切る。
- ③油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ④①のだし汁を鍋で煮立たせ、②のかぶを入れて煮る。
- ⑤火が通ったら②のかぶの葉と③の油揚げを加え、だし汁で溶いたみそを加え味をととのえる。

※かぶは、煮崩れしやすいので煮すぎに注意しましょう。

<野菜メモ>

かぶは、根が真っ白で表面に傷や割れ目がなく、葉付きの場合は、緑が鮮やかで色が均等なものを選びましょう。

葉から水分が蒸発しやすいので、冷蔵庫で保存する場合は、根と葉に切り分けて保存袋に入れておきましょう。

かぶの葉は根よりも栄養価が高くビタミンCは4倍、カルシウムは根の10倍も含まれています。葉も炒め物等にして食べることをおすすめします。



毎月19日は、「食育・やさいの日」です **12月**

◆花野菜ポトフ◆

材料 おとな4人分

にんじん	1/2本(75g)
たまねぎ	1/2個(100g)
ブロッコリー	1/2個(150g)
カリフラワー	1/4個(180g)
ウインナー	4本(80g)
だし汁	900ml
※だしパックでも可	
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々



1人分の野菜量
およそ 125g

おとな1日の目標摂取量は350g以上です

作り方

- ①にんじんは小さめの乱切りにし、たまねぎは一口大に切る。
- ②ブロッコリー・カリフラワーは小房に分ける。
- ③ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ④だし汁を鍋で煮立たせ、①のにんじん・たまねぎを入れて煮る。
- ⑤やわらかくなったら、②のブロッコリー・カリフラワー、③のウインナーを加えてさらに煮込む。
- ⑥具材がすべてやわらかくなったら、塩・しょうゆ・こしょうで味を整える。

<野菜メモ>

ブロッコリーは、茎の部分にもビタミンCや食物繊維が豊富に含まれているので、捨せずに、外側の固い部分をむいて、やわらかい内側を使いましょう。薄切りにして、さっと炒めるのもおすすめです。