

大人気！野菜料理の レシピ集



ご存知ですか

稲城市栄養連絡会の活動とは？



市民が生涯を通じて適切な食生活を送ることが出来る環境づくり、地域での食育推進、関係機関の連携を図るため、年2回情報交換会を行っています。メンバーは、保育園、幼稚園、小・中学校、学校給食課、JA東京みなみ、ひらお苑、市立病院、地域活動栄養士、支え合う会みのり、健康な食事づくり推進員会、駒沢女子大学、南多摩保健所、稲城市健康課です。今年度は、「稲城産の野菜をPRする」を活動テーマとし、各施設で大人気の野菜料理のレシピ集を作成しました！是非、ご活用ください！

目次

野菜料理のレシピ

【稲城市立第5保育園】

◆切干大根と青菜の胡麻和え… 1

◆かぼちゃのチーズケーキ … 2

【もみの木保育園・長峰】

◆たたききゅうりのじゃご和え… 3

◆もやしのカレーサラダ … 4

【もみの木保育園・若葉台】

◆チーズ入り野菜サラダ … 5

◆人参しりしり … 6

【いなぎのぞみ保育園】

◆ごぼうのサラダ … 7

◆ほうれん草とツナのサラダ … 8

◆レーズン入りコールスローサラダ… 9

◆根菜たっぷり豚汁 … 10

◆ホイコーロー（回鍋肉）

野菜とお肉たっぷり … 11

【大丸ゆうし保育園】

◆鶏肉と根菜のあまから和え… 12

【ひらお保育園】

◆小松菜ともやしのナムル … 13

◆トマトとキャベツのサラダ… 14
(醤油味)

【若葉台バオバブ保育園】

◆ナスとピーマンの生姜醤油和え… 15

◆ビビンバごはん … 16

【学校給食課】

◆カレー肉じゃが … 17

◆春雨の華風和え … 18

【ひらお苑】

◆チーズのおろしあえ … 19

◆ポークビーンズ … 20

◆レンコンバーグ … 21

【支え合う会みのり】

◆ラタトゥユ … 22

【駒沢女子大学】

◆野菜たっぷり
ナトカリカレー … 23

【健康な食事づくり推進員会】

◆たっぷり野菜のミルクカレー
スープ … 24

切干大根と青菜の胡麻和え

<材料・4人分>

切干大根	50g
かつおだし汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
人参	50g（約1/3本）
小松菜	75g（約1/5束）
白ごま	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切ります。
- ② 切干大根はかつおだし汁、しょうゆ、みりんでき汁を作り、切干大根がやわらかくなるまで煮ます。
- ③ やわらかくなったら、ザルにあけ、さめます。
- ④ 人参は千切りにし、ゆでます。
- ⑤ 小松菜はゆでて、食べやすい長さに切ります。
- ⑥ 白ごまはすり鉢ですり、砂糖、しょうゆを混ぜます。
- ⑦ ③と④と⑤をボールなどで混ぜ、⑥の調味料で和えます。

かぼちゃのチーズケーキ

<材料・18cm丸型または

天板 1 枚分>

かぼちゃ	200g
(皮と種とわたをとった状態で)	
卵	2個
薄力粉	20g
クリームチーズ	200g
砂糖	70g
生クリーム	200cc

【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種とわたを取り、小さく切りやわらかくなるまでゆでる。またはレンジで加熱（3～4分）します。
- ② ①をつぶしてさましておきます。
- ③ やわらかくなったクリームチーズ（またはレンジで30秒ほど加熱した）クリームチーズと砂糖をボールに入れ、なめらかになるまで混ぜます。
- ④ ③に卵、生クリームを加え、よく混ぜます。さらに②のかぼちゃも入れて、よく混ぜます。ふるった薄力粉を最後に入れ、しっかり混ぜます。
- ⑤ オーブンシートを敷いた型に生地を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで45分焼きます。
- ⑥ 竹串を刺して生の生地がつかなければ焼き上がりです。

<おいしいかぼちゃの選び方>

スーパーなどで見られるカットされているかぼちゃは、果肉の色が濃いオレンジ色をしていて、肉厚なもの、また、種がしっかりと熟してふくらんでいるものを選ぶとよいでしょう。

たたき胡瓜のじゃこ和え

<材料・4人分>

胡瓜	2本
ちりめんじゃこ	25g
しょうゆ	7 g
酢	6 g
ごま油	5 g
砂糖	4 g

【作り方】

- ① 胡瓜をまな板の上に置いて少しずつ回転させながら、すりこ木で全体に割れ目が入るように軽くたたき、下茹でをする。
- ② ちりめんじゃこはサッと茹でる。
- ③ ①と②、酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせる。

もやしのカレーサラダ

<材料・4人分>

もやし	150g
ピーマン	40g
ハム	40 g
カレー粉	0.4g
酢	7g
油	10g
塩	少々

【作り方】

- ① もやしは下茹でをする。
- ② ピーマン、ハムは千切りにし下茹でをする。
- ③ 酢、油、塩、カレー粉を合わせる。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。

チーズ入り野菜サラダ

<材料・4人分>

キャベツ	140g
胡瓜	50 g
サラダチーズ	40 g
人参	40 g
酢	9 g
油	9 g
砂糖	1g
塩	少々

【作り方】

- ① キャベツは2cmの四角、胡瓜は小口切り、人参はいちょう切りにして下茹でをする。
- ② 酢、油、砂糖、塩を合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。

人参しりしり

<材料・4人分>

人参	100g
ツナ缶	30g
塩	少々
油	10g
卵	30g

【作り方】

- ① 人参はせん切りにし、ツナ缶は汁気を切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、人参を炒めツナを加える。
- ③ にんじんがしんなりしてきたら、塩で味をととのえる。
- ④ 溶き卵を入れ炒める。

ごぼうのサラダ

<材料・大人2名 幼児2名>

ごぼう 120 g

にんじん 60 g

きゅうり 60 g

ツナ油漬け缶 30 g

☆砂糖 大さじ1杯

☆酢 大さじ1/2杯

☆マヨネーズ30 g

(又はマヨドレ)

【作り方】

- ① ごぼう・にんじん・きゅうりは、2～3cmのせん切りにする。
- ② ☆印の調味料は合わせておく。ツナ缶は余分な油分を切る。
- ③ 鍋に水を入れ、ごぼう・にんじん・きゅうりの順で食べやすい固さに茹で、茹で上がったラザルにあけ、流水で温度を下げる。水をよく切り、絞る。※きゅうりはサッと茹でてOKです。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。

ほうれん草とツナのサラダ

【作り方】

<材料・大人2名 幼児2名分>

ほうれん草	1束 (150 g)
にんじん	中1/2本
シーチキンLフレーク	1缶 (70 g)
☆酢	小さじ2/3
☆醤油	小さじ1と1/3
☆砂糖	小さじ1
★白いりごま	小さじ2杯

- ① 野菜は流水でよく洗浄し、にんじんは細切りにする。ほうれん草は2cm×2cmの大きさに刻んでおく。
- ② 鍋に水を入れ、刻んだ人参を入れて火にかける。（根菜類は水から火にかけ茹でる方が良いです。）3・4分たち柔らかくなったらザルに引き上げ、水にさらし急冷する。次に、ほうれん草を茹でる。（葉物は沸騰した湯に投入。）茹で上がったザルに引き上げ、水にさらし急冷する。
- ③ ツナ缶の油分を切る。
- ④ ☆印の調味料を合わせる。（電子レンジで加熱させるとお酢の酸味が和らぎます。）
- ⑤ ②の茹でた野菜の水分をよく絞ります。（絞りが足りないと、味が決まりません。）
- ⑥ ③④⑤と白いりごまを混ぜ合わせます。

レーズン入り コールスローサラダ

<材料・大人2名 幼児2名分>

キャベツ 160 g

(春はキャベツが美味しいですね。)

にんじん 60 g

きゅうり 70 g

(所どころ皮を剥くと青臭さが減ります)

レーズン 10 g

(レーズンが苦手なお子様は抜いて下さい。)

☆砂糖 12 g

☆塩 1 g

☆酢 12 g

☆サラダ油 12 g

【作り方】

- ① キャベツ・にんじん・きゅうりは、2～3cmのせん切りにする。
- ② ☆印の調味料は合わせておく。レーズンは熱湯につけて柔らかくし、食べやすい大きさに刻む。
- ③ 鍋に水を入れ、にんじん・キャベツ・きゅうりの順で食べやすい固さに茹で、茹で上がったザルにあけ、流水で温度を下げる。水をよく切り、絞る。※きゅうりはサッと茹でてOKです。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。

根菜たっぷり豚汁 ポカポカ体が温まり

<材料・大人2名 幼児2名分>

豚肉	80 g
にんじん	中2/3本
大根	4cm輪切り
ごぼう	1/5本
里芋	2～3個
板こんにゃく	50 g
木綿豆腐	1/3丁
長ねぎ	1/4本
だし汁	1000cc (かつお昆布汁)
味噌	大さじ2強

【作り方】

- ① かつお昆布だしなど、1000cc分用意しておく。
- ② 野菜は流水でよく洗浄し、皮をむく。根菜はいちょう切り、長ねぎは小口切り。豆腐はさいの目、こんにゃくは誤飲しないよう、小さめの短冊切りなどにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、ごぼう、大根、人参を入れ火にかける。時間差で里芋、こんにゃく、長ねぎを入れ、煮立ったら豚肉を入れ更に火を通す。
- ④ 一旦火を止めて、③に味噌を溶き入れる。水を切った木綿豆腐も入れてひと煮たちさせる。

ホイコーロー（回鍋肉）野菜とお肉たっぷり

<材料・大人2名 幼児2名分>

豚肉 180 g

キャベツ 150 g

ピーマン1個

にんじん 1/3本

しょうが1 g

にんにく1 g

（しょうが・にんにくはチューブでも可能です。）

☆赤味噌（無ければある味噌で可） 15 g

☆醤油 小さじ1 ☆砂糖 小さじ2

☆みりん 大さじ1 ☆酒 大さじ1

☆片栗粉 小さじ1 ★炒め用油 大さじ1

【作り方】

- ① 野菜は流水でよく洗浄し、キャベツは、2×2cmの大きさ、にんじんはいちょう切り。ピーマンは短冊切りなどにする。
- ② 肉にすりおろしたしょうが・にんにくを揉み込んでおく。※しょうがのタンパク質分解酵素で若干筋繊維が柔らかくなります。
- ③ 炒め鍋を熱し、サラダ油を敷き②の肉を炒める。火が通ったらお皿等に一旦取り出しておく。キャベツ・人参・ピーマンの順で炒めますが、咀嚼力が弱いお子様は、水を振り入れ、炒め煮し、野菜が柔らかくなるまでよく火を通しましょう。予め茹でておいても構いません。
- ④ ☆印の調味料を合わせておく。
- ⑤ 肉と野菜を合わせ加熱し、水分を飛ばし、④の調味料で調味する。

鶏肉と根菜のあまから和え

<材料 4人分>

鶏むね肉	100g
さつま芋	160g
れんこん	60 g
ごぼう	60 g
人参	60 g
あさつき	12 g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
酒	6 g
醤油	15g
みりん	15g
砂糖	5g
黒いりごま	少々

【作り方】

- ① 鶏むね肉は小さい角切りにする。
- ② さつま芋、れんこん、人参は厚めのいちよう切りにする。
- ③ ごぼうは縦半分にし、ななめ切りにする。
- ④ あさつきは小口切りにし、茹でておく。
- ⑤ 鶏むね肉、さつま芋、れんこん、人参、ごぼうは片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑥ 酒、醤油、みりん、砂糖を鍋に入れ煮立たせ、たれを作る。
- ⑦ ⑤に⑥のたれを加え、和える。
- ⑧ ⑦にあさつきと黒いりごまを混ぜ合わせる。

小松菜ともやしのナムル

<材料 2人分>

小松菜	100 g
もやし	80 g
砂糖	6 g
しょうゆ	5ml
ごま油	適量

【作り方】

- ① 小松菜、もやしを下茹でする。茹でた小松菜は水にさらし冷ます。
- ② 野菜の水を切って砂糖、しょうゆ、ごま油を合わせた調味料と和える。

point★小松菜は少し柔らかめに茹でると小さなお子さんでも食べやすくなります。

トマトとキャベツのサラダ（醤油味）

<材料 2人分>

キャベツ	120 g
トマト	80 g
酢	8ml
砂糖	8 g
しょうゆ	6ml
ごま油	適量

【作り方】

- ① トマトは湯むきして食べやすい大きさに切る。
キャベツは太めの千切りにして柔らかく茹でる。
- ② 粗熱が取れたら酢、砂糖、しょうゆ、ごま油を合わせた調味料と和える。

point★キャベツはざく切りでも千切りでもOKですが、
大人が食べるよりも柔らかく茹でることで食べやすくなります。

ナスとピーマンの生姜醤油和え

<材料・4人分>

ナス	4本
ピーマン	40g
揚げ油	適宜
生姜汁	一かけ
醤油	大さじ2

【作り方】

- ① ナスは1～2cm厚さのいちょう切りにして水に浸けてあく抜きする。ピーマンは種を取り細めの千切りにする。
- ② 揚げバットに醤油・生姜汁・切った生のピーマンを入れておく。
- ③ 水を切っておいたナスをカラッとなるまで素揚げにして、熱々のままピーマンの上に乗せていく。しばらく置いておき、ピーマンがしんなりしたら全体を混ぜ合わせて出来上がり。

★生姜汁の量はお好みで。おろし生姜をそのまま入れてもおいしいです。

★揚げたてのなすをのせることで生のピーマンに少し火が入り食べやすくなります。

大人向けのようですが子どもにも意外と人気のあるメニューです♪

ビビンバごはん

【作り方】

<材料・4人分>

豚挽肉	300g
醤油	大4
味噌	小2
砂糖	大1.5
みりん	大1
酒	大1
もやし	200g
人参	80g
ほうれん草	2株
☆ごま油	大2
☆塩	小1/2

- ① 鍋（フライパンでも可）に油大2を入れて豚挽肉を炒め、火が通ってきたら○の調味料を入れて炒める。
- ② 人参は千切り、ほうれん草は3cm幅、もやしはざく切りにカットする。野菜はすべて下茹でし、水にさらしてからよく絞る☆の調味料と合わせる。
- ① 温かいごはんの上に盛り付けたら、出来上がり♪
ちょこっとアレンジ
- ★ 大人にはキムチとコチュジャンをトッピングすると、本格ビビンバごはんになります。
白ごまをトッピングすると香りが増しておすすめです。
- ★ ごはんに全部混ぜて、おにぎりになると後片付けも楽ちんです。
こどもに握らせてあげるのもいいですね。
おにぎりにするときは、野菜を小さく切った方がきれいに仕上がります。

カレー肉じゃが

<材料・4人分>

米ぬか油	小さじ1/2 (2g)
豚こま切れ	160g
人参（乱切り）	1/3本（60g）
玉ねぎ（スライス）	1個（180g）
糸こんにゃく	（4cmカット） 100g
じゃが芋	（一口大） 1個（160g）
さつま揚げ	（ボール型） 100g
さやいんげん	（3cmカット） 4本（25g）
かつお節	（だし用） 2g
水	（だし用） 120ml
上白糖	大さじ1弱（8g）
しょうゆ	大さじ1強（18g）
本みりん	小さじ1弱（4g）
食塩	少々（0.8g）
酒	小さじ1弱（4g）
カレー粉	小さじ1（2g）

【作り方】

- ① かつお節でだしをとる。
- ② 材料を切る
- ③ さやいんげんを下ゆでする。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 肉の色が変わってきたら人参、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ⑥ ①のだしを加え、さやいんげん以外の材料を入れる。
- ⑦ 調味料を加え、味を煮含める。
- ⑧ さやいんげんを加える。

※コツ・ポイント

定番の肉じゃがをカレー風味にアレンジしました。給食では彩りにさやいんげんを使っていますが、きぬさややグリーンピースなど、お好みの青味を使って作ってください。

春雨の華風和え

<材料・4人分>

人参（千切り）	1/6本（20g）
きゅうり（千切り）	1/2本（40g）
緑豆もやし	1/2袋（100g）
緑豆春雨	15g
■タレ	
生姜（みじん切りまたはすりおろす）	少々（1g）
しょうゆ	小さじ1（6g）
穀物酢	小さじ1強（6g）
上白糖	小さじ1強（4g）
食塩	少々（0.8g）
ごま油	小さじ1/2（2.4g）
白いりごま	大さじ1/2（4g）

【作り方】

- ① 白いりごま以外の調味料を合わせて加熱し、冷やしておく。
- ② 材料をゆでて、冷ます。
- ③ 材料が冷めたら①のタレと白いりごまと和える。

※コツ・ポイント

タレも材料もよく冷やすことでサッパリとしておいしくいただけます。

チーズのおろしあえ

1人分の栄養価	エネルギー	35kcal
	たんぱく質	2.0g
	食塩相当量	0.3g
	食物繊維総量	0.6g
	カルシウム	51mg
	カリウム	100mg

<材料・4人分>

油揚げ	12g
大根	160g
万能ねぎ	1本
サラダチーズ5mm角	20g
穀物酢	小2
食塩	0.8g
上白糖	0.8g
濃口醤油	0.8ml

【作り方】

- ① 大根はおろしておく。万能ねぎは小口切、油揚げは5mm幅に切る。
- ② 油揚げをフライパンで乾煎りする。
- ③ 調味料と食材をすべて混ぜ合わせて完成。

※チーズの塩分があるため、調味料は控えめです。

ポークビーンズ

<材料・4人分>

冷凍ゆで大豆	100g
冷凍玉ねぎみじん	40g
豚挽き肉	20g
(ベーコンに変えても良い)	
マッシュルーム缶 (スライス)	30g
ダイストマト缶	100g
トマトケチャップ	30g
チキンコンソメ	4g
食塩	1.2g
ホワイトペッパー	少々
水	120ml
サラダ油	4ml

1人分の栄養価	エネルギー	82kcal
	たんぱく質	5.7g
	食塩相当量	1.0g
	食物繊維総量	2.6g
	カルシウム	24mg
	カリウム	268mg

【作り方】

- ① 鍋に油をひき、玉ねぎ、ひき肉を炒める。
- ② 残りの材料をすべて鍋にいれる。
- ③ 沸騰したら、弱火にして10分加熱。

<材料・4人分>

レンコンバーグ

1人分の栄養価	エネルギー	255kcal
	たんぱく質	15.4g
	食塩相当量	0.8g
	食物繊維総量	3.4g
	カルシウム	45mg
	カリウム	595mg

豚挽き肉/サラダ油	100g
れんこん	100g（粗みじん）
おろし生姜	小1
長葱	20g（みじん）

【作り方】

- ① れんこん、長葱をみじんぎりにしてひき肉、生姜、調味料Aを合わせてよく混ぜる。
- ② ハンバーグの形に成形したら、フライパンに油をひき両面良く焼く。
- ③ きのこあんを作成する。きのこ、わけぎはカット。水溶き片栗粉を作っておく。
- ④ 鍋に調味料Bときのこと、わけぎを加える。きのこに火が通ったら、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ 焼いたハンバーグにきのこあんをかけて出来上がり。

調味料A	食塩	1g
	濃口醤油	2ml
	凍結全卵液（冷）	1ヶ
	酒	8ml
	片栗粉	大1
	サラダ油	小2
	しめじ	60g（2cm）
	わけぎ	12g（1cm）
調味料B	本みりん	小1
	濃口醤油	小1
	上白糖	小1/2
	和風だし（液体）	100ml

片栗粉/水 小1/大1と小1（水溶き片栗粉にする）

ラタトゥイユ

<材料・2～3人分>

ベーコン	2～3枚	
人参	1/3本	1cmくらいに切る
		下茹でする
玉ねぎ	1/3本	適当な大きさに切る
ピーマン	2コ	〃
パプリカ	1/2コ	〃
トマト缶	1/3～1/2缶	

【作り方】

- ① ナベに油（小1）を入れ、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ② その他の野菜も入れ、トマト缶を入れ、水50ccを加え、塩・コショウとコンソメ顆粒（大1）を入れる。
- ③ お好みでトマトケチャップを加える。

野菜たっぷりナトカリカレー

<材料・4人分>

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1本
長芋	1個（100g）
にんじん	70g
枝豆	50g
コーン	100g
カットトマト缶	1缶（400g）
カレールウ	60g

【調味料A】	おろししょうが	大さじ1
	コンソメ顆粒	小さじ1.5
	中濃ソース	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

- ① 食材を切る
玉ねぎ、長芋、にんじん、きゅうり⇒粗みじん切り
カレールウ⇒細かく刻む
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ、にんじん、
長芋をよく炒め、玉ねぎが透き通るまで、炒める。
- ③ ②にひき肉をいれる。
ひき肉の色が変わってきたら、きゅうりを加え、軽く炒める。
- ④ ③にカットトマト・枝豆・コーンと、Aの調味料を加えて全体を混ぜる。煮立ったら弱火にし、刻んだカレールウを溶かし、5分間煮る。
- ⑤ ご飯を盛り、カレーをかける。

たっぷり野菜のミルクカレースープ

<材料・2人分>

ウィンナー	2本 (40 g)
玉葱	50 g
かぼちゃ (冷凍)	100 g
ブロッコリー (冷凍)	40 g
ミックスベジタブル (冷凍)	20 g
しめじ	10 g
ニンニク (生)	少々 (4 g)
牛乳	150 ml
オリーブオイル	小さじ1 (2 g)
水	100 ml
コンソメ	2.5 g (1/2 個)
カレー粉	小さじ1 (2 g)
塩	少々 (0.4 g)
コショウ	少々 (0.2 g)

【作り方】

- ① ウィンナー・玉葱・かぼちゃ・ブロッコリー・しめじは食べやすい大きさ (1 cm程度) に切る。
- ② ニンニクは細かく刻む。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、ウィンナーと玉葱としめじを加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ④ ブロッコリー・ミックスベジタブルも加え軽く炒め、更にカレー粉を加え、炒め合わせる。
- ⑤ ④に水・コンソメを加え、沸騰したら、5分程度弱火で煮る。
- ⑥ 牛乳・かぼちゃを加え、軽く煮る。塩・こしょうで味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	10.7 g
カルシウム	117 mg
塩分	1.3 g

稲城市栄養連絡会

発行	令和 7 年 1 0 月
事務局	稲城市福祉部健康課
電話	042-378-3421