

# 野菜料理を紹介します

給食では、野菜料理の残菜を減らすために、今年度『野菜』を献立のテーマとし、いろいろな野菜料理を取り入れています。ここでは、ご応募いただいたご家庭のおすすめ野菜料理を紹介します。簡単でおいしいアイデア満載です。ぜひ、作ってみてください！

やさいって

旬の野菜は、栄養が豊富で、価格が安く、しかもおいしい！

ビタミンA  
食物繊維  
ビタミンC



・ビタミンA…色のこい野菜

肌をきれいにする。鼻やのどの粘膜を強くする。

・ビタミンC…色のうすい野菜

疲労回復、風邪予防。

・食物繊維…ごぼう・れんこんなど噛み応えのある野菜

腸の働きを整える。肥満・生活習慣病を防ぐ。

『生・焼・茹・煮・揚』いろいろな調理法、お好みの味付けで、彩りや香りを楽しみましょう。

“わが家の野菜自慢レシピ” たくさんのご応募ありがとうございました！！

余った野菜のできるので、残り物の整理ができ、たくさんの野菜が食べられます！



## なんでもオムレツ

応募レシピ  
ペンネーム・ひめ&ここあママ様

### 材料(4人分)

卵	...	4個
なす	...	1個
ほうれん草	...	1/2束
じゃがいも	...	1個
人参	...	1/2本
玉ねぎ	...	1/2個
しめじ	...	1/2袋
醤油	...	大さじ1と1/2
砂糖	...	大さじ1と1/2
酒	...	大さじ1/2
みりん	...	大さじ1/2
サラダ油	...	適量

ほうれん草は茹でる。野菜をすべてみじん切りにする。

フライパンに油をひき、野菜をよく炒め、調味料で味をついたら4等分する。

卵を1個溶き、薄焼き卵を作り、を包む。(同様に3個作る)

野菜をみじん切りにし、甘めの味付けに仕上げるので、野菜嫌いな子どもでも食べられます！！

応募レシピ ペンネーム・ひめ&ここあママ様

## 鶏肉のトマト煮

### 材料(4人分)

鶏もも肉	...	2枚
じゃがいも	...	2個
人参	...	1/2本
玉ねぎ	...	1個
ぶなしめじ	...	1/2袋
さやいんげん	...	100g
トマト缶	...	1/2缶
酒	...	100cc
コンソメ	...	1個
砂糖	...	小さじ2
醤油	...	小さじ2
オリーブオイル	...	小さじ2
にんにく	...	1かけ
水	...	100cc

フライパンにオリーブオイルとみじん切りにのんにくを熱し、食べやすい大きさに切った鶏肉を焼き、取り出す。

食べやすい大きさに切った野菜類を軽く炒める。

鍋に、を入れ、酒、水、コンソメ、トマト缶、かくし味の砂糖、醤油を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。

トマトの酸味が鶏肉と野菜にマッチして、とてもおいしいです。



## かたやきそば

カリカリの麺と具沢山の野菜のあんがよくマッチしています。

### 材料(4人分)

やきそば用麺	...	4人分
ごま油	...	大さじ4
豚肉	...	160g
もやし	...	1袋
キャベツ	...	4枚
ピーマン	...	2個
玉ねぎ	...	中1/2個
しめじ	...	小1/2袋
水菜	...	2株
人参	...	1/2本
ごま油	...	大さじ1
焼きそばソース	...	2食分
片栗粉	...	大さじ2
水	...	適量

やきそば用麺は、さっと茹でて水気を切る。豚肉・野菜は、食べやすい大きさに切る。フライパンにごま油をひき、やきそばを1人前ずつ入れ、フライ返しで押し付けながらカリカリになるよう焼く。(裏側も同様)中華鍋又はフライパンにごま油をひき、豚肉、野菜・きのこを炒めたら少量の水を入れる。焼きそばソースを入れ、味を均等につける。に水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみがつくまでさっくりかき混ぜる。平皿に焼いたやきそばを盛り、その上に野菜のあんをかける。

野菜あんは、醤油味に仕上げても美味しく頂けます。



## ザバイバルホットドック

応募レシピ 長野様

### 材料(4人分)

ホットドック用パン	...	4本
キャベツ	...	2枚
ウィンナー	...	8本
トマト	...	1個
ピザ用チーズ	...	80g
ケチャップ	...	適宜
アルミホイル	...	

キャベツはせん切り、トマトは薄めにスライスする。

パンにキャベツ、トマト、ウィンナーをはさみ、上にチーズを乗せ、アルミホイルで包んで焼き、ケチャップをかけて食べる。

アウトドアだと気分が変わり、苦手な野菜も食べてくれます。

キャンプなどのアウトドアでは、ホイルで包んだものを空の牛乳パックに入れてそれに火をつけ、牛乳パックが燃え尽きたら出来上がりです。

応募レシピ 山本様

## 大根・きゅうり・ハムのサラダ

### 材料(4人分)

大根	...	300g
きゅうり	...	1本
ハム	...	4~5枚(1パック)
オリーブオイル	...	大さじ1と1/2
塩	...	適宜
こしょう	...	適宜
レモン汁	...	適宜

大根は半月の薄切り、きゅうりはうすく輪切りにし、塩もみし、さっと水気をしぼっておく。

ハムは角切りにする。

をボールに入れ、塩こしょうをする。

にオリーブオイルとレモン汁を混ぜる。

調理時間10分！  
あっという間に出来上がり、さっぱりしていておいしいです。



野菜たっぷり、さくさくでとってもおいしいパイです。

## 夏野菜のごまみそパイ

応募レシピ 羽場様

### 材料(4人分)

冷凍パイシート	...	2枚
ミニトマト	...	15個
ズッキーニ	...	1/2本
なす	...	1/2本
パプリカ	...	1/2個
オクラ	...	3個
卵黄	...	1個
味噌	...	大さじ1/2
ねりごま	...	大さじ1/2
オリーブオイル	...	大さじ1

トマトは半分に切り、その他の野菜はすべて1cm角に切り、ボールで味噌、ねりごま、オリーブオイルとよく混ぜ合わせる。冷凍パイシートを2等分してめん棒で長方形に伸ばす。1枚の中央にをのせ、端に卵黄をぬる。もう1枚はたて半分に折り、折り山にナイフで切り目を入れ、開いての上にかぶせて端をフォークで押さえ貼りあわせる。パイの表面に卵黄を刷毛でぬる。200度に予熱したオーブンで20分焼く。焼き上がったら食べやすい大きさに切る。



## かじきのチーズ焼き

### 材 料(4人分)

かじき	...	4切
塩	...	少々
こしょう	...	少々
トマト	...	中2個
ブロッコリー	...	中1/2個
酒	...	大さじ4
ピザ用チーズ	...	160g
耐熱皿	...	4皿

かじきは一口大の大きさに切って塩・こしょうをしておく。

トマトは2cm角に切る。

ブロッコリーは小房に切り分け固めに茹でる。

皿に ~ を彩りよく盛る。

酒を振り、ピザ用チーズをかけオープンに入れ10分位焼く。

彩りが良く、コクがあります。魚や野菜の苦手なわが子も無理なく食べてくれる料理です。



苦味の強い野菜でも、ごまと砂糖の甘みで食べられます。

## ピーマンのごま和え

### 材 料(4人分)

ピーマン	...	4個
白炒りごま	...	大さじ2
醤油	...	大さじ1と1/2
砂糖	...	大さじ1

ピーマンを食べやすい大きさに切って茹でる。

すり鉢に炒ったごまを入れてすり、醤油、砂糖を加えよく混ぜる。

ピーマンを ~ に加え、和える。

すりごまを使用すると簡単です。いろいろな野菜で応用できます。

## 野菜の煮っころがし

### 材 料(4人分)

じゃがいも(皮付)	...	中2個
玉ねぎ	...	中1個
さやいんげん	...	60g
人参(皮付)	...	1/2本
さつま揚げ	...	1枚
サラダ油	...	大さじ1と1/2
黒砂糖	...	大さじ2と1/2
みりん	...	大さじ1
醤油	...	大さじ3
酒	...	大さじ1

じゃが芋・人参は一口大に切り(皮付)さっと茹でる。

さやいんげんはさっと茹でて2cmに切る。

さつま揚げは熱湯をかけ、油を抜き、短冊に切る。

鍋に油をひき、玉ねぎ・さつま揚げ・人参・じゃがいもを炒め、火が通ったら、混ぜ合わせた調味料を入れ、仕上げにさやいんげんを加える。

皮ごと食べるエコ料理です。体に優しい食物繊維がたくさんとれます。新じゃがいもの時期がおいしいです。



外かりかり・中もっちりアツアツでも冷めてもおいしいです。

## れんこんののり巻きあげ

### 材 料(4人分)

れんこん	...	300g
パン粉	...	30g
塩	...	小さじ2/3
こしょう	...	少々
のり	...	1枚
油	...	適量

れんこんの皮をむき、すりおろして、水分を軽くしぼる。

にパン粉・塩・こしょうを入れ混ぜ合わせ、16等分し俵形に整える。のりを16等分に切る。

(縦半分、横8等分)

のりに ~ をのせ、種の中央をのりで巻く。

160 くらいの揚げ油に ~ を巻き終わりを下にして入れ、きつね色になるまで揚げる。



## トマト冷麺

### 材料(4人分)

大玉トマト	...	4個
枝豆(冷凍も可)	...	100g
卵	...	4個
きゅうり	...	1本
生めん	...	4人分

A	中華だし	...	小さじ2
	醤油	...	小さじ2
	塩	...	小さじ2
	油	...	大さじ1
	黒こしょう	...	少々

枝豆は塩茹でし、さやからはずす。  
きゅうりは、せん切りにする。  
トマトは皮付きのまま、1cm角位に切る。  
フライパンに油をひき、炒り卵を作る。  
調味料 A と と を に入れ、卵と一緒に混ぜてさらに15分程度煮詰める。  
を冷蔵庫で冷やす。  
生めんは茹でて、氷水で冷やし水気をきる。  
めんを器に盛り、をのせ、のせん切りきゅうりをのせる。  
大人なら、みょうがやしそを入れてもおいしく頂けます。

色彩豊かな料理。  
トマトの甘みと酸味がきわだつ、中国の家庭料理です。



簡単に、子どもよく食べてくれます。

## 簡単レンコンキンピラ

応募レシピ  
ペンネーム・かあたん様

### 材料(4人分)

れんこん	...	300g
ピーマン	...	2個
ごま油	...	大さじ1
焼肉のたれ	...	大さじ2
ごま	...	少々

れんこんは皮をむき、3mm程度の半月切りにして酢水にさらす。  
ピーマンは3mm程度の細切りにする。  
フライパンにごま油大さじ1をいれ中火でれんこんとピーマンを炒める。  
2分程炒めてれんこんが透き通ってきたら焼肉のたれ大さじ2で味付けする。  
皿に盛ってごまを適量ふる。

応募レシピ 田中様

## 栄養満点サラダ

### 材料(4人分)

ひじき	...	1缶
ドライパック	...	1缶
人参	...	1/2本
枝豆	...	30さや
ほうれん草	...	1/2束
ハム	...	4枚
コーン	...	1缶
ごまドレッシング	...	適量

人参はせん切りにし、さっと茹でて、冷水で冷まし、水分を切っておく。  
枝豆は塩茹でし、さやからはずす。  
ほうれん草はさっとゆで、冷水で冷まし、2cmに切り、水気を絞っておく。  
ハムはせん切りにする。  
～ とひじき、コーンを混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。  
ひじきと冷蔵庫に残っている野菜でも作れます！

栄養も彩りも満点のサラダです。  
お好みのドレッシングで味付けしてください。



かぶの甘みが引き立つ、おしゃれな一品です。

## かぶのステーキ

応募レシピ 藤田様

### 材料(4人分)

かぶ	...	4個
オリーブオイル	...	大さじ1と1/2
塩・こしょう	...	適宜
バジルソース	...	適宜
(パセリ)	...	適宜)

かぶを1cm位の厚さに切る。  
フライパンにオリーブオイルをひき、焦げ目が付くくらい両面焼く。  
塩、こしょうで味を整え、最後にバジルソースもしくはパセリを散らす。