

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

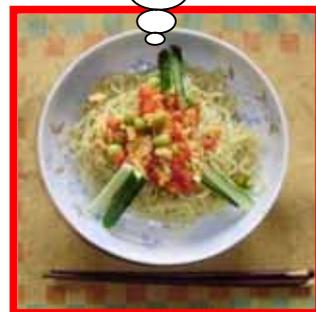
材料(4人分)

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。