

# 野菜料理 レシピ集



もっと食べよう！健康によい野菜

## ★ビタミンA(カロテン)

色の濃い野菜に多く含まれます！

- ・視力を正常に保つ
- ・肌や髪をきれいにする
- ・鼻やのどの粘膜を強くする

## ★ビタミンC

色のうすい野菜に多く含まれます！

- ・疲労を回復する
- ・抵抗力を高める



給食では、不足しがちな野菜をたくさん食べてほしいと考え、今年度は『野菜』を食育のテーマとし、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でおすすめ野菜レシピと、給食で登場している野菜レシピを紹介いたします。

簡単でおいしいアイデア満載です。ぜひ、お試しください！



## ★食物繊維

- ・腸の働きを整える
- ・肥満、生活習慣病を予防する



～目指そう！一日の目標量～

色の濃い野菜 120g + 色のうすい野菜 230g = 合計 350g以上

わが家の自慢！野菜レシピ ご応募ありがとうございました！！

応募レシピ  
山本 絢子 様

## ネギめた

祖母から受け継いだ超簡単＆健康的なレシピです！  
食材が長ねぎだけ、調味料も家にあるものなので、思い立ったらすぐに作ることができます。越谷市の郷土料理です。

### 材料(4人分)

長ねぎ	…	2本
白味噌	…	大さじ1
砂糖	…	大さじ1
酢	…	大さじ1



古くから薬用野菜として利用される長ねぎは、冬が旬で血行促進や疲労回復、殺菌効果など様々な働きがあります。

- ① 長ねぎの白い部分を5cmに切り、くたくたになるまで茹でる。
- ② 長ねぎが茹で上がったら、よく水気を切って冷ます。
- ③ 調味料を混ぜる。
- ④ 長ねぎと調味料を和える。

わかめやいかなどを加えてもOK！  
長ねぎは蒸しても、おいしいですよ！



応募レシピ  
藤本 孝敬 様

## 夏野菜のカレー

夏野菜たっぷりのレシピです！  
子どもが大好きなカレーなので、苦手な野菜でも食べやすくなります。

### 材料(4人分)

トマト	…	大1個
人参	…	大1本
きゅうり	…	2本
なす	…	3個
ピーマン	…	3個
玉ねぎ	…	大1個
豚肩ロース肉	…	200g
油(炒め用)	…	大さじ1
固形カレールウ	…	3個
塩	…	小さじ1/2
固形チキンスープ	…	1個
砂糖	…	大さじ1/2
黒こしょう	…	少々
ソース	…	少々
醤油	…	少々
温かい御飯	…	4人分

- ① トマトはざく切り、人参、きゅうり、なすは乱切りにする。ピーマンは縦半分に切って種を除き、さらに縦半分に、3等分にする。玉ねぎは縦半分に切り、5mm幅にスライスする。豚肩ロース肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肩ロース肉を炒め、色が変わったら、トマト以外のすべての野菜を入れ炒める。
- ③ 野菜から出る水分を考慮して、材料がひたひたになるくらいの水を入れ、アクを取り除きながら煮る。
- ④ よく煮えたら、トマトを加え、塩・固形チキンスープ・砂糖を入れ、トマトがくずれるまで中火で煮る。
- ⑤ 火を止めてカレールウを入れよく溶かす。仕上げに、黒こしょう・ソース・醤油を入れ、味を調え、煮込む。

夏野菜のトマトときゅうりには水分とビタミン・ミネラルが豊富！  
なすはポリフェノールを含み、ガン予防や血管をきれいにします。



しっかり野菜を煮込みましょう。

応募レシピ  
鈴木 様

## かぼちゃのトマトグラタン

家庭にある材料で簡単に作れるにもかかわらず、見た目が豪華、子どもも大喜びで、たくさん食べてくれます。

### 材 料(4人分)

かぼちゃ	...	1/3個
*トマトソース*		
トマト	...	大1個
玉ねぎ	...	中1個
鶏ひき肉	...	100g
にんにく	...	1片
油	...	小さじ1
砂糖	...	小さじ1
洋風粉末だし	...	小さじ1
塩	...	少々
こしょう	...	少々
オリーブ油	...	少々
ピザ用チーズ	...	40g

- ① かぼちゃは、5mm幅のくし切りにし、レンジで4~5分加熱する。
- ② \*トマトソース\*  
にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。トマトは粗みじん切りにする。フライパンに油を熱し、香りが出るまでにんにくを炒め、玉ねぎを加え炒める。玉ねぎが透明になったら、鶏ひき肉を加えてさらに炒める。全体に火が通ったら、トマト、砂糖を加え、トマトの水分で煮込む。洋風粉末だし、塩、こしょうで味を調える。
- ③ グラタン皿の内側にオリーブ油を塗り、かぼちゃを放射状に並べ、その上に②のトマトソースをまんべんなくのせ、さらにチーズをのせる。
- ④ オーブントースターで約8分、チーズが溶けて、うっすら焼き色が付くまで焼く。

鶏ひき肉を豚ひき肉やベーコン・ソーセージに変更してもOK!



かぼちゃは緑黄色野菜で、カロテンやビタミンを多く含む栄養満点です。免疫力アップ、美肌作用、抗酸化作用、風邪などの感染症予防に効果があります。



応募レシピ  
KM 様

## ピーマンの人参詰め

苦手な子が多いピーマンと人参を使ったレシピです。チーズとマヨネーズで食べやすくなります!

### 材 料(4人分)

ピーマン	...	4個
片栗粉	...	適量
人参	...	1本
卵	...	1個
ツナ缶	...	1缶
塩	...	少々
こしょう	...	少々
片栗粉	...	大さじ1
油	...	大さじ1
とろけるチーズ	...	適量
マヨネーズ	...	適量



人参とピーマンは緑黄色野菜です。特にビタミンA(カロテン)が多く含まれ、目や皮膚に良く、風邪の予防にも効果的!



- ① ピーマンは縦半分に切り、種を除き、内側に片栗粉を薄くまぶす。
- ② 人参は適当な大きさに切り、Aと人参をフードプロセッサーに入れて攪拌する。
- ③ ①のピーマンに②の具を詰める。
- ④ 油を入れ温めたフライパンに具を下にして並べてフタをして、中火で3分ほど焼く。
- ⑤ さらに、裏返してフタをしなくて3分ほど焼く。
- ⑥ 焼いたピーマンにチーズとマヨネーズをかけて、オーブントースターでこんがりするまで焼く。

チーズはなくても十分おいしくできます。トースターでの焼きすぎに注意!

応募レシピ  
原 様

## 野菜の蒸しもの

野菜をたっぷり使ったヘルシー料理。1つのフライパンで蒸すだけで簡単! 野菜本来の素朴な味わいです。

### 材 料(4人分)

人参	...	1/2本
キャベツ	...	1/8個
玉ねぎ	...	中1個
さやいんげん	...	8本
じゃが芋	...	中1個
かぼちゃ	...	1/8個
しめじ	...	1/2袋
えのきたけ	...	1/2袋
ウインナー	...	4本
水	...	1カップ
きな粉	...	大さじ1

- ① 材料は、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 大きめのフライパンに水を入れ、火が通りにくい材料を先に入れ、フタをして10~15分程度蒸す。  
(時間は様子を見てください!)
- ③ 少し深めのお皿に盛り付け、真ん中をくぼませてきな粉をのせる。

きな粉をまぶしながら食べるのがポイント!!

どんな野菜でもOK!!

旬の野菜を使えば、季節を味わうこともできます。また、ハム・さつま揚げを加えたり、卵を落としても美味しくなります。お好みで、ケチャップやドレッシング、ポン酢などを合わせてどうぞ!



キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果があるビタミンUが豊富。ビタミンUは、キャベツから発見されたので、別名キャベジン!



給食メニュー  
より

# 八宝菜

八宝菜は、多くの食材を取り合わせて炒め、片栗粉でとろみをつけたものです。たくさんの野菜をとる事ができ、野菜の甘みを感じられます。

## 材料(4人分)

白菜	...	3枚
玉ねぎ	...	中1個
たけのこ水煮	...	80g
にら	...	1/2束
人参	...	1/3本
根生姜	...	1片
いか	...	100g
豚もも肉	...	160g
酒	...	適量
根生姜	...	適量
油	...	小さじ1
醤油	...	小さじ1
塩	...	小さじ1
鶏がらスープの素	...	小さじ1/2
片栗粉	...	小さじ2
水	...	小さじ2

- ① 白菜は1cm幅に切る。玉ねぎは短冊切り、たけのこ水煮は細切り、にらは3cmの長さに切る。人参はいちょう切り、根生姜はみじん切りにする。
- ② いかは短冊に切り、さっと茹でる。
- ③ 豚もも肉は、食べやすい大きさに切り、少量の酒とすりおろした根生姜で下味をつけておく。
- ④ 鍋に油を熱し、香りが出るまで根生姜を炒める。次に豚もも肉を炒め、人参、玉ねぎ、たけのこ、白菜、にら、いかの順に入れ炒める。
- ⑤ 醤油、塩、鶏がらスープの素で味を調え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



白菜は、ビタミンC、カルシウム、カリウムが豊富。高血圧の予防や美肌効果があります。



御飯や麺の上にかけて食べてもおいしいです！

給食メニュー  
より

# 野菜たっぷりすき焼き煮

野菜をたっぷり使ったレシピです。給食では、越谷産の長ねぎ・小松菜・水菜を使用しています。

## 材料(4人分)

豚もも肉	...	160g
干椎茸	...	2枚
白滝	...	100g
焼き豆腐	...	1/2丁
人参	...	1/3本
長ねぎ	...	1本
白菜	...	3枚
小松菜	...	2株
水菜	...	2株
油	...	小さじ1
酒	...	小さじ1
砂糖	...	大さじ2
醤油	...	大さじ2



小松菜は、カロテン、ビタミンC、食物繊維の他、カルシウムが豊富。骨粗しょう症の予防にも効果的です！



- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。干椎茸はぬるま湯で戻し、薄切りにする。(戻し汁使用)白滝は3cm程度に切り、さっと茹でる。焼き豆腐は3cm角に切る。人参はいちょう切り、長ねぎは1cm幅の斜め切り、白菜・小松菜・水菜は2cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚もも肉、人参、干椎茸、白滝の順に炒める。
- ③ 火が通ったら、干椎茸の戻し汁、酒、砂糖、醤油を加え、煮る。
- ④ 白菜、長ねぎ、焼き豆腐を加え、弱火で煮込む。
- ⑤ 最後に小松菜、水菜を加える。

牛肉やお好みの野菜でアレンジ可能!!



給食メニュー  
より

# ごぼうと豚肉の炒め煮

食物繊維がたっぷりのごぼうと、豚肉、人参、こんにゃく、さやいんげんが入った煮物です。御飯に良く合うおかずです。

## 材料(4人分)

ごぼう	...	1本
豚もも肉	...	100g
板こんにゃく	...	1/4枚
人参	...	1/2本
さやいんげん	...	8本
根生姜	...	5g
油	...	小さじ1
酒	...	大さじ1
砂糖	...	大さじ1
醤油	...	大さじ1
水	...	1/2カップ

- ① ごぼうは5mm幅の斜め切りにし、水につけてアクをとる。人参はいちょう切り、さやいんげんは3cmの長さに切り、さっと茹でる。板こんにゃくは5mm幅の色紙切り、根生姜はみじん切りにする。豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、香りが出るまで根生姜を炒め、豚もも肉を入れて炒める。
- ③ ごぼう、人参、板こんにゃくを入れてさらに炒め、全体に火が通ったら水を加えて煮る。
- ④ ごぼうがやわらかくなったら、酒、砂糖、醤油を加えて、味を調える。
- ⑤ 仕上げに、さやいんげんを加えて煮る。



さやいんげんは、カロテン、ビタミンCが多く、疲労回復や美肌効果があります！

水は、煮え具合を見て調節して下さい！



給食メニュー  
より

# 沢煮椀

細く切った根菜・こんにゃくを中心に豚肉やなるとを加えた具だくさんの汁物です。かつお節と干椎茸でおいしのだしをとってみましょう！

## 材料(4人分)

だし汁	…	3カップ
(かつお節12g、水800ccからとったもの)		
干椎茸	…	2枚
大根	…	80g
ごぼう	…	1/4本
人参	…	1/4本
水菜	…	1株
なると	…	30g
突きこんにゃく	…	40g
豚もも肉	…	60g
うすくち醤油	…	大さじ2
塩	…	小さじ1/6



～かつおだしの取り方～  
鍋に水を入れ、沸騰したところにかつお節を入れる。1～2分程弱火で静かに沸騰させる。火を止め、かつお節が沈むまで3分程待つ。ざるにクッキングペーパーを敷き、静かに濾して完成！

- ① 干椎茸はぬるま湯で戻し、薄切りにする。(戻し汁使用)
- ② ごぼう、人参、大根はせん切りにする。水菜は3cm程度に切る。豚もも肉は細切りにする。なるとは半月に切る。
- ③ 突きこんにゃくは、熱湯で1～2分下茹でをする。
- ④ 鍋にだし汁と①の戻し汁を沸かし、豚もも肉、ごぼう、人参、干椎茸、大根、なると、突きこんにゃくの順に煮る。
- ⑤ うすくち醤油と塩で味を調え、最後に水菜を加える。

給食メニュー  
より

# ごぼうサラダ

ごぼうをマヨネーズと和えることで、食べやすいサラダになります。

## 材料(4人分)

ごぼう	…	1/2本
きゅうり	…	1/2本
人参	…	1/4本
鶏ささみ	…	40g
白すりごま	…	小さじ1
塩	…	少々
酢	…	小さじ1/2
マヨネーズ	…	大さじ3



白すりごまを入れると風味がUP!!

- ① ごぼうと人参は、せん切りにした後に茹でて冷まし、水気を絞る。きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみする。
- ② 鶏ささみは茹でた後に冷まし、ほぐす。
- ③ 塩、酢、マヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ④ ①②③を和え、さらに白すりごまを混ぜる。



ごぼうは食物繊維が多く、腸内環境を整える働きがあります。便秘の解消やコレステロール値の低下に役立ちます。

給食メニュー  
より

# 切干大根のサラダ

切干大根は、煮物で食べる事が多いのですが、さっと茹でてシャキシャキのサラダに！

## 材料(4人分)

切干大根	…	24g
きゅうり	…	1/3本
人参	…	1/4本
ハム	…	4枚
サラダ油	…	大さじ1
醤油	…	大さじ1



- ① 切干大根は水で戻し、茹でる。水で冷ました後、よく絞る。きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみする。人参はせん切りにした後に茹で、水気を絞る。ハムはせん切りにする。
- ② サラダ油と醤油をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ①と②を③のドレッシングで和える。



切干大根は食物繊維の他に、カルシウムや鉄を多く含みます。

給食メニュー  
より

# 和風フレンチ

定番の野菜とひじきを組み合わせることで食物繊維たっぷり！給食自慢のサラダです！

## 材料(4人分)

乾燥ひじき	…	2g
キャベツ	…	1/6個
きゅうり	…	1/2本
人参	…	1/4本
サラダ油	…	大さじ1
醤油	…	大さじ1



- ① 乾燥ひじきは、水で戻して茹でて、冷ます。
- ② キャベツ、人参はせん切りにした後に茹でて冷まし、水気を絞る。きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみする。
- ③ サラダ油と醤油をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ①と②を③のドレッシングで和える。

お好みのドレッシングやマヨネーズで和えてもOK!



※越谷市HP「こしがや子育てネット」に掲載しています。(2016.10 越谷市学校保健会栄養士部会作成)