



おくすり健康フェア

こどもの**野菜**レシピ



監修：久留米三井薬剤師会

管理栄養士 家入慶子



はじめに

子どもの食事での「好き嫌い」で悩まれる方は多いと思います。このレシピは、そんな方々の為に考えたレシピです。仕事も忙しい毎日の中、食事の用意をしなければならない方もいらっしゃると思います。子どもには、体のいいものを食べさせてあげたい!だけど、そんな時間も手間もかけられない!そんな方の手助けになるように、材料が手軽に手に入るものや、調理の手間もかけずにできるよう工夫しました。ぜひ、ご活用ください!



レシピの説明

- ・ 今回は赤・緑・茶の 3 色の野菜で、色別に主食、主菜、副菜を用意しました。
- ・ レシピに含まれる主な栄養素とアレルギー表示です。
アレルギーは乳製品、卵、小麦粉が含まれるレシピです。

例: **炭水化物** **たんぱく質** **ビタミン類** **アレルギー**

- ・ 牛乳を使ったレシピは豆乳でも代用可能です。
- ・ エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の記載は 1 人当たりを掲載しています。

～ 赤の野菜シリーズ① ～

いつものごはんにとひと工夫! 食欲をそそるきれいな色に!

主食 **にんじんピラフ** 炭水化物 ビタミン類 アレルギー

【材料 4人分】

- ・お米 2合
- ・人参 1本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・バター 10g
- ・固形コンソメ 1個



【作り方】

1. お米は洗って、ざるに上げ、水気を切る。
2. 人参はすりおろす。玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れて、
バターを乗せて、ラップをかけ電子レンジ 500W で 2分加熱する。
3. 炊飯器にお米を入れ、目盛りにあわせて水を加え、コンソメを細かく
刻んで混ぜる。すりおろした人参、加熱した玉ねぎを入れ、炊く。

エネルギー
306kcal

たんぱく質
5.1g

脂質
2.8g

炭水化物
62.6g

食塩相当量
0.5g

～ 赤の野菜シリーズ② ～

豆腐の代わりにトマトで麻婆!ご飯のお供に最高です!

主菜 トマト麻婆

たんぱく質

ビタミン類

【材料 4人分】

- ・トマト 中3個
- ・豚ひき肉 150g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・ごま油 大さじ1
- ★味噌 大さじ1と1/2
- ★しょうゆ 大さじ1/2
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★鶏がらスープの素 小さじ1
- ★水 150cc
- ・片栗粉 大さじ1



【作り方】

1. トマトはヘタを取り、8等分にくし切りにし、さらに半分に切る。長ねぎは粗みじんに刻む。にんにく、しょうがをみじん切りにする。調味料★を合わせておく。
2. フライパンにごま油をひいて火にかけ、にんにく、しょうがを炒める。香りが立ってきたら豚ひき肉を加え、火が通るまでほぐし炒める。
3. あらかじめ合わせておいた調味料★とトマトを加え、ひと煮立ちさせる。
4. 水(分量外)で溶いた片栗粉と入れ、とろみがついたら、長ねぎを加えてざっくり混ぜる。

エネルギー
178kcal

たんぱく質
9.5g

脂質
9.5g

炭水化物
13.7g

食塩相当量
1.4g

～ 赤の野菜シリーズ③ ～

クリームチーズの塩気でトマトが甘く感じます!

副菜 トマトのクリームチーズ和え

たんぱく質

アレルギー

ビタミン類

【材料 4人分】

- ・トマト 小3個
- ・クリームチーズ 100g
- ・かつお節 2袋
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1



【作り方】

1. クリームチーズは耐熱のボウルに入れ、ラップをかけずに電子レンジ500Wで20秒ほど加熱して柔らかくする。
2. トマトはへたをとり、縦に6等分のくし形に切る。
3. クリームチーズのボウルに、しょうゆ、酢を入れ、滑らかになるまで混ぜる。かつお節の2/3量とトマトを加えて、和える。
4. 器に盛り、残りのかつお節をかける。

エネルギー
110kcal

たんぱく質
4.1g

脂質
8.4g

炭水化物
4.7g

食塩相当量
0.8g

～ 緑の野菜シリーズ① ～

グリーンピースを混ぜて美味しいパンケーキ作れます！

主食 グリーンピースのパンケーキ

炭水化物

ビタミン類

アレルギー

【材料 4人分】

- ・グリーンピース 250g (冷凍でも可)
- ・ホットケーキミックス 200g (1袋)
- ・卵 1個
- ・牛乳(豆乳)または水 150ml
- ・バター 適量
- ・メープルシロップ 適量



【作り方】

1. グリーンピースを茹でる。飾り用に少し取っておいて、それ以外は、マッシャーやコップの裏、フォークで潰す。
2. 潰したグリーンピースに卵、牛乳(または豆乳か水)を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
3. ホットケーキミックスを少しずつ加え、だまがなくなるまで混ぜる。
4. 熱したフライパンにバターをひき、飾り用のグリーンピースを並べ、その上から、3を丸く流し、焼き色がつくまで両面を焼く。
5. お皿に盛り、メープルシロップやフルーツを添える。

エネルギー
420kcal

たんぱく質
12.6g

脂質
13.7g

炭水化物
60.8g

食塩相当量
0.8g

～ 緑の野菜シリーズ②～

ほうれん草をカレーに!?!カレー粉を使ったお手軽カレー

主菜 ほうれん草のチキンカレー

炭水化物

たんぱく質

ビタミン類

【材料 4人分】

- ・ほうれん草 1束
- ・玉ねぎ 2個
- ・サラダ油 大さじ2
- ・鶏もも肉 1枚
- A { カレー粉 大さじ2
- 塩 小さじ1
- しょうが、にんにく 各1片
- B { 固形コンソメ 1個
- トマトジュース 1カップ
- 湯 2カップ
- ・塩、こしょう 各少々
- ・温かいご飯 茶碗4杯分



【材料】

1. ほうれん草は粗めに刻む。鶏肉を食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ 500W で 1～2 分加熱する。A のしょうが、にんにくはすりおろす。
2. フライパンか厚手の鍋に、油を入れ熱し、玉ねぎを入れ、玉ねぎが色づくまで炒める。
3. 2 に鶏もも肉を入れて炒め、色が変わったら、A を加えて混ぜる。ほうれん草も加えて混ぜ、ほうれん草がしんなりしたら B を加える。
4. 3 が沸騰したら中火で 15 分を目安に煮る。塩、こしょうで味を整える。
5. ご飯とともに盛りつける。

エネルギー
616kcal

たんぱく質
20.5g

脂質
18.2g

炭水化物
88.6g

食塩相当量
2.5g

～ 緑の野菜シリーズ③ ～

苦手な野菜もポタージュにすると甘みが出て美味しい!

副菜 **ブロッコリーのポタージュ**

たんぱく質

アレルギー

ビタミン類

【材料 4人分】

- ・ブロッコリー 1株
- ・玉ねぎ 1個
- ・セロリ(茎) 2/3本
- ・バター 50g
- ・牛乳(豆乳) 1カップ
- ・塩、こしょう 適量

★水 1と $\frac{1}{2}$ カップ

★固形コンソメ 2個

【作り方】

1. ブロッコリーは細かく刻む。玉ねぎ、セロリは薄切りにする。
2. フライパンにバターを溶かし、1を中火で炒める。
3. たまねぎが透き通ったら、ミキサーに移し、牛乳(豆乳)を半量入れて滑らかになるまでミキサーにかける。
4. 3を鍋に入れ、残りの牛乳(豆乳)と調味料★を加えてひと煮立ちさせる。
5. 塩、こしょうで味を整え、器に盛りつける。



エネルギー
177kcal

たんぱく質
5.6g

脂質
12.9g

炭水化物
11.2g

食塩相当量
1.5g

～ 茶の野菜シリーズ① ～

かぼちゃの甘味と一緒に食べると、きのこも気になりません!

主食 きのことかぼちゃのチーズグラタン

炭水化物

アレルギー

ビタミン類

【材料 4人分】

- ・かぼちゃ 200g
- ・まいたけ 1株
- ・パスタ(ペンネタイプ) 60g
- ・コーンポタージュ缶 600g
- ・塩、こしょう 少々
- ・牛乳(豆乳) 1カップ
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・パン粉 適量



【作り方】

1. かぼちゃは種とワタを取り、ラップをして電子レンジ 500W で 2 分程度温めて切りやすくして、一口大に切る。
2. まいたけも小さめにばらして、かぼちゃと深めの耐熱皿に並べます。
3. 塩、こしょうと牛乳を加え、ラップをして電子レンジ 500W で 3 分温めます。
4. ペンネは固めに茹でる。
5. 3 に、ペンネとコーンポタージュ缶を少しずつ加え、混ぜてクリームをのぼす。
6. 2 の上にチーズとパン粉をかけ、200℃のオーブンで 30 分焼く。

エネルギー
467kcal

たんぱく質
17.7g

脂質
22.7g

炭水化物
47.3g

食塩相当量
2.4g

～ 茶の野菜シリーズ② ～

最近話題のサバ缶を使ったみんな大好きハンバーグ!

主菜 蓮根とさばのハンバーグ **たんぱく質** **ビタミン類**

【材料 4人分】

- ・鯖の水煮缶 400g
- ・れんこん 300g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・人参 1/3本
- ・しょうが 1かけ
- ・片栗粉 大さじ4
- ・塩、こしょう 適量
- ・ごま油 大さじ2



※お好みの味付け(写真はケチャップとマヨネーズ)

【作り方】

1. 人参、長ねぎをみじん切りにする。
2. れんこんをすりおろす。食感が欲しい場合は、粗めのみじん切りを分量の蓮根のうち1/3入れても○。
3. さばの水煮缶の水は捨て、すりおろしたれんこんを絞って、水気をしっかりと切り、ごま油以外の材料をボウルに入れて混ぜ、整形する。
4. フライパンにごま油をひいて焼く。

エネルギー
442g

たんぱく質
24.3g

脂質
27.7g

炭水化物
21.1g

食塩相当量
0.6g

～ 茶の野菜シリーズ③ ～

あと一品ほしい!そんな時に簡単にできるガレット!

副菜 ごぼうのガレット

ビタミン類

アレルギー

【材料 4人分】

- ・ごぼう 1本
- ・片栗粉 大さじ2
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・粉チーズ 適量
- ・ごま油 適量



【作り方】

1. ごぼうは細めのささがきにし、水にさらしてざるに上げ、クッキングペーパーでしっかりと水気を切る。
2. ボウルにごぼう、片栗粉、ピザ用チーズ、粉チーズを入れて混ぜる。
3. フライパンにごま油をひき、2をのせ、スプーンなどで押さえながら両面を焼く。

エネルギー
239kcal

たんぱく質
8.2g

脂質
11.1g

炭水化物
27.5g

食塩相当量
0.5g