



子どもに食べて欲しいレシピ。
作り置きして冷凍にし、電子レンジで温めれば、すぐ詰められる。

原 喜子さん（玉川）

豚肉と野菜のうの花炒り・ほうれん草のおひたし・エコぎょうざ

【材料×4人分】

●豚肉と野菜のうの花炒り

おから	100g
豚肉	100g
ごぼう	40g
にんじん	40g
サラダ油	大さじ1
だし汁	100ml
A しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
片栗粉、水	

【1人分】

エネルギー：127Kcal 塩分：0.8g

●ほうれん草のおひたし

ほうれん草	100g
スライスチーズ	4枚
焼きのり	2枚
しょうゆ	少々

【1人分】

エネルギー：39Kcal 塩分：0.4g

●エコぎょうざ

ぎょうざの皮	8枚
残りのカレー	大さじ4
サラダ油	適量

【1人分】

エネルギー：121Kcal 塩分：0.3g

【作り方】

●豚肉と野菜のうの花炒り

- ①. にんじん、ごぼうは2～3のいちよう切り。豚肉は食べやすく切る。おからはから炒りする。
- ②. フライパンに油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒め、にんじんとごぼうを加え炒め合わせる。
- ③. Aを順に入れ2～3分煮、おからを加えて手早く混ぜながら煮る。全体をなじませ水溶き片栗粉でまとめる。

●ほうれん草のおひたし

- ①. ほうれん草を色よくゆで、しっかり絞りしょうゆをかける。
- ②. 水気を切り、巻きすの上に焼きのりを敷き、スライスチーズ2枚を並べ1/2 (50g) のほうれん草をのせて巻く。適当な大きさに切る。

●エコぎょうざ

- ①. ギョウザの皮に大さじ1のカレーをのせ、もう1枚かぶせて水でよく止め、フライパンに油を敷き、ギョウザの皮に火を通して半分に切る。

※おからは弱めの火で3分くらい炒る。固まりがなくなればOK!!
うの花炒りの水溶き片栗粉は入れすぎないこと。(舌触りを良くするために薄めに)。ぎょうざは春巻きにしてもよい。



彩りよく食べ応えがあります。
行楽やイベントにもおすすめ。

原 喜子さん（玉川）

ブロッコリーのバター炒め エリンギの辛子メンタイコ炒め

【作り方】

●ブロッコリーのバター炒め

- ①. ブロッコリーは房分けしてさっと色よく茹でる。
- ②. ウインナーは縦半分になり、横2等分する。
- ③. フライパンにバターを溶かしウインナーを炒め、火が通ったらブロッコリーを入れ、さっと炒め、塩、こしょうする。

●エリンギの辛子メンタイコ炒め

- ①. エリンギは2～3cm長さ、3mm厚さ位の短冊に切る。
- ②. フライパンにごま油を熱し、エリンギに火を通し辛子メンタイコもしくはメンタイコをほぐしてエリンギにからめる。

※ブロッコリーは茹で過ぎない。炒めすぎない。エリンギを炒める時、弱火で火を通した方がきれいに仕上がる。

【材料×4人分】

●ブロッコリーのバター炒め

ブロッコリー	小株1/2
ウインナーソーセージ	4本
バター	8g
塩	少々
こしょう	少々

【1人分】

エネルギー：86Kcal 塩分：0.5g

●エリンギの辛子メンタイコ炒め

エリンギ	100g
辛子メンタイコ	15g
ゴマ油	大さじ1

【1人分】

エネルギー：40Kcal 塩分：0.2g



鮭フレークでお手軽に♥

K・Rさん（金沢）

ブロッコリーのチーズ焼き

【材料×4人分】

ブロッコリー	160g
鮭フレーク	小さじ4
マヨネーズ	小さじ2
ピザ用チーズ	40g

【1人分】

エネルギー：53Kcal
塩分：0.4g

【作り方】

- ①.ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
- ②.アルミカップにブロッコリーを食べやすいように小さくちぎって入れ、鮭フレーク、マヨネーズ、チーズの順にかける。
- ③.トースターで焼き色がつくまで焼く。



主役はセルリー、地場産の新鮮なセルリーをたっぷり食べてください。塩昆布の塩気と酢の酸味が食欲を誘い、たくさん食べることができます。煮いかない場合、さきいかでも大丈夫。その場合は、塩昆布を控えめに!!

I・Aさん（玉川）

セルリーたっぷりいかくんマリネ

【材料×4人分】

煮いか	1ぱい (100g~200gくらい)
セルリー	2本 (90g×2)
塩昆布	8g
らっきょう酢 (すし酢)	大さじ2~3
酢	大さじ1

【1人分】

エネルギー：68Kcal
塩分：1.0g

【作り方】

- ①.煮いかは、中骨をとり、7mmくらいの厚さの短冊に切る。
- ②.セルリーは、斜め薄切りにする。
- ③.材料をすべて混ぜ、調味料を入れて、しばらくおき、味をなじませる。

※セルリー、煮いかの切り方は、お好みで切っていたければ良いと思います。



カレー・シチューなどじゃがいもをゆでる夕食のおかずを作った時に、じゃがいもを取り分けておくと便利。

金井 恵さん (宮川)

ピザ風ポテト

【材料×4人分】

じゃが芋	中2個
ベーコン	長いもの1枚
ピザソース	大さじ4弱
塩こしょう	少々
溶けるチーズ	40g

【1人分】

エネルギー：139Kcal
塩分：0.8g

【作り方】

- ①.さいの目に切った茹でたじゃが芋をアルミカップに入れる。
- ②.塩こしょうを少しふり、ピザソースを大さじ1弱かける。
- ③.ベーコンを細く切ってじゃが芋の上ののせる。
- ④.チーズをのせてオーブントースターで4分、少し焦げ目がつけばできあがり。



げんきマンがとれて冷めてもおいしいので、お弁当にもごはんの時にも簡単に作れるのでおすすめです。

小平優奈さん (玉川小学校)

カラフルソテー

【材料×4人分】

ハム	4枚
ベビーチーズ	2個
ほうれん草	1袋
塩	少々
こしょう	少し多め
バター	1~2cmくらい

【1人分】

エネルギー：120Kcal
塩分：1.3g

【作り方】

- ①.ハム、チーズ(4つに)、ほうれん草を切る。
- ②.フライパンにバターを敷き、ほうれん草、ハム、チーズの順で炒める。
- ③.塩、こしょうをして出来上がり。

※とろけるチーズだとフライパンにくっついちゃうのでベビーチーズ(プレーン)を入れるようにしてください。
焦げないように炒めてください。



ヤーコンはオリゴ糖が多く含まれ、砂糖を使わなくても充分甘く、体にもよい。歯ごたえがあり、彩りもよく、ビタミンC多く、根菜は体を暖める効果があるとされている。

N・Jさん（玉川）

ヤーコン入りキンピラ

【材料×4人分】

ヤーコン	200g
れんこん	200g
にんじん	80g
しょうゆ	大さじ1
オリーブオイル	適量
塩	少々
ごま	適宜

【1人分】

エネルギー：89Kcal
塩分：0.7g

【作り方】

- ①.ヤーコン、れんこん、にんじんはいちょう切りにする。（小さければ半月切り）
- ②.フライパンにオリーブオイルを敷き、にんじん、ヤーコン、れんこんの順に入れて炒め、しょうゆ、塩を入れてれんこんの色が透き通ったら火を止める。
- ③.器に盛ってから、ごまをふりかける。

※歯ごたえが残るように炒めすぎない。
火加減は焦がさないように中火くらいで炒める。



ピーマンと挽肉だけでも美味しいですが、少し筍を入れると歯ごたえがあって更に美味しいです。ピーマンが苦手な我が子が美味しいと言って食べています。

O・Tさん（本町）

ピーマン春巻き

【材料×4人分】

ピーマン	5個(正味100g)
筍水煮	50g
生しいたけ	2個(正味50g)
豚挽き肉	80g
砂糖	小さじ3
しょうゆ	小さじ5
酒	大さじ1
油	少々
ゴマ油	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
春巻きの皮（小）	10枚

【作り方】

- ①.筍は下ゆでしておく。
- ②.野菜は全て、1cmくらいの千切りにして、挽き肉と野菜を油で炒めて、調味料を加えて炒め煮にして、最後にゴマ油と水溶性片栗粉を加える。
- ③.粗熱が取れたら、春巻きの皮に包んで油で揚げる。

※子ども向けに甘めのレシピになっています。

【1人分】

エネルギー：167Kcal
塩分：1.1g



忙しい朝でもカンタン
お弁当の彩りに

小松由利子さん（北山）

ピーマンとじゃこのナンプラー炒め

【材料×4人分】

ピーマン（千切り） 4～5個
じゃこ（しらす） 大さじ1
ナンプラー 小さじ1/2～1
油 適量

【1人分】

エネルギー：21Kcal
塩分：0.3g

【作り方】

- ①.千切りにしたピーマンを油を敷いたフライパンでしんなりするまで炒める。
- ②.じゃこを加えて少し炒める。
- ③.ナンプラーをまわし入れて出来上がり。

※ピーマンの代わりにセルリの葉や大根の葉でもおいしくできます。
ナンプラーは味に深みがあっておいしいので、苦手な人も試してみてください。



冷めてもおいしい。
味つけが塩こんぶだけなので簡単。

I・Hさん（塚原）

ピーマンの塩昆布炒め

【材料×4人分】

ピーマン 2個
にんじん 1/3本
ごま油 小さじ1杯
塩昆布 大さじ1杯
白すりごま 小さじ1杯

【1人分】

エネルギー：24Kcal
塩分：0.4g

【作り方】

- ①.ピーマン、にんじんはせん切りにする。
- ②.フライパンにごま油を熱し、にんじんとピーマンを炒める。
- ③.火が通ったら、塩昆布を加え混ぜる。
- ④.最後にごまをふってできあがり。



ピーマンがたくさんとれたら、簡単でたっぷり食べられ、しかも栄養満点です。

F・Sさん（宮川）

ピーマンレシピ3品

【材料×4人分】

- ピーマンのベーコン焼き
- ピーマン 2個
- ベーコン 4枚
- 楊枝 8本

【1人分】

エネルギー：42Kcal 塩分：1.3g

- ピーマンのおひたし

- ピーマン 8~12個
- しょうゆ 少々
- かつお節 少々

【1人分】

エネルギー：9Kcal 塩分：0.2g

- ピーマンの丸焼き

- ピーマン 8~12個
- みそ（しょうゆでもよい） 少々

【1人分】

エネルギー：9Kcal 塩分：0.2g

【作り方】

- ピーマンのベーコン焼き
- ①.ピーマンは千切りにする。
- ②.ベーコンは1/2に切る。
- ③.ピーマンをベーコンで巻き、楊枝でとめる。
- ④.皿にのせ、ラップをしてレンジで加熱する。ピーマンがしんなりするくらい。
- ピーマンのおひたし
- ①.ピーマンは千切りにしてゆでる。
- ②.しょうゆ、かつお節をかける。
- ピーマンの丸焼き
- ①.ピーマンは洗ってグリルで7~8分焼く。
- ②.みそ少々を添える。



おつまみにもおすすめです。

宮下昇子さん（玉川）

こんにゃくのねぎ味噌ステーキ

【材料×4人分】

- こんにゃく 1枚
- 和風だし 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ2
- 水 大さじ3
- 合わせみそ 3g
- かつおぶし 5cm
- 長ねぎ小口切り 小さじ1~1.5
- みそ 小さじ1~1.5
- 水 大さじ2~3
- みりん 小さじ2

【作り方】

- ①.こんにゃくに隠し包丁を両面に入れる。
- ②.塩をすり込んで袋に入れて10回くらいたたく。（袋に入れないと水分が飛び散る）
- ③.塩を洗い流す。
- ④.フライパンに入れて焼きながら水分を取り、だし、しょうゆ、酒、水を入れて汁けがなくなるまで両面を返しながらかく。
- ⑤.合わせみそを両面にのせて切り、器に盛り付ける。

【1人分】

エネルギー：25Kcal
塩分：0.5g