

☆やさいたっぷり！レシピ1☆

☆ほうれんそうとナッツのマヨあえ

◆材料（4人分）

ほうれんそう …… 1把（200g）
にんじん …… 50g
アーモンド、ピーナッツなど… 15g

A { マヨネーズ …… 大さじ2
しょうゆ …… 小さじ1
砂糖 …… 少々

*ナッツを加えてかむ回数をアップ!! 野菜もゆですぎないことがポイント！
ほうれん草の代わりにキャベツや、ブロッコリーなどでもおいしいです。

よくかんで
食べよう！



◆作り方

- ① ほうれんそうは色よくゆでて冷水にとり、水けを絞り、3cm長さに切る。
- ② にんじんは細切りにしさとゆでる。
- ③ アーモンドはナイロン袋に入れ、袋の上からたたいて粗くつぶし、Aと混ぜ合わせる。
- ④ ①②を③で和える。

☆切り干し大根の胡麻酢和え

◆材料（4人分）

切り干し大根 …… 20g
きゅうり …… 1本
にんじん …… 1/3本
ツナ …… 40g (1/2缶)

A { 白すりごま …… 小さじ2
ごま油 …… 小さじ1弱
酢 …… 小さじ2
濃口しょうゆ …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ2弱

乾物を使って！



◆作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。きゅうり、にんじんは細切りにする。
- ② 切り干し大根・人参はさとゆでる。
- ③ ボウルに粗熱をとって水けを絞った②と、きゅうり、ツナ、Aを入れて混ぜ合わせる。

*きゅうりは少し塩もみをしてから加えてもよい。
ツナが入っているので子どもでも食べやすいです。

☆鮭のみそチーズ焼き

◆材料（大人2人+子ども1人分）

生鮭（切り身） …… 3切れ
スライスチーズ …… 2枚
にんじん …… 50g
ピーマン …… 1個
キャベツ …… 150g

A { みそ …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1/2
みりん …… 小さじ1
白すりごま …… 大さじ1
だし汁 …… 大さじ3

主菜にも野菜
を使って！



◆作り方

- ① 鮭は骨を取り、そぎ切りにする。
- ② にんじん、ピーマン、キャベツは細切りにする。
- ③ フライパンに②を入れ、その上に鮭を並べて、鮭の上にスライスチーズをちぎってのせる。
- ④ よく混ぜたAを回しかけて、ふたをして中火で6～7分蒸し焼きにする。（焦げないように）魚に火が通り、野菜がやわらかくなれば出来あがり！

*ふたをして蒸し焼きにすると、パサパサしがちな魚もやわらかく仕上がります。
大人用は、粒マスタードを加えたり、青じそを添えるとよいでしょう。

☆れんこんのきんぴら

◆材料（4人分）

れんこん …………… 160g
にんじん …………… 50g
糸こんにゃく …… 50g
三度豆 …………… 20g

A { しょうゆ …… 小さじ2
酒 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ2

〈作り方〉

- ① れんこんは皮をむき、厚めのいちょう切りにし、酢水にさらす。にんじんは薄めのいちょう切りにする。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでて臭味をとる。三度豆はかためにゆで、斜めに切る。
- ③ 鍋にごま油を熱してれんこんを炒め、色が変わってきたらにんじんと②を入れて炒め、調味料を加えて味をととのえる。

*便秘の予防、解消に食物繊維をとりましょう。

☆ミネストローネ

◆材料（大人2人+子ども1人分）

ハム …………… 3枚
キャベツ …………… 1枚（50g）
じゃがいも …… 1個（100g）
玉ねぎ …… 1/4個（30g）
人参 …… 小1/4本（30g）
トマト …………… 1個（150g）

A { 無塩トマトジュース 1缶（160g）
水 …………… 2カップ
サラダ油 …………… 大さじ1
砂糖、こしょう …… 少量
塩 …………… 小さじ1/6

〈作り方〉

- ① ハムとキャベツは1cmの色紙切り、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。
- ② トマトはヘタをとり、皮をむいてざく切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①を加えてよく炒める。
トマトとAを加えて15~20分煮る。野菜がやわらかくなれば、砂糖、塩、こしょうで味をととのえる。
（小さいパスタなどを一緒に煮込んでもよい）

*冷蔵庫にある野菜で、具だくさんの汁物にしましょう。いろいろな材料を入れることでよりおいしくなります。多めに作ったら、冷蔵庫で2~3日保存できます。

いろいろな野菜を
食べてね！



●野菜をしっかり食べるコツ

- その1 夕食だけでなく、朝食・昼食にも野菜料理を食べる。
- その2 サラダだけでなく、ゆでる・蒸す・煮るなど、加熱して「かさ」を減らしてたっぷり食べる。
- その3 トマトやキュウリなど、簡単に食べられる野菜も常備する。
- その4 汁物は野菜たっぷりの具だくさんにする。
- その5 旬の野菜を使う。
- その6 外食の時は、野菜料理がついた定食を選ぶ。