



☆ やさいたっぷり！レシピ2 ☆

☆タコライス風

◆材料（3人分）

- 豚ミンチ肉 …………… 100g
- 玉葱 …………… 1/2 個（100g）
- 人参 …………… 1/3 本（40g）
- 大豆（水煮） …………… 100g
- サラダ油 …………… 小さじ1
- A {
 - カレー粉 …… 小さじ1 弱
 - 濃口しょうゆ …… 小さじ1
 - コンソメ …… 小さじ1/2
- キャベツ …………… 100g
- ごはん …………… 子ども茶碗 3 杯

◆作り方

- ① 玉葱、人参は粗めのみじん切りにする。大豆は水切りし、キャベツは食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ミンチを炒める。肉にやや火が通ったら、玉ねぎ、人参、大豆を入れてさっと炒め合わせ、蓋をして弱～中火で5～6分加熱する。
- ③ 野菜がやわらかくなれば、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 深めの皿にごはん、キャベツ、③の順に盛る。
（好みでキャベツの上にマヨネーズをかけてもよい）

ごはんといっしょに
野菜もパクパク！



*キャベツの代わりにほうれん草や、ブロッコリーなど他の野菜を使ってもおいしくできます。

☆野菜入りオムレツ

◆材料（3人分）

- 卵 …………… 2個
- 玉葱 …………… 1/4 個（50g）
- 人参 …………… 1/4 本（30g）
- ピーマン …………… 小1 個（15g）
- ソーセージ …………… 小3 本
- 牛乳 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/6
- こしょう …………… 少量
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- ミニトマト（添え野菜）…適量

◆作り方

- ① 玉葱、人参、ピーマンは1 cm四方の色紙切り、ソーセージは5 mm厚さの輪切りにする。
- ② 耐熱容器に玉葱、人参、ピーマンを入れてラップをかけ、600W の電子レンジで1～2 分（野菜がやわらかくなるまで）、ソーセージを入れて30 秒ほど加熱する。
- ③ ボウルに卵を入れて溶き、①、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ 小さめのフライパンにサラダ油を熱し、③を入れてさっとかき混ぜ、ふたをして弱火で焼く。
- ⑤ 表面が固まれば裏返して両面色よく焼く。少し冷めてから食べやすい大きさに切り分ける。好みでケッチャップをかけてもよい

赤、黄、緑と色とりどりで
おいしそう！



*多めに作ると、朝ごはんにも使えます！

☆缶詰と野菜ジュースの炊き込みごはん

◆材料（3～4人分）

- 米 …………… 1 合
- いわしのみそ煮缶（100g入り） …… 1 缶
- ミックスベジタブル（冷凍） 1/2 カップ
- 野菜ジュース（食塩無添加） 1 本（200 ml）

◆作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、水をきっておく。
- ② 炊飯釜に①、いわしのみそ煮缶（汁ごと）、ミックスベジタブル、野菜ジュースを入れてから、軽く混ぜて炊飯する。
- ③ 炊きあがればさっと混ぜる。

魚のみそ煮缶を使った
炊き込みごはんです！



*さばのみそ煮缶やツナ缶を使ったり、他の野菜を使っても
美味しくできます！

☆野菜たっぷりぎょうざ

◆材料（大人2人分+子ども2人分）

	キャベツ……………	150g
	にら……………	1/2束（50g）
A	豚ひき肉……………	150g
	ごま油、しょうゆ…	各小さじ1/2
	しょうが汁……………	少々
	塩、こしょう……………	各少々
	中華スープの素（顆粒）	小さじ1/2
	片栗粉……………	小さじ1
	ぎょうざの皮……………	1袋（30枚）
	サラダ油……………	適量
	ごま油……………	小さじ1

お子さんと一緒に楽しく作ろう！
こねたり、包んだり、子どもがお手伝いに
参加できるメニューです！



〈作り方〉

- ① キャベツとにらは熱湯でさっとゆでて細かく刻み、水気をよくしぼる。
- ② ①にAを加えて粘り気が出るまでよく混ぜて、30等分にして包む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②を並べ、焼き色がつくまで中火で1～2分焼く。ぎょうざの1/3の高さ位まで湯を注ぎ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ④ 汁気がなくなれば蓋を取り、ごま油を回しかけてパリッと焼く。

*野菜はゆでてから刻んで混ぜるので、やわらかく食べやすい！
野菜もたっぷり使えます。ぎょうざの包み方もご家庭でお好みの形に！

☆かぼちゃのポタージュ風

◆材料（6人分）*作りやすい分量

かぼちゃ……………	1/6個（300g）
玉葱……………	1/2個（120g）
バター……………	大さじ1
スープの素（固形）……………	1/2個
水……………	200ml
牛乳……………	400ml
塩……………	小さじ1/3
こしょう……………	少々

炊飯器にセット
するだけでOK！



〈作り方〉

- ① かぼちゃは種を取り、玉葱とともに薄切りにする。
- ② 炊飯釜（3合炊き以上のもの）に材料をすべて入れて、**おかゆモード**で炊く。
- ③ 炊きあがれば少しつぶしながらさっと混ぜる。

*かぼちゃは色が濃く、よく熟したものがおすすめです！
じゃがいも、カリフラワー、人参などでも美味しくできます。



●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たくさんにする。
- 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。

いろいろな野菜を
おいしく食べてね！

