

小・中学生向けおすすめレシピ

成長期には、たんぱく質(肉・魚・卵など)だけでなく、ビタミンやミネラル(野菜)も欠かすことが出来ません。体を作るにも、脳や体を動かすにも、多種類のビタミンやミネラルが必要です。毎食、野菜を食べましょう。野菜が美味しくたくさん食べられるレシピです。旬の野菜を使ったり、冷蔵庫に残っている野菜を使って作ったり、味を変えたりしてアレンジできます。

〔ココロ野菜スープ〕

材 料 名:4人分(目安量)

ロースハム	30g(3枚)
じゃがいも	60g
玉ねぎ	80g
人参	40g
大根	60g
小松菜	40g
水	550ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
こしょう	少々

副菜(1人分)

食塩相当量 0.5g

野菜摂取量 70g



作 り 方

- ① じゃがいも・玉ねぎ・人参・大根はさいの目に切る。
- ② 小松菜はざく切りにする。
- ③ ハムは色紙切りにする。
- ④ 鍋に①・③・水を入れて強火にかける。沸騰したら火を弱め、あくを取ってコンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 煮えたら②を入れ、塩・こしょうで味を調える。



1人分栄養価

エネルギー	43Kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.2g
炭水化物	6.5g
カルシウム	29mg

ひとことアドバイス

- 夏は冬瓜・春はかぶなど
季節のいろいろな野菜で
作って楽しみましょう。



だいこん
大根もサイコロ状にして
かわいいスープに変身!
根にはビタミンC・ジアス
ターゼが含まれ、捨ててし
まいがちな葉にはカロテ
ン・ビタミンC・B群・カルシ
ウムが豊富。
根だけでなく、葉も刻んで
使ってみよう。



献立組み合わせ例)

主食・主菜(オムライス)+副菜(マリネ:きのこ) など

〔野菜たっぷりスパゲッティ〕

材 料 名:4人分(目安量)

スパゲッティ	400g
塩	少々
牛ひき肉	120g
豚ひき肉	120g
赤ワイン	大さじ1
玉ねぎ	235g(大1個)
人参	135g (1本)
ピーマン	50g(2個)
マッシュルーム	32g(4個)
油	大さじ1
にんにく	1片
トマト水煮缶	160g
トマトケチャップ	大さじ4
砂糖	小さじ2
中濃ソース	小さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ2

主食(1人分)
食塩相当量 1.2g
野菜摂取量 154g



主菜・副菜2皿分も一緒にとれる一品です



子供が苦手な野菜もみじん切りにすることで好き嫌いなく食べてくれます！

作 り 方

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにくはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を加えて半分に折ったスパゲッティを少しかためにゆでる。*ゆで汁は少しとっておく。
- ③ スパゲッティを茹でている間にソースを作る。
- ④ フライパンに油とにんにくを入れて中火で軽く炒めたら、ひき肉と赤ワインを加えて炒め、さらに、玉ねぎ・人参を加えて炒める。
- ⑤ マッシュルーム・ピーマン・トマト缶・②のゆで汁(大さじ2程度)、調味料を加えて煮る。
- ⑥ ⑤に茹でたスパゲッティを加えて混ぜ、器に盛り付けて、粉チーズをかける。

1人分栄養価

エネルギー	603Kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	10.9g
炭水化物	94.2g
カルシウム	66mg

ひとことアドバイス

■生のトマトを使ったり、きのこやセロリ、パセリなどを加えたりすると
うま味が増します。

献立組み合わせ例)

副菜(汁物:コンソメスープ) など

〔豆乳キムチ煮〕

材 料 名:4人分(目安量)

白菜キムチ	50g
油	小さじ1
〔 豚こま切れ肉	100g
〔 酒	大さじ1
大根	120g
人参	50g
干しいたけ	2枚
小松菜	70g(2株)
長ねぎ	100g(1本)
しらたき	100g
木綿豆腐	1/2丁
豆乳(無調整)	100ml
赤みそ	大さじ1
ごま油	小さじ1

主菜(1人分)

食塩相当量 1.2g

野菜摂取量 127g



副菜1皿分も一緒にとれる一品です

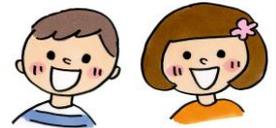
作 り 方

- ① 豚肉に酒をふりかけておく。
- ② 干しいたけは水かぬるま湯で戻し、薄切りにする。*戻し汁は捨てずにとっておく。
- ③ 大根と人参はいちょう切り、小松菜はざく切り、長ねぎは小口切りにする。
- ④ しらたきは食べやすい長さに切り、軽く茹でる。
- ⑤ 鍋に油と白菜キムチを入れ、中火で軽く炒めてから、豚肉を加えて炒める。さらに、大根・人参・干しいたけを加えて炒め、干しいたけの戻し汁と水(少量)を加えて蓋をして煮る。
- ⑥ ⑤に食べやすい大きさに切った木綿豆腐としらたきを加えて数分煮る。小松菜・長ねぎ・豆乳・赤みそを加え味を調える。沸騰する直前に火を止めてごま油を加え、さっと混ぜて出来上がり。

*豆乳は煮立たせないように注意しましょう。

キムチ

発酵食品。
乳酸菌、ビタミンも豊富。
豆乳を加えるとまろやかな味になるよ！



1人分栄養価

エネルギー	143Kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	8.0g
炭水化物	7.9g
カルシウム	123mg

ひとことアドバイス

- 辛さは好みで調整してください。
- 旬の野菜やきのこを使って、季節の味を楽しみましょう。

献立組み合わせ例)

主食(ご飯)+副菜(サラダ:はるさめ) など

【パンプキンサラダ】

材 料 名:4人分(目安量)

かぼちゃ	200g
きゅうり	160g(小2本)
人参	40g
プロセスチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ3
酢	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

副菜(1人分)

食塩相当量 0.5g
野菜摂取量 100g



作 り 方

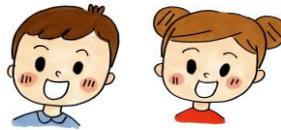
- ① かぼちゃは、柔らかくなるまでレンジで加熱し(蒸してもよい)、冷めたらさいの目に切る。
- ② きゅうり・人参・プロセスチーズはさいの目に切り、人参は茹でておく。
- ③ ボウルで調味料を混ぜ、①と②を加えてさっくり混ぜ、器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー	159Kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	10.3g
炭水化物	13.0g
カルシウム	84mg

ひとことアドバイス

■季節に応じて、じゃがいも・さつまいもなどで作ってみましょう。



かぼちゃ
カロテン・ビタミンC・食物繊維
が豊富。
甘みがあるので、サラダにす
ると子供たちも大喜び!



献立組み合わせ例)

主食(パン)+主菜(フライ:えびカツ)+副菜(汁物:コンソメスープ) など

食のミニ知識 ~野菜の1日の目標量について~

野菜の1日の目標量は

生の状態で 両手に山盛り一杯

350g(緑黄色野菜:120g 淡色野菜:230g)です。

調理後では

お皿で1日5皿(漬物のお皿はカウントしない) になります。

現在日本人の野菜摂取量は1日4皿程度と言われています。

毎日の食卓に「野菜をプラス一皿」がポイントです。

