



## 「野菜モリモリメニュー」献立

地域からの野菜・海藻を使ったおかずやおやつ



献立名	黒大豆の枝豆ごはん（ごはんもの）		
材料名 分量 作り方	材料名	4人分量	作り方
	米 黒大豆の枝豆 塩 酒	300g 100g 小さじ1 少々	①黒大豆の枝豆を7～8分ゆで、少し冷めてからさやから豆を出しておく。 ②米を洗い普通の水加減をして、枝豆と塩・酒と一緒に炊く。  ※枝豆は生のままより、ゆでた方がさやから出しやすい。
家族の反応 やエピソード 等について	新豆なのでご飯の色はあまりつきませんが、豆がほっくりとした味で美味しいです。豆の他に里芋、さつまいもでも美味しい。		

献立名	野菜たっぷりピザ風（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	4人分量	作り方
	玉ねぎ じゃがいも にんじん かぼちゃ なす いんげん豆 ピーマン ベーコン トマト ブイヨン ケチャップ 溶けるチーズ	2個 2個 1/2本 1/4個 2個 適量 2個 5～6枚 2個 2個 大さじ1～2 適量 (たっぷり)	①玉ねぎは半分にし半月に切る。じゃがいも・にんじん・なすは3～4mmも輪切り、かぼちゃはくし形、いんげん豆は食べやすい大きさ、ピーマンは飾り用なので3mmくらいの輪切りにする。ベーコンは1枚を4等分に切る。トマトは輪切りにする。 ②厚手の鍋に玉ねぎ・じゃがいも・ベーコン・にんじん・かぼちゃ・なすの順に入れ、水を100ccとケチャップ・ブイヨンを入れ、ふたをして弱火で煮る。やわらかくなったらトマトを入れ、しんなりしたらチーズを入れる。 ③チーズが溶けたらピーマンを入れ、ピーマンに火が通ったら出来上がり。
家族の反応 やエピソード 等について	味はブイヨンで調節する。塩を加えてもよい。 鍋は厚手のものを使う。野菜から水分が出るが、鍋によってはもう少し水を加えてもよい。焦げないように水分が出るまで弱火で。 野菜は何でもよく、ズッキーニも美味しい。 ケチャップとチーズ、かぼちゃの甘さで子どもたちにも好評。		

献立名	ゴーヤーチャンプルー（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	4人分量	作り方
	ゴーヤー （にがうり） 木綿豆腐 挽き肉 たまご 塩・こしょう 油	中1本 1/2丁 150g 1個 少々 大さじ1	①豆腐は水切りをする。 ②ゴーヤーは縦半分に切り種を取り除き、端から5mmぐらいに切る。さっとゆでてザルにあげる。 ③フライパンに油を熱し、挽き肉を炒め、豆腐をほぐしながら炒める。 ④ゴーヤーを入れて塩・こしょうをして、最後にたまごを溶いたものを入れて軽く炒める。  ※ゴーヤーの代わりにブロッコリーを、また赤ピーマンを薄く切って彩りにするのもよい。
家族の反応やエピソード等について	今年の夏はゴーヤーをたくさんいただき、度々作りました。		

献立名	麻婆豆腐（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	木綿豆腐 豚ミンチ 人参 ピーマン 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ おろししょうが サラダ油 中華スープ 味噌 砂糖 しょうゆ 片栗粉	60g 20g 15g 5g 25g 10g 4g 0.6g 小さじ1/2 40cc 5g 1.5g 1.5g 小さじ1	①豆腐は1～1.5cm角に切り、ザルに移し水切りをする。 ②人参・ピーマン・玉ねぎ・生しいたけはみじん切り、ねぎは小口切りにする。 ③フライパンに油を熱し、豚ミンチ・人参・玉ねぎ・しいたけ・ピーマンの順に炒め、しんなりと火が通ったら①の豆腐とスープを加える。 ④豆腐に火が通ったら、ねぎ・おろししょうがを入れ味をみながら、味噌・砂糖・しょうゆで味付けをして、水溶き片栗粉でとろみをつける。
家族の反応やエピソード等について	野菜たっぷりです彩りがきれいなので、しょうゆを少なめにするとも見た目もよく仕上がります、子どもに喜ばれます。 大人向きにはにんにくも炒め、豆板醤で味付けします。		

献立名 納豆と野菜のカレー揚げ（おかず）			
材料名 分量 作り方	材料名	4人分量	作り方
		納豆 玉ねぎ 人参 長芋 しめじ ピーマン ハム ちりめんじゃこ たまご 小麦粉 片栗粉 カレー粉 しょうゆ （納豆に ついてい るたれ） 塩・こしょう ケチャップ	1パック(45g) 小 2/1個 50g 60g 小 2/1パック 2個 2枚 大さじ3 2/1個 大さじ4 大さじ1 大さじ2 小さじ1  少々 適量
家族の反応やエピソード等について	納豆が嫌いな子どもさんでも、カレー粉を入れること、出来上がりにケチャップをかけることで食べやすくなると思います。		

献立名 ぴいちゃんのごまあえ（おかず）			
材料名 分量 作り方	材料名	3人分量	作り方
		ピーマン ごま 練りごま しょうゆ 酒	9個 大さじ3 大さじ1 大さじ2 大さじ1
家族の反応やエピソード等について	肉厚のピーマンは一層美味しく、いくらでも食べられます。ごまも自家栽培なので味がよいです。		



献立名 揚げさつまいもとささ身のみぞれ酢（おかず）			
材料名 分量 作り方	材料名	4人分量	作り方
	さつまいも しめじ ささ身 塩 酒  みぞれ酢 きゅうり 酢 砂糖 塩 赤唐辛子	400g 1パック 100g 小さじ1/3 大さじ2～3  2本 大さじ4 大さじ2 1/2 小さじ1 1本	①さつまいもは1.5cmくらいのさいの目切りにして水にさらす。 ②しめじは根元を切りほぐして洗う。 ③唐辛子は種をとって細かくきざむ。 ④さつまいもの水を切り、170度ぐらいの油でこんがり揚げる。 ⑤しめじは塩と酒で炒り煮する。 ⑥ささ身は塩を入れた湯で静かにゆで、冷ましてからほぐす。 ⑦きゅうりをすりおろし、酢・砂糖・塩・唐辛子を加えて混ぜみぞれ酢を作る。 ⑧さつまいも・しめじ・ささ身のみぞれ酢で和える。 ※きゅうりの代わりに大根おろしでもよい。

献立名 野菜のピクルス（おかず）			
材料名 分量 作り方	材料名	4人分量	作り方
	キャベツ 又は白菜 かぶ きゅうり 人参 しめじ 昆布 たかのつめ 酢 砂糖 塩 サラダオイル	全部で 約500g  1パック 5～6cm 1本 大さじ3 大さじ1 1/2 小さじ1 大さじ1	①野菜はすべて食べやすい大きさに切る。 ②人参としめじはさっとゆでる。 ③昆布は細切り、たかのつめは種をとり細かくきざむ。 ④①の調味料を合わせておく。 ⑤ボールにすべてを入れ和える。 冷やして食する。
家族の反応 やエピソード 等について	昆布はきざみ昆布を購入すると簡単にできる。白菜の白い部分が特に美味しく家族全員の大好物です。簡単に作れ、野菜が一度にたくさんとれる。（2～3日はおけます）		

献立名	じゃがいもの焼き芋（おやつ）		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	じゃがいも 片栗粉 粉チーズ ホールコーン （缶詰め・冷 凍でもよい） パセリの みじん切り サラダ油	中1個 大さじ 1/2 大さじ 1 大さじ 1/2  大さじ 1/4 大さじ 1/4	①じゃがいもの皮をむき、ゆで熱いうちに冷ます。片栗粉を入れてよく混ぜる。 ②①の中に粉チーズ・コーン・パセリを入れてよく混ぜ、丸く平らに丸める。 ③フライパンにサラダ油を熱し、②をカリッときつね色に両面焼く。
園児の反応 等について	親子一緒に手軽に作れるし、おやつに野菜や食事に不足しがちな栄養がとれるのでとても良いと思います。		