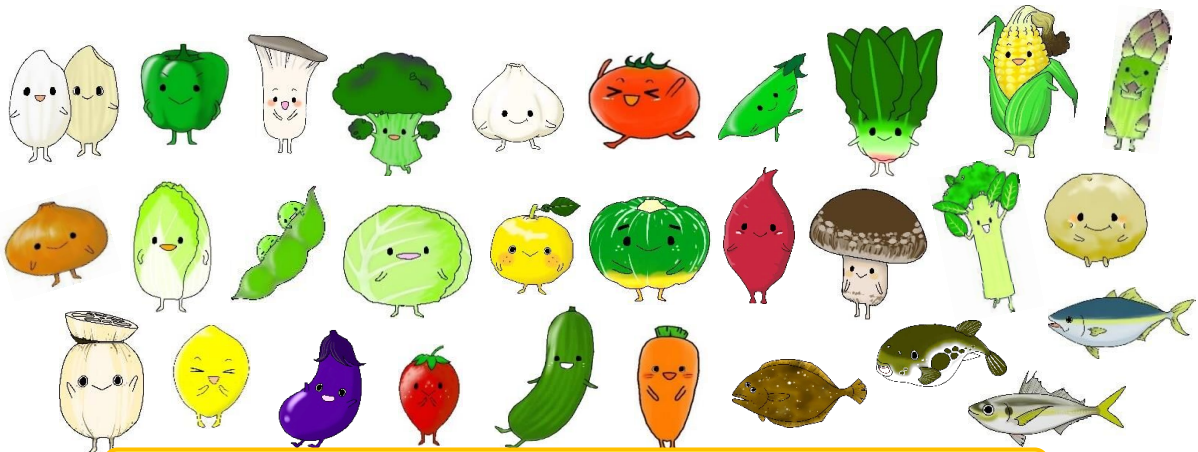
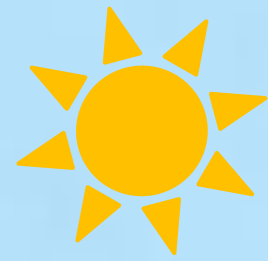




令和6年度
家族で作ろう！



下松市の農林水産物



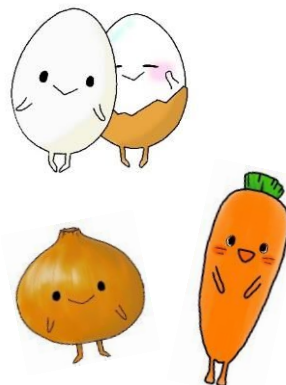
1日の
野菜摂取量
目安

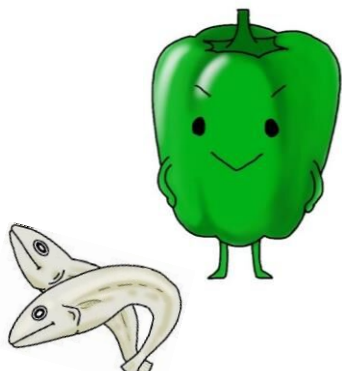
☑ 1～2歳	180g
☑ 3～5歳	240g
☑ 6～7歳	270g
☑ 8歳以上	350g

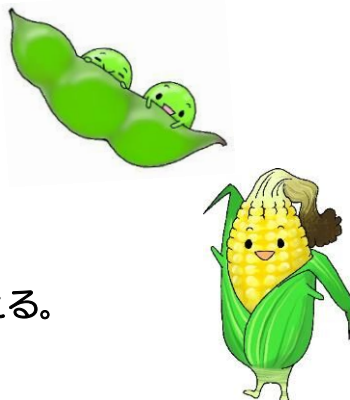


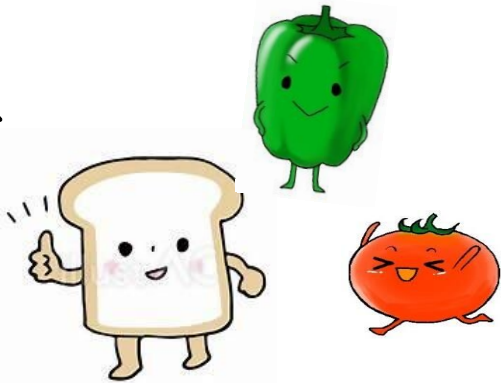
下松市健康づくり推進協議会

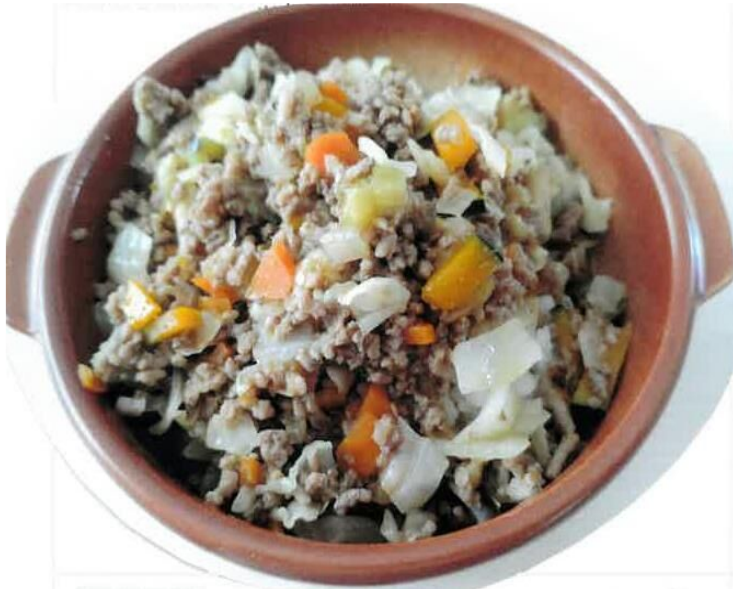
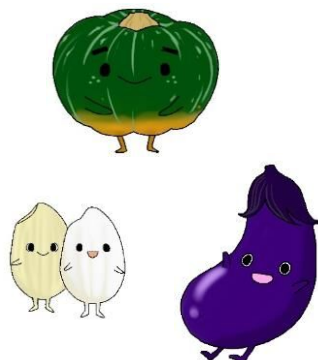
山かけオクラ納豆		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	1人分
		ごはん	○	1 杯分
		すし酢		大さじ1
		オクラ		2本
		ミニトマト	●	3個
		ながいも		50 g
		納豆		1 パック
		めんつゆ（2倍濃縮）		小さじ2
		きざみのり		少量
【調理時間】	約15分			
【作り方】				
① 温かいごはんにすし酢を入れて混ぜ、冷ましておく。 ② ながいもはすりおろし、オクラはゆでて輪切りにする。 ミニトマトは半分に切る。納豆は添付のたれと混ぜる。 ③ 丼ぶり茶わんに①をよそい、②を盛り付け、めんつゆを回しかける。 ④ 最後にきざみのりをのせて出来上がり。				
				
【エピソード】				
大好きな回転すしの納豆軍かんや、山かけオクラ軍かんを簡単に食べたくて作りました。 トマトを入れて、いろどりを良くしました。				
【家族からの一言】				
見た目もカラフルで美味しくできました。 食べやすくて、夏にぴったりだね。				
【料理と一緒に作った人・教わった人】		【学年、年齢】		
お母さん		小学5年生		

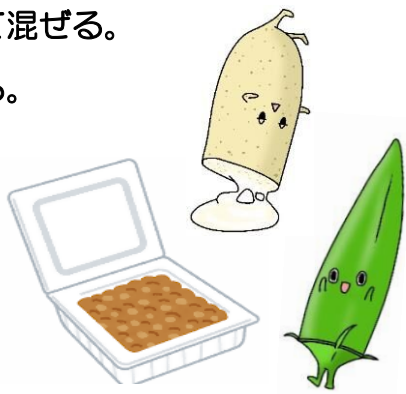
オムレツ風ぶちうまたまご焼き		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	2人分
	合いびき肉			30g
	にんじん	○		10g
	たまねぎ	○		30g
	キャベツ	○		30g
	たまご			2個
	塩・こしょう			少々
	油			小さじ1
	ケチャップ			お好みで
【調理時間】	約20分			
【作り方】				
① にんじん、たまねぎ、キャベツをみじん切りにする。 ② フライパンに油をひき、合いびき肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじんとたまねぎを炒め、塩・こしょうで味つけをする。 ③ ②にキャベツも入れて炒める。 ④ たまごを2個、ボウルに割って入れ、かき混ぜる。 ⑤ ④の中に炒めた具材を入れて混ぜる。 ⑥ たまご焼き用のフライパンに油（分量外）を熱し、⑤を全て流し入れ、かき混ぜながら形をととのえる。 				
【エピソード】				
晩ごはんのコロッケの具材が残ったので、朝のたまご焼きに入れたら、オムレツのようでおいしかったです。				
【家族からの一言】				
家によく残っている材料で作りましたが、具材を変えてもおいしいと思います。				
【料理と一緒に作った人・教わった人】		【学年、年齢】		
母		中学1年生		

カリカリジャコピーマン		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	4人分
	青ピーマン		●	5個
	赤ピーマン		○	2個
	ちりめんじゃこ			10g
	しょうゆ	A		大さじ1
	みりん			大さじ1
	砂糖			小さじ1
	油			適量
	ごま油			適量
【調理時間】		約10分		
【作り方】				
① 油を入れて、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。 ② 太めの千切りにした青ピーマン、赤ピーマンを入れて軽く炒める。 ③ Aを入れて炒める。 ④ ごま油をまわし入れ、混ぜたら出来上がり。 				
【エピソード】				
家庭菜園でできたたくさんのピーマンを一度の料理で消費できないかと思い、考えました。				
【家族からの一言】				
白米にのせてもよし、そのまま食べてもおいしい。この一品で色々な料理にアレンジできました。色とりも鮮やかで、朝から食欲をそそるレシピです。				
【料理と一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
母			中学1年生	

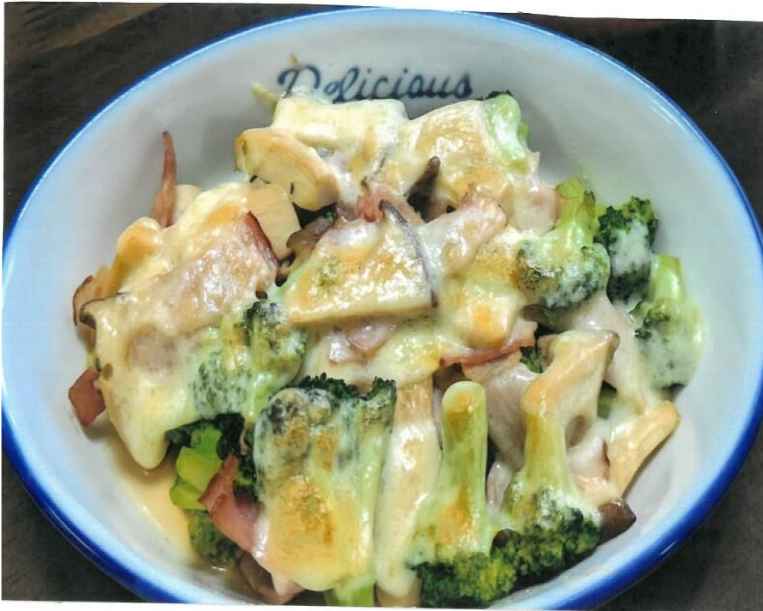
ツナと夏野菜のごはん		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	3合分
	米		○	3合
	白だし			大さじ6
	ツナ缶(オイル漬)			1缶
	とうもろこし		○	1/2本
	えだまめ		○	適量
	塩			お好みで
【調理時間】	約35分			
【作り方】				
① 米をとぎ、ざるに上げ30分置く。 ② とうもろこしをそぎ落としておく。 ③ えだまめはゆでて、さやから取り出す。 ④ 炊飯器に①を入れ、水を3合の目盛りより大さじ6少なく入れ、白だしを加え、②とツナ缶を汁ごと入れ、スイッチを押す。 ⑤ 炊き上がったら③を加えて混ぜる。お好みで塩を入れ、味をととのえる。 				
【エピソード】				
夏は食欲がなくなるので、大好きなツナ缶と彩りの良い野菜を使って主食だけでも満足できるものを考えました。				
【家族からの一言】				
朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。				
【料理と一緒に作った人・教わった人】		【学年、年齢】		
母		中学1年生		

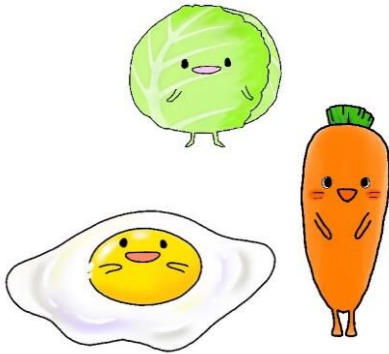
野菜たっぷりトースト		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	1人分
	食パン			1枚
	ツナ缶			1缶
	青ピーマン	○		1個
	トマト	○		20g
	ピザ用チーズ			20g
	マヨネーズ			大さじ1
【調理時間】	約10分			
【作り方】				
① 青ピーマン、トマトはうすくスライスする。 ② 食パンにマヨネーズをぬり、ツナ缶、トマト、青ピーマン、ピザ用チーズの順にのせ、オーブントースターで5分焼く。 				
【エピソード】				
簡単で手早く、栄養満点で自分で作れる朝ごはんを考えました。				
【家族からの一言】				
今までピーマンとトマトをのせずに食べていたが、このレシピは朝から野菜が食べられるのでいいと思う。				
【料理と一緒に作った人・教わった人】		【学年、年齢】		
母		中学1年生		

焼肉ダレ野菜		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	4人分
	ごはん	○	4杯分	
	合いびき肉		300g	
	たまねぎ	○	1/2個	
	なす	○	1/2本	
	にんじん	○	1/4本	
	キャベツ	○	1/4玉	
	かぼちゃ	○	100g	
	塩・こしょう		少々	
	焼肉のたれ		適量	
【調理時間】		約10分		
【作り方】				
① 野菜を全て1 cm角に切る。 ② 耐熱ボウルに、合いびき肉を入れて塩・こしょうをまぶす。 ③ ②に①を入れ、ラップをして電子レンジで600w4分加熱する。 いったん取り出し、具材を混ぜて、再度600w4分加熱する。 ④ お皿にごはんを盛り、③を上のにのせて焼肉のたれを全体にかけて出来上がり。				
				
【エピソード】				
朝、手軽に作れて、自分の好きな野菜も入っているから作ろうと思いました。				
【家族からの一言】				
野菜は何でもOK！！余った野菜を使って簡単に出来ました。				
【料理と一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
お母さん			小学5年生	

ねばねばトリオ		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	6人分
		オクラ	●	20本
		納豆		3パック
		ながいも		250g
		たくあん漬		20g
		塩		適量
		めんつゆ（2倍濃縮）	} A {	大さじ1
		ごま		適量
【調理時間】	約10分			
【作り方】				
① オクラは表面のうぶ毛を塩でこすりながら取り、沸騰した湯で約2分ゆでる。 ② ゆでている間に、納豆をパックから出し、付属のたれをいれて混ぜる。 ③ ①のオクラとながいもを同じ大きさになるよう、一口大に切る。 ④ ②、③、たくあん漬、Aを入れて混ぜあわせる。 ⑤ 味見をしてよければ、冷蔵庫でしっかり冷やして完成。 				
【エピソード】				
よくお母さんが作っていて、ぼくの好きな料理なので、お母さんと作りました。 料理名の由来は、納豆、オクラ、ながいもはねばねばしているからです。				
【家族からの一言】				
朝や時間がない時に、栄養満点で簡単な料理。子供も作れておいしいです。なかなか一緒に料理する時間がとれないので、いい経験になりました。				
【料理と一緒に作った人・教わった人】		【学年、年齢】		
お母さん		小学5年生		

ワンカップオムレツ		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	1人分
	ウインナー			1本
	ブロッコリー	○		25 g
	マイクロトマト	●		22個
	たまご			1個
	マヨネーズ			小さじ1/2
	顆粒コンソメ			少々
	塩・こしょう			少々
	粉チーズ			少々
【調理時間】	約2分			
【作り方】				
① ウインナーを小さくカットする。 ② ブロッコリーは小さくちぎってマグカップに入れ、ふんわりラップし、電子レンジで600w40秒加熱する。 ③ ①とマイクロトマトを②の中に入れておく。 ④ たまごを溶き、マヨネーズ、顆粒コンソメを加え、混ぜる。 ⑤ ④をマグカップに入れ、塩・こしょう、粉チーズを加え、混ぜ合わせる。 ⑥ 電子レンジで600w40秒加熱する。これをたまごが固まるまで何回か（約3回）繰り返す。 ※様子を見ながら加熱する				
				
【エピソード】				
家で育てていたマイクロトマト、使い道がなく、たくさんあったので、マイクロトマトも入れました。食感はプチプチで酸味がちょうど良かったです。				
【家族からの一言】				
忙しい朝に栄養たっぷりの時短料理ができたね。マグカップで洗い物も少して済むところも助かるし、とっても美味しかったよ。				
【料理を一緒に作った人・教わった人】		【学年、年齢】		
お母さん		中学1年生		

ブロッコリーとエリンギの チーズ焼き		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	2～3人分
	ブロッコリー	○		1 株
	エリンギ	○		2～3本
	ベーコン			70g
	塩・こしょう			少々
	バター	A		小さじ1
	しょうゆ			小さじ1
	顆粒コンソメ			小さじ1
	ピザ用チーズ			2枚
【調理時間】	約15～20分			
【作り方】				
① ブロッコリーは小房に分け、やわらかくなるまでゆでて、水気を切っておく。 エリンギは一口大に、ベーコンは1cm幅に切る。 ② フライパンに油（分量外）をうすくひいて、①のベーコン、エリンギ、 ブロッコリーを炒める。 ③ ②にAを入れて味付けをする。 ④ 耐熱用のうつわに③を入れてピザ用チーズをのせ、トースターに入れて、 チーズに焼き色が付くまで加熱する。 ※ブロッコリーは前日に茹でておくと、時短になります。				
【エピソード】				
ブロッコリーは少し苦手だけど、大好きなチーズが入っていたので食べられました。				
【家族からの一言】				
子供の好きな、チーズとベーコンと一緒に料理することで、苦手な野菜も食べてくれるようになりました。一緒に考え、作ることで、料理を好きになってくれると嬉しいです。				
【料理と一緒に作った人・教わった人】		【学年、年齢】		
母		小学5年生		

野菜たっぷりたまごスープ		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	4人分
	たまねぎ	○	1/2個	
	にんじん	○	1/4本	
	キャベツ	○	1/10玉	
	ブロッコリー	○	1/4株	
	ウインナー		8本	
	たまご		2個	
	水		600ml	
	顆粒コンソメ		小さじ4	
	塩・こしょう		少々	
【調理時間】	約15分			
【作り方】				
① 野菜・ウインナーを食べやすい大きさに切る。 ② なべに水、顆粒コンソメ、①を入れ、煮込む。 ③ 野菜がやわらかくなったら、溶きたまごを入れて、塩・こしょうで味をととのえる。				
【エピソード】				
たまごのスープが好きだから作りました。				
【家族からの一言】				
またいっしょに作りたいです。				
【料理と一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
お母さん			小学5年生	

「わが家の野菜たっぷり朝ごはんレシピ」にたくさんのご応募、ありがとうございました。平成24年度から毎年実施しており、今年度も地元の食材を使用した、朝でも簡単に作れる「朝ごはんレシピ」を募集し、作成しました。

朝食で野菜を食べる人の割合（下松市）

全世代の
目標値
60%

対象	現状値
3歳児	29.9%
年長児	31.0%
小学3年生	59.8%
小学6年生	53.9%
中学2年生	47.9%
高校2年生	36.7%
20・30歳代	29.8%
成人	32.2%



朝ごはんには野菜を食べているかな？
下松市に住んでいる人みんなが朝ごはんには野菜を
食べて元気に一日をすごせるとうれしいなあ！

くだまる

応募総数 816作品

……内訳……

幼稚園・保育園 25作品

小学5年生 460作品

中学1年生 331作品

