

令和3年度  
わが家の  
野菜レシピ集



野菜もりもり  
下松っ子

下松市子どもの食育推進ネットワーク委員会

# オクラとトマトの和え物

材料名

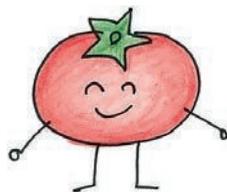
4人分



オクラ		8本
トマト (中)		3玉
プチトマト		3個
めんつゆ (2倍濃縮)	A	大さじ3
ごま油		大さじ1
かつおぶし		10g

## 【作り方】

- ① オクラをゆでて、冷水で冷ます。
- ② トマトの皮は湯むきする。
- ③ オクラとトマトを一口サイズに切る。プチトマトは半分に切る。
- ④ Aを混ぜる。
- ⑤ ④に③を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やしてできあがり。



## 【エピソード】

祖母が作っているオクラがつぎつぎとできるので、たくさん食べられるレシピにしました。

## 【家族から一言】

簡単に出来て美味しく、彩りも良いし、冷たくて夏にぴったりなレシピだと思います。

【料理を一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

小学5年

ご飯がすすむ！まんぷくナスと鶏のみそ炒め

材料名

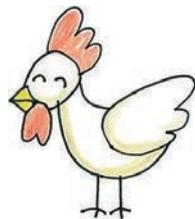
4人分



鶏むね肉（2枚）		2枚600g
酒		適量
ナス		2本
ピーマン		2個
たまねぎ		2個
ごま油		大さじ3
さとう		大さじ3
しょうゆ		大さじ2
酒	A	大さじ3
みりん		大さじ2
みそ		大さじ2
すりごま（白）		適量

【作り方】

- ① ジッパー付ビニール袋に鶏むね肉、酒を入れてやわらかくしておく。
- ② フライパンに中火でごま油を熱し、一口大に切った鶏むね肉、ナス、たまねぎ、ピーマンの順で炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、弱火にして、**A**をからめてできあがり！
- ④ すりごま（白）を全体に軽くふりかける



ごま油とすりごま（白）で香ばしさUP！！  
 ご飯にもピッタリのスタミナ料理です。  
 ※鶏むね肉の代わりにももの肉でもOK！

【エピソード】

みその消費期限が近かったので、たまたま入れたらおいしくてびっくりした！

【家族から一言】

とてもおいしかったよ。また、食べたいなー。



【料理を一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

中学1年

# 大好き山口！夏野菜もちもちライスピザ

材料名

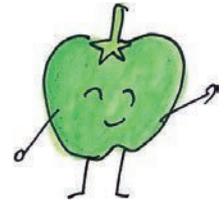
4人分



ごはん（晴るる）	1合分
ミニトマト	5個
なす	1/3本
ピーマン	1個
ウインナー	2本
ケチャップ	大さじ3
ピザチーズ	1/2カップ
水	適量
小麦粉	適量

## 【作り方】

- ① なす、ピーマンを輪切りにし、ウインナーは斜めに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れて1分レンジで温める。
- ③ ご飯をボウルに入れて、よくかき混ぜる。  
水分が足りなければ足す。
- ④ ③を丸め、小麦粉をつけて丸く広げる。
- ⑤ ケチャップを全体に塗り、具材をトッピングをする
- ⑥ 200度に予熱したオーブンで15分ほど焼いて完成。



## 【エピソード】

ご飯で作ったピザは、初めてだけどおいしかった。



## 【家族から一言】

山口の食材と旬の味覚を取り入れたレシピになっていました。  
秋には「たまげなす」や「くりまさる」等、トッピングを季節によって変化できるものもよいと思います。

料理を一緒に作った人、教わった人

母

【学年、年齢】

小学5年

# にんじん、水菜、ささみのナッツサラダ

材料名

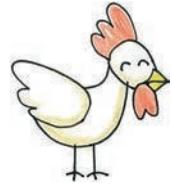
5人分



ささみ		4本
にんじん		2本
水菜		1袋
カシューナッツ		20個
マヨネーズ	}	大さじ2
粒マスタード		大さじ2
塩・こしょう	}	少々
レモン汁		少々
しょうゆ	}	小さじ1
にんにくのすりおろし		小さじ1

## 【作り方】

- ① ささみに[A]をからめてフライパンで焼く。冷めたら手で細かくさく。
- ② にんじんをせん切り、水菜は5cmの長さに切る。
- ③ カシューナッツをあらくきざむ。
- ④ ボウルに①～③を入れ、[B]を入れてまぜ合わせる。

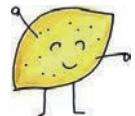


## 【エピソード】

かんたんに作れておいしかったので、また作ってみたいです。  
今度は夏に旬な野菜を使って作ってみたいです。

## 【家族から一言】

わが家の定番のサラダです。カシューナッツは好みのナッツ類に代えても美味しく仕上がります。レモン汁でさっぱりしているので、暑い夏におススメです。



【料理を一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

小学5年

# 無限キャベツ

## 材料名

4人分



キャベツ		1/4~1/3個
ウェイパー	┌	小さじ1
しょうゆ		大さじ1
ごま油		大さじ1
酢	A	大さじ1/2
さとう		大さじ1/2
にんにくのすりおろし		小さじ1
マヨネーズ	┌	小さじ1
白いりごま		少々
ツナ缶		1/2缶

### 【作り方】

- ① キャベツを大きめのせん切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけて、レンジで4分加熱する。
- ② ①を水にさらして水気をしっかりしぼる。
- ③ ボウルに②をほぐしながら入れ、Aを加え、よくまぜ合わせる。
- ④ 白いりごま、ツナ缶をよく加えよくまぜる。



### 【エピソード】

祖母が作った野菜を使ってこの料理を考え、色々思考錯誤をくり返してこの味にたどりつきました。

### 【家族から一言】

とても美味しくできており、家族も喜んでいました。



【料理を一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

中学1年

# とろとろトマトチーズ

材料名

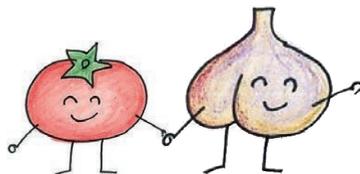
6人分



ミニトマト	1パック
パプリカ	1個
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	おこのみの量
ブラックペッパー	おこのみの量
とろけるチーズ	45g

## 【作り方】

- ① オリーブオイルとにんにくをいいにおいがするまでいためる。
- ② トマト、黄色パプリカをいれていためる。
- ③ ブラックペッパーを入れる。
- ④ チーズをのせてとろけたら完成。



## 【エピソード】

パンの上のにのせてたべてもおいしいです。

## 【家族から一言】

ミニトマトをたくさん頂いた時に作ります。  
 ついつい食べ過ぎてしまいます♪



【料理と一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

小学5年

夏のまるごとカップ お星さま焼き☆	材料名	2人分
	トマト	中1個
	なす	1/3本
	牛豚あひびき肉	100g
	トマト缶	1/2缶
	たまねぎ	1/2個
	オクラ	2本
	オリーブオイル	大さじ1
	コンソメ	小さじ1/2
	塩	A  小さじ1/2
	しょうゆ	少々
とろけるチーズ	1枚	

【作り方】

- ① トマトとなすをカップの形に切り、中身を取り出す。
- ② みじん切りにしたたまねぎ、牛豚あひびき肉と①で取り出したトマトとなすの中身をオリーブオイルで炒め、トマト缶とAを入れて、味付けをする。
- ③ ①で作ったトマトとなすのカップに②で作ったトマトソースを入れる。
- ④ ③にとろけるチーズとオクラを輪切りしたものをのせオーブントースターでチーズがこんがりと色づいてとろけるまで焼いたらできあがり☆

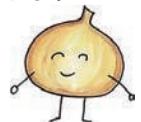


【エピソード】

おともだちが「オクラ」を食べているのを見て、今年はずじめてオクラが好きになりました。  
 また、おじいさんが畑でトマトやなすを育てて届けてくれたので、このレシピを思いつきました。

【家族から一言】

カップにチーズとオクラをのせるのは、子どもも喜んでお手伝いをしてくれます。オクラが星の形に見えるのがうれしいですよ♪



【料理を一緒に作った人、教わった人】	【学年、年齢】
おかあさん	6歳

# いかと夏野菜のマリネ

材料名

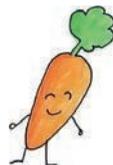
4人分



紫たまねぎ	1/2個
きゅうり	1本
にんじん	1/2本
いか	200g
プチトマト	3~4個
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ3
粒マスタード	大さじ1
白だし	小さじ1/2
酢	大さじ5
さとう	大さじ2

## 【作り方】

- ① 紫玉ねぎ、きゅうりはスライサーでうす切りにする。  
にんじんは生で食べやすい細さにせん切りにして全部水にさらす。  
プチトマトは1/4にカットしておく。
- ② いかは沸騰したお湯の中に入れ、1分程度ゆでる。
- ③ **A**をまぜあわせて水気を切った①と冷ました②を入れて味をなじませる。
- ④ 冷蔵庫で、1時間くらい冷やして…できあがり!!



## 【エピソード】

夏野菜をたくさん食べたくて作りました。

## 【家族から一言】

夏の暑さで食欲がない時でも、さっぱりと食べることができました。  
また、作ってください。

【料理を一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

小学5年

# たっぷり野菜と鶏だんごのスープ

材料名

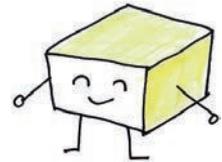
4人分



鶏ミンチ		200g
白菜		1/8株
にんじん		1/3本
しいたけ		2枚
白ねぎ		1本
絹ごし豆腐		1/2丁
片栗粉	A	大さじ1
しょうゆ		小さじ1
みりん		小さじ1
だし汁		600cc
とりガラスープの素		小さじ1
うす口しょうゆ		大さじ1

## 【作り方】

- ① 鶏ミンチにAを混ぜてこねる。
- ② 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、しいたけは薄く切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 野菜をだし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ④ ①の鶏だんごを③に入れる。
- ⑤ 鶏だんごに火が通ったら、さいの目切りにした豆腐を入れて、とりガラスープとしょうゆで味を整える。



## 【エピソード】

祖母がよく作ってくれるぼくの大好きです。

## 【家族から一言】

お肉も野菜もたっぷりとれて、子どももおいしそうに食べてくれます。

【料理を一緒に作った人、教わった人】

祖母

【学年、年齢】

小学5年

# モリモリツナひじきサラダ

材料名

5人分



乾燥ひじき		10g
切干し大根		35g
きゅうり		1本
にんじん		1/2本
ツナ缶		1缶
すりごま	A	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)		大さじ1
マヨネーズ		大さじ2

## 【作り方】

- ① 乾燥ひじきは10分、切干し大根は5分水につけて戻しておく。
- ② にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ③ ①の水気を絞り、にんじんと一緒に耐熱容器に入れ600wで3分加熱する。  
(要ラップ)
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ あら熱がとれたら、水気を絞り、きゅうり、オイルを切ったツナ缶と合わせる。
- ⑥ ④を入れ、混ぜる。



## 【エピソード】

ひじきの煮物はそんなに食べない我が家。このサラダにすると「おいしい」とたくさん食べてくれます。火も使わないので、子どもと一緒に作りやすいです。

## 【家族から一言】

野菜を上手に切ってくれてありがとう。



【料理を一緒に作った人、教わった人】

おかあさん

【学年、年齢】

5歳



## わが家の野菜レシピ応募状況

応募総数 770 作品

……内訳……

幼稚園・保育園 40 作品

小学5年生 518 作品

中学1年生 212 作品



「わが家の野菜レシピ」にたくさんのご応募、ありがとうございます。  
このレシピ募集は、“野菜をおいしく食べられるようになる”“野菜を摂ることを意識しながら家族と一緒に料理を作る”を目的に、平成24年度から毎年実施しています。

今年度も「簡単に作れておいしい」作品を選び、野菜レシピ集を作成しました。ぜひご活用ください。