



令和4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

カラフル☆ハニーなゆで野菜サラダ	材料名	4人分
	じゃがいも	2個
	ブロッコリー	1/4房
	にんじん	1/2本
	アスパラガス	5本
	ミニトマト	6個
	フリルレタス	3枚
	ベーコン	50g
	オリーブオイル	適量
	マヨネーズ	大さじ2
	牛乳	A 大さじ1
	はちみつ	小さじ1
	あらびきこしょう	少々

【作り方】

- ① ジャがいもとにんじんは、一口大に切る。アスパラガスは5cmの長さに切る。それぞれをゆがき、水けをきっておく。ブロッコリーは食べやすい大きさにほぐし、ゆがいて水けをきっておく。
- ② ベーコンは、1cm幅に切り、オリーブオイルでカリッと炒める。
- ③ お皿にフリルレタスをひいて、ゆでた野菜をきれいに盛り付ける。真ん中に炒めたベーコンをのせて、周りにミニトマトをのせる。
- ④ Aを混ぜ③にかける。あらびきこしょうは、お好みでかける。



【エピソード】

家庭科でゆで野菜を作ったので、家族にも食べてほしくて、工夫して作りました。

【家族から一言】


習ったことを生かして、暑い夏を吹き飛ばす元気なサラダでした。時間は、かかりましたが、その分とてもおいしかったです。盛り付けもきれいで毎日食べたいと思いました。

【料理を一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

小学5年

小松菜とじゃこのふりかけ	材料名	分量
	小松菜	1袋
	ちりめんじゃこ	30g
	かつおぶし	15g
	ごま	15g
	酢	} 大さじ1
	みりん	
	しょうゆ	
	さとう	

【作り方】

- ① 小松菜をゆでる。
- ② 水けをきった小松菜を小さくきざむ。
- ③ 小松菜とちりめんじゃこ、かつおぶしを炒める。
- ④ **A**を混ぜ合わせておく。
- ⑤ **A**を入れて汁けがなくなるまで炒める。
- ⑥ 最後に、ごまを入れてよくまぜる。



【エピソード】

おばあちゃんは、大根の葉っぱで作っているけど売ってなかったので、小松菜でつくりました。冬になったら大根の葉っぱで作ってみたいです。

【家族から一言】

このふりかけのおかげで、ごはんが一段とおいしくなって、おかわりがしたくなるね。

【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

オクラの唐揚げ	材料名	4人分
	オクラ	6本
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	チューブのにんにく	1cm
	片栗粉	大さじ1
	揚げ油	適量

【作り方】

- ① オクラをネットに入れたまま、塩をかけてすり合わせる。
- ② ①を洗って水けを取り、ヘタとガクを取ったら2cmの長さに切る。
- ③ 容器にしょうゆとチューブのにんにくを入れ、②にもみこむ。
- ④ ③に片栗粉を2回に分け、入れてまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、オクラを入れてきつね色になるまで揚げる。



【エピソード】

苦手なオクラも、このレシピなら美味しく食べることができます。

【家族から一言】

暑い夏も、部活や宿題に忙しい毎日、夏バテにいいオクラを食べて、元気な1日を過ごそうね！

【料理を一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

中学1年

ツナツナだいコーン

材料名

5人分



大根	900g
ツナ缶	3缶
コーン	1缶
水	300cc
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
さとう	小さじ6
ねぎ	3g

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、3~4mm幅のいちょう切りにする。ねぎは、小口切りにする。
- ② 耐熱容器にツナ缶・大根・コーンとAを入れてざっくりかき混ぜる。
- ③ ふんわりラップをかぶせて、600wの電子レンジで5分加熱する。
(ラップをはずす時、熱いので気をつける。)
- ④ 5分後、下から上にかき出すようにかき混ぜる。
再度600wの電子レンジで4分加熱し、ねぎを散らす。



【エピソード】

味見した時に、火傷して舌が痛かったです。自分でできたのでよかったです。

【家族から一言】

これがきっかけで、あなたの料理のレパートリーが増えたので、次回も作って欲しいです。

【料理を一緒に作った人、教わった人】

自分

【学年、年齢】

中学1年

サラダ生春巻き

材料名

4人分



ライスペーパー	2枚
お湯（ぬるま湯）	適量
オクラ	4本
塩（板すり用）	小さじ1
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
パクチー	20g
サニーレタス	2枚
コチュジャン	A 大さじ1
マヨネーズ	
さとう	小さじ1/2

【作り方】

- ① ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② オクラはガクを切り落とし、塩をふり板すりをします。お湯を沸騰させた鍋に入れて1分程ゆでます。ザルに上げて湯きりをする。
- ③ 赤パプリカと黄パプリカは、5mm幅に切る。
- ④ パクチーは根元を切り落とし、5cm幅に切る。大葉はせん切りにする。
- ⑤ サニーレタスは、手で茎の部分を取り除き、半分にちぎる。
- ⑥ ぬるま湯を入れたボウルに、ライスペーパーをさっとくぐらせ、まな板の上に広げる。
- ⑦ ⑤を敷き手前に、②③④を置く。ひとまきして左右を内側に折り込み、ゆるくならないようにきつく巻く。巻き終わりは、軽く握る。



【エピソード】

自分で巻いて食べるのが楽しいです。
野菜がたくさん食べられます。

【家族から一言】

暑い日でも、火を使わずに作れ、具材を変えれば色々楽しめるので、いいと思います。

【料理を一緒に作った人、教わった人】

母、兄

【学年、年齢】

小学5年

塩サバの韓国風南蛮漬け

材料名

4人分

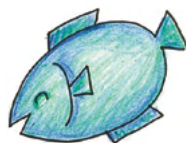


塩サバ		2枚
赤パプリカ		1/2個
ピーマン		1個
ねぎ		1本
大葉		5枚
ごま		小さじ1
さとう	┌	大さじ5
酢		大さじ5.5
塩	A	ひとつまみ
だしじょうゆ		大さじ1
コチュジャン	└	小さじ1

【作り方】

- ① 塩さば2枚は食べやすい大きさに切り、魚焼きグリルで焼く。
- ② 野菜は細切りにして、**A**を混ぜ合わせたものに浸しておく。
- ③ 塩さばが焼けたら、②の中につけて冷蔵庫で冷やして1日から2日おく。
- ④ かざりに大葉のせん切りと、ごまを散らす。

ねぎは、たまねぎを代用してもよい。



【エピソード】

夏は暑いので、食べにくくなります。だからあっさりとした料理が食べたかったので、作りました。

【家族から一言】


慣れない包丁にも一生懸命、安全に取り組むことができましたね。夏にピッタリな料理がおいしくできたので、よかったです。これからも一緒に色々な料理を作っていきましょう。

【料理を一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

小学5年

にんじゃがナゲット	材料名		4人分
	じゃがいも		4個
	にんじん		1/2本
	鶏ひき肉（むね）		250g
	鶏ひき肉（もも）		120g
	塩	┌	少々
	こしょう		少々
	コンソメ	A	小さじ2
	しょうゆ		小さじ2
	片栗粉	┌	大さじ1
	揚げ油		適量

【作り方】

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむいて、せん切り。
（せん切り用のスライサーを使用してもOK）
 - ② ボウルに鶏ひき肉（むね、もも）、**A**を入れてよく混ぜる。
 - ③ ②を①に入れて混ぜ合わせる。
 - ④ フライパンに油を1cmくらい入れて熱したら、スプーンで③を5cmぐらいの大きさにすくってフライパンに入れる。フライパンに入れたら、スプーンの背でタネの真ん中を押す。
 - ⑤ 両面きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- お好みでケチャップをつけて食べるとおいしい。



【エピソード】

フライパンに入れる時に、油がパチパチはねたので、お母さんに入れてもらいました。外はカリカリ、中はふんわりで、とてもおいしかったので、私は大好きです。

【家族から一言】

少し多めに作っておくと、お弁当のおかずにもなります。子どもたちもパクパク食べてくれるので、わが家のおかずの定番になりました。

【料理を一緒に作った人、教わった人】	【学年、年齢】
母	小学5年

えびとブロッコリーとニンジンのサンドイッチ

材料名

4人分



ブロッコリー	1房
むきえび	50g
にんじん	1/2本
パン	4枚
にんにく	1かけ
粉チーズ	大さじ2
塩	ひとつまみ
バター	10g

【作り方】

- ① にんじんはせん切りにして、塩をふっておく。
- ② ブロッコリーとむきエビをゆがいた後、粗みじんにする。
- ③ みじん切りにしたにんにくをフライパンで熱し、バターとみじん切りにしたにんにくを入れて弱火で香りがたつまで炒める。
- ④ ②を炒め、火が通ったら、塩と粉チーズで調味する。
- ⑤ せん切りにんじんの水けをきる。
- ⑥ バターを塗ったパンに、せん切りにんじんと③をのせ、もう一枚のパンでサンドして、食べやすい大きさにカットする。



【エピソード】

ブロッコリーをおいしくたべたくて、考えたレシピです。

【家族から一言】


ブロッコリーが、えびのうま味をたっぷり吸って、おいしかったです。
ブロッコリーとにんじんが、ごちそうになりました。

【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

栄養満点！ヤミー野菜ケーキサレ	材料名	1人分
	牛乳	120cc
	ホットケーキミックス	150g
	たまねぎ	小1個
	ブロッコリー	1/2房
	にんじん	1/2本
	チーズ	1つまみ
	塩	少々
	こしょう	少々
	オリーブオイル	適量
	卵	2個
	ベーコン	4枚

【作り方】

- ① ブロッコリーを耐熱容器に入れ、500w電子レンジで2分間加熱する。
- ② たまねぎとにんじんをみじん切りにし、ベーコンは、5mm幅のせん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①②を炒める。
- ④ ボウルに牛乳、チーズ、ホットケーキミックスを入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ ③と④を混ぜ、それを容器に移して、180℃に温めたオーブンで約40分焼く。
- ⑥ 最後に、火傷に注意しながら、野菜ケーキサレを型から出して好きな大きさに切る。



【エピソード】

母が苦手なにんじんを使って、おいしい料理を作ろうと思い料理しました。

【家族から一言】

とてもおいしかったです。
嫌いなにんじんをしっかり食べられました。

【料理を一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

中学1年

夏野菜たっぷりミネストローネ

材料名

5人分



にんじん	1本
たまねぎ	1個
ズッキーニ・なす	各1本
じゃがいも	2個
ブロッコリーの芯	1房分
トマト	500g
ベーコン	2~3枚
コンソメ	2個
塩・こしょう	少々
ケチャップ	大きさ1~2
さとう・ウスターソース	大きさ1
オリーブオイル	大きさ1
にんにく	1かけ
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ① 野菜、ベーコンは、1cmの角切りに切りそろえる。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。
香りがたってきたら、じゃがいも以外の野菜とベーコンを炒める。
- ③ ②がしんなりしてきたら、トマト、コンソメ、水（500ml）を入れて
中火で10分程煮込む。
- ④ 沸騰してきたら、**A**とローリエ1枚を入れて、味をととのえて、
弱火で20分程煮込む。じゃがいもは10分程煮込んだ時に入れる。
- ⑤ トマトの水分などによって、水や調味料の調節をし、乾燥パセリを散らす。



トマトは、ミニトマトや、トマト缶で代用してもよい。

【エピソード】

夏になると庭の畑にたくさんのミニトマトが実るので、たくさん使って消費できないかと思い作り始めました。残ったら、パスタにあえたり、ピザソースにしたり、いろいろな活用ができます。

【家族からの一言】

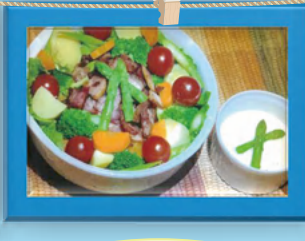
今年も畑で採れたミニトマトを沢山使ってスープを作ることができました。

【料理を一緒に作った人、教わった人】

母

【学年、年齢】

小学5年



わが家の野菜レシピ応募状況

応募総数 713 作品

……内訳……

幼稚園・保育園 44 作品

小学5年生 453 作品

中学1年生 216 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。