

もっと野菜をたべよう！

子ども未来局子育て支援部

ほうれん草コーン和え

材料（幼児5人分）

- ほうれん草 180g
- ホールコーン缶 50g
- 醤油 小さじ1

- ① ほうれん草は茹でて、食べやすく切り、水気をきる。
- ② コーン缶・醤油と①を和える。

ほうれん草の納豆和え

材料（幼児5人分）

- ほうれん草 180g
- ひき割り納豆 1個（50g）
- 醤油 小さじ1

- ① ほうれん草は茹でて、食べやすく切り、水気をきる。
- ② ひき割り納豆・醤油と①を和える。

小松菜えのき和え

材料（幼児5人分）

- 小松菜 180g
- えのき 30g
- 醤油 小さじ1

- ① 小松菜は茹でて、食べやすく切り、水気をきる。
- ② えのきは長さ1cm程度に切り、醤油で煮て冷ましておく。
- ③ 小松菜と②を和える。

ほうれん草のり和え

材料（幼児5人分）

- ほうれん草 180g
- 焼きのり 1/4枚
- 醤油 小さじ1

- ① ほうれん草は茹でて、食べやすく切り、水気をきる。
- ② のりを細かくちぎり、醤油と①を和える。

【子どもが野菜を好きになるためのヒント】

- 食べものの匂を体験
匂の食べものはおいしくて栄養満点！
- 料理のお手伝い
トマトのへたとり、ピーマンの種とりなど
お手伝いをするとう野菜に興味を持ちます。
- 栽培体験（自分で育てるとおいしい）
プランターでミニトマトやラディッシュ、
キッチンでスプラウト（植物の新芽）など



☆子どもが食べやすい保育園の野菜レシピ☆

炒め納豆

材料（幼児5人分）

- 納豆 200g
- 豚挽き肉 50g
- 玉葱 120g
- 人参 60g
- サラダ油 小さじ1
- 醤油 小さじ2強
- 【炒り卵】
- 卵 1個
- サラダ油 小さじ1

- ① 人参・玉葱はみじん切りにし、挽き肉と一緒にサラダ油で炒める。
こげつきそうであれば、少量の水を加える。
- ② 火が通ったら、納豆を加えてさらに炒め、醤油で味をととのえる。
- ③ 炒り卵は②に混ぜ込むか、上に飾る。

☆野菜はもやし・キャベツ・白菜などでもおいしくできます☆



南瓜スープ

材料（幼児5人分）

●南瓜	300g（約1/5個）	●水	適量
●玉葱	120g（約2/3個）	●牛乳	300ml
●ベーコン	15g	●塩	少々
●サラダ油	小さじ1弱	●パセリ	少々

- ① 玉葱・ベーコンはせん切りにする。南瓜は皮をむき、食べやすい大きさの薄切りにする。
- ② ①をサラダ油で炒め、ひたひたになるくらいの水を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら牛乳を加え加熱し、塩で味をととのえ、みじん切りにしたパセリを入れる。
♪ そのままでもおいしく食べられますが、ミキサーにかけると口ざわりの良い、南瓜ポタージュになります ♪

三色ナムル

材料（幼児5人分）

●もやし	100g
●ほうれん草	90g
●ロースハム	30g
●醤油	小さじ1
●ごま油	小さじ2/3
●砂糖	少々

- ① もやし・ほうれん草は茹でて、食べやすく切り、水気をきる。
- ② ハムは湯通しし、短めのせん切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、①と②を加えて和える。

人参ごはん

材料

●米	2合
●人参	140g（2/3本）
●塩	少々

- ① 米はといて、水に浸しておく。
- ② 人参はみじん切り、または、粗くすりおろしておく。
- ③ 炊飯器に米と人参、塩少々を入れ、2合の目盛まで水を入れて炊く。

ブロッコリー生姜和え

材料（幼児5人分）

●ブロッコリー	250g（1株）
●おろし生姜	小さじ2/3
●醤油	小さじ1弱

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② おろし生姜と醤油を合わせて加熱し、冷ます。
- ③ ①に②を加えて和える。

人参ジャム

材料

●人参	50g（1/4本）
●りんご	1/3個
●砂糖	大さじ1と1/2
●レモン汁	小さじ1
●バター	大さじ1弱

- ① 人参とりんごは薄く切って柔らかくなるまで煮た後、ミキサーにかける。
- ② ①を鍋に戻して砂糖を加えて煮る。
- ③ ②の火を止め、熱いうちにバターとレモン汁を加え、あら熱をとる。

南瓜ジャム

材料

●南瓜	150g（1/6個）
●砂糖	大さじ1と1/3
●バター	小さじ1
●塩	少々

- ① 南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを混ぜる。
※ 南瓜がホコホコして固い場合は、水を入れて煮て、仕上がりの硬さを調整してください。

☆人参ジャムと南瓜ジャムは、保育園ではパンに塗ってジャムサンドにして、おやつに提供しています。



成人の野菜摂取の目標量：
1日350g（幼児は大人の2/3です）のうち、色の濃い野菜を1/3食べるといいんだよ！

