

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弱（5g）

- ①ほうれん草は2cm程度切って茹で、冷水にとり水を切る。
- ②コーン缶・醤油と①を和える。

ほうれん草納豆和え

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弱（5g）

- ①ほうれん草は2cm程度に切って茹で、冷水にとり水を切る。
- 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弱（5g）

- ①小松菜は2cm程度に切って茹で、冷水にとり水を切る
- ②えのきは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
- きざみのり 1/3枚（1g）
- 醤油 小さじ2/3（4.5g）

- ①ほうれん草は2cm程度に切って茹で、冷水にとり水をきる。
- ②きざみのりと、醤油と①を和える。

☆野菜はもやし・キャベツ・白菜などでもおいしくできます☆

【子どもが野菜を好きになるためのヒント】

★食べものの旬を体験

旬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
お手伝いをする野菜に興味をもちます。

★栽培体験

プランターで自分で育てるとおいしく感じます。



☆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 | 4個（200g） | ●醤油 | 小さじ2弱（11g） |
| ●豚ひき肉 | 80g | | |
| ●玉葱 | 中2/3個（130g） | 【炒り卵】 | |
| ●人参 | 中1/3本（50g） | ●卵 | S1個（40g） |
| ●サラダ油 | 適量 | ●サラダ油 | 適量 |

①玉葱・人参をみじん切りにする。

②豚ひき肉をサラダ油で炒め、①の野菜を加えてさらに炒める。こげつきそうであれば少量の水を加える。

③②に火が通ったら納豆を加えてさっと炒め、醤油を加えて味を整える。

④卵は炒り卵にし、上に飾る。

南瓜ポタージュ

材料(幼児5人分)

- 南瓜 1/4個 (200 g)
- 牛乳 1・1/3カップ (280 g)
- 玉葱 中2/3個 (130 g)
- 塩 小さじ1 (1.5 g)
- サラダ油 適量
- バター 小さじ1強 (5 g)
- 水 2/3カップ (130 g)
- パセリ 少々

- ①玉葱は大きめのくし切りにし、サラダ油でよく炒める。
- ②皮と種をのぞいた南瓜は適当な大きさに切り、①に加え水を入れて煮る。
- ③材料が煮えたら、牛乳とミキサーにかける。
- ④③に残りの牛乳を加えて火を通し、塩で味を整えパセリとバターを加える。

三色ナムル

材料(幼児5人分)

- もやし 100 g
- きゅうり 1/2本 (50 g)
- 人参 15 g
- 醤油 小さじ2/3 (4 g)
- 酢 大さじ1・2/3 (25 g)
- ごま油 小さじ1/3 (1.5 g)
- 砂糖 小さじ1/3 (1 g)

- ①もやしは水から茹で、水は適度に絞る。
- ②きゅうりは斜め切りにしてから、太めの千切りに人参は1.5cm程度の千切りにし、茹でて冷水にとり水を切る。
- ③調味料を混ぜ合わせ①②と和える。

人参ごはん

材料(作りやすい分量)

- 米 2合
- 人参 中1/2本 (80 g)
- 醤油 小さじ1・1/3 (8 g)
- 酒 小さじ1・1/2 (8 g)
- 昆布(だし用) 4 g

- ①米はといで、昆布と一緒に水に浸しておく。
- ②人参はすりおろすか、千切りにする。
- ③炊飯器に①と②、調味料を入れ、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 1株 (250 g)
- おろし生姜 2.5 g
- 醤油 小さじ2/3 (4.5 g)

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹で冷ます。
- ②生姜と醤油を合わせて火にかけひと煮立ちさせ、冷ます。
- ③①と②を和える。

人参ジャム

材料(作りやすい分量)

- 人参 中1/3本 (50 g)
- りんご 1/3個 (100 g)
- 砂糖 大さじ1・1/3 (13 g)
- バター 大さじ1強 (13 g)

- ①りんごと人参は薄く切って、柔らかくなるまで煮た後、ミキサーにかける。
- ②①を鍋に戻し、砂糖を加えて煮、バターを加え粗熱をとる。

南瓜ジャム

材料(作りやすい分量)

- 南瓜 1/6個 (200 g)
- 砂糖 大さじ1・2/3 (15 g)
- バター 小さじ1・1/3 (5.5 g)
- 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☆

幼児は1日に必要な野菜200g程度のうち、色の濃い野菜(緑黄色野菜)を1/3量食べるといいんだよ!

