

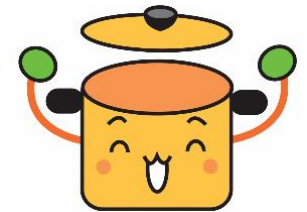
# 子どもがよろこぶ 食べきりレシピ



子ども家庭部 保育課 給食指導グループ TEL 03-3981-2098

豊島区の区立保育園では、調理保育や栄養指導などの食育活動、給食だより・ホームページの情報発信を通して、食事や健康に関するSDGsの意識を高める働きかけをしています。

今回は家庭で余りがちな野菜の食べきりレシピをご紹介します。お子さんがお手伝いできるポイントも記載しましたので、ぜひご家庭でチャレンジしてみてください。



園での調理保育（うどん作り）

# 大根



長持ちさせる保存方法

冷蔵庫の中で立てた状態で  
新聞紙でくるんで保管します

下側

水分が少なく辛みがあり、  
煮物にむきます

おすすめ料理  
豚肉と大根の煮物

上側

水分が多く甘みがあり、  
サラダなどにむきます

おすすめ料理  
さばのみぞれ煮

葉

えぐみが少なく  
炒め物にむきます

おすすめ料理  
菜めしおにぎり



おてっだいポイント

かわをピーラーでむいてみよう！

葉

## 菜めしおにぎり

< 材料 > ご飯1合あたり

精白米	1合	
大根（葉）	4枚程度	細かく刻む
ごま油	小さじ1/2	
塩	小さじ1/3	

< 作り方 >

- ①ご飯は炊いておく。
  - ②大根の葉をごま油でしんなりするまで炒め、塩で味つけする。
  - ③②を炊いたごはん混ぜ込み、おにぎりにする。
- ※大根の葉が硬かったり、えぐみが強い場合は一度茹でてから炒めるとよい。



下側

## 豚肉と大根の煮物

< 材料 > こども2人+大人2人分

サラダ油	小さじ1	水	大さじ3
豚肉（肩）	60g	砂糖	大さじ1弱
にんじん	6cm程度 一口大	しょうゆ	大さじ1/2
大根	6cm程度 一口大	酒	小さじ1
さやいんげん	5本 斜め切り、茹でる		

} 調味液

< 作り方 >

- ①サラダ油で豚肉を炒め、火が通ったらにんじん、大根を加えて炒める。
- ②野菜に油が回ったら、水・調味料で味が染みるまで煮る。
- ③さやいんげんを加え、ひと混ぜする。



# さばのみぞれ煮

**< 材料 >** こども2人+大人2人分  
 さば (3歳以上) 40g 6切れ  
 塩 } ひとつまみ  
 酒 } 下味 小さじ1  
 大根 5cm  
 すりおろし、水気を切る

だし汁	}	調味液	大さじ4
しょうゆ			大さじ1
みりん			大さじ1/2
砂糖			小さじ2
塩			小さじ1/3
酒			小さじ1/3
生姜			小さじ1弱

(すりおろし汁)



## < 作り方 >

- ①魚は、塩・酒に5分ほど漬けておき臭みをとる。  
※さばの臭いが強いときは、漬ける前に水で洗う等してください。
- ②大根おろしの水気を軽く切る。
- ③鍋に魚と調味料（煮汁）を入れ、魚の上に大根おろしをのせる。  
※大根おろしは全て魚の上に乗せても、煮汁に少し入れても、どちらでもよい。
- ④アルミホイル等でふたをして魚に火が通るまで煮る。
- ⑤大根おろしが落ちないように盛り付け、煮汁をかけて提供する。

# 南瓜（かぼちゃ）

果肉

免疫力を高める作用のあるビタミン類（A, C, E）を多く含みます

皮

皮にも栄養が含まれているので皮も捨てずに食べましょう

おすすめ料理

かぼちゃグラタン、スイートパンプキン



おてっだいポイント

スプーンをつかってタネをとってみよう！



長持ちさせる保存方法

タネやワタを取り除き、切り口にぴったりとラップを貼り付けビニール袋に入れて保管。

冬至

冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています

## 皮付 かぼちゃのグラタン

< 材料 > こども2人+大人2人分

サラダ油	小さじ1		バター	大さじ1と1/2
玉ねぎ	2/3個	スライス	小麦粉	大さじ2
鶏肉胸皮なし	120g		牛乳(調理用)	300cc
西洋かぼちゃ	1/4個	種・ワタを取り皮をむく →1.5~2cm角切り	塩	ひとつまみ
			生クリーム	大さじ1強
塩	小さじ1/3		ピザチーズ	大さじ1と1/2

ホワイト  
ソース



### < 作り方 >

- ① かぼちゃは、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで2分程加熱し柔らかくしておく。
- ② サラダ油で、玉ねぎ、鶏肉、かぼちゃを順に炒め、塩で味付けする。(具)
- ③ バターで小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を加えてとろみがつくまでかき混ぜながら煮て、塩で味を調える。(ホワイトソース)
- ④ 器に具を盛り、上からソース、ピザチーズをかけて、焼き色がつくまでオーブンで焼く。

## 果肉 スイートパンプキン

< 材料 > こども2人+大人2人分

西洋かぼちゃ	1/5~1/6個	牛乳	大さじ4
砂糖	大さじ1	生クリーム	大さじ2
		バター	大さじ1

目と口は皮でつくっています。



### < 作り方 >

- ① かぼちゃはワタを取り、皮をむいて、大きめに切り、蒸すまたは茹でる。
- ② マッシャーやスプーン等をつぶし、砂糖・牛乳・生クリーム・バターを加えて、よく混ぜる。
- ③ スプーン等で形を作り、天板に並べ、表面に軽く焼き目がつく程度にオーブンで焼く。  
(200℃、10分程度)

# 白菜

## 外側

外側の葉は甘みと苦みのバランスがよく鍋にむいています

おすすめ料理

豚肉のすき焼き煮



## 長持ちさせる保存方法

葉を一枚ずつはがして使うと長持ちします。芯から成長するので芯を切って保存するのもおすすめです。



## おてっだいポイント

はっぱをはがしてみよう  
ちぎってみよう

## 内側

内側の葉は繊維が軟らかく甘みがあり、サラダ・和え物むきです

おすすめ料理

白菜の即席漬け



## 外側 豚肉のすき焼き煮

< 材料 > こども2人+大人2人分

サラダ油	小さじ1	にんじん	1/3本	短冊切り
豚こま肉	200g	焼き豆腐	1/3丁	2cm角切り
		白菜	葉2枚	短冊切り
		玉ねぎ	1/2個	薄切り

調味料：醤油 大さじ2 砂糖 小さじ2  
みりん 小さじ1強 酒 小さじ1強

< 作り方 >

- ① サラダ油で豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、にんじん、白菜を加えて炒める。
- ② 全体に火が通ったら調味料を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。  
※野菜から水が出ますが足りない場合は水を加えてください。
- ③ 野菜が柔らかくなったら焼き豆腐を加えて再度煮込む。



## 内側 白菜の即席漬け

< 材料 > こども2人+大人2人分

白菜	葉3枚分	短冊切り	きゅうり	1/2本	斜め薄切り
にんじん	1/3本				
塩昆布	8g		ごま油	小さじ1	

< 作り方 >

- ① 白菜、きゅうり、にんじんは食感が残る程度に茹でる。
- ② 水気をよく絞り、塩昆布と調味料で和える。





# ブロッコリー

 長持ちさせる保存方法

ビニール袋に入れて冷蔵庫で保管する

房



 おてっだいポイント

あらってみよう！

茎



皮をむいてゆでるとホクホクした食感になります。

おすすめ料理  
スパニッシュオムレツ

ビタミンCやβ-カロテンを多く含むため、お肌の健康維持や風邪予防に効果があります。

サラダ、シチュー、スープなどいろいろな料理に合います。

おすすめ料理  
ブロッコリーの胡麻和え

# 房 ブロッコリーの胡麻和え

< 材料 > こども2人+大人2人分

ブロッコリー	1/2本	子房に分ける	和え衣	すりごま	大さじ1と1/3
にんじん	1/3本	短冊切り		砂糖	小さじ2
				しょうゆ	小さじ1強

< 作り方 >

- ① ブロッコリー、にんじんは茹でて水気を切る。
- ② 和え衣の材料を混ぜ合わせ、野菜を和える。



# 茎 スパニッシュオムレツ

< 材料 > こども2人+大人2人分

バター	3g		牛乳	大さじ1	} ケチャップソース
サラダ油	大さじ1/2		砂糖	小さじ2と1/2	
ベーコン	30g	細かく刻む	塩	ふたつまみ	
じゃが芋	小1個	5ミリ角	ケチャップ°	大さじ1.5	
ブロッコリーの茎	40g	5ミリ角	砂糖	小さじ1/3	
卵	3個		水	小さじ1	

< 作り方 >

- ① ブロッコリーの茎は、皮をむいて適当なサイズに切り、房を茹でる際に一緒に茹でておく。
- ② ケチャップソースは耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、レンジで加熱する。
- ③ 卵焼き器にサラダ油を入れじゃが芋、ベーコンを炒める。8割火が通ったらブロッコリーの茎も加える。
- ④ 卵液の中に③を入れて混ぜる。
- ⑤ 卵焼き器にバターを入れて溶かしたら、④を入れて弱火でじっくり加熱する。
- ⑥ 火が通ったら、ひっくり返して反対側も焼き目を付ける。
- ⑦ 切り分けて、ケチャップソースをかける。



アルミホイルやふた等をかぶせると火が通りやすいです。