



おいしい健康レシピ



～栄養士おすすめ

お野菜たっぷりの料理～

☆離乳食アレンジもってます



発行日 令和3年3月

発行 扶桑町保健センター

〒480-0103

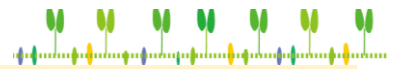
愛知県丹羽郡扶桑町大字柏森字中切254

その他扶桑町ホームページで健康レシピを公開中!!

ゴーヤの 中華風あんかけ



一人分野菜量 230g



【材料】2人分

ゴーヤ(中)	1本
玉ねぎ	1/8個
パプリカ(赤)	1/2個
もやし	1/2袋
豚肉	75g
卵	1個
油	大さじ1
A	
中華スープ	100ml
酒	大さじ1/2
塩・こしょう	適量
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① ゴーヤを縦半分に切り、わたと種を取り除き薄切りにする。水にさらし軽く絞る。
- ② 玉ねぎをくし切りにする。パプリカの種を取り、細切りにする。もやしのひげを取る。豚肉を一口大に切る。
- ③ フライパンに油を入れ、いり卵を作り、取り出しておく。フライパンに油を入れ豚肉を炒めてから、ゴーヤ、玉ねぎ、パプリカ、もやしを入れ炒める。
- ④ ③に卵とAを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで調味する。
- ⑤ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

切り干し大根の ごま煮



一人分野菜量 50g

切り干し大根はカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富です

【材料】2人分

切り干し大根(乾燥)	20g
人参	中1/5本(20g)
油揚げ	1枚
A	
だし汁	300ml
しょうゆ・みりん・砂糖	各大さじ1
練りごま	大さじ1・1/2

【作り方】

- ① 切り干し大根を水でもどし、水気を絞る。
- ② 人参は千切り、油揚げは熱湯をかけ、油抜きしてから細切りする。
- ③ 鍋にAと①、②を入れ人参が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後に練りごまを加え、ひと煮たちさせる。

【材料】2人分



鶏肉	100g
かぼちゃ	1/4個(300g)
玉ねぎ	中1/3個(100g)
しめじ	100g
ブロッコリー	1/4房(80g)
バター	20g
小麦粉	大さじ3
水	150ml~200ml
コンソメキューブ	1個
牛乳	300ml~400ml
塩・こしょう	適量

【作り方】

- ① かぼちゃの種をとり、一口大に切り(600wで5分ほど)ブロッコリーは小房に分け(600wで2分ほど)それぞれ電子レンジで加熱する。
- ② 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎはくし切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③ 鍋にバターを入れ火にかけ、バターが溶けてから②を入れよく炒める。
- ④ 小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒め、水、コンソメを入れ煮る。
- ⑤ 牛乳、①のかぼちゃを入れ煮る。塩・こしょうで調味し最後に①のブロッコリーを入れ、ひと煮立ちさせる。

かぼちゃの クリームシチュー



1人分の野菜量 290g

【材料】2人分

鶏もも肉	1枚	
玉ねぎ	1/2個	
ピーマン	1個	
パプリカ(黄)	1/2個	
にんじん	1/2本	
しめじ	1/2パック	
にんにく	1片(みじん切り)	
オリーブオイル	大さじ1	
A	トマト缶(カット)	1/2缶
	ケッチャップ	大さじ1
	固形コンソメ	1/20個
	水	100ml
	塩・こしょう	適量

【作り方】

- ① 鶏肉は、一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎはくし切り、ピーマン・パプリカは、種を取り一口大に切り、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから火にかけ、香りが出るまで炒めてから、鶏肉を入れ両面をこんがり焼き、取り出す。
- ④ ②の野菜を入れ、しんなりするまで炒め③の鶏肉を戻し入れる。
- ⑤ Aを入れ15分ほど煮る。

たっぷり野菜とチキンのトマト煮**1人分の野菜量 250g****夏野菜の
カレーポテトサラダ****1人分の野菜量 135g****【材料】2人分**

じゃがいも(中)	2個	
きゅうり	1/2本	
とうもろこし(茹)	30g	
枝豆(茹)	30g	
ハム	2枚	
A	マヨネーズ	大さじ3
	カレー粉	小さじ1
塩	適量	
こしょう	適量	

【作り方】

- ① じゃがいもは、洗って芽を取り、いもがかぶるくらいの水を入れ茹で、熱いうちに皮をむき、つぶす。塩、こしょうで調味して冷ます。(皮をむき、切ってから茹でてでもよい)
- ② きゅうりは、薄い輪切りにし、塩をふり、しばらくおき、水気を絞る。
- ③ ハムは、角切りにする。
- ④ ①に②③、とうもろこし(茹)、枝豆(茹)を入れ、Aで和える。

【材料】2人分

ほうれん草	100g	
玉ねぎ	50g	
A	合いびき肉	200g
	卵	1個
	パン粉	大さじ3
	塩	適量
こしょう	適量	
油	大さじ1	
れんこん	100g	
ブロッコリー	100g	
大根	100g	
ミニトマト	4個	

【作り方】

- ① ほうれん草は、茹でて水にさらし、水気を絞り、細かく切る。
- ② 玉ねぎは、みじん切りし耐熱皿に入れ電子レンジで(600w 1~2分)加熱して冷ます。
- ③ Aに①②を混ぜ2等分してハンバーグ型に整える。
- ④ フライパンを熱し油を入れ、③を両面焼き、ふたをして中まで火を通す。
- ⑤ れんこんは、皮をむき1~2mmの厚さに切り、酢水につけアク抜きし、キッチンペーパーで水気をふき取り、油で揚げる。お好みで塩や青のりで調味する。
- ⑥ 皿に盛りつけ、すりおろした大根にしょうゆやぼん酢をかける。茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。

**ほうれん草入り
ハンバーグ****1人分の野菜量245g**

(付け合わせ含む)

離乳食にアレンジ



	中期（7～8か月）	後期（9～11か月）	完了期（12～18か月）
かぼちゃのクリームシチュー	野菜のみ細かく刻む	刻む・蒸しパン	食べやすく具材を切る
夏野菜のカレーポテトサラダ	マッシュポテトのコーンソースがけ	枝豆入りじゃがいももち	味は薄味に
たっぷり野菜とチキンのトマト煮	トマトリゾット	トマトスパゲティ※1	トマト煮のチーズ焼き※2



蒸しパン

【材料】 カップ約15個分

かぼちゃのクリームシチューの具
おたま2杯
ホットケーキミックス 200g
牛乳 100ml
卵 1個

【作り方】

- ① シューの具を取り出し5～6mm角に切る
- ② ①を他の材料と混ぜる
- ③ 容器に入れ、電子レンジ（600wで1分30秒ほど）で加熱する（竹串で生地をさしてつかない）



マッシュポテトの
コーンソースがけ

【材料】

じゃがいも 1個
牛乳 小さじ1
とうもろこし 大さじ2
牛乳 小さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもを茹で、熱いうちにすりつぶし牛乳を加えなめらかにする。
- ② とうもろこしを茹で、裏ごしする。
- ③ 鍋に②、牛乳を入れ、ひと煮たちさせる。



枝豆入り
じゃがいももち

【材料】

じゃがいも 1個
枝豆 大さじ1
片栗粉 小さじ1
塩 少々
バター 5g

【作り方】

- ① じゃがいもを茹で、熱いうちにつぶす。
- ② 枝豆を茹で、薄皮をむき、細かく刻む。
- ③ ボールに①、②、片栗粉、塩を入れ混ぜる。
- ④ 小判型にする。
- ⑤ フライパンを熱し、バターを溶かし④を入れ、両面焼く。



トマトリゾット

【材料】

5倍かゆ 50g～80g
トマト缶 大さじ3～4
玉ねぎ 1/8個
パプリカ 1/6個
水 100ml

【作り方】

- ① トマト（種は取り除く）・玉ねぎは細かく刻む。
- ② パプリカ（電子レンジで600w30秒ぐらい加熱してから冷水につけると皮がむきやすい。）は種を取り細かく刻む。
- ③ 鍋に①・②・水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 5倍かゆに③を加える。（粉チーズをかけてもよい。）



※1**トマトスパゲティ**・・・細めのスパゲティを3cmに折り、やわらかめに茹でる。刻んだ具（にんにく以外）をオリーブオイルで炒め、スパゲティを加え、刻んだトマトとケチャップで調味する。

※2**トマト煮のチーズ焼き**・・・野菜とチキンのトマト煮を粗く刻み、器に盛り、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで、チーズがとろけるまで焼く。