

保育園の人気野菜レシピ①

ブロッコリーのおかか和え

ブロッコリーのおいしい季節にシンプルな
おかか和えはいかがでしょう。ゆでた人参を
加えても、彩りが良くなりおいしいです。

(材料) 子ども5人分

ブロッコリー 300g (1個)
かつお削り節 3g (1パック)
しょう油 6g (小さじ1)

ブロッコリーの軸の表面の
硬い部分を除き、やわらかく
ゆでると、離乳期の手づかみ
食に最適なスティック野菜
になります。



2017/09

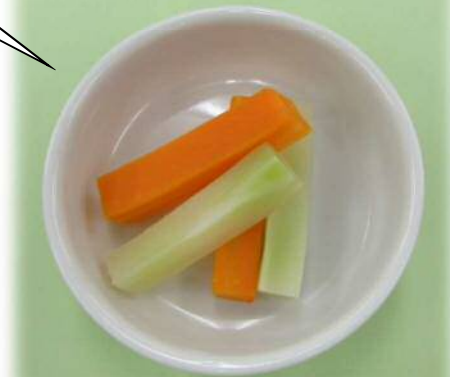
(作り方)

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、ゆでておく。
 - ② ①を削り節、しょう油と和える。
- ※削り節をフライパンなどでからいりして和えると香ばしく、
粉状になるので食材と混ざりやすく、子どもには食べやすいです。

からいり



冷めてから手でほぐすと簡単に粉状になります。



(協力) 川崎市公営保育園

保育園の人気野菜レシピ②

ポークビーンズ

大豆、豚肉、野菜のうま味が凝縮した園児に人気のメニューです。大豆は水煮を使うと手軽に作れます。

(材料) 子ども5人分

大豆	60g	油	8g (小さじ2)
(水煮の場合150g)		ケチャップ	30g (大さじ2)
豚もも肉	100g	砂糖	3g (小さじ1)
人参	80g	塩	1g (小さじ1/6)
玉ねぎ	130g	こしょう	少々

(作り方) ※大豆の水煮を使用する場合は②から作り始めます。

- ① 大豆はさっと洗って、8時間程度水に浸してから火にかけ、沸騰したらゆで汁を捨て、新しく水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ② 豚肉は1cm位の幅に切る。人参、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎを炒め、①の大豆を煮汁ごと加えて煮る。
※煮汁はひたひたになる位加える。水煮の場合は水を加える。
- ④ 野菜が煮えたら、ケチャップ・砂糖・塩・こしょうで調味し、さらに弱火で焦げないように煮汁が少なくなるまで煮込む。



(協力) 川崎市公営保育園

保育園の人気野菜レシピ③

ひじきのサラダ

(材料) 大人4人分 (子ども8人分)

干しひじき	10g		
しょうゆ	小さじ1/3	酢	15g (大さじ1)
キャベツ	100g	しょうゆ	22g (大さじ1・1/4)
きゅうり	90g (小1本)	砂糖	8g (大さじ1弱)
人参	100g (1/2本)	油	4g (小さじ1)
ホールコーン缶	35g		

(作り方)

- ① 干しひじきは水でもどしてよく水洗いし、適当な大きさに切る。
下茹で後、分量のしょうゆで乾煎りしておく。
- ② 人参は干切りにして茹でる。キャベツときゅうりも干切りにして
さっと茹でておく。
- ③ コーン缶は水気をきっておく。
- ④ 調味料は合わせてドレッシングを作り、水気をきった野菜とあわ
せる。



保育園ではひじき、切干し大根、凍豆腐などの乾物をよく利用しています。食物繊維やミネラル類が豊富で、買い置きができるので使い慣れると便利です。

- ☆ 煮物に
- ☆ 汁物の具に
- ☆ サラダに

もどし方は表示を確認してください。
もどした後の量を予測して使用しましょう。

(協力) 川崎市公営保育園

保育園の人気野菜レシピ④

★切干大根は栄養価が高く、野菜が苦手な子どもでも食べやすいのでおすすめです！

切り干し大根のきんぴら

(材料) 大人2人分

切干大根	30g	油…小さじ1
人参	1/4本	みりん…小さじ1
ごぼう	1/3本	酒…小さじ1
ツナ	1/2缶	しょうゆ…小さじ1
胡麻	少々	だし汁…大さじ3

} A



(作り方)

- ① 切干大根は柔らかくなるまで茹で、水気を切り2cmくらいに切っておく。
- ② 人参は千切、ごぼうはささがきにし、茹でる。
- ③ フライパンに油を熱し、①、②を炒め、油がなじんだらツナ、胡麻、Aを加えさらに炒める。