

東くるめの野菜レシピ

Part11
〈主菜編〉

東久留米市 四課栄養士会 福祉保健部健康課・障害福祉課・教育部学務課、子ども家庭部子育て支援課

サラダ風くるめベイクド



じゃがいもと東久留米産の野菜を使ったホットサラダ風の料理です。特に男爵いもがホクホクでおすすめです。

材 料(4人分)

じゃがいも …… 1 と 1/2 個 (200g)
人参 …… 1/6 本 (30g)
玉ねぎ …… 1/4 個 (60g)
ブロッコリー …… 1/4 個 (50g)
カリフラワー …… 2 房 (50g)
ホールコーン …… 20g
ウインナー …… 6 本

A { 塩 …… 小さじ 1/3
こしょう …… 少々
マヨネーズ …… 大さじ 2 弱 (20g)
粉チーズ …… 大さじ 2 強 (15g)

作り方

- ① じゃがいもと人参はいちょう切り、玉ねぎはうす切り、ブロッコリーとカリフラワーは一口サイズに予房にわけける。ウインナーは1cm幅に切る。
- ② ①の野菜を茹でる。
- ③ ②とホールコーン、Aを合わせる。
- ④ ③とウインナーをカップに入れる。
- ⑤ オーブントースター(190℃)で5～8分、焦げ目がつくまで焼く。

1 人分

◎エネルギー量：207kcal
◎たんぱく質：7.9g
◎食塩相当量：1.3g
◎野菜使用量：53g



お好み揚げ

お好み焼きを油でサクサクに揚げました。
かき揚げにあきたら、おすすめです！
お好みでソースをかけて食べてください。



たねをクッキングシート
にのせて油に入れると、
きれいに作れます。



作り方

- ① キャベツは短冊切り、いかは1cm角、竹輪は輪切りにする。
- ② 具を衣と混ぜ合わせて、4等分にし、170℃の油で4分揚げる。
- ③ ②にソースとトッピングをかける。

材 料(4人分)

具	キャベツ		1/8個(140g)
	いか		60g
	焼き竹輪		1/2本
	桜えび		12g
衣	紅生姜		5g
	小麦粉		80g
	卵		1個
	塩		少々
	こしょう		少々
	水		40g
	揚げ油		適量

トッピング

ソース…大さじ2
青のり・かつお節…適宜

1 人分

◎エネルギー量：187kcal
◎たんぱく質：9.4g
◎食塩相当量：1.0g
◎野菜使用量：36g

カレー肉じゃが

カレー粉を加えるだけで、
いつもと違った肉じゃがになります。



材 料(4人分)

A	玉ねぎ		1/2個(100g)
	じゃがいも		中3個(400g)
	人参		1/2本(80g)
	豚小間肉		70g
	サラダ油		大さじ1
	しらたき		120g
	砂糖		大さじ1
	しょうゆ		大さじ2
	みりん		小さじ1
	カレー粉		小さじ3/4(1.5g)
	水または出汁		240ml
	あさつき		2本(6g)

作り方

- ① 玉ねぎはくし形切り、じゃがいも・人参は乱切り、しらたきは4cmに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、水としらたきを加え、煮立ったらあくを取り除き5分煮る。
- ④ ③にAを加え、15～20分くらい煮る。
- ⑤ 器に盛り、小口切りしたあさつきを散らす。

1 人分

◎エネルギー量：190kcal
◎たんぱく質：6.3g
◎食塩相当量：1.3g
◎野菜使用量：47g

野菜いっぱい！肉そぼろ



作って冷蔵庫に
ストックしておくとおムレツや
炒飯、ミートソース等、
時短で作れて重宝です。

材料(4人分)

人参		1/2本(90g)
ピーマン		2個(60g)
玉ねぎ		1/4個(50g)
豚ひき肉		200g
サラダ油		小さじ1
酒		大さじ1/2
塩		小さじ1/2
こしょう		少々

1人分

◎エネルギー量	: 148kcal
◎たんぱく質	: 9.3g
◎食塩相当量	: 0.7g
◎野菜使用量	: 50g

作り方

- 野菜はみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、豚ひき肉を火が通るまで炒める。
- ②に①を加え、酒を入れてさらに炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら塩、こしょうで味を整える。

キャベツとひき肉の ミルフィーユ風



クリームソースを少量作る場合に
電子レンジなら簡単につくれます。

材料(4人分)

キャベツ		約1/3個(480g)
豚ひき肉		160g
玉ねぎ		1個(200g)
A	パン粉	 大さじ4
	塩	 小さじ1/6
	こしょう	 少々
B	牛乳	 160ml
	薄力粉	 20g
	バター	 8g
	塩	 小さじ1/3
	水	 80ml

作り方

- キャベツは芯を除き、ざく切りにシラップをかけ、電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- ビニール袋に豚ひき肉、みじん切りの玉ねぎ、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- 深めの耐熱容器に水気を切った①を2/3量敷き、次に②を半分量載せ、さらに残りの①②を重ね、ミルフィーユのようにする。
- ③にラップをし、電子レンジ(500w)で10分加熱する。
- ④を器から出し、1/4にカットして皿に盛る。

～クリームソース～電子レンジの方法

- 空いた耐熱容器にBを加え、ラップをかけず電子レンジ(500w)で1分加熱し、よく混ぜる。
- さらに途中2～3回混ぜながら、電子レンジで6～7分加熱する。
- ⑤に⑥をかける。

★クリームソースは少量の
場合は電子レンジで、たっ
ぷり作る場合は鍋が作りや
すいです。

1人分

◎エネルギー量	: 212kcal
◎たんぱく質	: 11.3g
◎食塩相当量	: 0.7g
◎野菜使用量	: 170g

忙しい朝は、簡単ご飯で 野菜をしっかりと食べましょう!!

東久留米市では、

多摩小平保健所・圏域5市と共に**野菜たっぷり食育宣言**を行い、

“野菜をたっぷり食べよう”に取り組んでいます。

特に朝は忙しく、納豆ごはんだけ、食パンとコーヒーだけ

という人も少なくないようです。

主菜に野菜を入れて、朝から野菜をたっぷり食べましょう。

血糖値の急な上昇を抑えるためにも、まず野菜から食べる習慣を身につけましょう。

野菜を1日5皿食べましょう!

大人は1皿70g 子供は1皿50g

1皿分



具たくさん
味噌汁

1皿分



付け合せ
野菜

1皿分



野菜サラダ

2皿分



野菜たっぷり
カレー



大人は1日350g

子どもは1日250g

緑黄色野菜 120g

淡色野菜 230g

きょうしやく

共食のすすめ

家族や友人と一緒に食べること、これが“共食”です。

東久留米市で行った小・中学生へのアンケートでは、共食をしている児童・生徒の方が、バランスのよい食事をしているという結果が出ています。子供はもちろん、大人も是非、誰かと一緒に食べる機会を増やしてみませんか。



鶏肉と大根の春雨煮

大根の甘味が
おいしさをひきたてます。



材 料(4人分)

鶏もも肉150g
大根 1/4本 (250g)
大根の葉 25g
赤ピーマン 1個 (20g)
干しいたけ 2枚
春雨 30g
車麩 2個
長ねぎ 1/2本 (40g)
生姜 1/5かけ

サラダ油 小さじ1
豆板醤 小さじ1/4
水または出汁 200ml
うずら卵 (水煮) 4個

A { しょうゆ 大さじ2強
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は2cm角に切る。
- ② 大根は乱切りにする。葉は小口切りにして茹でる。赤ピーマン、戻した干しいたけはせん切り、長ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③ 春雨は下茹で後4cmに切り、車麩はぬるま湯で戻し、一口大に切り、水気を絞っておく。
- ④ 中華鍋に油を熱し、長ねぎ、生姜、豆板醤、干しいたけ、鶏肉の順番で炒める。
- ⑤ 大根を加えサッと炒め、水を加えて、あくを取りながら加熱する。
- ⑥ うずら卵、春雨、車麩、赤ピーマンを加え、合わせておいた調味料Aを入れ味をなじませる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り付け、大根の葉を添える。

1人分

◎エネルギー量：190kcal
◎たんぱく質：9.8g
◎食塩相当量：1.7g
◎野菜使用量：87g

タマタマトマピーチーズ焼き

朝食にピッタリ！
彩りもきれいで
食欲をそそります。



材料(4人分)

ほうれん草 1/5束(40g)
ピーマン 1/2個(15g)
トマト 1/4個(40g)
玉ねぎ 1/4個(50g)
豚ひき肉 40g
サラダ油 適宜
塩 小さじ1/6
こしょう 少々

卵 3個
プロセスチーズ 40g
マヨネーズ 小さじ2(8g)

A { ケチャップ 大さじ1
中濃ソース 小さじ1
赤ワイン 小さじ1
砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草は茹で、2～3cm幅に切っておく。ピーマン、トマトはサイコロ大に切る。
- ② フライパンに油を熱し、うす切りにした玉ねぎ、肉を炒め、塩・こしょうする。
- ③ ボウルに溶き卵、①、② サイコロ大に切ったプロセスチーズ、マヨネーズを混ぜて耐熱容器に入れる。
- ④ オーブントースター(180℃)で13分、焦げ色がつくまで焼く。
- ⑤ 鍋にAを入れて加熱し、ソースを作り、④の上にかける。

ケチャップだけでも
十分美味しいです。

1人分

◎エネルギー量：113kcal
◎たんぱく質：5.5g
◎食塩相当量：0.8g
◎野菜使用量：36g

豆腐と冬瓜の 肉あんかけ

ビタミンCが含まれ、
冬まで保存ができる
冬瓜を楽しんでください。



材 料(4人分)

豆腐	1丁
冬瓜	240g
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
豚ひき肉	80g
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/8個(25g)
人参	1/8本(25g)
干しいたけ	2枚
さやえんどう	4枚

A	だし汁	1カップ
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	塩	少々
	片栗粉	大さじ1/2
	水	大さじ1



1人分

◎エネルギー量：166kcal
◎たんぱく質：9.7g
◎食塩相当量：1.4g
◎野菜使用量：76g

作り方

- 1 豆腐は8等分に切り、冬瓜は皮をむいて食べやすい大きさにきる。
- 2 ①をだし汁・調味料で煮る。冬瓜に竹串が通るくらい軟らかくなったら火を止める。

～あんを作る～

- 3 玉ねぎはうす切り、人参はせん切りにし、戻した干しいたけは細切りにする。
- 4 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、③を加え、さらに炒める。
- 5 ④にだし汁を加え、全体に火が通るまで煮る。
- 6 ⑤をAで調味し、水溶性片栗粉でとじる。
- 7 ②を皿に盛り、⑥をかける。
- 8 最後に茹でたさやえんどうをななめ切りにして、飾る。



野菜には1年の中で一番多く収穫される「旬」という時期があり、味もよく、栄養価も高くなります。

地元の食べ物に親しむことは地産地消につながります。「エコファーマー」に認定された農家の新鮮でおいしい野菜もあります。
東久留米市自慢の野菜や果物を是非お試しください。



豚肉と小松菜のみそ炒め



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜は食べやすい大きさに切り、人参はせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、すりおろした生姜とにんにくを炒める。
- ④ ③に豚肉、人参、小松菜の順に加え炒める。
- ⑤ 最後にAを加え、全体に味をからませる。

カルシウム・鉄も豊富な
小松菜！
子供たちも大好き～♪

材料(4人分)

豚こま肉	100 g	
小松菜	1/2 束 (150 g)	
人参	1/3 本 (65 g)	
サラダ油	大さじ 1	
生姜	1 かけ	
にんにく	1 かけ	
A {	みそ	大さじ 1
	砂糖	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
	酒	小さじ 1

1人分

- ◎エネルギー量：171kcal
- ◎たんぱく質：5.4g
- ◎食塩相当量：1.3g
- ◎野菜使用量：58g

魚のイタリアンソテー



作り方

- ① 魚は白ワイン・しょうゆに浸しておく。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎ・ピーマンはうす切りにする。
- ③ トマトはザク切りにする。
- ④ ①の魚の水気を取り、片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱し、魚を並べ焼く。
- ⑤ 鍋に油を熱し、②の野菜を順に加え炒め、③とAを加え弱火で煮る。
- ⑥ ④に⑤のソースをかけ、再度5分ほど煮る。

材料(4人分)

	白身魚	4切れ
	白ワイン	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	片栗粉	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
ソース	玉ねぎ	1/2個(100g)
	ピーマン	1個(30g)
	トマト	中1個(150g)
	にんにく	1かけ
	サラダ油	大さじ1
A	トマトケチャップ	大さじ1
	白ワイン	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	バター	4g

1人分

- ◎エネルギー量：204kcal
- ◎たんぱく質：16.8g
- ◎食塩相当量：1.3g
- ◎野菜使用量：71g

夏のトマトで作ると
一段と甘いソースになります。
鶏肉でもおいしいです～

★トマトのない時期は、トマト缶に変更できます