



子ども

と作る

なまえをかいてね

げんえん

減塩ベジアツプ

しゅう

レシピ集



はじめに

生活習慣の基礎は小さな子どもの頃からつくられます。また、健康に長生きするためにはバランスの良い食生活が欠かせません。山形県民の食生活を見てみると、塩分をあと少し減らし、野菜をあと少し多くとることが、バランスの良い食生活への近道です。そこで、お子さんと一緒に楽しく料理をしながら、うす味でもおいしく、野菜に親しめるレシピ集を作成しました。みなさんの健康的な食生活のお役に立てていただければ幸いです。

レシピの見方

できる

作り方の黄色い線は、子どもができるところです。
子どもの成長に合わせて簡単な所から一緒に作ってみましょう。

食物アレルギー

食物アレルギーがあっても家族みんなで食べられるように、身近な食材に代えるポイントを記載しています。

ちょっと声かけ

料理をしながら子どもに声かけするポイントを記載しています。
野菜の見た目や手触り、匂いなど、子どもが自分で考えたり言葉にしたりすることで、子どもの成長が促されます。

ポイント

減塩の工夫や、子どもが野菜をおいしく食べるコツ、お手軽料理の知恵などを記載しています。

調味料の計り方

おいしい味付けは、調味料を計ることから始まります。
正しい計り方を覚えて味付け名人になりましょう！



大さじ 15ml 小さじ 5ml



しょうゆなど（液体）

表面にぎりぎりぷくっと盛り上がるくらい



砂糖など（粉もの）

表面が平らになるようにすり切る

電子レンジ

レシピで使用している電子レンジは、すべて出力600wのものです。

もくじ

コラム	子どもとクッキングにチャレンジ	P 3
レシピ	まずはかんたん！	
	いりどり納豆	P 4
	ほうれん草とコーンのミルクスープ	P 5
	きゅうりのぼりぼり和え	P 6
	カラフルトマトスープ	P 7
コラム	うす味は子どものころから	P 8
レシピ	野菜もとれるよくばりなひと皿	
	塩こうじ焼き肉丼	P 9
	タコライス	P 10
	冷しゃぶサラダそば	P 11
	豆乳まぜうどん	P 12
	サラダ冷やしラーメン	P 13
レシピ	変身おひたし	
	アレンジおひたし	P 14
	のりまきおひたし	P 15
コラム	野菜となかよしになりたい！	P 16
レシピ	たのしく作ろう	
	りぼん野菜と豆のサラダ	P 17
	にんじん白玉のフルーツポンチ	P 18
レシピ	野菜ぎらいさんへ	
	チーズ入りおひたし	P 19
	キャロットライス	P 20
	切り干し大根のナポリタン風	P 21
コラム	子どもの食のお悩み相談室	P 22

子どもとクッキングにチャレンジ

いっしょに作ると いいことたくさん

食べるチカラ

食べ物を選ぶ力、料理ができる力はもちろん、「これは何かな?」「かむとぼりぼり音がするね」と楽しく会話をしながら食べることで、食べる意欲が育ちます。

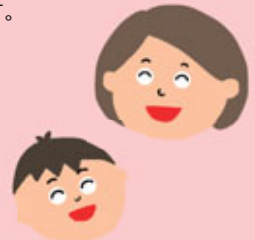
コミュニケーション

一緒に料理をすると、料理を作る過程で声をかけ合ったり、一緒に考えたり、コミュニケーションをとるきっかけができます。



勉強にも

「れんこんの中はどうなってるかな?」など、声をかけることで観察力が育ちます。また、食材の形や料理の味を表現することは言葉の勉強にもなります。



子どもができること

野菜を洗う

卵をわる



こねる

味見

あとかたづけ

皮をむく



まぜる

巻く



食器を運ぶ

包丁を使う時は 大人と一緒に

- 1 子どもから目を離さない。
- 2 作業台の高さはおへその高さに。(踏み台で調整)
- 3 まな板の下にぬれ布巾をしいて、すべりにくく。
- 4 慣れるまで、切りやすい食材で。
(バナナ、ゆでたかぼちゃなど)
- 5 食材をおさえる手は、指を丸めておさえる「ねこの手」に。



ごはんもすすむぞ いろいろ納豆



材料 4人分

納豆	3パック (120g)
にんじん	中1/4本 (40g)
ほうれん草	2株 (80g)
プロセスチーズ	50g
焼きのり	1枚
しょうゆ	大さじ1

作り方

1



ほうれん草は茹でて、粗いみじん切りにする。
にんじんは皮をむき、できる
茹でて粗いみじん切りにする。

2



プロセスチーズは小さい角切りにする。
(ちぎってもOK!)

3



ボウルに納豆を入れて、
①と②を入れ混ぜ合わせる。

4



焼きのりをちぎって入れ、
しょうゆを入れて和える。

食物アレルギー

乳アレルギー：プロセスチーズを、ちくわやしらす干しに代えましょう。

ちょっと声かけ

- 納豆は何からできているかな？
答え だいず
- だいずからできる食べ物はなんだろう？
答え 豆腐・油揚げ・豆乳

ポイント

- オクラや小松菜などのおひたしの残りでアレンジできます。
- チーズのkokoroや、焼きのりの香りでもしょうゆが少なくてもおいしい♪

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量 108kcal たんぱく質 9g 脂質 6g 炭水化物 6g 食塩相当量 1.0g (推定値) / 野菜 30g

ほんのりみその香り ほうれん草とコーンのミルクスープ



材料 4人分

冷凍カットほうれん草	160g
冷凍コーン	80g
ウインナー	4本(80g)
有塩バター	小さじ2
みそ	小さじ1
にんにく(チューブ)	2cm(1g)
牛乳	400ml
粉チーズ	小さじ4

作り方

1



ウインナーを1cmの厚さに切る。できる

2



4個のマグカップに冷凍カットほうれん草、冷凍コーン、ウインナーを入れ、上にバターをのせてラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱する。

3



みそ、にんにく、牛乳を加えて電子レンジでさらに2分ほど加熱する。

(吹きこぼれないように注意。)

4



仕上げに粉チーズをかける。

食物アレルギー

卵アレルギー：ウインナーを魚肉ソーセージに代えるか、卵が使用されていないウインナーを選びましょう。

乳アレルギー：ウインナーを魚肉ソーセージに代えるか、乳が使用されていないウインナーを選びましょう。バターと粉チーズは除き、牛乳を豆乳に代えましょう。

ちょっと声かけ

- ウインナーは何からできてる？
答え 豚肉
- スープにすると
野菜をたくさん食べられるね。

ポイント

- みそとにんにくがアクセントになり、スープの旨味がアップ。
- マグカップひとつでできる
手軽さがうれしいシンプルレシピ。

栄養成分表示(1人分当たり)

熱量 183kcal たんぱく質 9g 脂質 13g 炭水化物 12g 食塩相当量 0.8g (推定値) / 野菜 60g

たたいておいしい♪ きゅうりのぽりぽり和え



材料 4人分

ささみ	4本 (180g)
下味：塩	3本の指でひとつまみ
酒	少々
きゅうり	3本 (300g)
塩昆布	大さじ2 (10g)
ごま油	大さじ1

作り方

1



耐熱容器にささみを入れ、塩と酒で下味をつけて10分ほどおく。
耐熱容器にラップをかけて、電子レンジで3分加熱し、足りなければ20秒ずつ追加で加熱する。ささみに火が通ったら取り出して粗熱をとる。手で粗くほぐす（筋も取り除く）。

できる

2



きゅうりをポリ袋に入れて、めん棒やラップの芯でたたく。

3



ボウルにきゅうり、ささみ、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせる。

ちょっと声かけ

- きゅうりの表面はつるつる？ ざらざら？ いぼいぼ？
- ささみをレンジでチンすると色が変わったね。
- きゅうりを食べるとどんな音がするかな？

ポイント

- 忙しい時はささみをサラダチキンに代えてもOK！
- 塩昆布のうま味や、ごま油の香りですず味でもおいしく食べられます。

栄養成分表示（1人分当たり）

熱量 100kcal たんぱく質 12g 脂質 4g 炭水化物 4g 食塩相当量 0.8g（推定値）/ 野菜 75g

マカロニみつけた！ カラフルトマトスープ



材料 4人分

冷凍ミックスベジタブル	40g
冷凍ブロッコリー	40g
玉ねぎ	中1/3個(60g)
ウインナー	3本(60g)
早茹でマカロニ	16g
水	200ml
トマトジュース	200ml
顆粒コンソメ	小さじ2
粉チーズ	小さじ2
パセリ	少々

作り方

1



ウインナーは1cmの厚さに切る。

玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。

できる

2



4個のマグカップに、粉チーズとパセリ以外の材料をすべて入れてラップをかける。

3



4人分を一緒に、電子レンジで5分ほど加熱する。
仕上げに粉チーズと刻みパセリをかける。

食物アレルギー

- 卵アレルギー：ウインナーを魚肉ソーセージに代えるか、卵が使用されていないウインナーを選びましょう。
- 乳アレルギー：ウインナーを魚肉ソーセージに代えるか、乳が使用されていないウインナーを選びましょう。粉チーズは除きましょう。

ちょっと声かけ

- 玉ねぎの皮をむくと中は何色かな？
- ミックスベジタブルには何が入っているかな？

ポイント

- 忙しい朝でも、材料を入れてチンするだけ♪
- トマトとコンソメの組み合わせでやさしい味わいに。

栄養成分表示（1人分当たり）

熱量 95kcal たんぱく質 4g 脂質 6g 炭水化物 10g 食塩相当量 1.0g（推定値） / 野菜 85g

うす味は子どものころから

子どもも塩分とりすぎなの! ?

目標の約1.5倍もとりすぎている

子どもの1日の食塩摂取量の目標値 < 子どもの1日の食塩摂取量
(3歳男子) (3歳男子)
3.5g未満 5.2g

食事摂取基準を用いた食生活改善に関するエビデンス構築に関する研究(2017.3)

365日食べ続けると
とりすぎている食塩摂取量は
約620g!



梅干しだと約170個分

毎日の塩分のとりすぎが、将来の高血圧につながります

子どもの頃からうす味に慣れることで、塩分のとりすぎを防ぐことができます。子どもも大人も、家族みんなで減塩していきましょう。



いまからはじめる減塩

塩分の少ない調味料

日本人は、約7割の塩分を調味料から*とっています。

調味料をかけるようなおかずを食べるときは、ポン酢、マヨネーズ、減塩しょうゆなど、塩分の少ない調味料を選びましょう。

*国民健康栄養調査報告より

休日は

「だしリッチ」なみそ汁を



みそ汁の「だし」は何をつかっていますか？休日には、昆布やかつお節などを使って、「だしリッチ」なみそ汁を味わってください。いつもより少なめのみそで、おいしいリッチなみそ汁ができます。

ちょいかけ、ストップ!



ソーセージにケチャップやマヨネーズなど、なんとなく習慣でかけていませんか？一口味見をしてからでも遅くはありません。また、調味料を皿にとって、ちょんちょんと「つける」ほうが減塩になります。

かんたん水だし

- ・水 1ℓ
- ・昆布 10g
(大人の手のひらサイズ)
- ・かつお節 20g
(ふたつかみ)

容器に入れて水をそそぎ、冷蔵庫で一晩おくだけ!



豚肉と野菜の 塩こうじ焼き肉丼



材料 4人分

ごはん	4人分 (1人180g)
豚肉 (こま切れ)	400g
玉ねぎ	中1個 (200g)
ピーマン	1個 (40g)
赤パプリカ	1/3個 (40g)
えのきだけ	1袋 (80g)
塩こうじ	大さじ4 (72g)
(ない時はみそと酒)	各大さじ2と2/3)
刻みのり	適宜

作り方

1



玉ねぎは皮をむいて、できる薄切にする。ピーマンと赤パプリカはたて半分に切り、へたと種を取って細切りにする。えのきだけは根元を切り落とし半分の長さに切る。

2



豚肉を一口大に切り、きれいなビニール袋に入れる。

3



2のビニール袋に切った野菜とえのきだけをほぐしながら入れ、塩こうじを加え口元を縛って手でもむ。混ぜたら冷蔵庫に30分ほど入れて、味をなじませる。

4



フライパンで3を炒める。丼にごはんを盛り、炒めた具をのせて刻みのりを添える。

ちょっと声かけ

- 玉ねぎの皮はどこまでむこうか？
- ピーマンはさわるとざらざら？ つるつる？つやつや？
- えのきだけは何の仲間かな？
答え きのこと (しめじ・まいたけなど)

ポイント

- 塩こうじで、豚肉がしっとりやわらかに♪
- にんじん、にら、小松菜、もやしなど、いろんな野菜でアレンジできます。
- 油を使わなくても肉の脂でおいしい料理に☆

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量 578kcal たんぱく質 24g 脂質 20g 炭水化物 81g 食塩相当量 2.4g (推定値) / 野菜 90g

カレー×ケチャップの魔法 タコライス



材料 4人分

ごはん 4人分 (1人180g)
 合いびき肉 200g
 玉ねぎ 中1個 (220g)
 ピーマン 2個 (60g)
 レタス 3枚 (80g)
 ミントマト 8個 (80g)
 細切りチーズ (生食用) 80g
 油 小さじ1

カレー粉 小さじ1/2
 ケチャップ 大さじ2
 塩 小さじ1/2
 水 大さじ1と小さじ1

作り方

1



玉ねぎは皮をむいて **できる**
 みじん切り、ピーマンはへたと種を取りみじん切り、レタスはせん切り、ミントマトはへたを取って4等分に切る。

2



フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎとピーマンを入れ、しんなりするまで炒める。

3



合いびき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、**A**を入れて煮る。
 水気がなくなったら、火を止める。

4



器にごはんを盛り、レタス、3、ミントマト、チーズを盛り付ける。

食物アレルギー

乳アレルギー：細切りチーズをホールコーンに代えましょう。
 合いびき肉を少し増やしてたんぱく質を補いましょう。

ちょっと声かけ

- トマトがいちばんおいしい季節はいつかな？
- チーズは何からできているかな？
- 食べながら野菜を探してみよう！

ポイント

- カレー粉とケチャップで、子どもが食べやすい味付けに。
- 玉ねぎとピーマンは、ひき肉と一緒に炒めることで食べやすくなります。
- ドレッシングがなくても、ごはんと一緒に野菜が食べられます。

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量 489kcal たんぱく質 20g 脂質 14g 炭水化物 77g 食塩相当量 1.6g (推定値) / 野菜 110g

夏でもさっぱり！ 冷しゃぶサラダそば



材料 4人分

そば(乾) 320g
 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 160g
 サニーレタス 4枚(60g)
 きゅうり 1本(100g)
 にんじん 1/4本(40g)
 トマト 中1個(100g)
 オクラ 4本(40g)

麵つゆ(2倍濃縮) 大さじ5
 水 大さじ4
 酢 大さじ2
 白すりごま 小さじ2
 ごま油 小さじ1
 ラー油 お好みで

作り方

1



サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりできるとにんじんは千切りにする。トマトは食べやすい大きさに切る。オクラは茹でて5mm幅に切る。

2



豚肉は茹でて冷水にとり、キッチンペーパーで水気を取っておく。

3



Aを混ぜ合わせて、つゆをつくる。
 たっぷりの湯でそばを茹でて流水で洗い、ざるにあげて水気をよくきる。

4



そばを器に盛り、①の野菜と②を盛り付け、つゆをかける。

食物アレルギー

そばアレルギー：そばをそうめんに変えましょう。

ちょっと声かけ

- レタス・トマト・オクラの旬はいつかな？
- オクラはさわるとどんな手触り？

ポイント

- 1皿で野菜もお肉もとれます。
- つゆに酢を加えているので、塩分控えめでもしっかりした味付けに♪

栄養成分表示(1人分当たり)

熱量 379kcal たんぱく質 19g 脂質 11g 炭水化物 53g 食塩相当量 1.7g (推定値) / 野菜 85g

なんてクリーミィ♪ 豆乳まぜうどん



材料 4人分

冷凍うどん	4玉 (1人180g)
ベーコン	ハーフ6枚 (60g)
にんじん	中1/2本 (80g)
長ねぎ	1本 (100g)
きのこ (えのきだけ、しめじ、まいたけなど)	300g
小松菜	2株 (100g)
油	小さじ2
麺つゆ (2倍濃縮)	100ml
調整豆乳	400ml

作り方

1



ベーコンは5mm幅に切り、にんじんは細切り、長ねぎは斜め薄切り、きのこは石づきをとり小房に分ける。小松菜の葉の部分は1cm幅に切り、茎は2cm長さに切る。

できる

2



フライパンに油を中火で熱し、ベーコン、にんじん、長ねぎを入れ炒める。全体に火が通ってきたらきのこを加えて炒める。

3



麺つゆ、豆乳を加えたら、弱火 (沸騰させると分離しやすい) にして蓋をし、きのこがしんなりするまで煮る。小松菜を加え、全体にとろみが出るまで煮込む。電子レンジで温めたうどんを加えて全体をからめる。

食物アレルギー

卵・乳アレルギー：ベーコンを豚肉に代えるか、卵・乳が使用されていないベーコンを選びましょう。

ちょっと声かけ

- きのこの名前わかるかな？
- えのきだけとまいたけはどんなにおい？
- 小松菜と同じ色の野菜はなにかな？

ポイント

- きのこは小房に分けて混ぜ合わせ、冷凍しておく、炒め物やスープにすぐ使えて便利！
- きのこを煮込むとうま味が濃縮され、うす味でもおいしい麺料理に♪
- 片栗粉を使わなくても、えのきだけのぬめりでクリーミィに☆

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量 371kcal たんぱく質 14g 脂質 13g 炭水化物 56g 食塩相当量 2.6g (推定値) / 野菜 145g

袋麺が変身！ サラダ冷やしラーメン



材料 4人分

ノンフライ袋麺 (塩)	4袋
添付スープ	2袋
トマトジュース (無塩)	400ml
卵	M4個
レタス	4枚 (120g)
きゅうり	1本 (100g)
オクラ	4本 (40g)
ブロッコリースプラウト	1パック (40g)

作り方

1



レタスは手で食べやすくちぎる。きゅうりはビニール袋に入れて、めん棒やラップの芯でたたく。ブロッコリースプラウトは根をはさみで切る。できる

2



ボウルに添付スープとトマトジュースを入れて混ぜる。

3



～いろいろ茹でよう～

・オクラを10秒茹でて取り出し、冷ましてから輪切りにする。

・半熟ゆで卵

オクラを茹でた鍋に卵をそっと入れて7分茹でたら取り出して流水で冷ます。卵のカラをむき、半分に切る。

・別の鍋にたっぷりの湯を沸かして、麺に記載されている時間で茹でるにあげて流水で洗い、水気をよくきる。

4

器に麺を盛り2をからめ、野菜と卵をのせる。

食物アレルギー

卵アレルギー : ゆで卵をツナに代えましょう。

袋麺は卵の使用されていないものを選びましょう。

小麦アレルギー : 袋麺は小麦の使用されていない米粉麺などに代えましょう。添付スープの代わりに鶏がらスープの素や塩こしょうなどで味付けしましょう。

ちょっと声かけ

- オクラを切ると何の形に見えるかな？
- ブロッコリースプラウトってなんだろう？
答え ブロccoliの新芽

ポイント

- トマトジュースのkokoroと適度な酸味で、うす味でもおいしい♪
- インスタントラーメンに野菜と卵をプラスして満足なひと皿に☆

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量 422kcal たんぱく質 16g 脂質 11g 炭水化物 67g 食塩相当量 4.0g (推定値) / 野菜 180g

いつもとちょっとちがう味 アレンジおひたし



おひたしの野菜 4人分

小松菜 3株 (120g)
もやし 1/2袋 (120g)
にんじん 中1/4本 (40g)

いつもの野菜でOK!
それぞれ切って茹で、しっかり絞って
水気をきっておく。

調味料を計って、野菜にまぜてみよう♪ できる

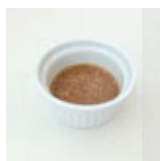
のり酢あえ



酢とのりの風味で
減塩でも
ちょうどいい味。

ポン酢 大さじ1 (15g)
焼きのり 1枚
白いりごま 小さじ1 (3g)

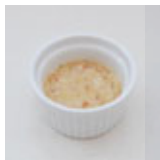
ごまあえ



ほんのり甘くて
香ばしい味。

しょうゆ 大さじ1弱 (17g)
さとう 大さじ1弱 (8g)
白すりごま 大さじ1 (9g)

おかかマヨあえ



おかかの香りが
効いてるね♪

マヨネーズ 大さじ2 (24g)
しょうゆ 小さじ1 (6g)
削り節 小袋1袋 (2.5g)

ナムル



にんにくと
しょうがが
おいしさの
ポイント!

ごま油 大さじ1 (12g)
麵つゆ (2倍濃縮) 大さじ1と1/2 (23g)
にんにく (チューブ) 4cm (2g)
しょうが (チューブ) 4cm (2g)
白すりごま 大さじ1 (9g)

栄養成分表示 (1人分当たり) (ナムルのおひたし)

熱量 57kcal たんぱく質 2g 脂質 4g 炭水化物 4g 食塩相当量 0.4g (推定値) / 野菜 70g

ごまつけが楽しい♪ のりまきおひたし



材料 4人分

ほうれん草	1袋 (200g)
塩	3本の指でひとつまみ
焼きのり	1枚
白いりごま	小さじ1と1/2

作り方

1



ほうれん草を洗う。^{できる}
鍋にお湯を沸かして塩を入れ、ほうれん草を1分ほど茹で、冷水にとる。

2



ほうれん草の根元をそろえて束ね、水気を絞る。根元を切る。

3



のりを半分切る。巻きすの上のにりを置き、ほうれん草をのせて巻く。食べやすい大きさに切る。

4



小皿にごまを入れ、のり巻きの切り口にごまをつける。
お好みでメインの料理に添えたり、P14の合わせ調味料を“つけて”食べる。

ちょっと声かけ

- ほうれん草を茹でたら色が鮮やかになったね。
- 巻く料理は他に何かあるかな？ (のり巻き・卵焼きなど)

ポイント

- いつものおひたしがかわいくなってお弁当のおかずにもぴったり。
- 調味料は、かけずに“ちょっとつけて”食べると量が少なくなるので減塩に！

栄養成分表示 (1人分当たり) ※つけだれなし

熱量 18kcal たんぱく質 2g 脂質 1g 炭水化物 2g 食塩相当量 0.03g (推定値) / 野菜 50g

野菜となかよしになりたい！

すごいで！野菜のパワー



げんきパワー

体を元気にしてくれる、
ビタミンやミネラルが
たっぷり！

すっきりパワー

おなかをすっきりして
くれる、食物繊維が
たっぷり！

カラフルパワー

赤や緑、黄色などカラ
フルな色で、見た目の
おいしさアップ！

歯ごたえパワー

シャキシャキ、ポリポ
リ、カリカリなど、食
感の楽しさアップ！



こまったなあ 野菜の好き嫌い

「かむ力」に 合ったかたさに

乳歯が20本生えそろうのは2歳半～3歳頃、永久歯が生えそろうのは11歳～13歳です。乳歯が生えそろうまでの時期や、永久歯への生え変わりの時期は、かむ力が弱くなります。

食べない原因は、もしかしたらかたすぎて食べられないのかもしれませんが、かたすぎて「食べられない」経験が、好き嫌いをつくってしまうこともあります。子どもの成長を見守りながら、かむ力に合った料理を作りましょう。

「おいしい」を 共有しよう

子どもは初めて食べるものを不安に感じたり、苦い味やすっぱい味を嫌ったりすることがあります。これは人間の本能によるものです。

目の前の大人が、「おいしい」と言いながらおいしそうに食べる姿を見せることで、子どもは食べても安全ということを少しずつ学んでいきます。本能的に持っている子どもの警戒心を、大人がゆっくり解いてあげましょう。




ひらひらかわいい りぼん野菜と豆のサラダ





材料 4人分


きゅうり	1本 (100g)	A	マヨネーズ	大さじ2
大根	3cm (60g)		プレーンヨーグルト	大さじ1
にんじん	中1/5本 (30g)		塩、こしょう	各少々
ミニトマト	4個 (40g)			
大豆水煮缶	小1缶 (80g)			
ホールコーン	大さじ2			
スライスチーズ	1枚			
ハム	3枚			

作り方

- 

大根・にんじん・きゅうりをピーラーでリボンのようにスライスする。できる (手を切らないように注意)
- 

ハムは長めの短冊切りにする。スライスチーズは型抜きする。(手でちぎってもOK)
- 

①とハム、大豆、ホールコーンをボウルに入れて合わせる。
- 

Aを合わせて③に入れる。器に盛り付け、仕上げにミニトマトとスライスチーズをのせる。

食物アレルギー

卵・乳アレルギー：ハムをツナに代えるか、卵・乳が使用されていないハムを選びましょう。
Aのソースは中華ドレッシングなどに代えましょう。

ちょっと声かけ

- 野菜がひらひらのリボンみたいでかわいいね。
- チーズを好きな型で抜いてかざってみよう！

ポイント

- ソースにヨーグルトを加えることでさわやかな風味のソースにしあがります☆
- 枝豆を入れても色鮮やかでおいしいひと皿に♪

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量 113kcal たんぱく質 6g 脂質 8g 炭水化物 6g 食塩相当量 0.6g (推定値) / 野菜 64g

☆野菜のデザート☆ にんじん白玉のフルーツポンチ



材料 4人分

にんじん	中2/3本 (100g)
白玉粉	70g
水	50g
フルーツミックス缶	2缶
キウイフルーツ	1個

作り方

1



にんじんは皮をむいてすりおろす。^{できる}鍋に湯を沸かしておく。

2



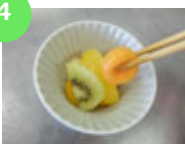
ボウルに白玉粉とすりおろしたにんじんを入れて混ぜ、水を加えながら耳たぶくらいの固さになるまで練る。丸めて真ん中を少しつぶして形を作る。

3



沸騰した湯で2を茹で、浮いてきたら、冷水に入れて冷やし、水気をきる。

4



フルーツミックス缶、団子、缶詰のシロップを器に盛り、半月形に切ったキウイフルーツを添える。

ちょっと声かけ

- にんじんをすりおろす時は、手を切らないように気をつけようね。
- 白玉は全体が同じ色になるまでしっかり練ろう。
- にんじんの白玉をお湯に入れると色が変わるかな？

ポイント

- 白玉粉ににんじんのすりおろしを入れるので、水は少しずつ入れます。
- 加熱したかぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリーなど、いろんな野菜で白玉が作れます！
- 白玉は、きなこやあずきと一緒に食べてもおいしいデザートに♪

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量 125kcal たんぱく質 2g 脂質 0g 炭水化物 31g 食塩相当量 0.03g (推定値) / 野菜 25g

チーズ発見！ チーズ入りおひたし



材料 4人分

キャベツ	小1/4玉 (200g)
ほうれん草	2株 (80g)
赤パプリカ	1/3個 (60g)
プロセスチーズ	45g
しょうゆ	小さじ2

作り方

1



キャベツ、ほうれん草、赤パプリカを洗って、食べやすい大きさに切る。できる

2



耐熱容器に①を入れて、ラップをかけて電子レンジで2分30秒ほど加熱する。

3



プロセスチーズを小さくちぎる。

4



②と③、しょうゆを混ぜ合わせる。

食物アレルギー 乳アレルギー：プロセスチーズをしらす干しに代えましょう。

ちょっと声かけ

- キャベツを1玉持ってみよう！
持てるかな～？
- チーズは何からできている？
答え 牛乳

ポイント

- チーズのコクで、しょうゆが少なくてもおいしいひと皿に。
- 電子レンジで加熱して混ぜるだけの簡単レシピです☆
- 残ったパプリカは切って冷凍しておくですぐに使えて便利です♪

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量 56kcal たんぱく質 4g 脂質 3g 炭水化物 5g 食塩相当量 0.8g (推定値) / 野菜 85g

特別な日にも♪ キャロットライス



材料 4人分

米	2合 (300g)
水	炊飯器の2合分目盛まで
にんじん	中1/2本 (80g)
有塩バター	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
スナップえんどう	4個 (30g)
とうもろこし	1/3本
ミニトマト	4個 (40g)

飾り用

作り方

1



米をといで、ザルにあげておく。
できる

飾り用のスナップえんどうととうもろこしは茹でておく。

3



炊飯器に米を入れ、炊飯器の2合分の目盛まで水を入れる。2の粗熱がとれたら、炊飯器に入れて炊く。

2



にんじんはすりおろす。
フライパンにバターとすりおろしたにんじんを入れて炒め、塩・こしょうで調味する。

4



炊きあがったらさっくりと混ぜ、器にキャロットライスを盛り、野菜を添える。

食物アレルギー

乳アレルギー：バターをオリーブオイルに代えましょう。

ちょっと声かけ

- 何色のご飯ができるかな？
- みんなでおしゃれに盛り付けよう！

ポイント

- にんじんはバターで炒めて炊き込むことで甘味がでます♪
- おにぎりにも出来て、冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです☆

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量 299kcal たんぱく質 5g 脂質 3g 炭水化物 63g 食塩相当量 0.8g (推定値) / 野菜 47g

切り干し界のニューフェイス★ 切り干し大根のナポリタン風



材料 4人分

切り干し大根(乾)	30g	塩	3本の指でひとつまみ
にんじん	中1/4本(40g)	ケチャップ	大さじ2
玉ねぎ	中1/2(100g)	水	300ml
ピーマン	1個(40g)	粉チーズ	小さじ2
ベーコン	ハーフ3枚(30g)		
油		大さじ2	

作り方

1



ボウルに切り干し大根とぬるま湯を入れ、もみ洗いした後、一旦ざるに上げて水気を絞る。再びボウルに入れ、たっぷりの水に浸し、10分ほど経ったら水気を絞り、ざく切りにする。できる

2



ベーコンとにんじんは短冊切りに、玉ねぎは皮をむいて薄切り、ピーマンはへたと種を取って細切りにする。

3



フライパンに油を中火で熱し、ベーコンと切り干し大根を炒める。玉ねぎとにんじん、塩を入れてさらに炒める。水を入れ、蓋をして強火で水気がなくなるまで煮る。

4



ピーマンを加えて炒め、ケチャップで味を整える。器に盛り付け、仕上げに粉チーズをかける。

食物アレルギー

乳アレルギー：ベーコンを豚肉に代えるか、乳が使用されていないベーコンを選びましょう。粉チーズをパセリやごまに代えましょう。

ちょっと声かけ

- 切り干し大根を水に入れるとどうなるかな？
- ピーマンの中はどうなってるかな？

ポイント

- ナポリタン風の味付けで、子どもも好きな切り干し大根に変身！
- 仕上げにブラックペッパーをふると大人の味になります♪

栄養成分表示(1人分当たり)

熱量 130kcal たんぱく質 3g 脂質 9g 炭水化物 11g 食塩相当量 0.7g (推定値) / 野菜 75g

※切り干し大根を水で戻した後の野菜合計量

教えて栄養士さ～ん！ 子どもの食のお悩み相談室



Q 子どもは野菜が嫌いで、作っても食べません。子どもが食べるものだけ作ってもいいですか？

A 子どもに好き嫌いがあるのは普通のことです。嫌いだという料理を食べなくても、気にせず調理の工夫をしながら食卓に出し続け、家族がおいしく食べる場所を見せてください。時間はかかりますが、いずれ食べられるようになっていきますので、長い目で見守りましょう。

Q 新型コロナウイルス感染症の影響により、外で遊ぶことが少なくなったので、子どもの肥満が心配です。食事で気をつけることはありますか。

A 外で遊ぶ時間が減ったことで、おやつを食べる時間が増えていませんか？空いた時間を、おやつでごまかさないことが大切です。大人が座って子どもをおんぶした状態から、子どもが足を床に着けずに抱っこした状態まで移動する遊びなど、お家でも一緒に体を使った遊びができるといいですね。また、市販のおやつやジュースはエネルギーが高いものが多いので、果物や麦茶などがおすすめです。



Q 祖父母と同居しています。味付けが濃いのが気になりますが、どうしたらよいでしょうか。

A 個人差はありますが、年を重ねると味覚を感じる味蕾（みらい）という細胞が減少し、塩味を感じにくくなるので、気づかないうちに味付けが濃くなることもあります。市販されている塩分濃度計を活用することで、家族の誰が作っても、同じ塩分濃度に上げることができます。

Q 子どもと一緒に料理をしたいのですが、何から始めたら良いのかわかりません。

A 1料理1工程（たまねぎの皮むき、しめじをほぐすなど）から始めてみましょう。子どもに、何をしたい？と聞いてみるのもいいかもしれません。料理でなくても、食器を運んだり、味見などでもいいですね。

また、市や町では、子どもや親子を対象にした料理教室を実施しています。お家で親子クッキングが難しい場合は、教室に参加してみてもいいかもしれません。

やさしい 野菜めいろ

トマト ピーマン にんじん トマト ピーマン にんじん

スタート!



のじゅんばんにすすもう!



発行 山形県村山総合支庁(村山保健所) 地域健康福祉課

協力 山形県村山地域各市町健康づくり担当課

令和4年3月作成

ゴール!