



～和会（やわぎかい） おすすめ♪野菜たっぷりレシピ～



このレシピは作りやすい分量で記載しています
(おおよそ大人2食と子ども3食分の量ができあがります)

♪ トマトライス

材料	(目安)
米	300g お米用カップ2
とりもも肉	150g
A 塩	3g 小さじ1/2
こしょう	少量
ミックスベジタブル	150g
トマトジュース	200ml (食塩無添加)
洋風だしの素	4g
水	200ml

作り方

- ① 洗った米、洋風だしの素、水を炊飯器にいれて30分おく。
- ② とり肉は小さく切り、Aをもみこむ。
- ③ ①にトマトジュースをいれ、とり肉、ミックスベジタブルをのせて炊く。炊き上がったたらさっくり混ぜ、盛り付ける。

♪ ヨーグルトサラダ

材料	(目安)
かぼちゃ	170g
ブロッコリー	100g
玉ねぎ	30g
A プレーンヨーグルト	30g 大さじ2
マヨネーズ	12g 大さじ1
レーズン	15g
しょうゆ	6g 小さじ1
こしょう	少量

作り方

- ① かぼちゃは一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃを入れて600Wのレンジで3分加熱し、ブロッコリー・玉ねぎを加えて更に加熱する。
- ③ Aを混ぜておく。
- ④ ②に③をかける。

♪ コンソメスープ

材料	(目安)
小松菜	80g
えのきたけ	20g
卵	2個
A 洋風だしの素	5g
水	720ml
塩・こしょう	少量

作り方

- ① 小松菜は2cmに切る。えのきたけは石づきを取ってほぐし、3等分に切る。卵は溶いておく。
- ② Aを鍋に入れ、火にかけ、野菜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 卵をいれ、材料に火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。

♪キラキラかんてん

材料	(目安)
季節のフルーツ	40g
フルーツミックス缶	120g
粉寒天	2g
缶詰のシロップ+水	300g 1と1/2カップ
砂糖	27g 大さじ3
レモン汁	5g 小さじ1

作り方

- ① フルーツは細かく切る。
- ② 鍋にシロップと水、寒天を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰したら 1～2分加熱して、砂糖、レモン汁を加えて火を止める。
- ③ 器にフルーツをいれ、②を流し固める。



栄養成分表示 (1食分)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
トマトライス	380 <253>	12.6 <8.4>	8.2 <5.4>	66.2 <44.1>	1.2 <0.8>
ヨーグルトサラダ	82 <55>	2.7 <1.8>	2.7 <1.8>	14.6 <9.7>	0.2 <0.1>
コンソメスープ	78 <52>	6.6 <4.4>	5.2 <3.4>	1.5 <1.0>	0.7 <0.4>
キラキラかんてん	82 <54>	0.2 <0.1>	0.0 <0.0>	21.0 <14.0>	0.0 <0.0>
合計	622 <414>	22.1 <14.7>	16.1 <10.6>	103.3 <68.8>	2.1 <1.3>

※ < 前は大人、< 内は子どもの分量の栄養価です。



元気な毎日のために！

1日 350g の野菜を食べましょう

緑黄色野菜 120g

(両手1杯分)



淡色野菜 230g

(両手2杯分)

