

やさい蒸しパン

【子ども1人分の栄養価】
エネルギー249kcal、食塩相当量 0.6g、野菜量 23~30g



材料 子ども4人分

ホットケーキミックス	200g
ほうれん草	2~3 株 (30~60g)
冷凍ミックスベジタブル	60g
牛乳	200ml
油	小さじ2

作り方

- 1 ほうれん草は洗ってラップに包み、電子レンジで加熱する。水にとって水気をしぼり細かく刻む。
- 2 ホットケーキミックスに牛乳、油を入れて混ぜ、ミックスベジタブルとほうれん草を加える。
- 3 紙カップ8個に7分目まで流し入れ、2~3個ずつ電子レンジで加熱する。(600Wで3分程度)

!! ちょっとアレンジ !!

- * りんごやバナナなどの果物で作ってもおいしいよ♪
- * 牛乳は、水や豆乳にかえてもOK!

苦手な野菜があるとき、どうしたらいい?

★大人と一緒に食事をして、
野菜をおいしそうに食べて
見せましょう。



この野菜も
おいしいよ♪

ひとくち
食べられたね♪



★回数や量を減らして、少しずつ慣らし、
食べた時はほめましょう。

★簡単なお手伝いをしてもらうことも、
苦手克服の第一歩です。



★食べない献立があっても、ときどき食卓に並べましょう。
その日の気分で食べられることもあります。



* いろいろ工夫しても食べない場合は、食べられるようになるまで気長に見守りましょう。

SAPP
RO

さっぽろ市
02-F06-19-165
31-2-130

苦手な野菜にチャレンジ!

おいしい♪楽しい♪ 野菜レシピ



子どもが喜ぶ
人気のレシピを
集めました!



ぎょうざピザ

【子ども1人分の栄養価】
エネルギー89kcal、食塩相当量 0.4g、野菜量 23g

材料 子ども4人分

ブロッコリー	小房8個	ウィンナー	2本	スライスチーズ	2枚
にんじん	1/4本	ホールコーン	適量	ぎょうざの皮	8枚

作り方

- 1 ブロッコリーとにんじんはゆでて、小さく切る。ウィンナーは薄く切る。
- 2 オーブントースターにアルミホイルをしき、ぎょうざの皮を並べて具材をのせ、ちぎったスライスチーズをのせて焼く。
- 3 チーズがとけて、ぎょうざの皮がパリッと焼けたらできあがり!

!! ちょっとアレンジ !!

- * ミックスベジタブルを使うと、手軽に野菜がとれるよ!
- * ぎょうざの皮の代わりに、上から押しつぶして平らにしたごはんを使ってもOK!
- * フライパン、ホットプレートでも焼けるよ!

※ 1食あたりの野菜量は、苦手な子ども向けに少なめにしています。
※ 子ども4人分の材料は、“大人2人分+子ども1人分”の量に相当します。

一緒にまきまき♪ロールサンド

【子ども1人分の栄養価】
エネルギー269kcal、食塩相当量 1.3g、野菜量 35g



材料 子ども4人分

<にんじんジャムサンド>

サンドイッチ用食パン	4枚
にんじん	1/3本
りんご	1/3個
砂糖	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

<サラダサンド>

サンドイッチ用食パン	4枚
ハム	4枚
レタス	2枚
きゅうり	2/3本
マヨネーズ	大さじ1強

作り方

<にんじんジャムサンド>

- 1 にんじんとりんごは皮をむいてすりおろす。
- 2 小鍋に、1、砂糖、レモン汁を入れ、火にかけて煮詰め、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 3 ラップの上に食パンをのせ、2の1/4量をぬって巻く。

<サラダサンド>

- 1 きゅうりは、たてに4等分し、食パンの片面にマヨネーズをぬる。
- 2 ラップの上に食パンをのせ、ハムとレタスをのせて、きゅうりを芯にして巻く。

!! ちょこっとアレンジ !!

* サラダサンドは、家にある野菜で巻いてみよう♪



かぼちゃツナバーグ

【子ども1人分の栄養価】
エネルギー105kcal、食塩相当量 0.2g、野菜量 50g



材料 子ども4人分

冷凍かぼちゃ	200g	バター	小さじ1
ツナ缶	60g	油	小さじ1
中濃ソース	小さじ1		
片栗粉	小さじ2		

A

作り方

- 1 耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをかけ、やわらかくなるまで電子レンジで加熱し、熱いうちにつぶす。
- 2 Aを加えて混ぜ、食べやすい大きさの小判型にする。
- 3 フライパンにバターと油を熱し、両面がこんがりとし、色づくまで焼く。

!! ちょこっとアレンジ !!

* 好きな形に丸めてみよう！苦手な野菜も食べられるかな？



ほうれん草のかりかりサラダ

【子ども1人分の栄養価】
エネルギー31kcal、食塩相当量 0.2g、野菜量 38g



材料 子ども4人分

ほうれん草	1/2袋(100g)
もやし	50g
ベーコン	10g
油	小さじ1弱
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
ごま	小さじ1

A

作り方

- 1 ほうれん草ともやしはゆでて水気をきり、食べやすい長さに切る。
- 2 ベーコンは細く切り、カリッとするとまで炒める。
- 3 よく混ぜ合わせたAに1と2を加えてあえる。

!! ちょこっとアレンジ !!

* Aの代わりに、好みのドレッシングを使ってもOK！



コロコロサラダ

【子ども1人分の栄養価】
エネルギー76kcal、食塩相当量 0.5g、野菜量 25g



材料 子ども4人分

豆腐	100g
きゅうり	2/3本
ミニトマト	4個
プロセスチーズ	40g
油	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	少々
塩	少々

A

作り方

- 1 豆腐は1cm程度の角切りにし、さっとゆでて水気をきり、冷ます。
- 2 きゅうり、ミニトマト、プロセスチーズは、豆腐と同じくらいに切る。
- 3 よく混ぜ合わせたAに1と2を加えてあえる。

!! ちょこっとアレンジ !!

* Aの代わりに、好みのドレッシングを使ってもOK！

* ちくわや枝豆、コーンなどいろいろな食材で作ってみよう♪

