



カルシウムいっぱい 野菜のむしパン



Point!

アレルギーの人も食べられるよう考えました。小松菜、ひじき等、カルシウムの多い食材を使いました。砂糖の量は少ないですが、野菜の甘みで美味しいです。フードプロセッサーがなければ、包丁で細かく切ってください。



材料

5人分

	にんじん	30g
	ひじき	2g
A	米粉	120g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	砂糖	20g
	塩	ひとつまみ
B	小松菜	60g
	豆乳	120g
	油	10g
	酢	10g
	炒りごま	小さじ1



作り方

- 1 にんじんはみじん切りにする。ひじきは水につけて戻し、茹でてみじん切りにする。
- 2 ボウルにAを合わせてふるっておく。Bをフードプロセッサーに入れて攪拌する。
- 3 AにBとにんじん、ひじきを入れて混ぜる。
- 4 3を型に入れ、ごまを散らす。
- 5 4を蒸し器に入れて中火で20分蒸す。



チーズとかぼちゃのスティック



Point /

具材はかぼちゃの他、さつまい芋を蒸かして潰したものや、ポテトサラダを入れても美味しいですよ。クルクルと皮を巻く作業をお子様と一緒にしてみましょう。時間が経つと皮が軟らかくなります。焼きたてを食べましょう。

材料

6本分

かぼちゃ……………100g
ツナ缶……………1/2缶
カレー粉……………小さじ1/3
塩……………少々
こしょう……………少々
春巻きの皮……………3枚
スライスチーズ……………1枚
水に溶いた小麦粉

小麦粉……………小さじ1
水……………小さじ1

かぼちゃは栄養満点で免疫力を高める効果が期待できるβ-カロテンの他、血行を良くして冷え性の改善が期待できるビタミンEが豊富に含まれています。身体の中から温めて、寒い季節を元気に過ごしましょう。

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむいて一口大に切る。
- 2 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2～3分軟らかくなるまで加熱する。取り出してつぶす。
- 3 ボウルにつぶしたかぼちゃ、ツナ、カレー粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- 4 スライスチーズは1cm幅に切っておく。春巻きの皮は1/2に切っておく。
- 5 春巻きの皮の手前に③をのせ、チーズをのせる。手前からクルクルと巻き、巻き終わりに水で溶いた小麦粉を塗り最後まで巻く。
- 6 巻き終わりを下にしてきつね色になるまでトースターで焼く。

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ

ケーキサレ



Point!

ケーキサレとは、フランス語で塩(サレ)のお菓子(ケーキ)を意味します。砂糖を使わずに、野菜や肉、チーズなどを焼きこんだ甘くないケーキです。

材料

パウンド型1本分

かぼちゃ……………100g
 たまねぎ……………80g
 にんじん……………1/3本
 ピーマン……………2個
 オリーブ油……………大さじ1
 〔小麦粉……………100g
 ベーキングパウダー…小さじ1
 卵……………2個
 牛乳……………100ml
 塩……………小さじ1/3
 こしょう……………少々



作り方

- ① かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を炒め、冷ましておく。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ④ ボウルに卵を割り入れて泡だて器でほぐす。牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜ、②を入れて混ぜる。③を何回かに分けて入れ、ゴムべらで粘りがでないようにサクッと混ぜ合わせる。
- ⑤ パウンド型にクッキングシートを敷き、④の生地を入れ、上から2~3回落として空気を抜き、平らにならす。
- ⑥ 180℃に温めたオーブンで30分焼き、竹串に何もつかなければ完成。冷めたら8つに切る。

南瓜の包み焼き

4人分

材料

かぼちゃ……………100g
 砂糖……………小さじ1
 プロセスチーズ……………20g
 餃子の皮(大判)……………8枚
 油……………小さじ1



作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取り、レンジで加熱しつぶす。
- 2 チーズは5mm角に切り、砂糖と一緒に①に入れて混ぜる。
- 3 餃子の皮に②をのせ、ふちに水を塗り、もう1枚の皮を貼り合わせる。
- 4 ③の両面に油を塗り、オーブントースターでこんがり焼く。

Point!

保育園では皮に具をのせ、もう1枚を張り合わせて円盤型にしています。



れんこんチップス

4人分

材料

れんこん……………1節
 揚げ油……………適量
 青のり……………適量
 塩……………少々



作り方

- 1 れんこんは薄くスライスし、水にさらしておく。
- 2 鍋に油を入れて170℃に熱し、水気をよく切ったれんこんをカリッとさせるまで揚げる。
- 3 ②に合わせた青のりと塩をふりかける。

Point!

お子さんと一緒にれんこんの皮をむいたり、味見をしてみましょう。



第2次たじみ健康ハッピープラン

多治見市では、「市民のみなさんが健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち」を目指し、優先課題を「食生活」「運動」「喫煙対策」として、「第2次たじみ健康ハッピープラン」を推進しています。

《ライフステージごとの行動目標》

乳幼児から高齢者までを7つのライフステージに分けて、市民一人ひとりが健康づくりに取り組む行動目標を設定しています。市民が自ら取り組むことで、**生活習慣病の発症や進行が予防できます！**

ライフステージ	食生活	運動	喫煙対策
乳幼児期 0～5歳	毎食、野菜を食べる うす味になれる 	親子でからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の 外遊びの習慣化を目指す～ 	受動喫煙を受けない*2 
学童期 6～12歳	毎食、野菜を食べる 朝ごはんを食べる うす味になれる 	家族や友達とからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の 運動遊び*3の習慣化を目指す～ 	タバコの害を知る 受動喫煙を受けない*2
思春期 13～19歳		運動する習慣をつける ～毎日、最低60分以上*1の 運動・スポーツの習慣化を目指す～ 	タバコを吸わない 受動喫煙を受けない*2
青年期 20～34歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ 朝ごはんを食べる うす味にする 	積極的に運動する ～週2日、1日30分以上を目指す～ 	
壮年期 35～54歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ うす味にする (野菜350gの目安)	今より15分以上歩く ～1日1万歩を目指す～ ※15分の歩行は1,500歩に相当 (距離 900～1,050m)	禁煙する 受動喫煙を受けない*2
初老期 55～64歳			
高齢期 65歳以上	1日1回は野菜スープや 野菜いっぱいみそ汁を食べよう!	今より15分以上歩く ～1日8,000歩を目指す～ ※15分の歩行は1,300歩に相当 (距離 650～700m)	

*1 「60分以上」……………1日の活動時間を合計して60分以上

*2 「受動喫煙を受けない」…タバコの煙を吸わせないための環境づくりと、タバコの煙に近づかない行動

*3 「運動遊び」……………からだを使った遊びすべて

たじみ健康ハッピープラン



スワンちゃん パクン テクテクくん

イメージキャラクター

野菜の力で元気いっぱい! やさいレシピ集 VER.2

発行 令和2年3月

- ・この冊子は1冊あたり44.00円で15,000部、総額660,000円で作成しました。
- ・この印刷物は、グリーン購入法(国等による環境物品等の調達の推進等に関する法律)に基づく基本方針の判断基準を満たす紙を使用しています。
- ・リサイクル適性の表示：板紙へリサイクル可。
- ・この印刷物は、AまたはBランクの資材のみを使用しており、板紙にリサイクルできます。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。