



黒こしょうがアクセント

もりもりひじきツナマヨ和え

(1人分) エネルギー 110kcal 塩分 0.6g 野菜摂取量 45g

材料 (2人分)

キャベツ…………… 70g
にんじん…………… 20g
コーン(缶詰)…………… 大さじ1
ツナ(水煮)…………… 30g
ひじき(乾)…………… 3g
黒こしょう…………… 少々
調味料
ごま油…………… 小さじ1
濃口醤油…………… 小さじ2/3
マヨネーズ…………… 大さじ1と1/3
すりごま…………… 小さじ1

作り方

- ①ひじきを水で戻しておく。
- ②にんじんは皮をむく。キャベツ、にんじんを長さ3cmの千切りにし、①とともに茹でて、水気を切る。
- ③ボウルに調味料を混ぜ合わせ、水を切ったコーンとツナ、②を加えて和える。
- ④お好みで黒こしょうを振って、できあがり。



仕上げにのせるじゃこがポイント

かぶとにんじんのカリカリじゃこ和え

(1人分) エネルギー 48kcal 塩分 0.7g 野菜摂取量 66g

材料 (2人分)

かぶ…………… 105g
にんじん…………… 40g
ちりめんじゃこ…………… 12g
ごま油…………… 小さじ1
調味料
濃口醤油…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①かぶとにんじんは皮をむき、長さ2cmの千切りにし茹で、水気を切る。
- ②ごま油でちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。
- ③ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①を加えて和える。
- ④②のちりめんじゃこを上にはり付けいたら、できあがり。



お弁当のおかずにも

コロコロスパイシーポテト

(1人分) エネルギー 95kcal 塩分 0.6g 野菜摂取量 50g

材料 (2人分)

ブロッコリー…………… 100g
じゃがいも…………… 80g
薄切りベーコン…………… 30g
油…………… 小さじ1
調味料
カレー粉…………… ひとつまみ
コンソメ(粉末)…………… 小さじ1/3

作り方

- ①ブロッコリーは一口サイズの小房に分け、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。
- ②鍋に水とじゃがいもを入れ、火にかける。沸騰したらブロッコリーを加えて、3分程茹でる。
- ③ベーコンを1.5cm幅に切り、油を引いたフライパンで炒める。
- ④③に②のじゃがいも・ブロッコリーを加えて炒め、調味料で味をつけたら、できあがり。

簡単もう一品

ビタミンたっぷりトマト和え

(1人分) エネルギー 66kcal 塩分 0.6g 野菜摂取量 60g

材料 (2人分)

トマト…………… 100g
ちくわ…………… 1本
にんじん…………… 25g
大葉…………… 1/2枚
調味料
ごま油…………… 小さじ1
濃口醤油…………… 小さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1/3
酢…………… 小さじ2/3

作り方

- ①にんじんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、茹でる。トマトも薄いいちょう切りにする。ちくわは薄いいちょう切りにする。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①を加えて和える。
- ③②を冷蔵庫で冷やす。
- ④千切りの大葉を全体に散らして、できあがり。



おいしく/ 野菜を たっぷり食べよう

龍谷大学農学部 × 守山市

コラボレシピ集

おうちでおいしく野菜をたっぷり食べられるレシピ集を作成しました。
家族みんなで野菜をたっぷり食べましょう！
なお、本レシピ集は、龍谷大学の管理栄養士の卵が園給食向けに作ったレシピを、家庭向けにアレンジしたものです。



レシピ考案の「給食経営管理学的研究室」
(龍谷大学農学部食品栄養学科/大学院農学研究科)



守山市の保育園・こども園の給食で
提供されています

1日にどれくらい野菜を食べるといい？

1日の野菜摂取目標量は350gです。日本人の平均摂取量は約280gで、
70g程度(小鉢1皿分)足りていません。

まずは、毎日の献立に野菜料理をプラス1皿してみませんか？

発行：守山市健康福祉部すこやか生活課(発行年：2025年) 〒524-8585 滋賀県守山市吉身二丁目5番22号
TEL：077-581-0201 FAX：077-582-1138 メール：sukoyaka@city.moriyama.lg.jp



酸味でさっぱり

かぼちゃとベーコンのマリネサラダ

(1人分) エネルギー 109kcal 塩分 0.9g 野菜摂取量 45g

材料 (2人分)

かぼちゃ …………… 70g
ベーコン …………… 30g
しめじ …………… 35g
玉ねぎ …………… 30g
オリーブオイル …… 小さじ2
パセリ …………… 少々
調味料
白だし …… 小さじ1と1/2
酢 …………… 小さじ2
黒こしょう …… 少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、かぼちゃは幅1.5～2cmの薄切り、ベーコンは1.5cm幅に切る。しめじは石づきを切り落とし、大きいものは長さを半分にしておく。
- ②かぼちゃはレンジで500W2～3分加熱する。
- ③調味料を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブオイルを引き、ベーコン、しめじ、玉ねぎを炒める。
- ⑤④に火が通ったら、②のかぼちゃを加え、弱火にし、③の調味料で味を付け、火を止める。
- ⑥細かくしたパセリを散らして、できあがり。

彩り豊かな定番の副菜

五目白和え

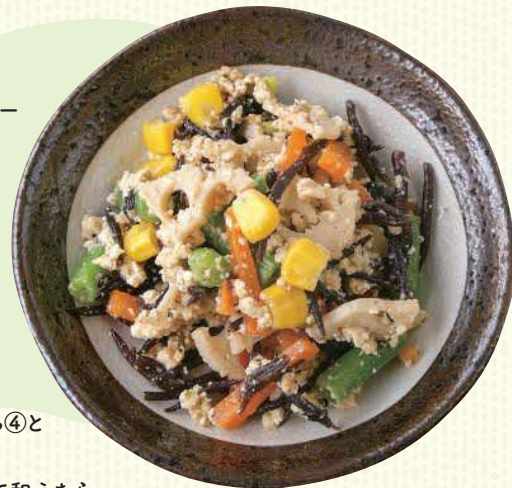
(1人分) エネルギー 83kcal 塩分 1.0g 野菜摂取量 30g

材料 (2人分)

木綿豆腐 …………… 60g
れんこん …………… 25g
にんじん …………… 20g
さやいんげん …………… 10g
コーン(缶詰) …………… 大さじ1
ひじき(乾) …………… 2g
調味料
すりごま …………… 小さじ2
濃口醤油 …… 小さじ1と1/2
白みそ …… 小さじ1と1/3
砂糖 …………… 小さじ2と1/2

作り方

- ①ひじきを水で戻しておく。木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで500W2分加熱し、水を切っておく。
- ②れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、にんじんは皮をむいて長さ2cmの細切り、さやいんげんは長さ2cmに切る。
- ③沸騰した湯に、れんこん・にんじん・さやいんげん・ひじきを入れ、れんこんとにんじんが柔らかくなるまで数分茹でる。
- ④調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤水切りした豆腐をボウルに移し、豆腐をつぶしながら④と合わせる。
- ⑥⑤のボウルに、③の材料と水を切ったコーンを入れて和えたら、できあがり。



食感が楽しい

旬野菜のシャキポリサラダ

(1人分) エネルギー 80kcal 塩分 0.7g 野菜摂取量 53g

材料 (2人分)

切り干し大根 …………… 9g
白菜 …………… 35g
にんじん …………… 30g
ツナ(水煮) …………… 30g
コーン(缶詰) …………… 大さじ1
和えソース
玉ねぎドレッシング …… 30g
りんご …………… 35g

作り方

- ①切り干し大根を水で戻す。
- ②①の切り干し大根を長さ3cmに切る。にんじんは皮をむいて長さ3cmの千切りに、白菜は5mm×3cmの細切りにする。
- ③切り干し大根、にんじん、白菜をサッと茹で、水気を絞り、よく冷ます。
- ④りんごは皮をむいて、すりおろす。
- ⑤玉ねぎドレッシングと④を混ぜ合わせ、和えソースをつくる。
- ⑥③の材料と水を切ったコーン、ツナを混ぜ合わせ、⑤のソースと和えたら、できあがり。



お手軽ごちそうレシピ

冬野菜たっぷり！ミルクカレーグラタン

(1人分) エネルギー 237kcal 塩分 2.0g 野菜摂取量 62g

作り方

- ①さといも、れんこん、かぶは皮をむき、一口大に切る。ブロッコリー、ウインナーも一口大に切る。
- ②①で切った野菜を茹でて火をとおす。
- ③カレールーを細かく刻む。
- ④鍋でウインナーを炒め、③と50ml程度の水を追加し、カレールーをのばす。
- ⑤④にホワイトソースを加え、よく混ぜ、さらに②の具材と水を切ったコーンを加えて混ぜる。
- ⑥⑤を耐熱容器に移し、上からチーズをかけ、焼き目がつくまでオーブンで焼いたら、できあがり。

※1 手作りホワイトソース：バターを弱火にかけ、小麦粉をなじませながらいためる。牛乳を少しずつ加えて塩こしょうをする。

フルーティーで食べやすい

オレンジにんじんしりしり

(1人分) エネルギー 81kcal 塩分 0.5g 野菜摂取量 50g

材料 (2人分)

にんじん …………… 100g
オレンジ …………… 80g
ツナ(水煮) …………… 30g
卵 …………… 1/2個
ごま油 …………… 小さじ1
調味料
濃口醤油 …………… 小さじ2/3
砂糖 …………… 小さじ2/3

作り方

- ①にんじんの皮をむき、長さ3cmの千切りにする。
- ②オレンジの皮をむき、小房に分けて1cm幅に切る。
- ③調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ごま油でにんじんとツナを炒め、ツナの水気が飛んだら、③の調味料で味つけし、溶いた卵を加えて炒める。
- ⑤火を止めて④にオレンジを入れて混ぜ合わせたら、できあがり。



こどものおやつにも！

鶏じゃがもち

(1人分) エネルギー 165kcal 塩分 0.4g 野菜摂取量 10g

材料 (2人分)

じゃがいも …………… 70g
鶏ミンチ …………… 50g
れんこん …………… 25g
油 …………… 小さじ2
片栗粉(まぶす用) …… 大さじ1
調味料
マヨネーズ …………… 大さじ1
片栗粉 …………… 小さじ1と1/3
塩 …………… 少々
青のり …………… 小さじ1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて4～6等分にする。やわらかく茹で、熱いうちによくつぶす。
- ②れんこんは皮をむいて5mm角にカットし、レンジで500W2分加熱する。
- ③鶏ミンチと②を炒める。
- ④ボウルに①のじゃがいも、③、調味料、水大さじ1を加え、よく混ぜる。
- ⑤丸く平たく成形し、表面に片栗粉を薄くまぶす。
- ⑥フライパンに油を広げ、⑤の両面をこんがり焼いて(または揚げて)、できあがり。



ビタミンCやカリウムが豊富な
じゃがいもたっぷり