



目にやさしいレシピ集

美味しいもので目も元気に！

健康給食委員が家で作ってみました！

今回、給食センターの鬼塚先生に教えていただいたレシピをご紹介します。
おうちで目に優しくおいしい料理を楽しんでみませんか？



カロテンサラダ

材料 [5人分]

にんじん（せん切り）	120g
パセリ（みじん切り）	5g
ツナ（油を切る）	25g
いり卵	60g
コールスロードレッシング	25g
レモン果汁	5g

作り方

1. にんじんはせん切りにする。なべにお湯を沸かし、塩ゆでにする。流水にとりしぼって水分を切る。みじん切りしたパセリは水にさらし、しぼる。
2. いり卵は、卵1～2で作る。味はお好みだが、少し砂糖を入れて甘めにすると食べやすい。フライパンに油をひいて、割りほぐした卵を入れて、箸でまぜながらいり卵を作る。
3. 下ごしらえができた材料と調味料を合わせて、できあがり。

arrange

- ☆にんじんを塩もみして作ってもいいです。
- ☆パンにはさんでサンドイッチにしたり、ホットサンドにしてもいいですね。
- ☆ドレッシングは、自分の好きな味で作ってみて！

感想

私は、カロテンサラダを作って、にんじんはあまり好きじゃなかったけど、おいしく食べることができたので、ドレッシングをかえたりして、また食べたいです。

じゃこ混ぜご飯

材料 [5人分]

米	200g
にんじん（粗みじん切り）	40g
コーン	40g
ピーマン（粗みじん切り）	15g
ちりめんじゃこ	50g
油	5g
料理酒	5g
うすくちしょうゆ	30g
いりこま	5g

作り方

1. 米は洗って炊飯する。
2. フライパンに油を熱して、ちりめんじゃこをカリッとなるまで炒める。
3. 2ににんじん、コーン、ピーマンを入れ炒める。調味料、ごまを入れてまぜる。
4. たきあがったごはんに、3を入れてまぜあわせる。

☆ちりめんじゃこは、サッと湯通しすると臭みが少なくなります。



感想

ぼくは、じゃこ混ぜご飯を作って、にんじんを切ったりしたのが、結構むずかしかったです。
そして、じゃこを半分入れて炊いて食べてみるとおいしかったので、もう一回作ってみたいです。



目にやさしいレシピ集

美味しいもので目も元気に！

健康給食委員が家で作ってみました！

今回、給食センターの鬼塚先生に教えていただいたレシピをご紹介します。
おうちで目に優しくおいしい料理を楽しんでみませんか？



にんじんシリシリ

材料 [5人分]

にんじん	1本分
油	200g
ツナ缶	大さじ1
溶き卵	2個分
塩・こしょう	適量
うすくちしょうゆ	少々

作り方

1. にんじんは、せん切りにする。(軽く下ゆですると食べやすい)
2. フライパンを熱し、油を入れる。
3. 2ににんじんを入れて炒める。にんじんが少しやわらかくなったらツナを入れていためる。
4. 具をよせて、溶き卵を入れてさらに炒める。
5. 仕上げに調味料を入れて味美をしてできあがり。

感想

ぼくは、にんじんシリシリを作っていたときに、手がつかれて大変だったけど、がんばったからおいしかったです。

another recipe

吉川家では、にんじんをピーラーで切ります。フライパンで炒めて、料理酒を入れ、しっとりしてきたら、しらだしを入れます。
最後にいりゴマをふりかけて、できあがり！
子ども達も大好きな一品です。

にんじんケーキ

材料 [5合炊飯ジャー]

にんじん	中くらい1本
ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳 (または豆乳)	100cc
サラダ油	大さじ1



作り方

1. にんじんをすりおろす。
2. 炊飯ジャーの内釜に、油 (分量外) をうすくぬる。
3. ホットケーキミックス、卵、牛乳を合わせ、すりおろしたにんじん、サラダ油をまぜる。
4. 2に流し入れて、炊飯スイッチを入れる。
5. スイッチが切れたら、5分ほど保温にして取り出す。

感想

私は、にんじんケーキを作って少し食べました。残りのにんじんケーキをじいちゃんにわたして、「おいしい」と言ってくれました。でも、にんじんケーキの味じゃなくてただのホットケーキの味でした。今度はにんじんを足したいです。

自分にはにんじんケーキを作って少し大変だったけど、実際に食べてみたらちょっと砂糖などでアレンジしたいと思いました。



目にやさしいレシピ集

美味しいもので目も元気に！

健康給食委員が家で作ってみました！

今回、給食センターの鬼塚先生に教えていただいたレシピをご紹介します。
おうちで目に優しくおいしい料理を楽しんでみませんか？



蒸しパン

材料 [5人分]

ホットケーキミックス	60g
ベーキングパウダー	2.5g
卵 (溶いておく)	25g
牛乳 (または豆乳)	20g
さつまいも (皮付き1cmの角切り)	50g
にんじん (1cmの角切り)	15g
チーズ (5mmくらいの角切り)	15g
アルミカップ	5個

作り方

1. ホットケーキミックスとベーキングパウダーを合わせておく。
2. 1に溶き卵、牛乳を入れて、さっくりと混ぜ合わせる。
3. アルミカップの7分目くらいまで、2の生地を入れる。その上に、角切りにしたさつまいも、にんじん、チーズをのせる。
4. 蒸し器で15分間くらい蒸す。竹串などで生地をさして生地がついてこなければ、できあがり。(蒸している途中にふたを開けると生地がふくらまなので注意！)

another

☆蒸し器がない場合は、深い鍋、フライパンなどふたのついている調理器具を利用してください。

☆にんじんは少し量を増やして、すりおろして生地に入れてもいいですね。

☆色の濃い野菜の、かぼちゃ、ほうれん草などでアレンジしてもいいですね。

感想

私はにんじんのむしパンを作って、ふだん料理はしないけど、栄養のあるにんじんのむしパンを作れてうれしかったです。
また、にんじんしか入れられなかったのがチーズやさつまいもも入れて食べてみたい、他の料理も作りたいです。

魚のもみじ焼き

材料 [5人分]

たら (さけ)	1切れ50g × 5
塩	1g
こしょう	少々
白ワイン (料理酒)	7.5g
にんじん	50g
マヨネーズ	40g



作り方

1. 白身魚に、塩、こしょうをふる。
2. 10分間おいてから、白ワイン (料理酒) をふる。
3. にんじんをすりおろし、マヨネーズと混ぜ合わせる。
4. 魚に3をのせて、230℃～250℃のオーブンで約12分焼く。
5. 魚に火が通ったら、できあがり。

感想

「なに、この魚！うま～い！！」と息子達が大喜びで食べてくれました。魚料理は焼くか煮るかで、あまりレパートリーがなかったのが、我が家の定番になりそうな予感です！

「マヨネーズと何を混ぜているんでしょう？」と聞いたら「わからん・・・」とのこと。にんじん嫌いでも、これなら食べられるかもと思います！