

かぼちゃのフルーツきんとん

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
かぼちゃ(冷凍)	280g	280g	① かぼちゃは500Wの電子レンジで7~8分加熱する。皮はむき、1cm角に切る。 ② ボウルに①のかぼちゃ(皮以外)と砂糖を入れ、すりこぎ等でつぶしながら混ぜる。 ③ キウイは半月の薄切りを4枚飾り用にする。残りとはパインは8mm角に切り②に混ぜ、お皿に盛る。 ④ ③に笹の葉とキウイの飾りを添える。
キウイフルーツ	1個	100g	
パイン(缶)	30g	30g	
砂糖	35g	35g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

赤パプリカのクリスマスゼリー

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
赤パプリカ	1個	150g	① 器にBを混ぜ、約15分おいて戻す。 ② 鍋にAを入れ、3cm角に切った赤パプリカをサッと煮る。火を止め、飾り用に2切れとり①を溶かし、ラム酒を混ぜる。 ③ ミキサーに②のパプリカとゼラチン液150mlを入れる。なめらかになるまでミキサーにかけて鍋に戻す。氷水でとろみがつくまで混ぜ、4個の器に入れて冷やす。 ④ ③に生クリームを注ぎ、5mm角に切った飾り用のパプリカをのせてミントを飾る。 ※ラム酒は白ワインでも可
A 砂糖	80g	80g	
水	300ml	300g	
B 粉ゼラチン	10g	10g	
水	大さじ5	75g	
ラム酒	小さじ1	5g	
生クリーム	大さじ4	60g	
ミントの葉	適宜		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

かぼちゃの焼きドーナツ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	8個分		作り方
		重量(参考)	
かぼちゃ	1/8個	150g	① 卵とバターは常温に戻しておく。 ② かぼちゃは種を取って、皮をむき、適当な大きさに切り茹でて潰しておく。 ③ バターに砂糖を加えて混ぜ、さらに溶き卵を加えて混ぜる。 ④ ③に薄力粉とパーキングパウダーをふるいながら入れ、プレーンヨーグルトと②を加える。 ⑤ ④の生地をアルミカップに入れ180℃のオーブンで20分程焼く。
プレーンヨーグルト	大さじ4	64g	
バター	大さじ2と1/2	30g	
卵	2個	120g	
砂糖	大さじ4	36g	
薄力粉	80g(大さじ9)	80g	
パーキングパウダー	小さじ1	4g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

キャロットケーキ

レシピ作成: 小金井市立保育園

材料	10個分		作り方	
		重量(参考)		
小麦粉	200g	200g	① にんじんはすりおろしておく。 ② 小麦粉、ベーキングパウダーをふるい、塩を加えて混ぜ合わせておく。 ③ ボールでAを混ぜ合わせる。 ④ ③に②を加え、さっくり混ぜる。 ⑤ 水とレモン汁を加え、トロツと垂れる位に水分を調整し、アルミカップ等に入れ、180℃のオーブンで30分程焼く。	
ベーキングパウダー	小さじ1	4g		
塩	少々	0.8g		
A	にんじん	1/3本		70g
	砂糖	大さじ3		27g
	卵	1個		60g
	油	大さじ4		48g
水	1/4カップ	50g		
レモン汁	少々	0.6g		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

小松菜の蒸しケーキ

レシピ作成: 狛江市健康推進課

材料	6個分		作り方	
		重量(参考)		
小松菜	1/3束	100g	① 小松菜の根っこを切ってよく洗い、水気をきり、3cmに切る。 ② ①とAの材料をミキサーにかける。 ③ ボールに②を入れ、ホットケーキミックスを数回に分けてざっくり混ぜる。 ④ 型に油を塗った後③を流し入れ、甘納豆を散らし、約20分蒸す。型からはずし、6等分に切る。	
A	卵	2個		120g
	ヨーグルト	30g		30g
	グラニュー糖(上白糖)	大さじ3		36g
	サラダ油	大さじ1と1/2		18g
ホットケーキミックス	150g	150g		
甘納豆	25g	25g		
パウンドケーキ型				

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

人参のフライパンおやき

レシピ作成: 三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方	
		重量(参考)		
人参	1/2本	100g	① 人参は皮をむいてすりおろす。ボウルにAを入れ人参を混ぜる。小麦粉は少しずつ混ぜ、耳たぶのやわらかさにこね6等分する。 ② ①の生地は広げて煮豆の1人分を包み、平たい円形に作る。フライパンに油を入れて温め焼く。 ③ ②を裏返して焼き、水を入れフタをして弱火で約5分蒸し焼きにする。	
A	白玉粉	50g		50g
	水	大さじ3		45g
	小麦粉	80g		80g
白花豆(甘煮)	100g	100g		
油	小さじ1/2	2g		
水(蒸し用)	大さじ1			

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

モロヘイヤの焼きドーナツ

レシピ作成:三鷹地域活動栄養士会

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
中力粉	150gg	150g	① モロヘイヤは洗い、葉をこまかく切ってボウルに入れる。 バナナはフォークでつぶして入れる。 ② たまご、さとう、あぶらを順番に入れて泡立て器でよく混ぜる。 ③ ①に粉を加えてよく混ぜ、しぼり袋に入れて型にしぼる。 ④ 180℃のオーブンで15分焼き、さまして粉砂糖をまぶす。
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2	6g	
モロヘイヤ	1/2袋	50g	
バナナ	1本	100g	
たまご	1個	60g	
砂糖	大さじ3	27g	
サラダ油	大さじ2~	24g	
粉砂糖	大さじ1	9g	
*9号サイズのアルミカップ	15枚(ドーナツの型にする)		

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

トマトとオレンジのはちみつ漬け

レシピ作成:三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
ミニトマト(赤)	4個	60g	① トマトはヘタを取り、切込みを入れて皮を湯むきする。 ② オレンジは房から出し、半分に切る。 ③ ボウルに①と②を入れ、はちみつをかけてしばらくおいて器に盛る。
ミニトマト(黄)	4個	60g	
オレンジ	1個	200g	
はちみつ	大さじ1と1/3	28g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

小松菜ミルクかん

レシピ作成:三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
小松菜	50g	50g	① 小松菜は茹でて長さ3cmに切る。鍋にAを入れて混ぜ、2分沸騰させ砂糖を加える。 ② ①の小松菜と牛乳はミキサーにかける。別の鍋に入れて人肌に温め、①の寒天液と混ぜる。 ③ ②は4個の器に入れて冷やし、つぶあんをのせる。
牛乳	150ml	155g	
A 寒天(粉)	小さじ1	2g	
水	100ml	100g	
砂糖	25g	25g	
つぶあん(缶)	25g	25g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート

冬至かぼちゃの一口ぜんざい

レシピ作成:三鷹市健康推進課

材料	4人分		作り方
		重量(参考)	
かぼちゃ(冷凍)	140g	140g	① かぼちゃはラップをかけ500Wの電子レンジで4分加熱しボウルに入れる。白玉粉を加えて耳たぶのやわらかさにこね、18等分して平たい円形に作る。様子を見て水を加える。 ② クコの実の水で戻す。①は熱湯で茹で、浮いてから、さらに1分茹でて水で冷やす。 ③ ②は水気をきって器に盛り、粒あんをのせてクコの実を飾る。
白玉粉	70g	70g	
水	適宜		
粒あん(缶)	100g	100g	
クコの実	小さじ2	8g	
水	小さじ1	5g	

- 野菜たっぷり 野菜で満腹 子供も大好き
おもてなし お弁当にも 手軽に野菜を
おつまみにも 汁物・スープ 野菜のデザート