

みんなであらたに 楽しくおいし  
~せたがやの野菜を知らう~

vol. 1

	料 理
1	せたがや根菜汁
2	ホイル包み焼き
3	大根カレー
4	季節野菜のクリームシチュー

# せたがや根菜汁



1人分  
エネルギー 50kcal  
食塩相当量 1.0g

## 材料 (4人分)

にんじん 小1/2本…いちょう切り  
ごぼう 1/4本…乱切り  
こまつな 4株…3cmに切る  
長ねぎ 1/2本…1cmの小口切り  
だいこん 5cm…いちょう切り  
さといも 3個  
…1cm程度のいちょう切り  
しょうゆ 小さじ1~2  
(汁の色合いを見て入れる)  
塩 最後に味を調える  
だし汁(水) 3カップ  
(水…かつおの粉末を使用)

- 作り方**
1. だし汁でにんじん・だいこん・さといも・ごぼうを入れ煮る。やわらかくなったら、こまつな・長ねぎを加え煮る。
  2. アクをとり、しょうゆで汁の色を、塩で味を調える。

**ワンポイント** ♥幼児や噛む力が弱っている方には、少し煮込んでやわらかくしてあげましょう。

レシピ提案：東京農業大学学生

# ホイル包み焼き

## 材料 (4人分)

魚の切り身 4切れ  
(鮭、かじきなど)

野菜など

400~500g…薄切り

じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こまつな、  
キャベツ、はくさい、ブロッコリー、トマト、  
生しいたけ、しめじなどから3~4種類

みそ 大さじ1・1/2 } a  
みりん 大さじ1・1/2 }  
バター 大さじ1・1/2 }



1人分  
エネルギー 202kcal  
食塩相当量 1.1g

- 作り方**
1. アルミホイル4枚にバター(分量外)を塗り、野菜、魚を置く。
  2. aを練り合わせて上につけ、バターをのせてホイルを包み、グリルやオーブン(220℃)で15~20分程蒸し焼きにする。  
※ フライパンでもできます。ふたを閉めて蒸し焼きに。  
肉や魚の中心まで火が通っているか確認しましょう。

**ワンポイント** ♥魚の代わりに鶏肉や生揚げを使ってもおいしくできます。味付けは、塩・こしょう、しょうゆ、ほん酢など、アレンジするのもおすすめです

レシピ提案：昭和女子大学学生

# 木根カレー



## 材料 (4人分)

米	2合…ごはんを炊く
ぶた肉 (こま切れ または ひき肉)	180g
しょうが	親指大…みじん切り
にんにく	1片…みじん切り
たまねぎ	中1個 …薄切り
にんじん	小1本 (120g) …乱切り
だいこん	300g …乱切り表面を炒める
油	小さじ1強
水またはスープ	4カップ
市販のカレールウ	4人分

- 作り方**
1. なべに油を熱し、しょうが、にんにく、たまねぎを順に炒め香りを出し、次に肉を炒める。
  2. にんじん、炒めただいこん、スープ(または水)を加え中火で煮る。
  3. 野菜に火が通ったら、火を止めてルウを加えよく溶かす。
  4. 再び弱火でとろみがつくまで煮込む。

1人分  
エネルギー 602 kcal  
食塩相当量 1.8g



**ワンポイント** ♥ライスにコーンを入れると彩りが良く、子どもたちに人気!!  
♥だいこんがうっすら色づく程度に炒めると、おいしさが増します。

レシピ提案：地域の食環境づくり推進部会委員

## 材料 (4人分)

鶏肉 (もも)	小1枚 (250g) …脂身を取り 一口大に切る
たまねぎ	小1個 …大きめのみじん切り
さつまいも	中1本…皮付き・一口大
にんじん	小1本…小さめの一口大
油	小さじ1強
水またはスープ	3カップ
市販のルウ	4人分
牛乳	200cc
こまつな	4~5株…3cmに切る

# 季節野菜の クリームシチュー



1人分  
エネルギー 344 kcal  
食塩相当量 1.3g

- 作り方**
1. なべに油を熱し、たまねぎ、鶏肉を順に炒める。
  2. 肉の色が変わったら、さつまいも、にんじん、スープ(または水)を加え中火で煮る。
  3. にんじんに火が通ったら、火を止めてルウを加えよく溶かす。
  4. 再び弱火でとろみがつくまで煮込んだら、牛乳を加え煮立てる。
  5. こまつなを加え4~5分煮込んで仕上げる。

**ワンポイント** ♥世田谷で収穫した さつまいも、かぼちゃ、とうもろこし、ブロッコリー、こまつな、はくさい、かぶ等で彩りよくアレンジしてみましょう。

レシピ提案：東京医療保健大学学生