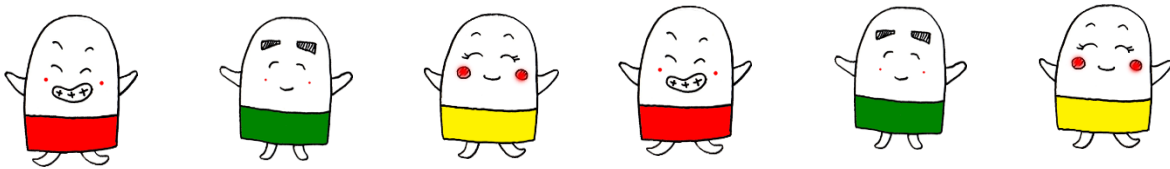
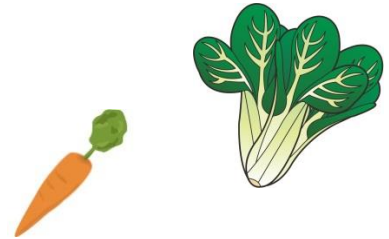


おすすめ レシピ集

副菜編



高野豆腐のごま和え

☆☆材料☆☆(4人分)

高野豆腐(細切り)	17g
小松菜	1/2束
人参	1/6本
A だし汁	1カップ
A 塩	少々
A みりん	大さじ1
B 練りごま	大さじ1
B 砂糖	小さじ1
B しょうゆ	大さじ1/2
白ごま	適量



☆☆作り方☆☆

- ①人参は千切りにして、小松菜は茹でて、1cm長さに切る。
- ②高野豆腐、人参をAで柔らかくなるまで煮て、水気をきっておく。
- ③Bを混ぜ合わせ、①、②を入れ良く混ぜ、最後に炒ったごまをふりできあがり。

高野豆腐は、たんぱく質だけでなく、鉄分、カルシウムも豊富に含まれています。高野豆腐を柔らかく煮るコツは、しょうゆや味噌などを入れ過ぎないようにし、薄味、ちょっと甘めに煮ることで柔らかくふっくら仕上がります。ゴマの風味がよく、保育園でも人気のあるメニューです。調味料のAはめんつゆでも代用できます。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
280	13.8	13	602	2.4

かみかみ和え

☆☆材料☆☆ (4人分)

キャベツ	2枚
きゅうり	1/5本
さきいか	2. 3本
にんじん	1/5本
A 砂糖	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
A 酢	小さじ1
A ごま油	少々
ごま	少々



☆☆作り方☆☆

- ①野菜は千切りにする。
- ②野菜は茹でて、冷ましておく。
- ③さきいかは、食べやすい長さに切っておく。
- ④③にAの調味料を加えて、下味を付ける。
- ⑤胡麻を炒る。
- ⑥炒ったごまと野菜、さきいかを和える。

料理に使うイメージがないさきいかをサラダに入れました。いつものサラダにさきいかを入れることでよく噛むことになり、さきいかの味も楽しめます。さきいかを入れることでよく噛みます。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
130	8.4	3.2	92	1.8

切干し大根のナムル

☆☆材料☆☆ (4人分)

切干し大根	20g
もやし	30g
小松菜	10g
赤ピーマン	2g
A しょうゆ	小さじ2
A 酢	小さじ1
A ごま油	小さじ1
A 砂糖	少々
白だし	少々



☆☆作り方☆☆

- ①切干し大根は洗って水に浸け、Aの調味料を合わせておく。
- ②もやしは軽く茹で、小松菜は泥をよく落とし、茹でておく。
- ③赤ピーマンは短い千切りにしさっとゆでる。ゆでた小松菜は細かく切っておく。
- ④切干し大根はざるにあげ水を絞り、短く切る。
- ⑤④を鍋に入れ、白だしを加え炒り煮する。
- ⑥⑤を冷まし、野菜とAの調味料を合わせる。

赤ピーマンを入れることで赤色が目立ちきれいな仕上がりになります。
ごま油が苦手な人は入れずに調節してください。炒った胡麻を上から振ってもおいしいです。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
82	1.4	4	68	1

きんぴらごぼう

☆☆材料（4人分）☆☆

ごぼう
人参
ごま油
酒
めんつゆ
砂糖
白ごま

1本
1/3本
大さじ1
大さじ1
大さじ3
小さじ1
少々



☆☆作り方☆☆

- ①ごぼうは泥を落とし千切りにし、水にさらしあく抜きをする。人参も千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、野菜を入れ柔らかくなるまで炒める。
- ③調味料を入れ、水分が飛ぶまで炒め、最後に白ごまを振ってできあがり。

豚肉や白滝を入れてボリュームを増やしてもいいです。めんつゆは濃度によって濃さが違うため調節してください。ごぼうをれんこんにして、れんこんきんぴらにしてもおいしいです。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
78	1.2	4.2	35	0.4

パスタサラダ

☆☆材料（4人分）☆☆

パスタ	50g
キャベツ	2枚
人参	1/3本
きゅうり	1/2本
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	少々



☆☆作り方☆☆

- ①たっぷりの熱湯にパスタを入れ茹で、流水で冷ます。
- ②野菜、ハムは細切りにして野菜は茹でておく。
- ③ボールに①、②を入れ調味料で和えできあがり。

塩加減、マヨネーズの量は調節してください。彩りがきれいなサラダです。コーン缶を入れるとさらにきれいになります。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	食塩 (g)
116	3	6.1	23	0.4