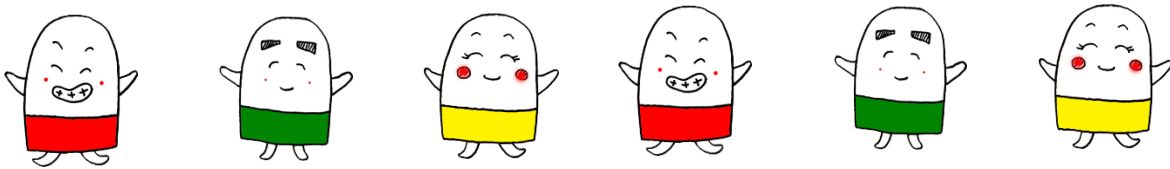
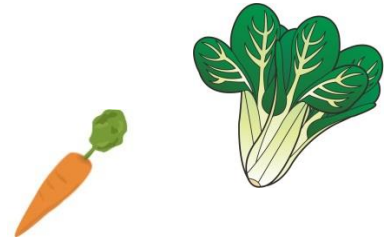


おすすめ レシピ集

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

ブロッコリーとれんこんのきんぴら

☆☆材料 (4人分) ☆☆

ブロッコリー
れんこん
人参
ごま油
めんつゆ

1株
1節
1/4本
大さじ1
大さじ2



☆☆作り方☆☆

- ①ブロッコリーは、小株にわけ茹でておく。れんこんは、厚さ3mm程の半月切りにし、5分ほど水にさらしておく。
- ②人参は薄めのちょう切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、れんこんを加えて炒め、火が通ったら人参を入れ炒める。
- ④めんつゆを加え全体に行き渡ったら、ブロッコリーを戻して汁気が少なくなるまで炒める。

ブロッコリーは茎の部分の方が栄養があります。太い茎は皮を剥いて食べやすい大きさに切れば美味しく食べられます。れんこんを炒める時、水気をふき取ってから炒めると油はねが少なくなります。

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)
113	3.8	7.2	34	0.5

納豆和え

☆☆材料（4人分）☆☆
もやし 1袋
人参 1/2本
ほうれん草 1束
納豆 1パック
しょうゆ 大さじ1
かつお節 少々



☆☆作り方☆☆

- ①ほうれん草は茹で、2センチ幅に切る。
- ②鍋に水を入れ、千切りにした人参を茹でる。柔らかくなったら同じ鍋でもやしをさっと茹でザルにあげる。
- ③ボウルに納豆と調味料を合わせ、絞った野菜を入れ混ぜ合わせて完成。

納豆のねばねばが合わさっておいしい和え物です。納豆はごはんにかけるだけでなく和え物でもおいしく食べられます。甘さがほしかったらお砂糖、味を変えるのにごま油を入れてもおいしいです。

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)
50	4.3	1.4	112	0.6

4色サラダ

☆☆材料（4人分）☆☆

フロッコリー
カリフラワー
人参
きゅうり
コーン缶（200g）
ごまドレッシング
ポン酢
すりごま
塩

1/3株
1/3株
1/3本
1/2本
1/2缶
大さじ2
大さじ1
大さじ1
少々



☆☆作り方☆☆

- ①フロッコリー、カリフラワーは小房に分け茹でる。
- ②人参は薄いいちょう切り、きゅうりは半月切りにして茹でておく。
- ③ボールに野菜と塩を少々入れ混ぜ、調味料をすべて入れさらに混ぜてできあがり。

あまりご家庭で登場しないカリフラワーが入ったサラダです。フロッコリーとの味や食感の違いを食べ比べてみてください。見た目がきれいなので食事の一品として彩りがプラスされます。カリフラワーは茹ですぎると柔らかくなるので注意してください。ツナ缶を足すと味が変わると思います。ドレッシングは他のものでもおいしいのでいろいろ試してみてください。

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)
92	4.1	4.3	98	0.7

ひじきサラダ

☆☆材料（4人分）☆☆

ひじき	6g
切干大根	30g
キャベツ	2枚
人参	1/3本
きゅうり	1/2本
めんつゆ	大さじ1.5
塩	少々
マヨネーズ	大さじ2



☆☆作り方☆☆

- ①ひじき、切干大根は水で戻し、切干大根は2センチ幅くらいに切っておく。
- ②鍋に①を入れ、めんつゆと少量の水を入れ柔らかくなるまで炒り煮する。
- ③野菜は千切りし、茹でておく。
- ④食材が冷めたらボールに入れ、塩とマヨネーズを入れ混ぜてできあがり。

ひじきと切干大根をめんつゆで煮ることで味がつき食べやすくなります。炒り煮する時に焦げそうなときは水を足してください。すりごまやコーン缶、ツナ缶を入れて味を変えてみても楽しいと思います。ひじきには食物繊維や鉄分が豊富に含まれています。栄養豊富な食材なのでぜひ取り入れてみてください。

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)
41	1.6	0.2	65	0.9