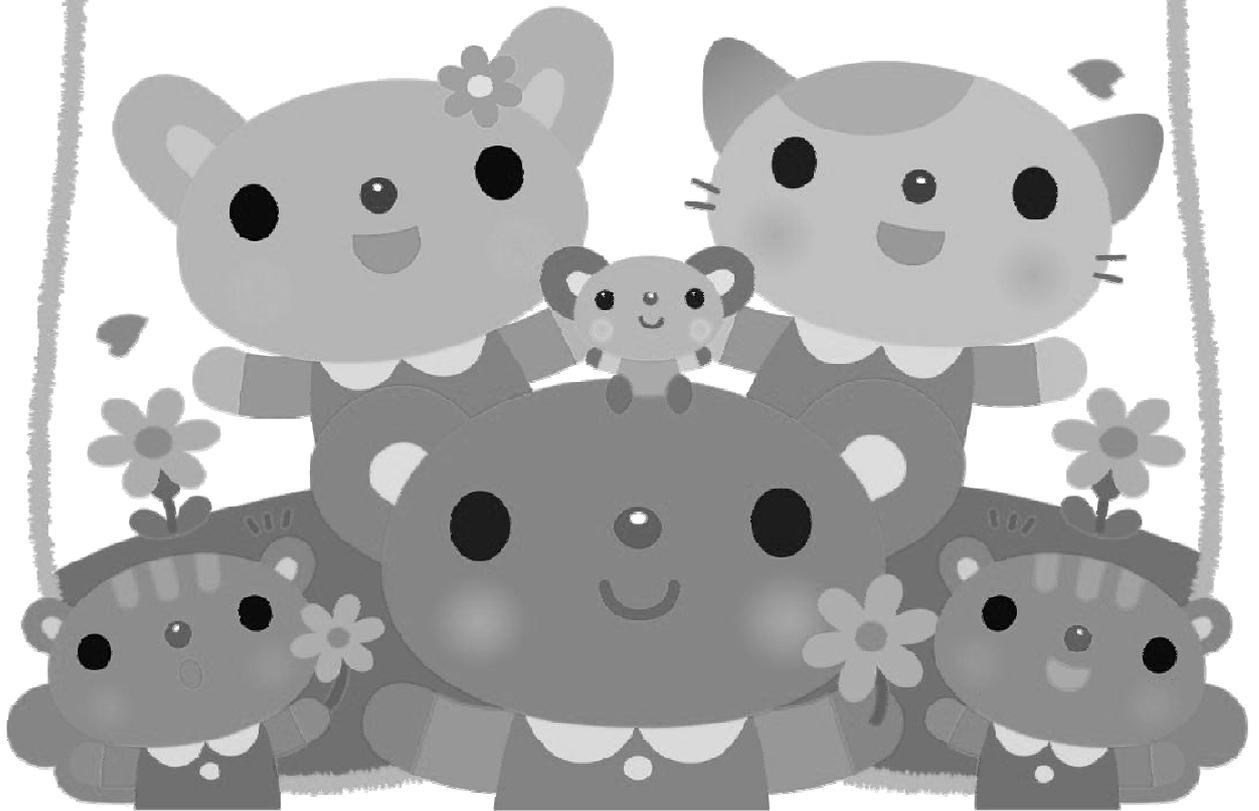


# 人気メニュー 給食レシピ集





## <行事食・旬の献立>

<b>1月</b>	<b>松風焼き</b>	.....	<b>P.3</b>
<b>2月</b>	<b>豆ごはん</b>	.....	<b>P.4</b>
<b>5月</b>	<b>中華ちまき</b>	.....	<b>P.5</b>
<b>6月</b>	<b>あじさいゼリー</b>	.....	<b>P.6</b>
<b>7月</b>	<b>かき揚げ（明日葉）</b>	.....	<b>P.7</b>
<b>9月</b>	<b>豆腐みたらし団子</b>	.....	<b>P.8</b>
<b>10月</b>	<b>さんまのしょうが煮</b>	.....	<b>P.9</b>
<b>12月</b>	<b>さわらのゆず味噌かけ</b>	.....	<b>P.10</b>

\*材料4人分は、小学校中学年（3～4年生）の分量です。





## <人気メニュー>

●たけのこごはん P.11      ●グリーンピースごはん P.12

●夏野菜カレーライス P.13      ●さんまのかば焼き丼 P.14

●吹き寄せごはん P.15      ●深川めし P.16

●ピラフのホワイトソースかけ P.17

●炒めそば五目あんかけ P.19      ●キムチ煮込みうどん P.21

●豆腐のまさご揚げ P.22

●じゃがいものキンピラ炒め P.23

●洋風ゆで野菜 ドレッシング添え P.24

●和風ゆで野菜 土佐醤油 P.24      ●はいはいゆで野菜 P.25

●コーン入りゆで野菜 P.26      ●ナムル P.27

●大豆入りゆで野菜 P.28      ●もやしとわかめのごまじょうゆ P.29

●スイートポテト P.30      ●白玉ポンチ P.31



# ～お正月～ 松風焼き



材料（4人分）

油（フライパンの場合）	小さじ1	塩	ひとつまみ
鶏むねひき肉	160g	みそ	大さじ2
木綿豆腐	80g	砂糖	小さじ1/2
ねぎ	1/2本		
生パン粉	大さじ2	けしの実	小さじ1/2
卵	1/2個	※けしの実がなければ白ごまでOK	

作り方



—下準備—

- ねぎはみじん切りにする。
  - 豆腐は、パックから出して皿などをのせ水切りする。
  - オーブンを250度に温めておく。
- ① 鶏ひき肉に塩を加え、よく練ってからけしの実以外の材料を合わせてさらに練る。
  - ② 四角い型に厚さ3センチくらいになるように伸ばしてけしの実をふる。
  - ③ オーブンに入れ、10分から15分焼く。  
※フライパンの場合には、油をひき、中火で蓋をして両面色よく焼く。
  - ④ 荒熱がとれたら、切り分ける。



# ～節 分～ 豆ごはん

材料（4人分）

米	2カップ	油	小さじ1
出し昆布	5cm	にんじん	50g
水	380ml	油揚げ	1/2枚
削り節	8g	干し椎茸	2枚
塩	小さじ1/4	砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1強
しょうゆ	小さじ2	酒	小さじ1
大豆（乾燥）	30g		

※大豆水煮であれば75g

♪給食では、ご飯を炊くときに、麦を混ぜて炊いています。白米だけのときより、食物繊維を多く摂る事ができます。

作り方

—下準備—

- 米を洗って水に浸けておく。 ●昆布と削り節でだしをとる。
- 大豆を水に浸け、軟らかく茹でる。
- 干し椎茸は戻して干切りにし、にんじん、油揚げは短めの干切りにする。

① だし汁と塩、酒、しょうゆを入れてご飯を炊く。

② 油を熱し、にんじん、油揚げ、椎茸を炒め大豆、調味料を入れ、味がしみ込むまで中火で煮る。

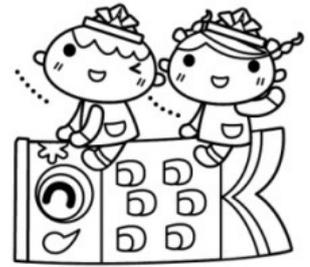
③ ご飯に②の具を混ぜ合わせる。

※大根やかぶ、ほうれん草などの青菜を茹でて

から水気を絞り混ぜることでカルシウム・ビタミンCがアップします。



# ～端午の節句～ 中華ちまき



材料（4人分）

油	小さじ1	酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2	みりん	小さじ1/2
豚もも肉	80g	しょうゆ	大さじ1
干し椎茸	1枚	塩	小さじ1/4
たけのこ	30g	水（椎茸の戻し汁）	180ml
にんじん	40g	もち米	1と3/4カップ
グリーンピース(冷凍)	大さじ1	竹の皮	4枚

作り方



—下準備—

- 豚もも肉は1cm角に切る。
- 戻しておいた干し椎茸、たけのこ、にんじんは粗みじん切りにする。
- グリーンピースには熱湯をかけておく。
- もち米は洗い40分以上水につける。



- ① 深めの大きなフライパンに油とごま油を入れ熱し、中火で豚肉を炒め、色が変わったら椎茸、たけのこ、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ② 酒、みりん、しょうゆ、塩、椎茸の戻し汁を入れ、もち米を入れ、10分程度弱めの中火で米が水分を吸うまで焦がさないように混ぜながら炒める。最後にグリーンピースを加える。
- ③ 4等分し、ぬらした竹の皮に三角形になるように包む。
- ④ 蒸気のあがった蒸し器に並べ、強火で20～25分蒸す。

# ～梅雨時のデザート～ あじさいゼリー



材料（4人分）

a	粉寒天	1.2 g	b	粉寒天	0.8 g
	水	60ml		水	100ml
	砂糖	20 g		砂糖	小さじ2
	ぶどうジュース	70 g		粉ゼラチン	1.2 g
	カップ	4個		水	小さじ2と1/2
				カルピス	24 g

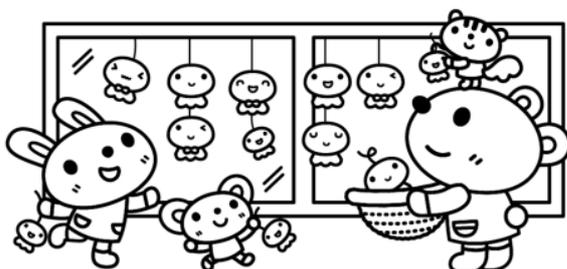
作り方



—下準備—

●粉ゼラチンは、小さじ2と1/2の水でふやかしておく。

- a
- ① 鍋に水60mlと粉寒天を入れて火にかけ、沸騰してから2～3分煮る。
  - ② 砂糖を加えて煮溶かし、火を止める。
  - ③ 荒熱を取り、ぶどうジュースを加えて混ぜ合わせ、タッパなどに入れて固める。
- b
- ④ 鍋に水100mlと粉寒天を入れて火にかけ沸騰してから2～3分煮る。
  - ⑤ 砂糖を加えて煮溶かし、火を止める。
  - ⑥ 水でふやかしておいた粉ゼラチンを入れ煮溶かし、カルピスを入れタッパなどに入れて固める。
  - ⑦ 2色のゼリーを7mm角に切りカップに入れる。



# ～地場産物を使った～ かき揚げ（明日葉）

材料（4人分）

揚げ油	適量	にんじん	30g
干し桜えび	10g	小麦粉	1/2カップ強
いか	60g	卵	1/2個
玉ねぎ	80g	塩	少々
あしたば	20g	水（冷水）	50ml 位



作り方

—下準備—

- 玉ねぎは薄切りにする。
- あしたばは2cmに切る。
- にんじんは千切りにする。
- いかは小さめの短冊切りにする。



- ① 材料をひとつのボールに全て入れ、小麦粉を振り入れ全体を混ぜる。
- ② 卵、塩、水を合わせる。
- ③ ①に②を加える。※水を入れすぎないように加減しながら加える。
- ④ 1人分ずつ、丁寧に形を整え  
180度の油で揚げる。



# ～十五夜～ 豆腐みたらし団子



材料（4人分）

絹ごし豆腐 130g

白玉粉 100g

<たれ>

しょうゆ 大さじ1と小さじ1

砂糖 大さじ3と小さじ2

片栗粉 大さじ1

水 大さじ1

給食では衛生上、5～10月に提供することは控えています。



作り方

① 白玉粉に豆腐を手で崩しながら、少しずつ入れ、耳たぶ位の柔らかさになるまでよくこねる。

※使用する豆腐により水分量が異なるため、固い場合は水で調節する。

② 直径3cm位の球状に丸める。

③ 沸騰した湯にいれ、浮かび上がってくるまで茹で、冷水にとる。

④ たれの調味料を合わせ加熱し、全体にあわ立ってきたら一度火を止め水溶き片栗粉を加えよく混ぜる。再度火をつけてとろみが出てきたら火を止め、団子にからめる。



# ～旬のさかな～ さんまのしょうが煮



材料（4人分）

さんま（1／2筒切り）4切れ

a	酒	大さじ2	しょうが	1 かけ（25g）
	砂糖	大さじ1	レモン	1/4個
	酢	大さじ1		
	水	1と1/2 カップ	<飾り用>	
	しょうゆ	大さじ2	しょうが	1/4かけ
	みりん	大さじ1		

作り方



- ① 大きめの鍋に a を合わせて煮立て、薄切りにしたしょうがを加える。
- ② ①にさんまを並べ入れる。
- ③ 薄切りにしたレモンを入れ、落とし蓋（アルミホイルを代用してもよい）をして、骨が軟らかくなるまで弱火でコトコトと煮る。途中水分が足りないときには、水を足しながら煮る。（2時間以上）
- ④ 皿に盛り付けて、飾り用に針しょうがを散らす。



# ～冬至～ さわらのゆずみそかけ

材料（4人分）

	油(フライパンの時)少々		b	白みそ	大さじ1
	さわら	4切れ		しょうゆ	小さじ2/3
a	しょうが <small>(すりおろしたもの)</small>	小さじ1弱		砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1と1/3		みりん	小さじ1
	酒	小さじ1強		酒	小さじ1強
				出し汁	大さじ2
				ゆず	適量

作り方

—下準備—



- ① 合わせておいたaにさわらを15分ほど漬け、下味をつける。
- ② グリルまたは、フライパンで焼く。  
※焦げやすいため弱めの中火で焼く。
- ③ ゆずは、皮の黄色い部分をすりおろす。
- ④ bのみそだれの材料を鍋に入れ、煮詰めてとろみがついたらゆずを加え火を止める。
- ⑤ 焼いたさわらにゆずみそたれをかける。



# ～春を感じる～ たけのごはん



材料（4人分）

{	米	2カップ	ゆでたけのこ	120g	
	水(煮汁と合わせ)	2カップ	油揚げ	20g (2/3枚)	
	塩	ひとつまみ	a {	砂糖	小さじ1と1/3
	油	小さじ1		しょうゆ	小さじ1と1/3
	鶏肉	40g		薄口しょうゆ	小さじ2
	にんじん	40g		酒	小さじ2/3
	干し椎茸	1個		白ごま	小さじ1と1/3
		絹さや		6枚	

作り方

— 下準備 —



●ゆでたけのこは短冊切り、にんじんは千切り、干し椎茸は戻して千切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。

① 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、肉の色が変わったらにんじん、椎茸、たけのこ、油揚げを炒め、aを入れて2～3分煮る。

② 具と煮汁に分け冷ます。

③ 米を洗い、塩、水(煮汁と合わせ)を入れてごはんを炊く。

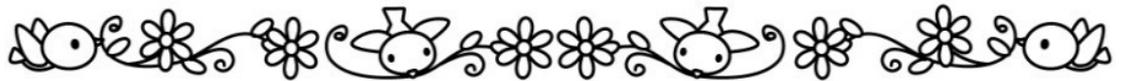
④ 炊き上がったら、②の具と煎ったごまをさっくりと混ぜ合わせる。絹さやは茹でて斜め切りにして、ごはんの上に散らす。



# ～季節のごはん～ グリーンピースごはん

材料（4人分）

米	2カップ	グリーンピース(生)さやつき	60g
酒	大さじ2/3	水	2カップ
塩	小さじ1/5弱	炊き込みわかめ	4g

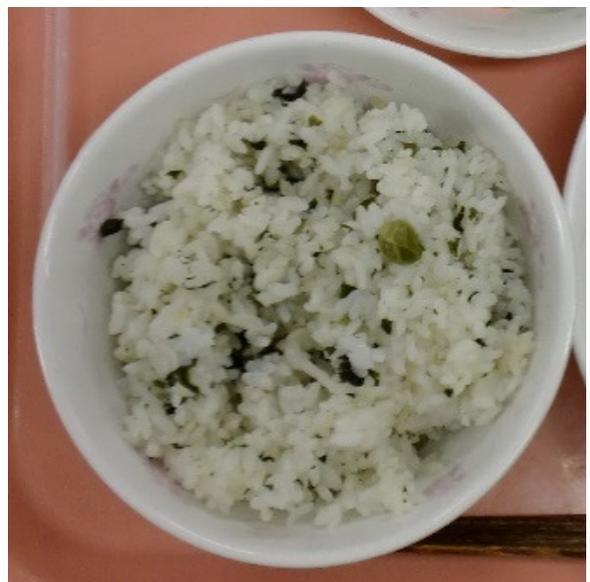


作り方

—下準備—

●生のグリーンピースは、使用する直前にさやから取り出す。

- ① 酒、塩、グリーンピースを入れてごはんを炊く。
- ② 蒸らす時に炊き込みわかめを入れる。
- ③ さっくり混ぜ合わせて仕上げる。



# ～夏バテ防止～ 夏野菜カレーライス

材料（4人分）

下味	米	2カップ	スープ（水 300cc+固形コンソメ 1 個）	
	水	2カップ	かぼちゃ（角切り） 4cm 角 2 個	
	油	小さじ1	チャツネ	小さじ1と1/2
	にんにく（みじんぎり）	小さじ 1/4	しょうゆ	小さじ 1 弱
	しょうが（みじんぎり）	小さじ 1/2	塩	小さじ 1 弱
	ベーコン	8g	中濃ソース	小さじ2弱
	豚肉	80g	赤ワイン	小さじ1弱
	カレー粉	0.4 g	バター	大さじ1（12g）
	玉ねぎ（くし型）	中 2/3 個	油	小さじ4（16g）
	にんじん（乱切り）	40g	小麦粉	大さじ4
	トマト（角切り）	1 / 2 個	カレー粉	小さじ 1 と 1/2
	なす（角切り）	1 個		
	ピーマン（角切り）	1 個		

作り方



- ① 油を熱し、みじん切りのにんにく、しょうがを炒め、玉ねぎを加えて色づくまで十分に炒める。
- ② ベーコン、豚肉を入れさらに炒め、にんじん、トマト、なす、ピーマンも炒めスープ、調味料を加え煮る。※沸騰したらアクをとる。
- ③ にんじんが煮えたらかぼちゃを加えさらに煮る。
- ④ 小鍋にバターと油を入れ熱し、沸騰したら小麦粉を一度に加え手早く混ぜる。全体を混ぜながら弱めの中火できつね色になるまで加熱し、カレー粉を加えてひと混ぜし火を止める。
- ⑤ ③の鍋に④のルウを加えてさらに10分程度煮込む。



# ～魚を食べよう～ さんまのかば焼き丼

材料（4人分）

米	2カップ	〔タレ〕	
水	2カップ	砂糖	大さじ2
揚げ油	適量	しょうゆ	大さじ2と2/3
さんま	2尾	酒	大さじ1強
しょうが <small>（すりおろし）</small>	小さじ1弱	みりん	大さじ1
酒	小さじ1弱	水	40cc
しょうゆ	大さじ1/2弱		
片栗粉	大さじ2		

作り方



—下準備—

●さんまは、頭を落とし、腹開きにして内臓を処理して半分に切る。

お店で、開いてあるものやフィレを購入しても良いです。

- ① ごはんは、炊いておく。
- ② しょうがをすりおろし、酒としょうゆと合わせ、さんまに下味をつける。
- ③ さんまの水分をきり、片栗粉をまぶし170度の油で揚げる。
- ④ 砂糖、しょうゆ、酒、みりん、水を煮立てて、少し煮詰めてタレをつくる。
- ⑤ 丼にごはんを盛りつけ、魚をのせてたれをかける。



# ～秋の香り～ 吹き寄せごはん



材料（4人分）

米	2カップ	さつまいも	60g
水	2カップ	ぎんなん	20g（12粒）
昆布	4cm幅1枚	油揚げ	1枚
塩	小さじ1/2弱	舞茸	40g
しょうゆ	大さじ1	しめじ	40g
みりん	小さじ2	れんこん	40g
		にんじん <small>（いちょう切り）</small>	20枚位

作り方



—下準備—

- 油揚げは、熱湯をかけて油抜き後、短冊切りにする。
  - 舞茸やしめじは、石突きを落として小房に分け、長いものは切る。  
舞茸の根元は薄切りにする。
  - れんこんやにんじんはいちょう切りにし、れんこんは酢水にさらしておく。
  - さつまいもは、1cm角のさいの目に切り、水にさらしておく。
- ① 米は洗って水と昆布を一緒に入れ浸けておく。
  - ② ①に塩、しょうゆ、みりん等の調味料を入れ混ぜ、具をのせて炊く。
  - ③ ごはんが炊けたら昆布を取り出しさっくり混ぜる。



# ～江東区の郷土料理～ 深川めし

材料（4人分）

米	2カップ	油	小さじ1
水(煮汁と合わせ)	2カップ	ごぼう	40g
薄口しょうゆ	大さじ1	にんじん	40g
塩	ひとつまみ	あさり(水煮)	100g
		しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
		酒	小さじ1
		砂糖	小さじ1と1/3
		しょうゆ	大さじ1
		グリーンピース(冷凍)	20g

♪給食では、グリーンピースを使用することが多いですが、家庭ではグリーンピースの代わりに青のりや小ねぎを散らしてもおいしいです。

作り方

—下準備—



- あさりをすりおろしたしょうがと酒につける。※生のむき身でもOK
  - ごぼうは、ささがきにし、にんじんは千切りにする。
  - グリーンピースには熱湯をかけておく。
- ① 油を熱し、ごぼうと人参を炒める。
  - ② あさりを加え、砂糖、しょうゆを入れ、味がしみ込むまで煮る。  
グリーンピースを入れて仕上げ、具と煮汁に分ける。
  - ③ 米をとぎ、薄口しょうゆ、塩、水(煮汁と合わせ)を入れて炊く。
  - ④ ごはんが炊き上がったたら、②の具をさっくりと混ぜ合わせる。



# ～ピラフのホワイトソースかけ～

材料（4人分）

米	2カップ	バター	6g
塩	小さじ1/2弱	鶏むね肉	60g
こしょう	少々	玉ねぎ	120g
バター	6g	エリンギ	40g
ホールコーン缶詰	40g	湯	120cc
にんじん	20g	牛乳	200cc
水	カップ2	ルウ { <ul style="list-style-type: none"> <li>油 大さじ1 (12g)</li> <li>バター 小さじ4 (16g)</li> <li>小麦粉 大さじ3と1/2</li> <li>むきえび 60g</li> <li>ホタテ(生) 40g</li> <li>白ワイン 小さじ1</li> <li>塩 小さじ1/2弱</li> <li>こしょう 少々</li> <li>パセリ(みじん切り) 3g</li> </ul>	



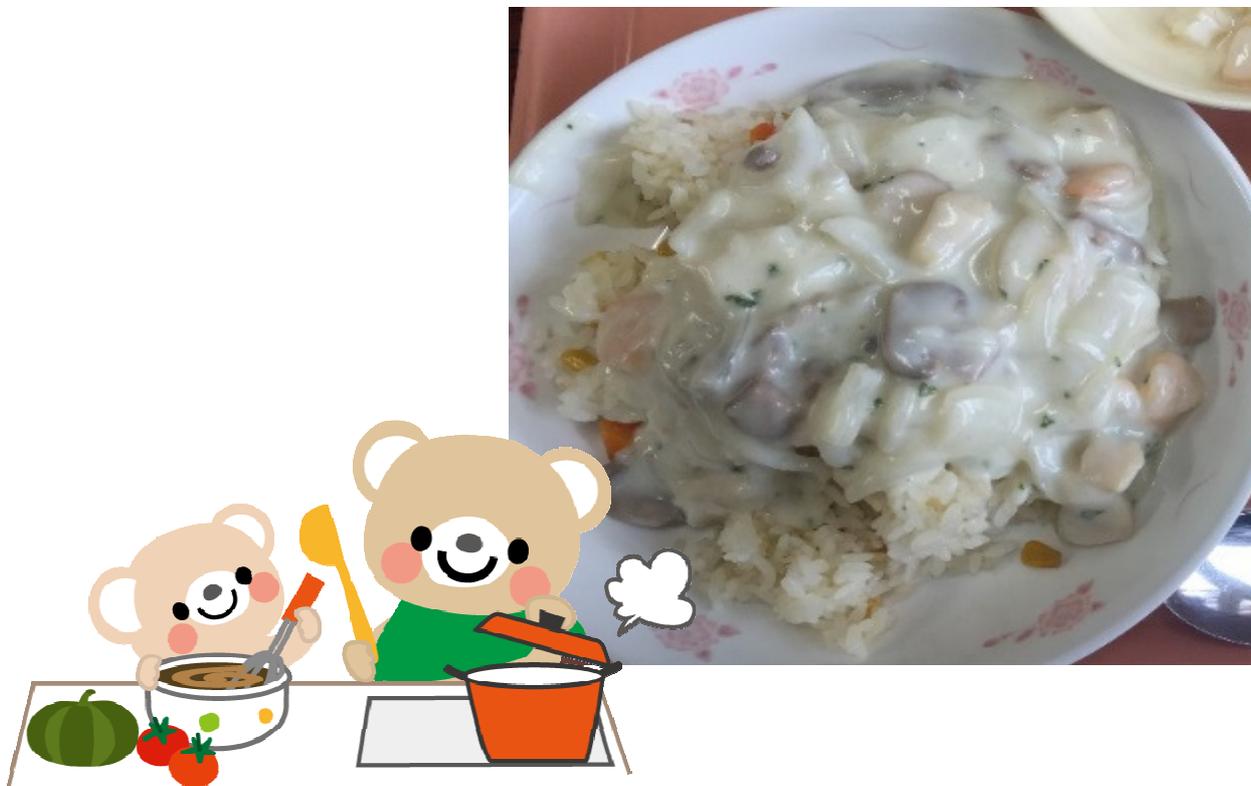
作り方

—下準備—



- 玉ねぎはスライス、にんじんは荒めのみじん切りにする。
- 鶏肉とホタテは一口大に切る。
- えびとホタテはさっと茹でて白ワインを振っておく。

- ① バターで、水をきったホールコーン、にんじんを炒める。
- ② 米を研ぎ、分量の水を加え、①、塩、こしょうを加え、炊飯する。
- ③ ホワइटルウを作る。フライパンにバター、油を入れ、沸騰したところに小麦粉を加えて手早く混ぜ、ぶくぶくと泡が出てくる火加減で5-7分混ぜながら炒める。※焦がさないように注意する！
- ④ 牛乳は人肌程度（40℃位）に温め、少しずつかき混ぜながら、③に加えてのばす。
- ⑤ バターで鶏肉を炒め、玉ねぎ、エリンギも加え炒める。
- ⑥ ⑤に湯を加え煮て、いったん火を止めて、④のホワइटルーを加え、全体をよく混ぜてから再度火にかける。
- ⑦ 魚介類を加え、塩こしょうで味を調べ、一煮し、仕上げにパセリを加える。
- ⑧ 炊き上がったピラフを皿に盛り、⑦をかける。



# ～みんな大好き～ 炒めそば五目あんかけ

材料（4人分）

油	大さじ2・1/2	いか	60g
蒸し中華めん	440g	酒	小さじ1
塩	1.2g	片栗粉	大さじ1
こしょう	少々	片栗粉	大さじ2
油	小さじ2	水	大さじ2強
にんにく（みじんぎり）	小さじ1/4	小松菜	40g
しょうが（みじんぎり）	小さじ1	酢	大さじ1/2
豚もも肉（こま）	80g		
玉ねぎ	160g		
にんじん	50g		
干し椎茸	2個		
たけのこ（茹で）	40g		
水（椎茸の戻し汁）	250g		
はくさい	120g		
もやし	80g		
砂糖	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1と1/2		
酒	小さじ1弱		
こしょう	少々		
塩	小さじ1/3		
うずらの卵（水煮缶）	80g		



## 作り方

### 一下準備一

- にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 玉ねぎはスライスしておく。
- 干し椎茸は戻し、千切りにする。
- にんじん、たけのこ、いかは短冊切り、はくさいはざく切りにする。
- うずらの卵はざるにあけ、熱湯をかけておく。
- 小松菜は2～3 cmに切る。

- ① 油を熱し、蒸し中華めんをよく炒め、塩、こしょうをする。  
(中心部まで火が通るように炒める。)
- ② 小松菜は茹でて水にさらし、よく水気を絞る。
- ③ いかは水洗い後、酒に漬ける。でんぷんをまぶし茹でる。
- ④ 油を熱し、にんにく、しょうがを香りがでるまで炒める。
- ⑤ その中に豚肉を加えてよく炒める。さらに玉ねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸を順に入れ炒める。塩、こしょう、分量の湯(椎茸の戻し汁)を加え煮る。
- ⑥ 煮立ったらアクをとり、白菜の茎を入れ、砂糖、しょうゆ、酒を加え白菜がしんなりするまで煮る。もやし、うずらの卵を入れ煮る。
- ⑦ ④のいかと白菜の葉を入れ、水溶き片栗粉を加え一煮立ちさせる。
- ⑧ 最後に小松菜と酢を加え、味を見て仕上げる。



# ～からだもあたたまる～キムチ煮込みうどん

材料（4人分）

油	小さじ2	はくさいキムチ漬け	60g
豚肉	100g	冷凍うどん	480g
玉ねぎ	160g	にら	40g
にんじん	40g		
〔	水	800cc	
	削り節	12g	
	砂糖	小さじ2	
	しょうゆ	大さじ2	
	塩	小さじ1/2弱	



作り方



—下準備—

●はくさいキムチ漬けは、軽く汁気を切り、ざく切りにする。

●玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切りにする。

●にらは、2cmくらいに切る。

① 削り節でだしを取る。

② 油を熱し豚肉を炒めて、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。

③ だし汁を加え、煮えたら調味料を入れてキムチを加える。

④ うどんを熱湯に入れて茹でる。

⑤ ③に④のうどんを加え最後ににらを入れて仕上げる。

\*味をみてキムチの汁で辛さを調節する。

# ～カルシウムたっぷり～ 豆腐のまさご揚げ

材料（4人分）

揚げ油	適量	<たれ>														
木綿豆腐	280g	{ <table border="0"> <tr> <td>水</td> <td>60ml</td> </tr> <tr> <td>削り節</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>小さじ1</td> </tr> </table> }	水	60ml	削り節	適量	しょうゆ	小さじ2	砂糖	大さじ1/2	みりん	小さじ1	片栗粉	小さじ1	水	小さじ1
水	60ml															
削り節	適量															
しょうゆ	小さじ2															
砂糖	大さじ1/2															
みりん	小さじ1															
片栗粉	小さじ1															
水	小さじ1															
むきえび	50g															
酒	小さじ1															
鶏ひき肉	60g															
にんじん	20g															
ちりめんじゃこ	12g															
玉ねぎ	40g															
卵	20g															
片栗粉	大さじ3															
塩	ひとつまみ															



作り方

—下準備—

- 豆腐は押して半分くらい水を切る。
- むきえびは粗みじん切りにする。
- にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。

- ① 豆腐、えび、ひき肉、にんじん、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、鶏卵、片栗粉、塩をよくまぜ合わせ、1人2個になるよう小判型にする。
- ② 中まで火が通るように、170℃でゆっくりと揚げる。

<たれ>削り節でだしをとっただし汁としょうゆ、砂糖、みりんを加熱し、水溶きした片栗粉でとろみをつける。



# ～大人気！給食の定番～

## じゃがいものキンピラ炒め

材料（4人分）

油	小さじ1	砂糖	小さじ2
豚薄切り肉	30g	しょうゆ	大さじ1
ごぼう	45g	揚げ油	適量
にんじん	45g		じゃがいも
つきこんにゃく	80g	七味唐辛子	少々
		白ごま	小さじ1/2

作り方



—下準備—

- 豚薄切り肉は1cm幅に切る。
- ごぼうはさがきにする。
- にんじんは千切りにする。
- つきこんにゃくは3cmに切る。
- じゃがいもは拍子切りにする。
- 白ごまはからいりする。



- ①じゃがいもは拍子切りして油で揚げる。
- ②油を熱し、豚肉を炒め色が変わったら、ごぼう→にんじんの順に加えてさらに炒め、こんにゃくを加え炒める。
- ③調味料を加え、味を含める。
- ④最後にじゃがいも、七味唐辛子、白ごまを加え、さっくり混ぜて仕上げる。



## ～洋風茹で野菜 ドレッシング添え～

材料（4人分）

キャベツ	4枚	a	油	大さじ1
にんじん	2cm		酢	小さじ2
きゅうり	1/2本		塩	小さじ1/3
			こしょう	少々
			洋辛子	適量
			砂糖	少々



作り方



- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにし、茹でる。
- ② きゅうりは、輪切りにし熱湯に通し、冷水で冷まし①と合わせる。
- ③ 調味料を合わせて加熱し、ドレッシングを作る。

## ～和風茹で野菜 土佐醤油～



材料（4人分）

キャベツ	2枚	b	だし汁(かつお節)	30cc
もやし	1/2袋		しょうゆ	小さじ2
小松菜	1/3束		塩	少々
にんじん	2cm		糸がきかつお	適量

作り方

- ① キャベツは1cm幅、小松菜は3cm、にんじんは短冊切りし、茹でておく。
- ② 出し汁としょうゆ、塩を合わせ加熱する。
- ③ 茹でた野菜と②を合わせ、糸がきかつおを混ぜ合わせる。



# ～食感がいい～ はりはり茹で野菜



材料（4人分）

切干大根	10g	ロースハム	1枚
緑豆はるさめ	12g	ごま油	小さじ1と1/2
キャベツ	1枚	酢	小さじ1と1/2強
にんじん	8g	薄口しょうゆ	小さじ2
きゅうり	1/4本	砂糖	大さじ1/3
ちりめんじゃこ	20g	塩	ひとつまみ

作り方



— 下準備 —

- 切干大根は水でもどしてから茹でる。（3cmに切る）
  - キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは半月切り、ロースハムは千切りにする。
  - ちりめんじゃこは、から炒りにする。
  - はるさめは茹で、3cmに切る。
- ① キャベツ、にんじん、きゅうりはさっと茹でてから水冷し水気を切る。
  - ② 調味料を合わせ加熱する。
  - ③ ①と切干大根、はるさめ、ハム、ちりめんじゃこを合わせて調味料を混ぜる。



# ～彩りきれいな野菜モリモリ～

## コーン入り茹で野菜

材料（4人分）

キャベツ	3枚	油	小さじ2
きゅうり	1/3本	ごま油	小さじ1/2
にんじん	12g	酢	大さじ1/2
ホールコーン缶	40g	塩	ひとつまみ
		しょうゆ	小さじ1/2
		洋がらし	少々
		砂糖	小さじ1/2弱

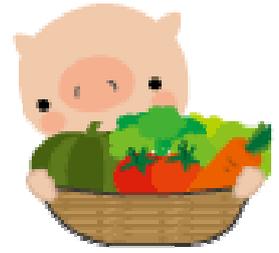


作り方

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは半月のスライス切り、にんじんは千切りにし、それぞれ茹でザルに上げ水気を切る。
- ② ドレッシングの材料を合わせ、一煮立ちさせたら火を止め、冷ます。
- ③ ①の野菜と水気をきったコーン缶を、②のドレッシングで和える。



# ～ピリ辛でおいしい～ ナムル



材料（4人分）

油	小さじ1	もやし	200g
ごま油	小さじ1/2	小松菜	40g
にんにく（みじんぎり）	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
にんじん	12g	塩	ひとつまみ
		豆板醤	少々
		白ごま	小さじ2

作り方



- ① にんじんは干切りにする。もやしとにんじんはそれぞれ茹で、ザルにあげ水気を切る。
- ② 小松菜は4cmの長さに切り、茹でて水冷し、水をよく絞る。
- ③ フライパンに油、ごま油、にんにくを入れ火にかける。
- ④ 弱火焦がさないように炒め、香りがたってきたら調味料を加えて煮立たせる。
- ⑤ 野菜と③を和え、ごまはからいりしてから加えて混ぜ合わせる。



# ～豆でげんきに！！～ 大豆入り茹で野菜

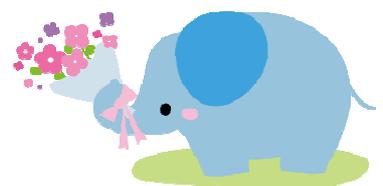
材料（4人分）

大豆（乾燥）	20g	油	小さじ2
※大豆水煮であれば	60g	ゴマ油	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ2/3	酢	小さじ1と1/2
キャベツ	140g	塩	小さじ1/4
にんじん	12g	こしょう	少々
きゅうり	1/3本	砂糖	小さじ1/2弱



作り方

- ① 大豆は柔らかくなるまで茹で、薄口しょうゆを加え、味を煮含める。  
荒熱がとれたら、ザルにあげ汁気を切る。
- ② キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは半月薄切りにする。それぞれさっと茹で、流水で粗熱をとり、ザルに上げ水気を切る。
- ③ ドレッシングは材料をあわせ、一煮立ちさせ、冷ます。
- ④ 大豆と野菜をあわせ、ドレッシングで和える。



# ～野菜の NO.1 人気メニュー～

## もやしとわかめのごまじょうゆ

材料（4人分）

もやし	220g	砂糖	大さじ1/2弱
小松菜	40g	しょうゆ	大さじ1
わかめ（塩蔵）	20g	塩	ひとつまみ
※カットわかめなら	2.5g	酢	小さじ1と1/2
		ごま油	小さじ1と1/3
		白ごま	小さじ1

作り方



—下準備—

- 小松菜は3cmの長さに切る。
- わかめは水でもどし、長いものは切る。

- ① 小松菜、わかめ、もやしは、それぞれ茹で、水冷し、水切りする。
- ② ドレッシングの材料を合わせ、一煮立ちさせたら火を止め冷ます。
- ③ ①を、②のドレッシングで和える。



# ～秋の味覚！おやつにも最適！～

## スイートポテト

材料（4人分）

さつまいも	350g
卵	1/5個
牛乳	大さじ2弱
バター	大さじ1弱
砂糖	大さじ1と1/2強
生クリーム	大さじ1強
◇アルミカップ	4枚
	◇照り用卵（※卵黄に水を少々加える。）



作り方



—下準備—

- さつまいもは皮を厚めにむいてから2～3cm厚の輪切りにし、2、3回水を替えながら10分程度水にさらす。
- ① 蒸し器で蒸すか茹でる。※フライパンにさつまいもを並べ、半分くらい漬かるように水を入れ、蓋をして中火で10分程度加熱すると良い。
- ② 竹串がすっと通る程度に加熱できたら、ザルにあげて水気をきる。  
※茹で上げて水っぽいようであれば、湯を捨て火にかけ水分を飛ばす。
- ③ 温かいうちにマッシャーなどでつぶし、バター、砂糖を混ぜる。
- ④ 溶き卵、生クリームを加えて混ぜ、牛乳を全体がなめらかにまとまる位に入れよく混ぜる。
- ⑤ ④を形作り、アルミ皿にのせて卵をぬり、オーブントースターで10分程度焼く。



# ～ひんやりおいしい 大好きなデザート～ 白玉ポンチ

材料（4人分）

〔	白玉粉	40g	みかん缶	80g
	水	28cc	パイナップル缶	45g
〔	砂糖	大さじ1と1/2強	黄桃缶	45g
	水	150cc	缶の汁	100g

作り方



—下準備—

- 果物缶は、ザルにあけて汁を切り、食べやすい大きさに切る。
- 果物缶の汁は、みかんとパイナップルのみ使用し、黄桃は使用しない。

- ① 分量の水と砂糖を加熱しシロップを作り、冷ましてから缶の汁を混ぜておく。
- ② 白玉粉に水を加えよく混ぜる。  
※水は少し残しておき、硬さを  
みながら調整する。
- ③ ②を丸め、沸騰した湯で茹で、  
浮いてきたら冷水にとる。
- ④ 食べやすい大きさに切った果物を①と合わせ、白玉を入れる。



♪シロップに、サイダーを入れてもおいしいです。

♪旬の果物を使用するとビタミンCも摂れ栄養価アップ！