



鉄分たっぷりサラダ



Point /

成長期に必要な鉄分と鉄分の吸収に役立つビタミンCと一緒にとれる1品です。

材料

4人分

ほうれん草 …………… 1袋
 きゅうり …………… 1本
 ひじき …………… 6g
 花かつお …………… 4g
 ノンオイルドレッシング
 (柑橘風味) …………… 小さじ2



作り方

- 1 ひじきはよく洗って水で戻して茹でる。
- 2 ほうれん草はさっと茹でて水にさらし、3cmの長さに切る。
- 3 きゅうりは3mmの輪切りにし、塩少々(分量外)をまぶしておく。
- 4 材料をしっかり水切りし、花かつおとドレッシングで和える。





カルシウムたっぷりじゃこ入りにんじん炒め



Point /

材料が少なく、早く簡単に作ることができます。にんじんは炒めすぎず、歯ごたえを残した方が美味しいです。

材料

4人分

にんじん …………… 中2本
 じゃこ …………… 大さじ2
 ごま油 …………… 小さじ1
 しょうゆ …………… 大さじ1/2
 砂糖 …………… 大さじ1/2
 酒 …………… 大さじ1



作り方

- 1 にんじんをピーラーで薄く切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、じゃこをカリカリになるまで炒め、にんじんを入れて炒める。
- 3 にんじんに火が通ったらしょうゆ、砂糖、酒を入れて混ぜ、器に盛る。



主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ



トマトまるごとグラタン



Point!

トマトを丸ごと使用するので栄養も丸ごととることができます。酸っぱいトマトでも、熱を加えることで甘味が増します。



4人分

材料

トマト……………中4個
 マカロニ……………20g
 たまねぎ……………1/2個
 マッシュルーム……………50g
 ベーコン……………4枚
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 ホワイトソース……………300g
 スライスチーズ……………4枚
 パン粉……………少々
 粉パセリ……………少々



作り方

- 1 トマトはヘタを落として中をくりぬく。くりぬいた中身は残しておく。たまねぎとマッシュルームは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 マカロニは茹でておく。
- 3 鍋にたまねぎ、マッシュルーム、ベーコンを入れ、塩、こしょうを入れて炒める。
- 4 ③にホワイトソースとトマトをくりぬいた中身、茹でたマカロニを混ぜる。
- 5 トマトの器に④を入れ、チーズとパン粉をのせてオーブントースター800Wで5分焼く。
- 6 焼きあがったら粉パセリを散らす。



4色ピーマンのみそ炒め



Point /

彩りをカラフルにしました。ピーマンが苦手な方も食べられるように、苦みが少ないカラーピーマンを使用しました。

材料

4人分

赤ピーマン …………… 2個
 黄ピーマン …………… 2個
 橙ピーマン …………… 2個
 甘長ピーマン ……… 12本
 まいたけ …………… 2パック
 ごま油 …………… 大さじ1
 赤みそ …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ2
 花かつお …………… 小2袋



作り方

- 1 ピーマンは細切りにする。まいたけは細くさいしておく。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマンを炒める。火が通ったらまいたけを入れて炒める。
- 3 みそ、砂糖、酒を合わせて②に入れ、中火で炒める。
- 4 材料に調味料がからまったら盛り付け、花かつおをかける。

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ



糸寒天チャプチェサラダ



Point /

糸寒天を使い、歯ごたえあるサラダにしました。ごま油の香りも美味しさをひきたてます。

材料

6人分

糸寒天	10g
にんじん	1本
にら	1/2束
もやし	1袋
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
A ごま油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
炒りごま	適量

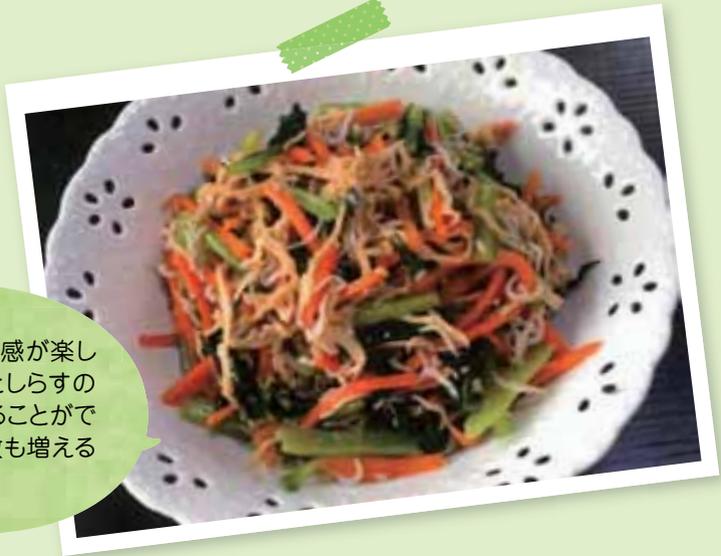
作り方

- 1 糸寒天は水に30分以上つけ、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- 2 にんじんは太めの短冊切り、にらは5cmの長さに切る。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、にんじん、もやし、にらを入れて炒める。
- 4 3 に糸寒天とAを入れて混ぜる。





カルシウム豊富サラダ



Point /

切干し大根の食感が楽しめます。小松菜としらすのカルシウムもとることができます。噛む回数も増えるメニューです。

材料

4人分

切干し大根 …………… 30g
 にんじん …………… 1/2本
 小松菜 …………… 1袋
 しらす …………… 20g
 ポン酢 …………… 大さじ1
 マヨネーズ …………… 大さじ1



作り方

- 1 切干し大根は水で戻し、水気をしぼる。
- 2 にんじんはせん切りにし、小松菜はさつと茹でてから3cmの長さに切り、水気を切る。
- 3 ボウルにポン酢とマヨネーズを合わせ、切干し大根、にんじん、小松菜、しらすを入れて和える。



主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ