



糸寒天の和え物



Point /

ひじきが入っているので鉄分たっぷりの1品です。あっさりしていて食べやすいです。

材料

5人分

- 糸寒天……………5g
- ひじき……………15g
- にんじん……………50g
- 枝豆(さや付き)……150g
- ツナ缶……………小1缶
- A

 酢……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1



作り方

- ① 糸寒天、ひじきはそれぞれ水で戻す。ひじきは茹でる。糸寒天は5cmの長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにし、茹でる。枝豆は茹でてさやから出す。
- ③ ボウルに糸寒天、ひじき、ツナ、②を入れてAで和える。





れんこんもち春まき



Point /

れんこんのシャキシャキした食感と、春巻きの皮のカリッとした食感が美味しいです。



材料

4人分

れんこんもち

れんこん ……200g
チューブしょうが ……2cm
塩 ……ひとつまみ
片栗粉 ……小さじ2

春巻きの皮 ……8枚
青じそ ……8枚
スライスチーズ ……4枚

小麦粉のり

小麦粉 ……大さじ1
水 ……小さじ1
揚げ油 ……適量

作り方

- 1 れんこんは150gをすりおろし、よく水気をしぼる。50gはみじん切りにする。スライスチーズは半分に切る。
- 2 ボウルにすりおろしたれんこんを入れ、しょうが、塩、片栗粉、みじん切りにしたれんこんを入れて混ぜる。
- 3 春巻きの皮に青じそ、②、チーズの順にのせる。
- 4 春巻きを巻き、巻き終わりに小麦粉のりを塗って閉じる。
- 5 フライパンに油を入れて熱し、180℃できつね色になるまで揚げる。
- 6 油を切って器に盛る。

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ

切干し大根の炒め煮



Point /

切干し大根は食物繊維が豊富です。学校給食でも人気のあるメニューです。1品足りないときの料理としても重宝します。



材料

4人分

切干し大根	30g
にんじん	40g
水菜	120g
油揚げ	2枚
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
油	小さじ2
水	少々



作り方

- 1 切干し大根は水につけて戻し、茹でて水気を切る。
- 2 にんじんはせん切りにする。水菜は3cmの長さに切り、さっと茹でて、水にさらし、水気を切る。
- 3 油揚げはペーパーで油を拭き取り、細切りにする。
- 4 鍋に油を入れて熱し、にんじん、切干し大根の順に炒め、油揚げを入れる。
- 5 調味料を入れて煮る。野菜に火が通ったら水菜を入れて軽く煮る。

ひじきのナムル



Point

ひじきは熱いうちに調味液に浸すことで味がしみこみやすくなります。ひじきをほうれん草3株に替え、もやしを1袋に増やすと、もやしのナムルになります。

材料

4人分

ひじき 10g
 もやし 1/2袋
 コーン 20g
 きゅうり 1本
 にんじん 1/3本
 酢 大さじ1
 しょうゆ 小さじ2
 砂糖 小さじ2
 ごま油 小さじ1



作り方

- 1 ひじきはよく洗い、水で戻して茹でる。
- 2 ボウルに酢、しょうゆ、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、ひじきを入れて冷ます。
- 3 もやしとコーンはさっと茹でる。きゅうりとにんじんはせん切りにして茹でておく。
- 4 2 に 3 を入れて混ぜる。



主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ

きゅうりとコーンのしょうが和え



Point /

しょうがを加えることで、和え物の風味が増し、食欲のない時にもさっぱりと食べることができます。家庭ではきゅうりに塩をふってしんなりさせ、水気をしばって使ってもいいですよ。

材料

4人分

きゅうり …………… 2本
コーン缶 …………… 40g
しょうが …………… 1/2片
しょうゆ …………… 小さじ2
みりん …………… 小1/2



作り方

- 1 きゅうりは3mmの輪切りにする。コーンは水気を切る。
- 2 しょうがはおろし、汁気をしぼる。
- 3 きゅうりとコーンを茹で、冷ます。
- 4 調味料としょうが汁を合わせて鍋で加熱し、冷ます。
- 5 3と4を合わせる。



きのこのカレースープ



Point /

たまねぎ、にんじんはお子さんと皮むきをしてもいいですね。水溶き片栗粉はスープが沸騰したら入れましょう。

材料

4人分

ベーコン …………… 1枚
エリンギ …………… 1/2本
しめじ …………… 1/5袋
えのきたけ …………… 1/5袋
水菜 …………… 50g
たまねぎ …………… 1/2個
にんじん …………… 1/3本
水 …………… 2カップ

[A] 固形コンソメ …… 1/2個
薄口しょうゆ …… 小さじ1
カレー粉 …………… 小さじ1
塩 …………… 小さじ1/8
こしょう …………… 少々

水溶き片栗粉

[片栗粉 …………… 大さじ1/2
水 …………… 大さじ1

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、エリンギ、しめじ、えのきたけ、水菜は2cmの長さに切る。たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 2 鍋にベーコン、たまねぎを入れて炒める。
- 3 ②に水を入れ、にんじん、エリンギ、しめじ、えのきたけを入れて煮る。
- 4 ③が煮えたら[A]を入れて、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、水菜を入れて煮る。

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ