



ゴーヤのたまごとじ

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ



Point /

苦いゴーヤも砂糖や卵、にんじんの甘みで美味しく食べられます。

材料

4人分

卵	2個
ゴーヤ	1本
にんじん	1/3本
油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
顆粒だし	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1



作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、薄切りにする。にんじんはせん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、ゴーヤとにんじんを炒める。
- 3 ②に[A]を入れて混ぜ、溶いた卵でとじる。





切干し大根のオムピザ風



Point /

切干し大根の煮物は
余った物を使っても
OKです。和風の料理
が簡単に洋風にリメ
イクできるレシピです。



材料

4人分

卵 3個
切干し大根の煮物 50g
オリーブ油 大さじ1
ピザ用チーズ 20g
ピザソース 大さじ1
(なければケチャップ)



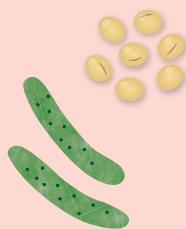
作り方

- 1 切干し大根の煮物の汁気を切り(汁は残しておく)、みじん切りにする。
- 2 ボウルに切干し大根、卵、煮物の汁を少量入れて混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、**2**を入れる。半熟になったら半分に折り、火をとめる。チーズをかけて溶けたら皿に盛り、ピザソースをかける。





大豆のかみかみサラダ



Point

大豆、きゅうり、切干し大根を入れて色鮮やかで歯ごたえ良く仕上げました。

材料

4人分

水煮大豆 …………… 100g
 切干し大根 …………… 10g
 きゅうり …………… 1本
 ちくわ …………… 2本
 [A] しょうゆ …… 小さじ1
 みりん …… 小さじ1
 砂糖 …… 小さじ1
 炒りごま …… 大さじ1



作り方

- 1 切干し大根は水で戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- 2 きゅうりとちくわは縦1/4に切り、5mm幅に切る。
- 3 ボウルに ①、② と大豆を入れ、[A]で和える。





カルシウムアップ白和え



Point

スキムミルクを使って和食の1品にしました。スキムミルクには成長に必要なカルシウムが含まれています。豆腐に含まれるたんぱく質も体をつくるのに大切です。ごまの風味もポイントです。

材料

4人分

木綿豆腐 …………… 1/2丁
 にんじん …………… 1/4本
 しいたけ …………… 3枚
 糸こんにゃく …………… 100g
 [A] { だし汁 …… 1/2カップ
 砂糖 …… 小さじ1
 しょうゆ …… 小さじ1
 ほうれん草 …………… 50g
 白ごま …………… 20g
 [B] { スキムミルク …… 30g
 砂糖 …… 大さじ1
 塩 …… 小さじ1/4

作り方

- 1 豆腐は茹でた後、水気をよく切る。
- 2 にんじん、しいたけはせん切りにする。糸こんにゃくは1〜2cmの長さに切って塩揉みし、茹でる。鍋ににんじん、しいたけ、糸こんにゃくを入れて[A]で煮る。
- 3 ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。
- 4 よくすったごまに豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる。[B]、2、3を入れて和え、器に盛る。





骨元気小松菜にびたし



Point /

カルシウムが含まれる小松菜、桜えび、たんぱく質が含まれるツナ、カルシウムの吸収を良くする効果があるしめじ、しいたけ(ビタミンD)、厚揚げ(ビタミンK)を組み合わせました。ツナが入っていて子ども好きな味付けです。



材料

4人分

厚揚げ …………… 1枚
小松菜 …………… 1袋
しいたけ …………… 2枚
しめじ …………… 1/2袋
ツナ缶 …………… 小1缶
桜えび …………… 大さじ1
黒ごま …………… 小さじ1
顆粒昆布だし …… 小さじ1/2
みりん …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1
めんつゆ …………… 小さじ1
かつおのだし汁 …… 150ml
油 …………… 大さじ1/2

作り方

- 1 厚揚げは湯をかけて油切りし、半分に切って6等分する。ツナは油を切っておく。
- 2 小松菜は洗ってざく切りにし、葉と茎と分けておく。しいたけは薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- 3 鍋に油を入れて熱し、小松菜の茎、しいたけ、しめじ、小松菜の葉の順に入れて炒める。野菜に火が通ったら桜えびを入れて混ぜる。
- 4 顆粒昆布だし、みりん、しょうゆを入れて混ぜ、厚揚げ、ツナ、めんつゆ、かつおのだし汁を入れて強火で煮る。
- 5 沸騰したら弱火で10分煮る。
- 6 盛り付けてごまをかける。

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ

野菜とサケのマスタート焼き



Point

電子レンジとオーブントースターだけでできる簡単レシピです。牛乳やチーズにはカルシウムが含まれ、ブロッコリーにはカルシウムの吸収を助けるビタミンKが含まれます。

材料

4人分

サケ……………200g
 酒……………大さじ1
 たまねぎ……………1/2個
 じゃがいも……………小1個
 にんじん……………1/2本
 ブロッコリー……………1個
 マヨネーズ…大さじ4
 牛乳……………大さじ4
 [A] 粒マスタード…大さじ1
 粉チーズ…大さじ1
 こしょう……………少々



作り方

- 1 サケを一口大に切り、酒に10分つけた後、水気をとる。
- 2 たまねぎは薄切り、じゃがいもとにんじんは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 2を耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 4 1、3を人数分に分け、グラタン皿にたまねぎ、サケ、じゃがいも、にんじん、ブロッコリーの順にのせる。合わせた[A]を上からかける。
- 5 グラタン皿の上をアルミホイルで覆い、オーブントースター 1000Wで10分加熱する。

アジの南蛮漬け



Point!

野菜は生で食べると、栄養をそのままとることができます。しっかり洗いましょう!

材料

4人分

アジ(3枚おろし) …… 4枚
 酒 …… 小さじ2
 黄パプリカ …… 1個
 たまねぎ …… 1/2個
 かいわれ大根 …… 半パック
 [A] 酢 …… 大さじ3
 みりん …… 大さじ1
 しょうゆ …… 大さじ1
 片栗粉 …… 適量
 揚げ油 …… 適量



作り方

- 1 アジは一口大に切り、酒をふっておいておく。
- 2 パプリカは細切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- 3 [A]を合わせて②をつけておく。
- 4 アジの水気を取り、片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- 5 皿にアジ、③の順に盛り付け、かいわれ大根をのせる。

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ