

副菜

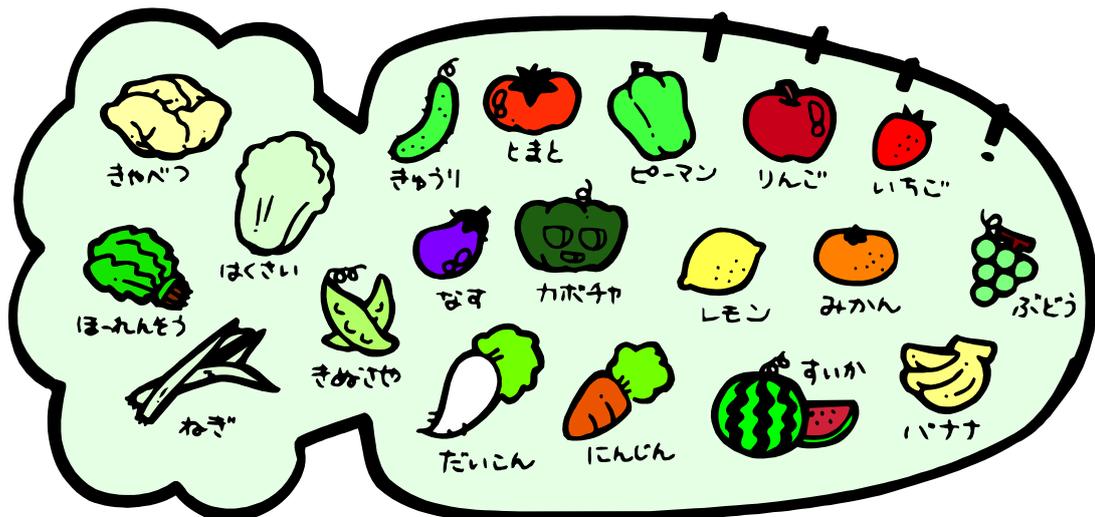
《もくじ》

ぬた ・ たけのこの木の芽あえ (たけのこのゆで方)	・・・ 1
いそ煮 ・ きんぴら	・・・ 2
ごまからしあえ ・ はりはり漬け ・ だいこんの中華漬け	・・・ 3
れんこんと豆のサラダ ・ れんこんの梅肉あえ ・ 白菜の甘酢あえ	・・・ 4
大豆とわかめのあえ物 ・ 海藻サラダ	・・・ 5
ナムル ・ ゴーヤチャンプルー	・・・ 6

☆「おもに体の調子を整える」食品を使った献立☆

3 群 カロテン … 緑黄色野菜 (中身の色の濃い野菜)

4 群 ビタミンC … その他の野菜・果物



ぬた <<春の食材を使った昔ながらの味。伝えていきたい料理です>>

■材料名 [4人分]		
わけぎ	120g	
いか	80g	
A	酢	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	塩	少々
	砂糖	小さじ 1
ごま	大さじ 1	

■作り方

- ① わけぎはさっとゆでて冷まし、3cmに切る。
いかは短冊切りにしてゆでておく。
- ② ごまは炒り、よくする。
- ③ ②にAを加え、すり合わせる。
- ④ わけぎといかを加えてあえる。

たけのこの木の芽あえ <<春の香りを満喫。大人の味に挑戦>>

■材料名 [4人分]		
たけのこ	120g	
A	しょうゆ	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
いか	80g	
木の芽	8枚	
白みそ	小さじ 2	
酒	小さじ 1/2	
砂糖	小さじ 1	
みりん	小さじ 1	

■作り方

- ① たけのこは米ぬかでゆでてあくを抜く。
- ② ①をAの調味料でたき、下味をつける。
- ③ いかは短冊切りにし、ゆでておく。
- ④ 木の芽をすり鉢ですり、白みそ・酒・砂糖・みりんを加えてよくすり、木の芽みそを作る。
- ⑤ ④に②と③を入れてあえる。



<たけのこのゆで方>

- ① 穂先の皮の部分を斜めに切り落とし、縦に1本切り目を入れる。
- ② 鍋にたけのこたっぷりの水を入れ、たけのこ1本に対してひとにぎりの米ぬかとタカをつめ（唐辛子）を1本入れる。
- ③ 落としぶたをして中火で約1時間ゆでる。
- ④ 根元のかたい部分に竹串がスーッと通るようになったら火を止め、そのままさます。
- ⑤ すっかり熱がとれたら、皮をむいてできあがり。

いそ煮 <ひじきを使った料理！お弁当にもどうぞ>

■材料名 [4人分]	
ひじき(乾燥).....	16g
若鶏肉もも(一口大).....	80g
にんじん.....	40g
大豆(乾燥).....	20g
さつま揚げ.....	40g
こんにやく.....	80g
れんこん.....	60g
ごま油.....	小さじ1
砂糖.....	大さじ1弱
しょうゆ.....	大さじ1弱
みりん.....	小さじ1

■作り方

- ① ひじきはよく洗いもどす。
- ② 大豆はたっぷりの水に一晩つけてもどし、やわらかく煮る。
- ③ 野菜はいちょう切り、さつま揚げ、こんにやくは食べやすく切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、鶏肉、ひじきを炒める。さらにこんにやく、野菜、さつま揚げ、②の大豆を加え、調味料、野菜がつかう程度の水を加えて中火で煮る。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなるまで煮含める。



きんぴら <地域食材の根菜類がしっかりとれる料理を味わいましょう>

■材料名 [4人分]	
ごぼう.....	180g
にんじん.....	20g
さつまあげ.....	40g
青ピーマン.....	25g
こんにやく.....	40g
サラダ油.....	小さじ1
砂糖.....	大さじ1 1/2
しょうゆ.....	大さじ2
みりん.....	小さじ1
七味.....	少々
ごま.....	小さじ1

■作り方

- ① ごぼうはさがき、にんじん・青ピーマン・こんにやくは細切り、さつまあげは短冊切りにしておく。
- ② 鍋に油を熱し、材料を炒める。
- ③ 砂糖・しょうゆ・みりんを加えて炒め煮にする。
- ④ ごまは、いっておく。
- ⑤ 七味とごまを加えて仕上げる。



※ ごぼうのかわりにれんこんを使ってもおいしいです。

ごまからしあえ <<切干大根にからしがピリツときいたあえ物です>>

■材料名 [4人分]		
切干大根	12g	
A	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	酒	少々
小松菜	120g	
にんじん	40g	
ごま	小さじ2	
B	しょうゆ	小さじ1強
	砂糖	小さじ1強
	酢	大さじ1/2
	からし	少々

■作り方

- ① 切干大根は、きれいに洗い、ぬるま湯でもどす。
- ② ①をAの調味料で煮て冷ましておく。
- ③ 小松菜はゆでて水にさらし、3cm位に切り、水気をしぼる。
- ④ にんじんはせん切りにしてゆで、水にさらし、水気をしぼる。
- ⑤ ごまは、炒ってする。
- ⑥ ②～⑤をBの調味料であえる。

はりはり漬け <<歯ごたえがありおいしいです>>

■材料名 [4人分]	
花切大根	20g
ひじき	小さじ1
にんじん	20g
小松菜	100g
しょうが	1g
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま	小さじ1
砂糖	大さじ1

■作り方

- ① 花切大根・ひじきはそれぞれきれいに洗い、ぬるま湯でもどす。
 - ② にんじん・しょうがは、せん切りにする。小松菜は、1cm幅に切る。
 - ③ 花切大根・ひじき・にんじん・小松菜はさっとゆで、水にさらし、水気をしぼる。
 - ④ 調味料を合わせ、しょうがと③を漬け込む。
 - ⑤ ごまを炒ってすり、④に混ぜる。
- ※ しらす干しを加えてもおいしいです。

だいこんの中華漬け <<ピリツとした辛さが好評です>>

■材料名 [4人分]	
大根	200g
しょうが	少々
白ねぎ	12g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
一味	少々
塩	少々
酢	大さじ1

■作り方

- ① 大根は短冊切りにし、さっとゆでて冷まし、水気をしぼっておく。
- ② しょうがはみじん切り、白ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、②を炒める。酢以外の調味料を入れて、ひと煮立ちさせ、酢を加える。
- ④ 冷ました③の中に①を漬け込む。



れんこんと豆のサラダ 《れんこんのシャキシャキ食感を味わいましょう》

■材料名 [4人分]	
れんこん	100g
酢	大さじ1
ミックスビーンズ	90g
ホールコーン(缶詰)	50g
ドレッシング	適量

■作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切りにし、酢を入れてゆで、水にさらして冷ます。
- ② ミックスビーンズとホールコーンは、ゆでて水にさらして水気をきる。
- ③ 材料をあえてお好みのドレッシングで味を調える。



れんこんの梅肉あえ 《給食では連島のれんこんを使っていました!》

■材料名 [4人分]	
れんこん	150g
酢	大さじ2
小松菜	70g
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
ねり梅	15g
かつお節	6g

■作り方

- ① れんこんはいちょう切りにし、酢を入れてゆで、水にさらして冷ます。
- ② 小松菜はゆでて水にさらし、2cmに切り、水気をよくしぼる。
- ③ しょうゆ、みりん、砂糖、ねり梅を合わせておく。
- ④ ①②と③の調味料を合わせて混ぜ、かつお節を加えて混ぜ、仕上げる。



※ ねり梅は梅干しをつぶして作ってもよい。
(量は好みにより加減する。)

白菜の甘酢あえ 《白菜をたっぷり使っていてとてもおいしい》

■材料名 [4人分]	
白菜	300g
にんじん	20g
刻み昆布	5g
しょうが	2g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1

■作り方

- ① 白菜は1~2cmに切り、にんじんは千切りにする。刻み昆布は水で戻しておく。
- ② ①をゆでて水にさらして、水気をしぼる。
- ③ しょうがはせん切りにし、調味料とともにひと煮たちさせ、冷ましておく。
- ④ ②を③であえる。



大豆とわかめのあえ物 《ツナが入って食べやすいあえ物です》

■材料名 [4人分]	
大豆（乾燥）	30 g
にんじん	40 g
チンゲン菜	120 g
塩わかめ	12 g
まぐろ水煮	40 g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

■作り方

- ① 大豆は洗って水につけておき、中火にかけて煮立ってきたら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
- ② チンゲン菜はゆでて水にさらし、2cmに切り水気をしぼる。
- ③ にんじんはせん切りにしてゆで、水にさらし、水気をしぼる。
- ④ 塩わかめは水につけておき、1cmに切り水気をしぼる。
- ⑤ 調味料を合わせ、まぐろ水煮と①～④を入れて混ぜる。



海藻サラダ 《食物繊維が豊富でダイエットにもぴったり！》

■材料名 [4人分]	
海藻ミックス	4 g
キャベツ	140 g
もやし	40 g
しらす干し	12 g
ごま	小さじ1, 1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ1/2

■作り方

- ① 海藻ミックスは、水で戻し、水気をきっておく。
- ② キャベツは、せん切りにする。
- ③ キャベツ・もやしをさっとゆでて水にさらし、水気をきっておく。
- ④ しらす干し・ごまはフライパンでから炒りし、ごまはすっておく。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ ①～④を⑤であえて仕上げる。



※ 夏場は、もやしの代わりにきゅうりを入れるのもおすすめです。

ナムル 《韓国のサラダです》

■材料名 [4人分]		
だいこん	120g	
ほうれん草	60g	
にんじん	40g	
きくらげ	5g	
ごま	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
にんにく	少々	
白ねぎ	2g	
A {	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	一味	少々

■ 作り方

- ① きくらげは、水で戻し千切りにして、ゆでておく。
- ② ほうれん草はゆで水にさらし、2cmに切った後水気をしぼっておく。
- ③ にんじんは、せん切りしてゆで、水にさらす。
- ④ だいこんは短冊に切り、ゆでて水にさらし、水気をしぼっておく。
- ⑤ ごまは炒ってすっておく。
- ⑥ 鍋にごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくと小口切りにした白ねぎを炒めて香りを出し、Aの調味料を加え、冷ましておく。
- ⑦ ①～⑤を⑥であえる。



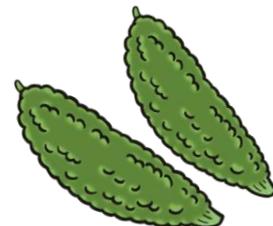
※ いかやもやしなどの食材を使用するのもおすすめです。

ゴーヤチャンプルー 《沖縄料理です》

■材料名 [4人分]	
ベーコン	40g
にんじん	40g
たまねぎ	100g
ゴーヤ	20g
りょくとうもやし	100g
キャベツ	160g
にんにく	少々
しょうが	少々
ごま油	小さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々

■ 作り方

- ① ベーコンは、5mm幅に切る。
- ② にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、キャベツは7mmのせん切りにする。
- ③ ゴーヤは半分に切ってわたを取り除いた後、3mmの半月切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れて炒め、ベーコンを入れて炒める。
- ⑤ にんじん・たまねぎ・ゴーヤを入れ、塩・こしょうを加えて炒める。
- ⑥ キャベツ・もやしを加えてさらに炒め、しんなりしたら、酒・オイスターソース・しょうゆで調味する。



※ゴーヤをゆでると苦みがやわらぐので、ゴーヤ苦手な人は、ゴーヤをゆでておき最後に加えてもいいです。