

副菜

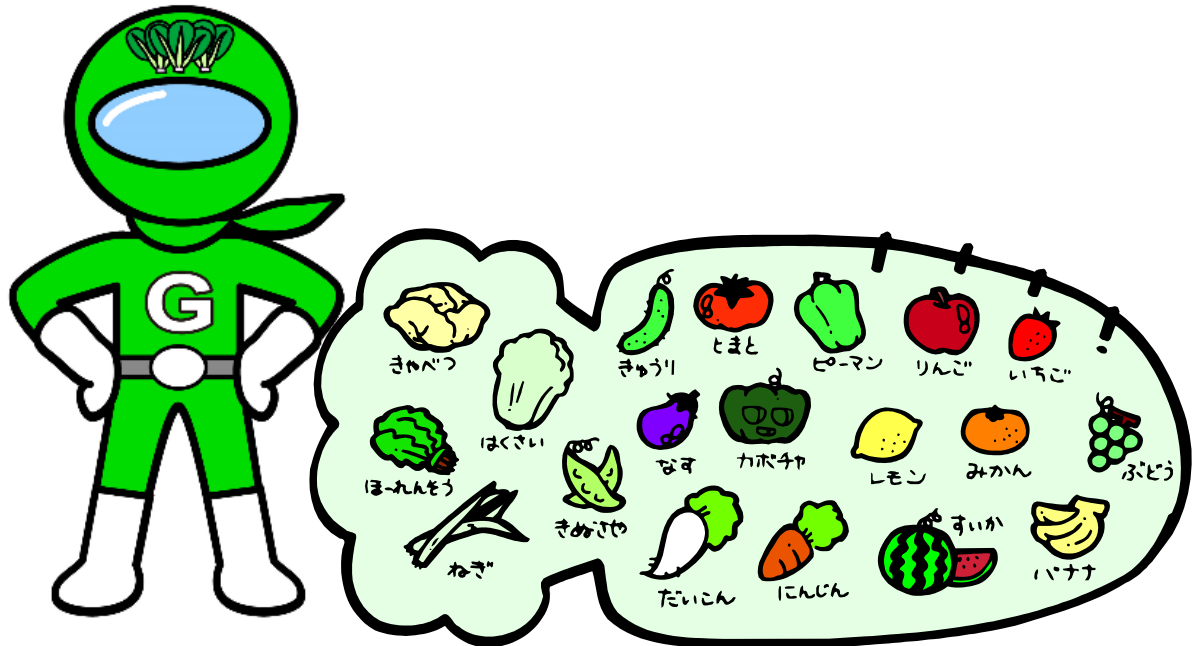
《もくじ》

- 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 ・ にんじんしりしり . . . 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

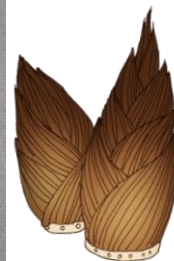
- ① わけぎはさっとゆでて冷まし、3cmに切る。
いかは短冊切りにしてゆでておく。
- ② ごまは炒り、よくする。
- ③ ②にAを加え、すり合わせる。
- ④ わけぎといかを加えてあえる。

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
乾燥大豆.....	20g
さつま揚げ.....	40g
こんにゃく.....	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 ひじきはよく洗いたっぷりの水でもどす。
- 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。(水煮大豆を使ってもよい。)
- ③ 野菜はいちちょう切り，さつま揚げ，こんにゃ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。さらにこんにゃく，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
こんにゃく.....	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・こんにゃくは細切り，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、酢を入れたお湯でゆで、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、酢を入れたお湯でゆで、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、にんじんはせん切りにする。
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。

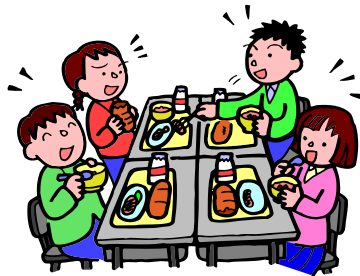


大豆とわかめのあえ物 《ツナが入って食べやすいあえ物です》

■材料名 [4人分]		
乾燥大豆	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	
A	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。
(水煮大豆を使ってもよい。)
- 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 A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 《韓国のおえ物です》

■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(乾)	1g	
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、水で戻しせん切りにして、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、せん切りにしてゆで、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。



にんじんしりしり 《沖縄料理です》

■材料名 [4人分]

にんじん	100g	
キャベツ	120g	
まぐろ水煮	60g	
サラダ油	小さじ1	
A {	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々

■作り方

- ① にんじんとキャベツはせん切りにする。
- ② まぐろ水煮の水気を切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんじん、キャベツの順に炒める。
- ④ まぐろ水煮とAを加えて調味する。
- ⑤ 汁気がなくなるまで煮からめる。



汁物

《もくじ》

けんちん汁 ・ かきたま汁	・・・ 1
さつまいも汁 ・ 沢煮椀	・・・ 2
中華スープ ・ 根菜の和風カレースープ	・・・ 3
秋野菜のシチュー ・ ミネストラスープ	・・・ 4

だしのとり方



①鍋に水を入れ、煮干しを30分程度つけておく。



②鍋を中火にかけ、沸騰したら、弱火にし4～5分程度加熱する。



③こす。



①鍋に水を入れ、昆布を30分程度つけておく。



②火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。



③沸騰したら、かつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。



④かつお節が沈んだら、ゆっくりこす。

けんちん汁 《具だくさんの汁、温まりますよ》

■材料名 [4人分]	
豆腐	120g
若鶏肉むね(きざみ)	40g
こんにゃく	40g
にんじん	60g
ごぼう	60g
さといも	80g
だいこん	60g
油揚げ	20g
ねぎ	20g
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1/2
煮干(だし)	10g
水	500ml
ごま油(仕上げ用)	少々

■作り方

- ① 豆腐はふきんで絞り、水気を切っておく。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ こんにゃくは角切りにして、下ゆでしておく。
- ④ にんじん・だいこん・さといもはいちょう切り。ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ⑥ ごま油で鶏肉を炒め、こんにゃく、にんじん、ごぼう、①の豆腐をくずしながら入れ炒める。
- ⑦ だし汁を入れて沸騰させ、油揚げ、さといも・だいこんを入れて煮る。
- ⑧ 塩としょうゆで味をととのえ、ねぎを入れる。
- ⑨ 香り付けにごま油を入れて火を止める。



かきたま汁 《だしが味の決め手》

■材料名 [4人分]	
にんじん	60g
たまねぎ	120g
卵	2~3個
えのきたけ	30g
ねぎ	30g
塩	少々
しょうゆ	大さじ1弱
片栗粉	小さじ1弱
かつお節(だし)	16g
だし昆布	2g
水	600cc

■作り方

- ① にんじん・たまねぎは、せん切り。えのきたけは3cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁を煮立て、にんじん・たまねぎ・えのきたけを入れる。
- ③ 材料に火が通ったら、塩・しょうゆ・水溶き片栗粉を入れ、溶き卵とねぎを入れて仕上げあげる。



さつまい汁 《鹿児島県の郷土料理です》

■材料名 [4人分]	
若鶏むねきざみ	80g
にんじん	40g
ごぼう	80g
さつまいも	100g
油揚げ	30g
ねぎ	30g
中みそ	大さじ1と1/2
赤みそ	大さじ1弱
煮干し(だし)	10g
水	500cc

■作り方

- ① にんじん・さつまいもはいちょう切り。ごぼうは3mmの輪切り。ねぎは小口切り。
- ② 油揚げは油抜きをして、4等分し5mmに切る。
- ③ だし汁を煮立て、鶏肉・にんじん・ごぼう・油揚げを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、さつまいもを入れる。
- ⑤ さつまいもに火が通ったら、みそとねぎを入れて仕上げる。



沢煮椀 《豚肉とせん切りにした野菜で作った具だくさんの汁物です》

■材料名 [4人分]	
豚肉ももスライス	100g
ごぼう	80g
にんじん	80g
たけのこ(ゆで)	50g
油揚げ	35g
ねぎ	32g
しょうが	5g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
かつお節(だし)	10g
水	600cc

■作り方

- ① かつお節でだしをとる。
- ② ごぼうはささがき。にんじん・たけのこはせん切りにする。
- ③ 油揚げは4等分し5mmに切る。ねぎは小口切りにする。
- ④ しょうがはすりおろし、汁をしぼる。
- ⑤ だし汁を沸騰させ、豚肉を入れる。
- ⑥ ②の野菜と油揚げを加え、あくを取りながら煮る。
- ⑦ 塩・こしょう・しょうゆで味をととのえ、ねぎとしょうが汁を加えて仕上げる。



中華スープ 《食べごたえがあり、夜食にもおすすめの中華スープです》

■材料名 [4人分]	
豆腐	120g
はるさめ	20g
きくらげ(乾)	4g
たけのこ(ゆで)	40g
たまねぎ	150g
にんじん	75g
ねぎ	30g
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々
鶏がらスープ	適量
水	500ml

■作り方

- ① はるさめはゆでておく。
- ② 乾燥きくらげは水で戻して、千切りにする。
- ③ たけのこ・にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて、火にかける。
- ⑥ ⑤が煮立ったら、③の材料を入れて煮る。
- ⑦ 一口大に切った豆腐とはるさめ・きくらげを加えて豆腐に火が通るまで煮る。
- ⑧ しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえ、ねぎを入れて仕上げる。



根菜の和風カレースープ 《根菜たっぷり。体が温まるスープです》

■材料名 [4人分]	
ウインナー	4~5本
たまねぎ	100g
にんじん	50g
れんこん	50g
だいこん	100g
じゃがいも	120g
カレールー	30g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
煮干し(だし)	10g
水	500ml

■作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ウインナーは5mmの輪切りにする。
- ③ たまねぎは1cm角切り、にんじん・れんこん・だいこん・じゃがいもはいちょう切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を沸かし、ウインナー、たまねぎ、にんじん、だいこんを入れる。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、じゃがいもを加え柔らかくなったら、カレールーを加えてよく溶かす。
- ⑥ しょうゆとみりんで味をととのえて仕上げる。

秋野菜のシチュー 《旬の野菜がたっぷりに入ったおいしいシチューです》

■材料名 [4人分]	
若鶏もも肉	80g
ベーコン	20g
バター	小さじ1
にんじん	60g
たまねぎ	120g
かぶ	90g
さつまいも	130g
しめじ	40g
冷凍グリーンピース	40g
塩	少々
こしょう	少々
ホワイトルウ	30g
牛乳	150cc
粉チーズ	小さじ2
水	適量

■作り方

- ① 鶏肉は一口大に、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 野菜類は、大きさをそろえて大きめの角切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、ベーコンを炒め、次に鶏肉を炒め、たまねぎを加えよく炒める。
- ④ にんじん・かぶ・さつまいもを入れ、さつと炒めてから、材料がかぶる位の水を加えてひと煮立ちさせ、しめじを加え煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら、ホワイトルウ・牛乳・粉チーズを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ グリーンピースを散らして火が通ったらできあがり。



ミネストラスープ 《野菜たっぷり、栄養たっぷりのスープです》

■材料名 [4人分]	
ベーコン	20g
にんにく	少々
サラダ油	少々
にんじん	40g
たまねぎ	120g
手ぼう豆(乾)	30g
セロリ	20g
シエルマカロニ	20g
ホールトマト	100g
グリーンピース冷凍	20g
粉チーズ	4g
チキンブイヨン	32g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2
水	400cc

■作り方

- ① にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② にんじん・たまねぎは、せん切り。セロリは、4等分くらいにし、5mm幅に切る。
- ③ ホールトマトは、角切りにし、シエルマカロニとグリーンピースは、ゆでておく。
- ④ 鍋に水と手ぼう豆を入れて、火にかけやわらかくなるまで煮ておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・ベーコンを炒める。
- ⑥ にんじん・たまねぎ・セロリを加え、さらに炒める。
- ⑦ 水とチキンブイヨンを加え、野菜がやわらかくなったら、シエルマカロニとホールトマトを入れる。
- ⑧ 塩・こしょう・しょうゆで調味し、手ぼう豆・粉チーズ・グリーンピースを入れる。