

ブロッコリーの中華和え

副菜

材料(4人分)

ブロッコリー……300g
砂糖……5g
ごま油……2g
酢……5g
しょう油……7g
白胡麻……3g



作り方

1. ブロッコリーは小房にわけ、ゆでておく。
2. 調味料を混ぜ合わせ、1を和える。

おすすめコメント

グリーンアスパラ、胡瓜でも美味しいです。
ブロッコリーの食べ方の中で子供に一番人気！

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：白飯 鶏肉のさっぱり煮



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

トマトときのこマリネ

副菜

材料(4人分)

トマト……………180g
しめじ……………50g
まぐろ油漬け缶…50g
油……………12g
酢……………6g
砂糖……………5g
塩・こしょう……少々
パセリ……………少々



作り方

1. トマトは湯むきをしコロコロに切っておく。
2. しめじは一口大に切り茹でておく。
3. まぐろ油漬け缶はほぐし、1、2と合わせ調味料と和える。
4. 刻みパセリで和える。

おすすめコメント

トマトときのこのさっぱりとした副菜です。
酸味が少なく子どもにも食べやすい味です。

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：トースト タンドリーチキン 果物

ほうれん草のマヨネーズ和え 副菜

材料(4人分)

- ほうれん草……………200g
- まぐろ油漬け缶……50g
- マヨネーズ……………20g
- しょう油……………少々



作り方

1. ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切っておく。
2. まぐろ油漬け缶をほぐす。
3. 1と2をマヨネーズとしょう油で和える。

おすすめコメント

ツナとマヨネーズの組み合わせ！
子どもに食べやすいほうれん草料理です。

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：トースト ミートローフ



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

トマトときゅうりのピクルス風 副菜

材料(4人分)

トマト……………150g
きゅうり……………80g
砂糖……………6g
酢……………9g
塩……………1g
しょう油……………少々



作り方

1. きゅうりはコロコロに切る。
2. トマトは湯むきをしコロコロに切っておく。
3. 合わせ酢を作り、1、2を軽く水気を切り和える。

おすすめコメント 彩りもよい、夏のさっぱりサラダです。

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：トースト タンドリーチキン
果物



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

拌三絲 (パンサンスー) 副菜

材料(4人分)

春雨	20g
人参	25g
きゅうり	50g
ハム	25g
砂糖	6g
ごま油	5g
酢	10g
しょう油	5g
塩	1g



作り方

1. 絲は細長いことなので、人参、胡瓜、ハムは千切りにする。
2. 人参をゆでる。
3. 湯でもどした春雨は食べやすい短さに切る。
4. 1, 2, 3を調味料で和える。

おすすめコメント

春雨のツルツルした食感が面白い。
子どもに人気の中華風サラダ。

【食事バランスガイド 副菜 0.5つ】

献立例：白飯 ミートローフ きゅうりと豆のサラダ

サワークラフト

副菜

材料(4人分)

キャベツ……………250g
砂糖……………7g
酢……………10g
塩……………1g



作り方

1. キャベツは千切りにし、さっと茹でておく。
2. 調味料を合わせ、合わせ酢をつくる。
3. 1を2に漬け込んでおく。

おすすめコメント

さっぱりサラダ。
キャベツの美味しい時期に。

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：白飯 豚レバーの香り揚げ



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

おかひじきのマヨネーズ和え 副菜

材料(4人分)

おかひじき……………100g
きゅうり……………120g
ホールコーン缶……80g
マヨネーズ……………70g
塩・こしょう…………少々



作り方

1. おかひじきは食べやすい長さに切り茹でておく。
2. きゅうりは千切りにし、ホールコーンは缶汁をきっておく。
3. マヨネーズで和える。

おすすめコメント

おかひじきは、ほうれん草と同じ「緑黄色野菜」のひとつです。しゃきしゃきした食感がホールコーン・マヨネーズとよくあいます。

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：サマースパゲティ 鶏肉のさっぱり煮

切り干し大根の胡麻ドレッシングサラダ 副菜

材料(4人分)

- 切干大根……………40g
- 人参……………50g
- きゅうり……………80g
- 白胡麻……………8g
- 油……………12g
- 酢……………12g
- しょう油…大さじ2強
- 砂糖……………小さじ2



作り方

1. 切り干し大根は水につけ戻し、食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
2. 人参は千切りにしゆでる。
3. きゅうりも千切りにする。
4. 白胡麻は炒ってすり、調味料に加え、ドレッシングを作り、野菜を和える。

おすすめコメント

カルシウムも鉄分も多い切り干し大根。
煮物にするだけでなく、サラダにアレンジ！

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：白飯 銀鱈の照り焼き

キャベツのおひたし

副菜

材料(4人分)

キャベツ……………250g
人参……………45g
しょう油……………8g
花かつお……………少々



作り方

1. キャベツはザクきりにし茹でる。
2. 人参も千切りにしゆでる。
3. 花カツオを乾煎りし、キャベツと混ぜ、しょう油も加える。

おすすめコメント

キャベツの甘い味がおかか醤油にぴったりあいます。
彩りのよいお浸しです。

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：白飯 タンドリーチキン



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

モロヘイヤのおひたし

副菜

材料(4人分)

ほうれん草……………100g
モロヘイヤ……………60g
しょう油……………小さじ1強
花かつお……………少々



作り方

1. ほうれん草は茹で、食べやすく切っておく。
2. モロヘイヤは葉の部分をつまみ食べやすい大きさに切り茹でる。
3. 花かつおは軽く煎っておく。
4. 1・2・3をしょう油で和える。

おすすめコメント

食物繊維たっぷりモロヘイヤ。
同じ緑黄色野菜のほうれん草と組み合わせ栄養満点です。

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：白飯 茄子と豚肉の味噌炒め

提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

ひじきのごまふうみ 副菜

材料(4人分)

ひじき……………8g
油……………適量
酒……………4g(小さじ1)
みりん……………4g(小さじ1弱)
砂糖……………2g(小さじ2/3)
しょう油……………8g(小さじ1強)
白いり胡麻……………6g(大さじ1)



作り方

1. ひじきは水で戻してよく洗う。
2. 油を熱し、ひじきを炒める。
3. 酒、みりん、砂糖、しょう油を加え、汁気がなくなるまで炒める。
4. 白いりごまを入れる。



ひじきと胡麻がたっぷり。貧血に効果的。
小学校ではご飯にのせていただきます。
子どもの食欲アップ!

【食事バランスガイド 副菜 0.5つ】

献立例：白飯 卵焼き 大根とツナの炒め煮

きゅうりの中華づけ 副菜

材料(4人分)

- きゅうり……………140g (乱切り)
- 酢……………8g (大さじ 1/2)
- 砂糖……………2.4g (小さじ 1)
- しょう油…16g (大さじ 1 弱)
- ① 白いり胡麻
……………4g (大さじ 2/3)
- ごま油……………2g (小さじ 1/2)
- ラー油……………適量



作り方

1. ① を鍋で煮立て、きゅうりを入れ火を止める。

おすすめコメント 小学校で人気ナンバー1

【食事バランスガイド 副菜 0.5つ】

献立例：白飯 揚げだし豆腐のおろし煮



提供 今井小学校

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

大根とツナ缶の炒め煮

副菜

材料(4人分)

大根……………1/2本
ツナ缶……………小1缶
和風粉末だし……………適量
塩・酒……………少量



作り方

1. 大根は皮をむき、5mmぐらいの厚さのイチョウ切りにする。
2. 鍋にツナ缶をオイルごと入れて火にかける。ツナ缶を少しいためる。
3. 大根を入れて全体を混ぜ炒める。
4. 大根が少ししんなりしたら、粉末だしの素を適量振り入れ混ぜ合わせるように炒める。
5. 酒少量、塩を加えフタをして、やや弱火で大根に火が通るまで煮る。大根から出る水分で十分煮えますが、足りないようでしたら水を少し入れます。

おすすめコメント

ツナ缶のオイルを使って炒める簡単な炒め煮です。
大根の葉があれば、細かく切り塩少量を入れ茹でたものを水きりし、盛り付けた上からかけると色合いもよく、栄養価もアップします。
味付けは塩味だけなので、炒めるときにコショウを少量入れて味にアクセントをつけても合います。

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：白飯 鮭のホイル焼き

提供 日本医科大学武蔵小杉病院

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

きゅうりと豆のサラダ

副菜

材料(4人分)

- キュウリ……………1本
- ミックスビーンズ…1缶
- アボガド……………1個
- マヨネーズ…大さじ3
- 塩・こしょう



作り方

1. きゅうり・アボガドをミックスビーンズの大きさに合わせて切る。
2. 1とミックスビーンズをボウルに入れ、マヨネーズで和える。
3. 塩・こしょうで味を調える。

おすすめコメント

きゅうり、豆、アボガド、それぞれ違った食感が楽しいサラダです。食物繊維もたっぷり！

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：フォー・ガー トマトの砂糖がけ



トマトの砂糖がけ

副菜

材料(4人分)

トマト……………2個
砂糖……………大さじ2
レモン(汁) ……適量



作り方

1. トマトを食べやすい大きさに切る。
2. 砂糖を1にふりかけ、冷蔵庫で冷やす。
3. 食べる際、好みでレモン汁をかける。

おすすめコメント

デザート感覚で食べることができます。
トマトがおいしい夏にぴったり！

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：フォー・ガー
きゅうりと豆のサラダ



提供 中原区役所保健福祉センター

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

なすのゴマチーズ和え

副
菜

材料(4人分)

茄子……………4本
とろけるスライスチーズ…4枚
すりごま……………10g
牛乳……………大さじ4
しょうゆ……………小さじ1/2
万能ネギ……………少々(小口切り)



作り方

1. 茄子は皮をむき、ラップに包んで電子レンジで加熱し、細長く裂いておく。
2. 鍋で牛乳を熱し、スライスチーズを入れて溶かす。すりごまを加え全体になじませておく。
3. 1と2を加え、しょうゆで味を調える。
4. 皿に盛り、万能ネギをちらす。

おすすめコメント

トロリとした食感がおいしいです。
ネギがシャキシャキ良いアクセントになります。
ごま、チーズ、牛乳でカルシウムの補給も。

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：桜えびご飯 魚の変わりホイル焼き 海藻のごまサラダ

提供 中原区役所保健福祉センター

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

海藻のごまサラダ

副菜

材料(4人分)

わかめ……………10g
しめじ……………1/2 パック
切り干し大根……………40g
かいわれ菜……………1/2 パック
【ゴマドレッシング】
しょうゆ・すりごま・だし汁
・酢・砂糖 各大さじ1/2



作り方

1. わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
2. しめじはさっと茹でて水気を切る。かいわれ菜は食べやすい大きさに切る。
3. 切り干し大根は水につけ戻し、洗って水気を切る。食べやすい長さに切り、熱湯でさっと茹でザルにあげ冷ましてからよく絞り水気を切る。
4. 混ぜ合わせたドレッシングと食材を和える。

おすすめコメント

海藻、きのこ、乾物と食物繊維が豊富に含まれる食材がいっぱい。
ゴマドレッシングで和えて鉄分アップです。

【食事バランスガイド 副菜 0.5つ】

献立例：桜えびご飯 魚の変わりホイル焼き なすのゴマチーズ和え

提供 中原区役所保健福祉センター

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

トマトとほうれん草のナムル

副菜

材料(4人分)

- 冷凍ほうれん草……………200g
- トマト……………2個
- お酢……………大さじ4
- お醤油……………大さじ2
- 生姜チューブ……………小さじ2
- ラー油……………小さじ1/2
- 白胡麻……………適量



作り方

1. 冷凍ほうれん草はレンジで解凍し、水気をよく絞っておく。
2. トマトは食べやすいサイズ（8等分にしたものを3等分にする。）に切る。
3. ●の材料を混ぜ合わせ、ほうれん草とトマトを和える。
4. 好みで白胡麻を散らして出来上がり。

おすすめコメント

夏向きのさっぱり味です。
生姜やラー油は苦手なら、使用しなくても美味しいです。

【食事バランスガイド 副菜2つ】

献立例：ミックスベジタブルドライカレー 果物

提供 中原区役所保健福祉センター

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

さつまいものオレンジ煮

副菜

材料(4人分)

さつまいも……………200g
100%みかん果汁……………100cc
砂糖……………15g



作り方

1. さつまいもは、7ミリくらいの厚さに切る。
2. 鍋にジュースと砂糖を入れやわらかくなるまで煮る。
(ひたひた位まで水など入れてください。)

おすすめコメント

100%オレンジジュースでも美味しくできます。
さつまいものかわりにかぼちゃでも。
副菜やおやつに。荷崩れしにくいのでお弁当にも！

【食事バランスガイド 副菜1つ】

献立例：白飯 なすと豚肉の味噌いため



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会