

じゃがいものきんぴら



【材料4人分】

・じゃがいも	小3個
・人参	4cm程度
・ピーマン	1個
・はんぺん（さつま揚げ）	1枚
・つきこんにゃく	50g
・豚肉（小間切れ）	70g
・炒め油	適量
・酒	小さじ1
・和風だしの素	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・本みりん	小さじ1

じゃがいもは、ビタミンCが豊富な食品です。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすい栄養素ですが、じゃがいもはでんぷんに守られているため、調理によって失われる量は少なく、効率よくビタミンCをとることができます。

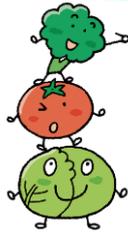


調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください

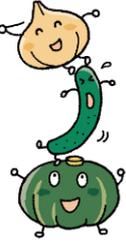


【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむいて芽を取り、短冊切りにする。ペーパーで水気を取る。人参とピーマンは、干切りにする。はんぺんは、5mm幅に切る。こんにゃくは、茹でてあく抜きする。
- ② フライパンに多めの油をひき（5mm程度）、じゃがいもを炒める。竹串がささるくらいまで火が通ったら、人参も加えてサッと炒める。ザルなどにあげて油をきる。
- ③ ②のフライパンで豚肉を炒め、酒をふる。こんにゃく、はんぺん、ピーマンも加えてさらに炒める。②のじゃがいもと人参を加え、和風だしの素、砂糖、こいくちしょうゆ、みりんで味を付ける。



春雨サラダ



【材料4人分】

・春雨（乾燥）	32g
・キャベツ	100g
・チンゲン菜	100g
・コーン（缶詰）	40g
・ハム	3枚
・砂糖	大さじ1と2/3
・こいくちしょうゆ	大さじ1と1/3
・米酢	大さじ1
・ごま油	小さじ1

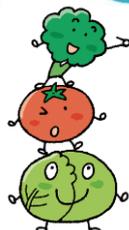
野菜が苦手なお子さんにも人気のサラダです。給食の春雨は、じゃがいもやさつまいもから作られたものを使っているため、チュルツとした食感と、喉ごしのよさが特徴です。ハムの代わりに、とりささみの缶詰を使ってもおいしいです。

【作り方】

- ① 耐熱容器に砂糖、こいくちしょうゆ、米酢を入れ、レンジで1分加熱する。
- ② 春雨は、茹でて水にさらし、冷ます。
- ③ キャベツは千切り、チンゲン菜は1.5cm角に切り、さっと湯通しする。冷めたらペーパーで水気をとる。
- ④ ハムは短冊切りにする。
- ⑤ ①に、すべての具材を入れ、和える。仕上げにごま油をかける。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください





小松菜サラダ



【材料4人分】

- 小松菜 1/3 袋
- キャベツ 1/12 玉
- コーン（缶詰） 20g
- まぐろ油漬け（ツナ缶） 1/2 缶
- 砂糖 小さじ1と1/2
- うすくちしょうゆ 小さじ1
- りんご酢 小さじ1
- 菜種油 小さじ1

小松菜は、カルシウムなどのミネラル、カロテンなどのビタミンが豊富です。

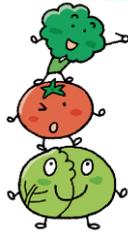
やさしい酸味のりんご酢、塩の代わりにうすくちしょうゆを使うことで、子どもでも食べやすい味のドレッシングに仕上げています。

【作り方】

- ① 耐熱容器に、砂糖、うすくちしょうゆ、りんご酢を入れて、レンジで1分加熱する。菜種油を少しずつ加え、よくかき混ぜ、乳化させる。
- ② 小松菜は、塩茹でする。冷めたら水気を絞り、3cm幅に切る。キャベツは、5mm幅の千切りにし、さっと湯通しする。冷めたら水気を絞る。ツナ缶は油をきる。
- ③ ①に、すべての具材を入れ、よく和える。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください





切り干しバンバンジー



切り干し大根は、カルシウムなどミネラル、ビタミン、食物繊維など栄養豊富な食品です。
ねりごま入りの濃厚なバンバンジーソースは、野菜が苦手なお子さんでも食べやすい味になっています。

【材料4人分】

• とりささみ (缶詰)	40 g
• 切り干し大根	18 g
• コーン (缶詰)	20 g
• きゅうり	1/2 本
• 塩	少々
• しょうが (薄切り)	1 枚
• 砂糖	小さじ2
• こいくちしょうゆ	小さじ2
• 米酢	小さじ1と1/2
• 白ねりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 耐熱容器に、みじん切りにしたしょうが、砂糖、こいくちしょうゆ、米酢、白ねりごまを入れ、レンジで1分加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ② 切り干し大根は、軽く水洗いする。小鍋に入れて、ひたひたの水を加え、中火にかける。水分がなくなるまで煮たら、火を止めて冷ます。
- ③ きゅうりは、縦半分になり、斜め薄切りにする。塩もみにして、水気を絞る。
- ④ ①にすべての具材を入れ、和える。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください

