

夏野菜料理
の定番です

ラタトゥユ

【材料=大人2人子ども2人分】

トマト 200g (小2個)
 玉葱 130g (大半分)
 ピーマン 50g (小2個)
 なす 50g (1/2本)
 人参 50g (小半分)
 胡瓜 50g
 植物油 大さじ1杯
 ベーコン 15g
 にんにく 小さじ1杯

みじん切り

コソメキューブ 1個
 塩 小さじ1/5杯
 胡椒 少々
 ローリエ 1~2枚

【献立例】

パン
 白身魚の変わり揚げ
 ラタトゥユ

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②油でにんにくをよく炒めた後ベーコンを入れる。
- ③野菜を入れてさらに炒め、調味料とローリエを入れ水を入れず蒸し煮をする。



	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	67	6.5	105	1.4	17	0.4

ポパイサラダ

【材料=大人2人子ども2人分】

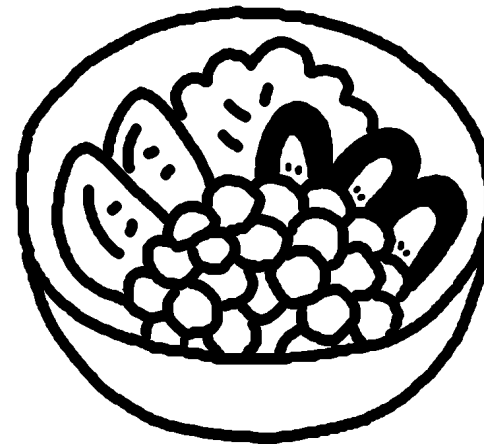
ほうれん草 2束 (300g)
コーン缶 50g
カニかまぼこ 32g
ドレッシング

※ { 油 大さじ1と1/2杯
酢 大さじ1弱
塩 小さじ1/2弱
胡椒 少々

【作り方】

- ①ほうれん草を茹であくを抜き3cm位に切る
- ②かまぼこもほうれん草と同じくらいに切り軽くほぐす
- ③※のドレッシングを混ぜて、食べる直前に和える。

☆カニ風味かまぼこ以外にかまぼこや竹輪でも美味しい。



【献立例】

カレーライス
ポパイサラダ
果物

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣Δmg	塩分g
子ども	49	3.3	48	1.7	20	0.4

きんぴら

【材料=大人2人子ども2人分】

}	ごぼう	1本
	人参	大1/2本
	こんにゃく	80g
	ごま油	大さじ1/2杯
	砂糖	大さじ1杯弱
	醤油	大さじ1杯

【作り方】

- ①ごぼう・人参・こんにゃくをせん切りにする。
- ②こんにゃくを軽くゆでる。
- ③鍋を熱しごま油を入れ、ごぼう・人参・こんにゃくを炒め、透明感が出たら調味料を入れサッと炒める。
☆③の調味料を入れてから長く炒めると水っぽくなります。

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣μg	塩分g
子ども	47	7	35	0.7	22	0.6

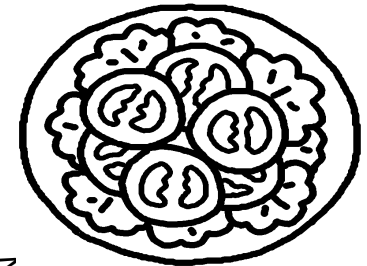
トマトサラダ

【材料=大人2人子ども2人分】

◎	トマト中	2個(300g)
	玉葱	1/4個
	パセリ	少々
	砂糖	大さじ1杯
	酢	大さじ1杯
	塩	小さじ2/5杯
	油	小さじ2杯

【作り方】

- ①トマトの皮を湯むきして食べやすく切る。
- ②玉葱をみじん切りにして軽く茹でよく絞る。
- ③◎の材料でドレッシングを作り和えみじん切りしたパセリを飾る。
☆玉葱のみじん切りは大人ならさすだけで良い。



	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣μg	塩分g
子ども	51	5.6	65	0.5	7	0.5

ジャバラ=蛇腹
に切ると味が
浸み込みます。

ジャバラ胡瓜

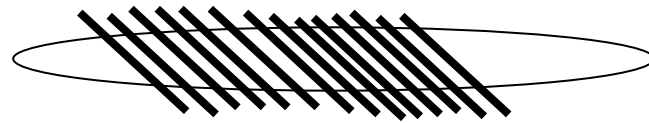
【材料=大人2人子ども2人分】

胡瓜 大1本
 生姜 ひとつかけ
 ごま油 小さじ1
 醤油 小さじ2

【作り方】

- ①胡瓜をジャバラに切り※食べやすい大きさに分ける。
- ②生姜はすりおろし調味料と合わせ①の胡瓜と合える。

※斜めに半分切り込みを入れ裏返し同じ方向に斜めに半分切り込みを入れる。



裏返し同じ方向に半分切る

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣Δmg	塩分g
子ども	20	1.2	30	0.4	8	0.2

サワーサラダ

【材料=大人2人子ども2人分】

キャベツ 120g (小3枚)
 キュウリ 1本
 カニ缶 50g
 マヨネーズ 大さじ2杯
 プレーヨーグルト 大さじ2杯

【作り方】

- ①キャベツとキュウリを3cm位のせん切りにして軽く茹でる。
- ②①とマヨネーズ・ヨーグルトを混ぜる。

☆カニ缶の代わりにツナ缶と人参を加えても良い。

子ども66kcal

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣Δmg	塩分g
子ども	53	2	40	2.4	27	0.3

白和え

七五三のお祝い献立
毎年好評です

【材料=大人2人子ども2人分】

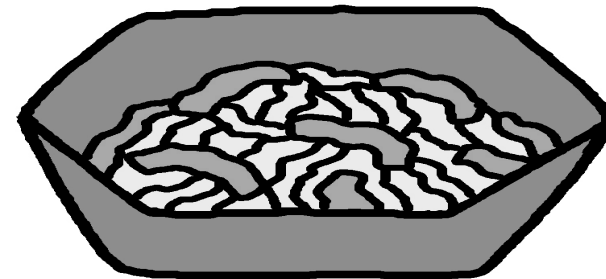
きゅうり 160g (特大1本)
にんじん 60g (大1/2本)
こんにゃく 50g (約1/5枚)
醤油 大さじ2/3杯
砂糖 大さじ4/3杯
みりん 大さじ1/2杯強

あえ衣
ゴマ 大さじ→軽く炒り半擦りする。
木綿豆腐 150→ゆでて水切りする。
砂糖 大さじ1杯強
塩 小さじ1/4杯
醤油 小さじ1/2杯弱

【作り方】

- ①きゅうりとにんじんを薄いいちょう切り又はせん切りにする。
(保育園では食感が残る位に軽く茹でる。)
- ②こんにゃくも野菜と同じように切り、下茹でをして調味料で煮付ける。
- ③すり鉢の中に豆腐とゴマ、その他の調味料を入れすりあわせて、あえ衣を作る
- ④ ①②を③で和える。
(早く和えると水が出るので、食べる直前に和える)

☆ゴマは電子レンジで炒ることができます。
☆あえ衣は色々な野菜に応用できます。



【献立例】

赤飯
鶏の唐揚げ
トマト添え
白和え
清汁

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	57	6.2	40	2.9	75	0.6

バンサンスー (拌三絲)

【材料=大人2人子ども2人分】

春雨 15g
 胡瓜 2/3本
 ハム 3枚
 ひじき 大さじ1強

※ { 胡麻油 大さじ2杯
 砂糖 大さじ1杯
 醤油 小さじ1と1/2杯
 酢 小さじ1/2杯

【作り方】

- ①春雨を水で戻して3cm位に切り茹でる。
- ②胡瓜とハムも3cm位に切り、ハムを下茹でする。
- ③※和え酢を作り食べる直前に和える。



【献立例】

ごはん
 マーボー豆腐
 バンサンスー
 中華風コーンスープ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣mg	塩分g
子ども	39	6.2	25	2	21	0.5

ひじき料理
のバリエーション
を増やしましょう！

じゃが芋のひじき煮

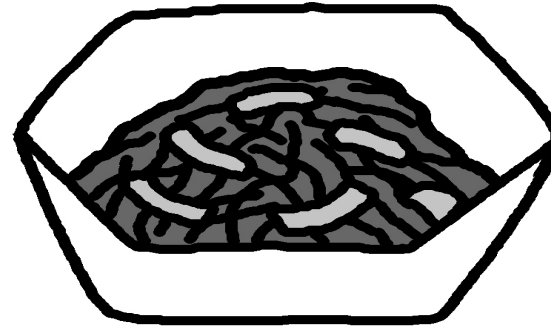
【材料=大人2人子ども2人分】

}	じゃが芋	小3個
	人参	1/2本
	玉葱	大1/2個
	豚挽肉	50g
	ひじき	10g (戻した物85g)
}	水	
	油	大さじ1杯弱
	砂糖	大さじ1杯強
	醤油	大さじ1杯強

【作り方】

- ①ひじきを水で戻す。じゃが芋と人参を乱切り、玉葱はくし切りにする。じゃが芋は水でさらしてあくを抜く。
- ②鍋を熱し、油で豚肉を炒め、色が変わったら①のひじき以外を入れる。
- ③②に浸る程の水を入れ沸騰したら調味料とひじきを入れ柔らかくなるまで煮る。

☆青味にいんげん・絹さや・グリル[®]-sを使用するとよい。



【献立例】

ごはん
アジのチーズ焼
トマト添え
じゃが芋のひじき煮

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	104	15	30	3.6	38	0.7

ひじき料理
のバリエーション
を増やしましょ！

コーンとひじきのサラダ

【材料=大人2人子ども2人分】

干しひじき 10g
 (戻した物85g)
 コーン缶 80g
 キャベツ 140g (3枚)
 人参 40g (中1/3本)
 玉葱 15g (1/10個)
 ドレッシング
 { 酢 大さじ1と1/2杯
 油 大さじ1杯
 砂糖 小さじ1杯
 醤油 小さじ1杯

【作り方】

- ①ひじきを水で戻し茹でる。
 - ②キャベツ・人参・玉葱をせん切りにして軽く茹でる。
 - ③ドレッシングを作り②を和える
- ☆食べる直前に和えると水っぽくならない



【献立例】

ごはん
 サバの竜田揚げ トマト
 ひじきとコーンのサラダ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	56	6	3.5	1.4	38	0.4

色々な旨味が出た
沖縄の長寿食

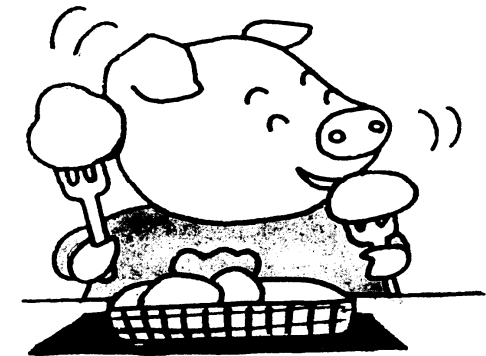
グーバイリチャー (昆布の炒め煮)

【材料=大人2人子ども2人分】 【作り方】

- | | | |
|----------|-----------|--------------------------------|
| 刻み昆布 (生) | 125g | ①かまぼこと人参・豚肉をせん切りにする。 |
| 豚バラ肉 | 50g | ②鍋を熱し油を敷き豚肉を炒め出汁を入れたらかまぼこを入れる。 |
| かまぼこ | 50g | ③②に刻み昆布・人参と出汁を入れ沸騰したら調味料を入れる。 |
| 人参 | 50g (中半分) | ☆沖縄の言葉で「グーブ」は昆布、「イリチャー」は炒める |
| 醤油 | 大さじ1杯 | という意味があります。昆布などの海草類を沖縄の人達は |
| 砂糖 | 大さじ1杯 | たくさん食べるのだそうです。 |
| 出汁 | 300ml | ☆乾燥の刻み昆布を使用する場合は1/3の量になります。 |
| 酒 | 大さじ2/3杯 | ☆豚肉はひき肉など油を多く含むものが旨味が出ます。 |
| 油 | 大さじ1杯弱 | |

【献立例】

タコライス
グーバイリチャー
バナナ



	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	92	6.7	35	3.5	63	1.2