

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 1. ★切干大根のサラダ★



### <材料>

・切干大根	25 g
・きゅうり	1本
・サラダ油	小さじ2
・ちりめんじゃこ	25 g
・酢	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1

### <作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切り、軽くゆでて、絞っておく。
- ② きゅうりも千切りにして、ゆでて、絞る。
- ③ サラダ油でちりめんじゃこを炒り、酢としょうゆを加えてドレッシングを作り、①と②と和える。

## 2. ★昆布イリチ★



### <材料>

・サラダ油	適量
・豚肉	25 g
・刻み昆布	5 g
・にんじん	1/3本
・しらたき	50 g
・かまぼこ	25 g
・きび砂糖	小さじ1/3
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1と1/2
・水	40cc (調節してください)

### <作り方>

- ① 刻み昆布は、水で戻して、ざく切りにする。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ しらたきは1cm位に切り、下茹でてあく抜きをする。
- ④ かまぼこは太めの千切りにする。
- ⑤ サラダ油で豚肉から炒め、カッコ内の調味料で煮る。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

### 3. ★さつまいものサラダ★



#### <材料>

- さつまいも 中1本
- にんじん 1/3本
- きゅうり 1/4本
- 食塩 少々
- マヨネーズ 大さじ3

#### <作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて、さいのめに切り、水にさらしたあと、ゆでておく。
- ② にんじんはいちょう切にしてゆでておく。
- ③ きゅうりは厚めのいちょう切りにし、ゆでておく。
- ④ 材料をマヨネーズと塩で和える。

※さつまいもは、皮をまだらにむいてから切ると、和えた時に、赤い色が映えてきれいにみえます。

### 4. ★しょうゆフレンチ★



#### <材料>

- キャベツ 1/4個
  - こまつな 1/2束
  - ちくわ 1本
- 
- 酢 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ2
  - サラダ油 大さじ1

#### <作り方>

- ① キャベツは短冊切りにして、さっとゆでる。
- ② こまつなは1~2cmの長さに切ってゆでる。
- ③ ちくわは輪切りもしくは、半月切りにしてゆでる。
- ④ 材料はすべて、絞ってから、カッコ内の調味料を合わせ、材料と和える。

※ちくわは太めのもので作ると、旨味がたっぷりでておいしく作れます。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 5. ★大根サラダ★



### <材料>

- ・大根 中1/4本
- ・きゅうり 中1/2本
- ・酢 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/3弱
- ・食塩 少々
- ・サラダ油 大さじ1

### <作り方>

- ① 大根は、短冊または千切りにする。きゅうりを千切りにする。
- ② ①はすべて、ゆでて、絞っておく。
- ③ カッコ内の調味料を合わせ、ドレッシングを作り、材料と和える。

※ハムやしらす干しなどを入れてもおいしいです。

## 6. ★なます風サラダ★



### <材料>

- ・だいこん 150g (1/8本)
- ・にんじん 25g (1/6本)
- ・きゅうり 50g (1/2本)
- ・しらす干し 15g
- ・酢 大さじ1/2
- ・はちみつ 少々
- ・食塩 小さじ1/5
- ・サラダ油 大さじ1弱

### <作り方>

- ① だいこんとにんじんは短冊または、千切りにする。きゅうりはちょう切りにする。
- ② だいこんとにんじん、きゅうりとしらす干しをそれぞれ湯通しする。
- ③ カッコ内の調味料を混ぜて、ドレッシングを作り、水気を絞った野菜、しらす干しと和える。

※お正月には、材料をすべて千切りにすると、なます風に仕上がりに、きれいです。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 7. ★白菜とりんごのサラダ★



### <材料>

- はくさい 1/4個
- りんご 1/2個
- レーズン 15g
- 食塩 少々
- 酢 大さじ1/2
- サラダ油 大さじ1

### <作り方>

- ① はくさいは千切り、りんごはいちょう切りにする。
- ② はくさいは、さっとゆでて、水気を絞っておく。
- ③ レーズンは熱湯でもどし、水気をきっておく。
- ④ カッコ内の調味料を合わせて、ドレッシングを作り、材料と和える。

※りんごは皮をつけたまま切ると、赤色が入りきれいです。

## 8. ★ひじきサラダ★



### <材料>

- 芽ひじき 10g
- サラダ油 小さじ2/3
- 水 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2強
- いんげん 50g
- 大豆もやし 50g (1/4袋)
- もやし 50g (1/4袋)
- にんじん 2cmくらい
- サラダ油 小さじ2
- 酢 小さじ2
- 食塩 小さじ1/3

### <作り方>

- ① 芽ひじきは水でもどし、サラダ油で炒め、水としょうゆで調味し煮しておく。
- ② いんげんは3cm程度の斜め切り。大豆もやしともやしは洗って食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ 野菜はあらかじめ茹でて、水気をきっておく。
- ⑤ カッコ内の調味料を合わせて、ドレッシングを作り、材料と和える。

※いんげんは斜め薄切りがきれいに仕上がりますが、2センチ程度に切るでもよいです。

大豆もやしが入ることで、かみごたえのあるサラダになります。なければ、大豆もやしの分を全部もやしにかえてでも、できます。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 9. ★野菜と切り昆布の和え物★



### <材料>

・サラダ油	小さじ1
・ちりめんじゃこ	15g
・刻みこんぶ	8g
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・にんじん	2cm
・もやし	1/2袋
・いんげん	太め3本くらい
・冷凍コーン	大さじ2
・酢	小さじ1と1/2
・かつお節	2つまみ

### <作り方>

- ① 刻み昆布は水でもどして、短く切る。冷凍コーンはゆでておく。
- ② 人参は千切り、いんげんは、2センチのぶつ切り、もやしも食べやすい長さに切り、全て茹でておく。
- ③ サラダ油でちりめんじゃこを炒め、刻みこんぶとしょうゆを加えて炒りつける。
- ④ かつお節は炒る。
- ⑤ すべての材料と酢を混ぜて、最後にかつお節と和える。

## 10. ★ナムル★



### <材料>

・もやし	200g (1袋)
・きゅうり	50g (1/2本)
・にんにく	少々
・しょうが汁	小さじ1/4
・しょうゆ	小さじ1と1/2

### <作り方>

- ① きゅうりは半月切りまたは千切り、もやしはざく切りにし、さっとゆでる。
- ② にんにくはすりおろしたもの、しょうが汁、しょうゆを混ぜて鍋で火を通す。
- ③ ①の水気をきり、②で漬け込む。  
(30分程度で味がしみておいしくなります。)

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 11. ★カポナータ★



### <材料>

・オリーブ油	大さじ1/2
・にんにく	少々
・たまねぎ	1/4個
・なす	中1本
・ズッキーニ	1本
・赤ピーマン	1/6個
・ホールトマト缶	100g
・ベーリーフ	1枚
・きび砂糖	大さじ1/2
・食塩	小さじ1/5
・こしょう	少々

### <作り方>

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② たまねぎ、赤ピーマンは色紙切りにする。
- ③ なす、ズッキーニは厚めのいちょう切りにする。
- ④ オリーブ油で、にんにくから順番に炒める。
- ⑤ 野菜を全部炒めたら、ホールトマト缶を崩し入れ、調味して煮込む。

※ホールトマト缶の水分をとばすように煮詰めるとおいしく出来上がります。

## 12. ★いそべあえ★



### <材料>

・ほうれんそう	75g (1/3束)
・きゃべつ	125g (大2枚)
・にんじん	15g (2cm位)
・刻みのり	1.5g
・しょうゆ	小さじ1

### <作り方>

- ① ほうれんそうは1~2cmの長さに切る。キャベツとにんじんは千切りにして茹で、水気を切る。
- ② ①を刻みのりとしょうゆで和える。