



副菜・汁物



野菜などを使った
和え物やサラダ、
みそ汁やすまし汁など

そぼろ和え

材料 4人分

A	ツナ	90g
	さとう	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
ほうれんそう	1/2袋	
にんじん	1/4本	
キャベツ	90g	



【作り方】

- ① 鍋にAを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切ってゆで、汁気を絞る。
- ③ ②を①で和える。



ツナに味がついているので、自然と野菜も食べられます。
保育園では野菜嫌いの子もモリモリ食べられる人気メニューです。

ミモザサラダ

材料 4人分		
きゅうり	90g	
キャベツ	90g	
にんじん	30g	
{ 卵	1 個	
{ 油	適宜	
A {	酢	大さじ 1/2
	油	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	さとう	大さじ 1 と 小さじ 2

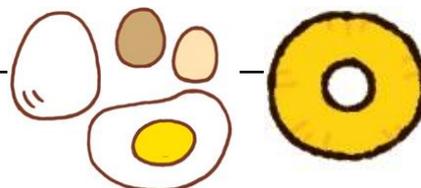


【作り方】

- ① キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切り、さっとゆで、汁気を絞る。
きゅうりは薄切りにして塩をふり、しんなりしたら汁気を絞る。
- ② 卵は炒り卵にする。
- ③ A を合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①と②を③で和える。



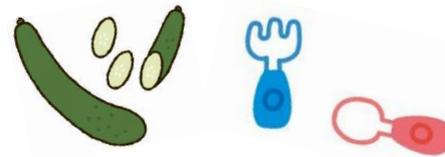
炒り卵は、パインアップル缶詰50gに変更しても美味しいです。
卵・パインアップルや砂糖が入ることで、お酢が苦手な子もやさしい甘みでさっぱり
食べることが出来ます。



ばんさんす

材料 4人分

はるさめ	30g	
ハム	50g	
卵	1個	
きゅうり	70g	
にんじん	30g	
ごま	小さじ2	
A {	酢	大さじ1
	さとう	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	小さじ1弱



【作り方】

- ① はるさめはゆでて適当な大きさに切る。ハムはせん切りにする。卵は錦糸卵にする。きゅうりはせん切りにし、塩をふりしばらくおき、水気が出たら絞る。にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ② 調味料 A を合わせ①を和え、すりごまを加える。

ごまとごま油の香りが食欲を刺激し、はるさめの食感が子どもたちに人気です。酢が入っていますが甘みが加わることにより、食べやすくなっています。

トマトときゅうりの甘酢和え

材料 4人分		
トマト	1個	
きゅうり	2本	
A	酢	大さじ1
	さとう	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ1/2



【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。
- ② きゅうりは食べやすい大きさに切り、少し塩をしておく。
- ③ ①②をAの甘酢で和える。

甘酸っぱい調味料で和えるので、トマトの酸味も感じられにくく、暑い夏の食卓にぴったりです。

きゅうりの食感も良く、夏野菜がしっかりとれるメニューです。



トマトのナムル

材料4人分

トマト	1/2個	
きゅうり	1本	
にんじん	30g	
もやし	1/4袋	
A	すりごま	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	さとう	大さじ2
	酢	小さじ2
	ごま油	小さじ2



【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩をしておく。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ④ もやしは食べやすい長さに切り、ゆでる。
- ⑤ 調味料 A を合わせ、水気を絞ったきゅうり、もやし、にんじんを和え、最後にトマトを入れ、軽く混ぜる。



にんじん・もやしは、あらかじめレンジにかけておくと茹でる手間がはぶけます。
ごまやごま油の風味で、食欲のない時にもパクパク食べることでできるメニューです。
トマトのみずみずしさときゅうりやもやしのシャキシャキした食感がおいしい1品です。

なばなのごまマヨネーズ和え

材料	4人分
なばな	60g
キャベツ	90g
りんご	1/6個
ホールコーン缶	30g
マヨネーズ	大さじ2
ごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1



【作り方】

- ① なばなは2cm長さに切り、茹でておく。
キャベツも千切りにし、茹でておく。
- ② りんごはうすくスライスして、塩水につけておく。
- ③ ①②の水気をきり、コーンを加え、マヨネーズ・ごま・しょうゆで和える。



なばなは子どもたちの苦手な野菜ですが、コーンやりんごなどの甘みのある食材と一緒に和えることで、なばな独特の味を感じにくく、食べやすくなっています。また、マヨネーズで和えることでさらに食べやすくなります。ぜひご家庭でも三重県の特産品である三重なばなを食べてみてください。



これが収穫前の
なばなです。

きゅうりとじゃこの酢の物

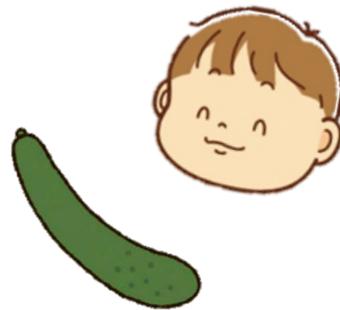
材料 4人分

きゅうり	2本	
しらす干し	20g	
みかん缶	60g	
乾燥わかめ	2g	
{ 酢	小さじ2	
	さとう	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2



【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにし塩をしておく。
- ② しらす干しはさっと湯通ししておく。
- ③ わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切り熱湯でさっとゆで、水にとる。
- ④ 調味料を合わせ、①②③とみかん缶を和える。



酢の物の酸味が苦手な子どもたちもみかんと食べるとちょうど良い甘みで「酸っぱくない!」といってたくさん食べてくれます。

しそ和え

材料	4人分
キャベツ	120g
にんじん	20g
赤しそふりかけ	2g



昆布和え

材料	4人分
キャベツ	120g
にんじん	20g
塩昆布	5g

主菜のみそハンバーグの上に添えてあるのが昆布和えです。

おかか和え

材料	4人分
キャベツ	120g
にんじん	20g
花かつお	4g
しょうゆ	小さじ1



【作り方】

- ① キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切ってゆで、水気を切っておく。
- ② ①にそれぞれ、赤しそや塩昆布、花かつお・しょうゆを和える。

揚げ物などの添え野菜として、赤しそや塩昆布、かつおなどの味がすでについており、調味料をかける必要もないので、そのままおいしく食べられます。

ひじきの炒り煮

材料 4人分

ゆで大豆	90g
ひじき	15g
にんじん	30g
さつま揚げ	25g
さやいんげん	2本
油	適量
だし汁	
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1.5
みりん	小さじ1



【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじん・さつま揚げ・さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ひじき・にんじんを入れ炒め、だし汁・調味料・大豆・さつま揚げを入れて煮る。
- ④ 最後にさやいんげんを入れて煮る。



ひじきの食感が苦手な子もいますが、食べ慣れていくと少しずつ食べられるようになっていきます。日本の伝統的な和食を子どもたちへ引き継いでいきたいですね。



和風大根サラダ

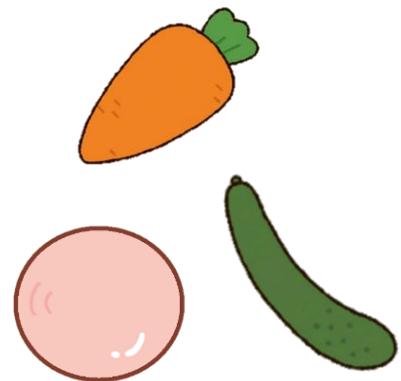
材料 4人分

だいこん	120g
きゅうり	1本
にんじん	30g
ハム	30g
酢	大さじ1と小さじ1
さとう	大さじ1.5
薄口しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1/2
かつおパック	1袋
いりごま	小さじ2



【作り方】

- ① 野菜は千切りにして塩をし、水気を絞っておく。
- ② ハムは千切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、①②を和える。



野菜のシャキシャキした食感が楽しいサラダです。また野菜ばかりでなくハムが入ることで、うま味や塩気が足され、より食べやすくなっています。ハムは入れる前に焼くと香ばしさがプラスされまた違ったおいしさになります。



松阪市の特産品の一つ「嬉野大根」
生で食べてもおいしく、煮くずれしな
いという特徴があります。



切干大根煮

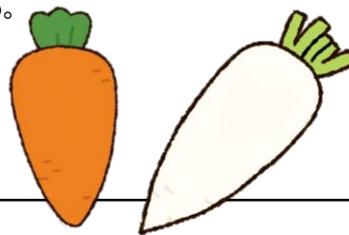
材料 4人分

切干大根	40g
にんじん	1/4本
さつま揚げ	60g
だし汁	
{ さとう	大さじ2
{ しょうゆ	大さじ1
{ みりん	小さじ2



【作り方】

- ① 切干大根は水で戻して、食べやすい長さに切る。にんじん・さつま揚げは干切りにする。
- ② ひたひたのだし汁で材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 調味料を入れて煮含める。



だし汁でしっかりと煮ることで、噛むたびに具材から出汁のうま味が染み出していきます。切干大根は生の大根とはまた違った歯ごたえがあるので、食の経験を積み重ねていく中で新たな発見となり、食べ比べてみるのも面白いですね。



ごま酢和え

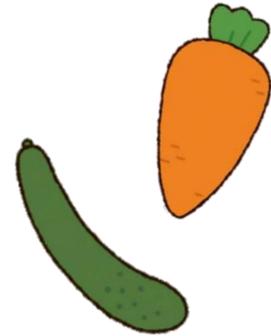
材料 4人分

きゅうり	1本
もやし	1/2本
にんじん	1/4本
ごま油	小さじ1.5
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
すりごま	小さじ2



【作り方】

- ① きゅうりは千切りにして塩をし、水気を絞っておく。
- ② にんじんも千切りにし、茹でておく。もやしも茹でておく。
- ③ 調味料を合わせ、①②を和える。



にんじんともやしはレンジにかけておくと、ゆでる手間がはぶけます。

酢が入るので、全体的にさっぱりした味付けです。そこにごまやごま油が入ることでコクが追加され箸休めにぴったりの副菜です。

豆乳スープ

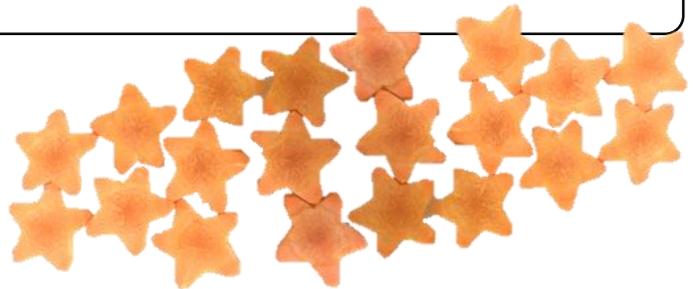
材料	4人分
たまねぎ	100g(1/2個)
にんじん	1/4本
じゃがいも	100g(1個)
ベーコン	20g
調整豆乳	400cc
コンソメ	8g
塩	少々



【作り方】

- ① 鍋にベーコンを入れて炒め、食べやすい大きさに切った、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れて、さらに炒める。
- ② ひたひたの水とコンソメを入れて煮る。
- ③ 煮立ったら火を弱め、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮て、豆乳を入れ塩で味を整える。豆乳がひとふきしたら火を止める。

豆乳を入れると鍋の底が焦げやすくなるので、よくかき混ぜてください。
また、豆乳を入れてからあまり煮たてると、食感が悪くなります。
コンソメやベーコンのうま味で、豆乳が苦手な子も飲めるスープです。



お星さま汁

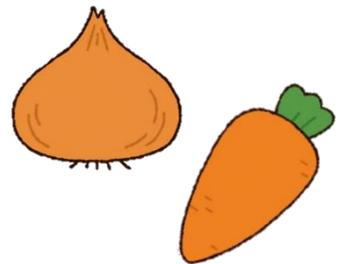
材料 4人分

オクラ	2個
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4個
そうめん	1/2わ
乾燥わかめ	2g
削り節	18g
だし昆布	6g
薄口しょうゆ	18g
塩	少々

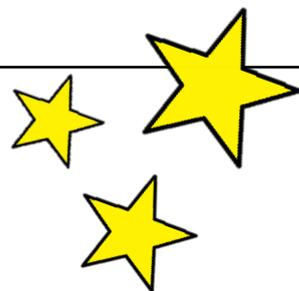


【作り方】

- ① 削り節・だし昆布でだしを取る。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ そうめんは茹でて、水にとる。
- ④ オクラは輪切りにし茹でて、水にとる。
- ⑤ にんじん・たまねぎは食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥ だしを火にかけ、⑤を入れ柔らかく煮えたらそうめん・わかめを入れ調味料で味を調え、オクラを入れる。



保育園ではにんじんを星形の飾りきりにしています。オクラも切り口が星形なので、こどもたちは大喜びで食べてくれます。



春のみそ汁

材料 4人分

春キャベツ	60g
新じゃがいも	中1/2個
新たまねぎ	中1/3個
にんじん	1/5本
油揚げ	1/2枚
煮干し	16g
みそ	大さじ2弱

【作り方】

- ① 煮干しだしを取る。
- ② キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ だしを火にかける。
- ④ 火の通りにくいものから順にだしの中に入れていく。
- ⑤ 最後にみそを溶く。



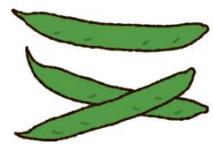
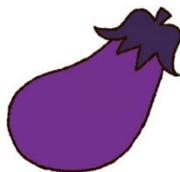
夏野菜のみそ汁

材料 4人分

かぼちゃ	80g
なす	1/4本
たまねぎ	1/3個
にんじん	1/5本
さやいんげん	2本
煮干し	16g
みそ	大さじ2弱

【作り方】

- ① 煮干しだしを取る。
- ② かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ③ だしを火にかける。
- ④ 火の通りにくいものから順にだしの中に入れていく。
- ⑤ 最後にみそを溶く。



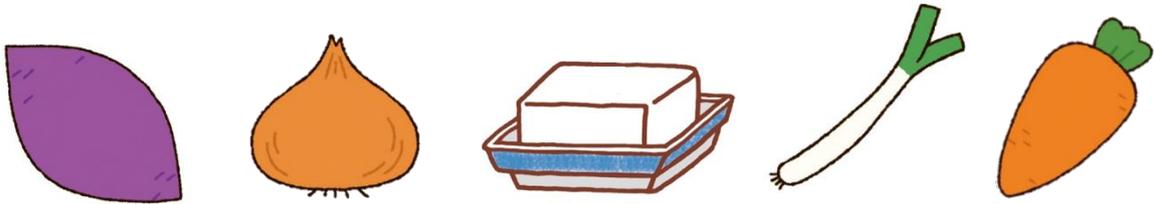
秋のみそ汁

〈材料 4人分〉

さつまいも	60g (1/3本程)
たまねぎ	1/3個
豆腐	1/5丁
にんじん	1/5本
ねぎ	12g (小さじ2程)
煮干し	16g
みそ	32g

〈作り方〉

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② さつまいも、たまねぎ、豆腐、にんじん、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ だしを火にかける。
- ④ 火の通りにくいものから順にだしの中に入れていく。
- ⑤ 最後のみそを溶く。



冬のみそ汁

〈材料 4人分〉

はくさい	大1枚半
だいこん	60g
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/5本
ねぎ	12g (小さじ2程)
煮干し	16g
みそ	32g

〈作り方〉

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ だしを火にかける。
- ④ 火の通りにくいものから順にだしの中に入れていく。
- ⑤ 最後のみそを溶く。

