



えいようだよ!



令和元年度 12月号 大田区立保育園

野菜を食べよう!

保育園で人気のある野菜メニューを紹介します。ご家庭でも是非お試しください。

わかめのサラダ風



〈材料〉 4人分

きゅうり 1本
塩 少々
にんじん 1/4本
ツナ缶 小1缶
干しわかめ 5g

〔砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
ごま油 大さじ1
酢 小さじ1〕

〈作り方〉

- ① きゅうりは輪切りにし、塩をふって水気を絞る。
- ② にんじんはいちょう切りにしてゆでる。
- ③ ツナ缶は缶汁を切る。
- ④ わかめは戻して切る。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、ごま油、酢を合わせ、①②③④を入れて和える。

切干大根の煮物



〈材料〉 4人分

切干大根 25g
にんじん 1/4本
小松菜 1/4束
だし汁 1/2カップ

〔砂糖 小さじ2・1/2
塩 少々
しょうゆ 小さじ2〕

〈作り方〉

- ① 切干大根は戻して切る。
- ② にんじんは千切り、小松菜は細かく切る。
- ③ だし汁で①、②を煮る。やわらかくなったら、砂糖、塩、しょうゆを入れてさらに煮る。



春雨スープ



〈材料〉 4人分

春雨 20g
ちんげん菜 2束
にんじん 1/4本
たまねぎ 1/4個
水 900ml

〔スープの素 1/2個
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1〕

〈作り方〉

- ① 春雨はゆでて食べやすい長さに切る。
- ② ちんげん菜は細かく切り、にんじん、たまねぎは短冊切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて煮て、①を入れる。
- ④ スープの素、塩、しょうゆで味をつける。

大森海苔ナムル



〈材料〉 4人分

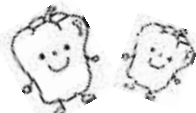
ブロッコリー 1/2個
焼きのり 1枚
すりごま 小さじ2

〔砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ2
酢 大さじ1〕

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。焼きのりはもんで細かくする。
- ② 砂糖、しょうゆ、ごま油、酢を合わせ、①とすりごまを入れて和える。

カラフルピクルス



〈材料〉 4人分

きゅうり 1本
パプリカ赤 1/2個
パプリカ黄 1/2個

〔酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/2〕

〈作り方〉

- ① きゅうりとパプリカは乱切りにする。
- ② 鍋に酢、砂糖、塩を入れて煮立て、①を入れてサッと煮てそのまま冷ます。

ゆで野菜の酢みそマヨネーズ添え

〈材料〉 4人分

にんじん 1/2本
いんげん 8本
カリフラワー 1/2個

〔みそ 大さじ1・1/2
砂糖 大さじ1
酢 大さじ2
マヨネーズ 小さじ2〕

〈作り方〉

- ① にんじんはスティック、いんげんは4cmに切り、カリフラワーは小房に分ける。
- ② ①をゆでる。
- ③ みそ、砂糖、酢、マヨネーズを混ぜ合わせて、②に添える。

