

* 副菜・汁物のレシピのご紹介 *

元気ピーマンのきんぴら炒め



【材料】（1人分）

- ・ピーマン . . . 25 g
- ・人参 . . . 5 g
- ・さつま揚げ（はんぺん） . . . 8 g
- ・★砂糖 . . . 2 g
- ・★醤油 . . . 2 g
- ・★みりん . . . 1 g
- ・★白ごま . . . 少々
- ・油 . . . 1 g

【作り方】

- ① ピーマン、人参、さつま揚げを食べやすい長さの細切りにする。
※同じくらいの長さに切ると食べやすくなります。
- ② ★の材料を混ぜ合わせ、タレを作っておく。
（ごまはお好みで最後に散らしてもOK）
- ③ フライパンに油を熱して①を炒め、しんなりしてきたら②のタレを入れて絡めながら炒め、全体になじんできたらできあがり♪

胡瓜のナムル



【材料】（1人分）

- ・胡瓜 . . . 25 g
- ・塩 . . . 少々
- ・★醤油 . . . 3 g
- ・★酢 . . . 2 g
- ・★砂糖 . . . 1.5 g
- ・★ごま油 . . . 適量
- ・白ごま . . . 適量

【作り方】

- ① 胡瓜は食べやすい大きさに切る。
- ② 塩もみしてしっかり水気を絞る。
- ③ ★の調味料と混ぜ合わせて味をととのえ、最後に白ごまを散らす。

ひじき入りキャベツのマリネサラダ



【材料】（1人分）

- ・ひじき・・・0.5g
- ・キャベツ・・・25g
- ・胡瓜・・・15g
- ・ハム・・・4g
- ・コーン・・・2g
- ・★醤油・・・1g
- ・★砂糖・・・0.4g
- ・★みりん・・・0.3g
- ・★塩・・・0.2g
- ・★酢、油・・・各2g

【作り方】

- ① ひじきは調味料で煮て、味を染み込ませ、ざるにあけて冷ましておく。
- ② キャベツはさっと茹でて細切りにする。胡瓜とハムも細切りにする。
- ③ コーンは缶詰なら水切りし、冷凍ならさっと湯通ししておく。
- ④ ★の調味料でドレッシングをつくっておく。
- ⑤ ひじき、キャベツ、胡瓜の水気を切り、他の食材と④を混ぜ合わせて出来上がり♪

*食材が冷めてから混ぜ合わせましょう。

パイナップル入りキャベツサラダ



【材料】（1人分）

- ・キャベツ・・・30g
- ・パイナップル（缶詰）・・・10g
- ・★酢・・・2g
- ・★油・・・2g
- ・★砂糖・・・1g
- ・★塩、こしょう・・・適量

【作り方】

- ① キャベツはさっと茹でて、細切りにする。
- ② パイナップルは食べやすい大きさにカットする。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- ④ 水気を切ったキャベツ、パイナップルを③と混ぜ合わせて出来上がり♪

ほうれん草とツナのごま酢和え



【材料】（1人分）

- ・ほうれん草 . . . 35 g
- ・人参 . . . 8 g
- ・ツナ . . . 7 g
- ・★砂糖 . . . 0.5 g
- ・★醤油 . . . 1.2 g
- ・★酢 . . . 1.2 g
- ・★白ごま . . . 0.5 g

【作り方】

- ① ほうれん草は食べやすい長さに切り、茹でて水気を絞り、冷ましておく。
人参は細切りにし、茹でて冷ましておく。
- ② ツナは水気を切っておく。
- ③ ①と②、★の材料を混ぜ合わせたら完成♪
調味料は軽く煮立たせるとまろやかな味になります

冷やし胡瓜のごま味噌かけ



【材料】

- ・胡瓜 . . . 35 g
- ・★白ごま . . . 1 g
- ・★味噌 . . . 6 g
- ・★三温糖 . . . 4 g
- ・★みりん . . . 2 g

（あらかじめ鍋やレンジでアルコール分を飛ばしてから使用すると安心です）

【作り方】

- （下準備）胡瓜を冷やしておく。
- ① ★の調味料を全て混ぜ合わせる。
 - ② 冷やしておいた胡瓜をスティック状などの食べやすい大きさにカットする。
 - ③ 胡瓜に①のタレをかけて完成♪

煮干しの甘露煮

【材料】（1人分）

- ・煮干し . . . 3 g
- ・砂糖 . . . 3 g
- ・水 . . . 10ml
- ・白ごま . . . 0.5 g

【作り方】

- ① 煮干しは乾煎りした後、砂糖と水を加えて煮詰める。
- ② 白ごまをふって出来上がり♪

チーズ納豆



【材料】（1人分）

- ・刻み納豆・・・20g
- ・チーズ・・・5g
- ・葉葱・・・5g
- ・★醤油・・・適量

（納豆の付属のたれを使う場合は、醤油の量を加減し、味が濃くなりすぎないようにしましょう。）

- ・★花かつお、青のり・・・適量

【作り方】

- ① チーズはみじん切り、葉葱は小口切りにする。
- ② 納豆と①、★の材料をよく混ぜる。

*花かつおは、乾煎りして細かくしておくとうま味よく仕上がります。

*園では葱をさっと湯通しして、辛みを和らげています。

※粒納豆（糸引き納豆）を使用する場合は、喉に詰まらないように刻んで使用するなどの配慮をお願いします。

うどん入り清まし汁



【材料】（1人分）

- ・人参・・・5g
- ・玉葱・・・10g
- ・葉葱・・・3g
- ・うどん・・・30g

（冷凍・ゆでうどんどちらでも可）

- ・だし汁・・・160ml
- ・★塩・・・少々
- ・★みりん・・・1g
- ・★醤油・・・1.5g

【作り方】

- ① 人参はいちょう切り、玉葱は薄くスライスする。葉葱は小口切りにする。（冷凍うどんはパッケージに表示されている時間で茹でておく。）
- ② 鍋にだし汁を入れ、人参を入れ、柔らかくなったら玉葱を加える。
- ③ ②にうどんと葉葱、★の調味料を入れて味をととのえ、軽く煮立たせて出来上がり。

*油揚げやなると、かまぼこ等おうちに余っている食材を入れるのもいいですね！