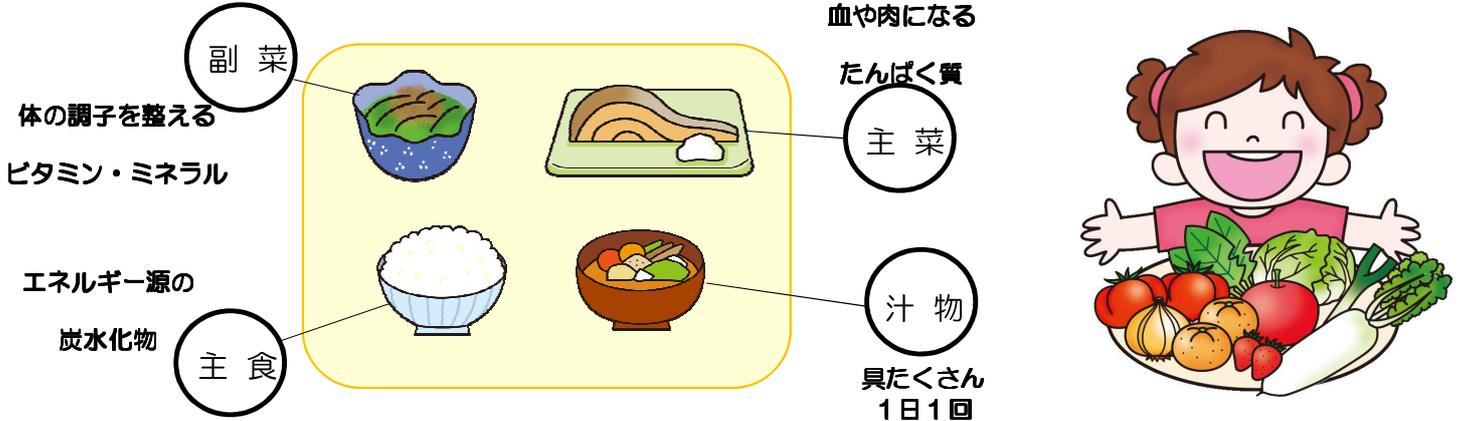


# 子どもに人気の副菜レシピ♪

これで野菜もいっぱい食べてくれる！【公立保育園人気メニュー】

## ●毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！



### ブロッコリーの衣揚げ

※分量は、子ども（3歳以上）4人分で表示。

| 材料名     | 分量(4人分) |
|---------|---------|
| ブロッコリー  | 120g    |
| ハム      | 20g     |
| 小麦粉     | 適量      |
| ●天ぷら粉   | 40g     |
| ●顆粒コンソメ | 2g      |
| 揚げ油     | 適量      |

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーを小房に分けてよく洗い、水気を切る。水気が取れたら、小麦粉を軽くまぶしておく。
- ②ボウルにてんぷら粉、顆粒コンソメを混ぜておく。
- ③ハムは短冊切りにし、軽くペーパーで水気をとる。
- ④②にハムと①を入れて和え、約180度の油で全体をからめながら揚げる。
- ⑤ブロッコリーが浮いてきて、ほんのり色づいたら取り出す。

〔1人分〕エネルギー94kcal、たんぱく質3.2g、脂質4.5g、食物繊維1.6g、塩分0.4g

### ブロッコリーの白和え

| 材料名       | 分量(4人分) |
|-----------|---------|
| ブロッコリー    | 120g    |
| コーン缶      | 40g     |
| ●カッテージチーズ | 40g     |
| ●すりごま     | 小さじ1    |
| ●マヨネーズ    | 大さじ2    |
| ●塩        | 少々      |

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ②①をざるにあげ流水で冷やし、重しをのせ水気を切っておく。
- ③ボウルに●を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ④③に、②を入れて和える。



〔1人分〕エネルギー97kcal、たんぱく質3.8g、脂質7.5g、食物繊維1.8g、塩分0.4g

※分量は、子ども（3歳以上）4人分を表示。

## 小松菜の納豆和え

| 材料名    | 分量(4人分) |
|--------|---------|
| 小松菜    | 120g    |
| 納豆     | 1パック    |
| にんじん   | 20g     |
| ●しらす干し | 12g     |
| ●しょうゆ  | 小さじ2/3  |
| ●かつお節  | 4g      |
| ●ごま    | 少々      |

### 【作り方】

- ①小松菜を食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにして、小松菜と一緒にゆでる。
- ②①をざるにあけて流水にさらし、熱をとる。
- ③②の水気を切り、●を入れ和える。

〔1人分〕エネルギー38kcal、たんぱく質3.8g、脂質1.6g、食物繊維1.4g、塩分0.3g

## 春雨サラダ

| 材料名   | 分量(4人分) |
|-------|---------|
| 春雨    | 12g     |
| きゅうり  | 60g     |
| にんじん  | 40g     |
| キャベツ  | 80g     |
| ハム    | 40g     |
| ●ごま油  | 小さじ1    |
| ●酢    | 大さじ1/2  |
| ●しょうゆ | 小さじ2    |

### 【作り方】

- ①春雨はゆでて、3cmの長さに切る。
- ②きゅうりは薄い小口切りにし塩もみし、水気をきる。にんじんは千切りにする。
- ③キャベツは千切りにし、水気を切る。ハムは細切りにする。
- ④①～③の具材を全て合わせて、●で和える。



〔1人分〕エネルギー52kcal、たんぱく質2.4g、脂質2.5g、食物繊維0.9g、塩分0.7g

## ほうれん草のサラダ

| 材料名    | 分量(4人分) |
|--------|---------|
| ほうれん草  | 100g    |
| しめじ    | 40g     |
| えのきたけ  | 40g     |
| ハム     | 12g     |
| りんご    | 40g     |
| コーン缶   | 20g     |
| ●ごま    | 小さじ1    |
| ●しょうゆ  | 小さじ1    |
| ●酢     | 小さじ1    |
| ●マヨネーズ | 大さじ2    |
| ●塩こしょう | 少々      |

### 【作り方】

- ①ほうれん草、えのきは2cm幅に切り、しめじは小房に分けゆでる。ゆでた野菜をざるにあげ、流水にさらして熱をとり、重しをのせておく。
- ②りんごは皮をむいて、薄めのいちょう切りにし、ハムは角切りに切る。
- ③ボウルに混ぜ合わせた●と、水気をきったりんごコーン缶、①を絞ったものを加え和える。



〔1人分〕エネルギー73kcal、たんぱく質2.1g、脂質5.6g、食物繊維1.8g、塩分0.6g