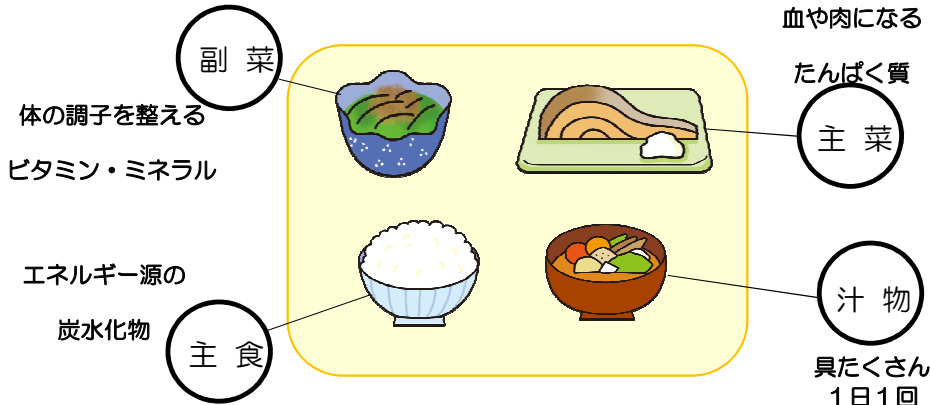


子どもに人気の副菜レシピ♪

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】No.2

●毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！



青菜のえのきあえ

※分量は、子ども（3歳以上）4人分で表示。

| 材料名 | 分量(4人分) |
|---------|----------|
| 小松菜 | 80g |
| もやし | 120g |
| えのきたけ | 40g |
| しらす干し | 12g |
| ●しょうゆ | 小さじ1・1/3 |
| ●ごま油 | 小さじ1/2 |
| ●和風だしの素 | 小さじ1/3 |

【作り方】

- ①小松菜、えのきたけを2cmほどに切る。
- ②切った小松菜、えのきたけ、もやしをすべて一緒に茹でて水にさらす。
- ③水気をきり、●としらす干しと和える。



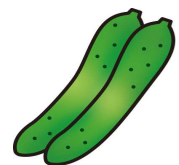
〔1人分〕エネルギー 22kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 0.7g、食物繊維 1.2g、塩分 0.6g

もやしのサラダ

| 材料名 | 分量(4人分) |
|-------|---------|
| もやし | 120g |
| きゅうり | 60g |
| にんじん | 20g |
| ハム | 20g |
| ●サラダ油 | 小さじ2 |
| ●酢 | 小さじ2弱 |
| ●しょうゆ | 小さじ1強 |
| ●白ゴマ | 小さじ1強 |

【作り方】

- ①にんじんは千切りにして、もやしと茹でて水にさらし水を切る。
- ②きゅうりはスライサーでスライスし軽く塩を振り水けを切る。
ハムは、太めの千切りにする。
- ③●をすべて合わせて具材と混ぜる。



〔1人分〕エネルギー 41kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 3.0g、食物繊維 0.7g、塩分 0.4g

裏面へつづく

※分量は、子ども（3歳以上）4人分で表示。

ほうれんそうソテー

| 材料名 | 分量(4人分) |
|--------|---------|
| ほうれんそう | 120g |
| にんじん | 40g |
| コーン缶 | 40g |
| ベーコン | 40g |
| エリンギ | 40g |
| バター | 4g |
| ●しょうゆ | 小さじ1/2強 |

【作り方】

- ①ほうれんそうは3cm幅、にんじん、ベーコン、エリンギは食べやすい大きさの短冊切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かしベーコン、にんじん、エリンギを炒め最後にほうれん草とコーン、しょうゆをいれてさっと炒める。

※大人用には、最後にこしょうを振る。

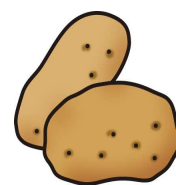
〔1人分〕エネルギー 68kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 4.9g、食物繊維 1.8g、塩分 0.4g

じゃがいもの煮物

| 材料名 | 分量(4人分) |
|-------|---------|
| じゃがいも | 260g |
| ツナ水煮缶 | 40g |
| ●酒 | 小さじ1弱 |
| ●砂糖 | 小さじ2 |
| ●しょうゆ | 大さじ1/2弱 |

【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむき、大きめの一口に切り水にさらす。鍋にじゃがいもを入れて、ひたひたになるくらいの水を入れる。
- ②沸騰したら●をすべて入れて、じゃが芋が柔らかくなってきたらツナを入れる。ツナを入れたら混ぜずにそのまま味が染みるまで煮る。(最後汁が少し残っているほうが良い。)



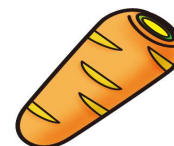
〔1人分〕エネルギー 65kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.1g、食物繊維 0.8g、塩分 0.3g

春雨ソテー

| 材料名 | 分量(4人分) |
|---------|---------|
| はるさめ | 20g |
| 豚肉 | 40g |
| にんじん | 40g |
| しめじ | 40g |
| 黄ピーマン | 40g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| ●しょうゆ | 大さじ1/2弱 |
| ●塩 | 小さじ1/5 |
| ●和風だしの素 | |

【作り方】

- ①はるさめを茹でて水にさらした後、食べやすい長さに切る。人参は短冊切り、ピーマンは太めの千切りに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し豚肉、人参を入れてよく炒める。人参にある程度火が通ったらはるさめ、ピーマンも加えて●と炒める。



〔1人分〕エネルギー 61kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 2.8g、食物繊維 0.8g、塩分 0.8g