

野菜の摂取量が不足しています！

冬野菜のおいしい季節です。

もっと野菜を食べましょう！

2月5日(火)は

野菜おかずの日です。

週末に何を作るかを

考えておきましょう。



【材料は4人分】 三豊市立詫間中学校

ブロッコリーとりんごのサラダ



ブロッコリー	200g
ロースハム	40g
りんご	70g
いりごま	大さじ1
こいしょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
こしょう	少々
りんご酢	大さじ1と2/3

- ブロッコリーは小さな房にして、塩ゆでにしてそのまま冷やす。りんごは8等分し、いちよう切りにする。ハムは半月に切り、5mm幅に切る。
- ボールに調味料をあわせてドレッシングを作り、①の材料を混ぜ合わせて、できあがり。

ブロッコリーのサラダ



ブロッコリー	200g
キャベツ	90g
ロースハム	40g
きくらげ	3g
マヨネーズ	大さじ4と1/2
いりごま	大さじ2/3
こいしょうゆ	小さじ1

- ブロッコリーは小さな房に分け、キャベツは5mm幅のせん切り、きくらげは細切りにする。
- 沸騰した湯の中に塩を少々加えて、キャベツ、ブロッコリー、きくらげをゆでて、そのまま手早く冷やす。
- ボールに調味料をあわせてドレッシングを作り、②の材料を混ぜ合わせて、できあがり。

かりぼりサラダ



だいこん	160g
きゅうり	50g
にんじん	40g
さとう	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/3

- だいこん、きゅうり、にんじんは、5cmの長さで7mm角のひょうし木に切る。
- 沸騰したお湯に塩少々を加えて軽くゆで、水で手早くさます。
- ②の材料と調味料を混ぜ合わせて、できあがり。

いそかあえ



こまつな	150g
はくさい	150g
塩昆布	10g
(いりごまを加えると香ばしくなり、さらにおいしさがアップします。)	

- 沸騰したお湯に塩を少々加え、はくさい、こまつなをゆで、ざるにとって、そのまま冷やす。
- 2cm位の長さに切って、水気をよくしぼる。
- ②をボールに入れて、塩昆布(好みでごまも)混ぜてできあがり。

野菜のナムル



ほうれん草	100g
もやし	160g
にんじん	20g
いりごま	大さじ1/2
こいしょうゆ	大さじ2/3
ごま油	大さじ1/3
細ねぎ	少々
しょうが	少々

- にんじんは千切りにする。もやしは少し短くなるようザクザクと切る。ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- 沸騰したお湯に塩を少々加えて、にんじんともやしをゆで、さっと水で冷やす。次にほうれん草をゆで、水で冷やしてあく抜きをし、2cmの長さに切る。ねぎ、しょうがもさっとゆでる。
- ②の材料をよくしぼり、ごまとしょうゆであえて、できあがり。

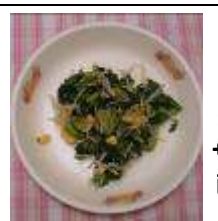
ほうれん草のシーチキンあえ



ほうれん草	240g
もやし	60g
ツナ缶	40g
こいくちしょうゆ	大さじ2/3
ポン酢	小さじ1/2
砂糖	少々

- 沸騰したお湯に塩を少々加えて、ほうれん草ともやしをゆで、水でよく冷やす。
- 2cm位の長さに切って、水気をよくしぼる。
- ボールに②の野菜とツナ缶、調味料を入れ、混ぜ合わせて、できあがり。

ひゃっかのゴマドレッシングあえ



ひゃっか	160g
もやし	100g
ロースハム	30g
コーン缶	20g
サラダ油	大さじ1/2
酢	大さじ2/3
こいしょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
いりごま	大さじ1/2

- 沸騰したお湯に塩を少々加えて、もやし、ひゃっかをゆでる。ひゃっかは、しばらく水につけて、あく抜きをする。
- 2cm位の長さに切って、水気をよくしぼる。
- ボールに調味料をあわせてドレッシングを作り、①の材料を混ぜ合わせて、できあがり。

ひゃっかの雪花(郷土料理)



ひゃっか	400g
とうふ	1/2丁
油あげ	20g
サラダ油	小さじ1
和風だしの素	小さじ1/3
こいしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1

- ひゃっかは沸騰したお湯に塩を少々加えて軽くゆで、水につけてあく抜きをする。
- ゆでたひゃっかは2cm位の長さに切る。油あげは、短冊に切る。
- なべに油を熱し、②のひゃっかを入れて軽く炒め、つぶした豆腐と油揚げを入れ、調味料を加え、しばらく煮てできあがり。

れんこんサラダ



れんこん	100g
ごぼう	60g
きゅうり	80g
コーン缶	30g
かにかまぼこ	50g
すりごま	大さじ2/3
サラダ油	大さじ2/3

りんご酢 大さじ1 こいしょうゆ 大さじ1/2
こしょう 少々 砂糖 小さじ1

- れんこんは半月にうす切り、ごぼうはさがき、きゅうりは小口切りにする。かにかまぼこは細くさいておく。
- 沸騰したお湯にごぼうを入れ、少しやわらかくなったられんこん、きゅうりの順に入れていき、歯ごたえが残るかたさにゆで、水で手早く冷やす。
- ボールに調味料をあわせてドレッシングを作り、②の材料とコーン缶、かにかまぼこを混ぜ合わせてできあがり。

ファイバーサラダ



れんこん	80g
ごぼう	80g
きゅうり	50g
にんじん	15g
ロースハム	30g
ゆで大豆	40g
マヨネーズ	大さじ2
ねりからし	少々

こいしょうゆ 大さじ1/2 こしょう 少々
すりごま 大さじ2/3 砂糖 小さじ1

- れんこんは半月にうす切り、ごぼうはさがき、にんじんはせん切り、きゅうりは小口切りにする。ハムは半月のせん切りにする。
- 沸騰したお湯に、ごぼうとにんじんを入れ、少しやわらかくなったらゆで大豆、れんこん、きゅうりの順に入れていき、歯ごたえが残るかたさにゆで、水で手早く冷やす。
- ボールに調味料をあわせてドレッシングを作り、②の材料と、ハムを混ぜ合わせて、できあがり。

