

わくわく
もりもり

副菜 レシピ 集



目次

和え物・サラダ

- 納豆和え 1
- 磯マヨネーズ和え 1
- かぶの昆布和え 2
- ごま酢和え 2
- 磯香和え 3
- トマトのじゃこ和え 3
- わかめサラダ 4
- キャロットサラダ 4
- ボイル野菜 5
- じゃこチー和え 5
- あすっこのサラダ 6
- ごぼうサラダ 6

- アスパラガスのサラダ 7
- 元気サラダ 7
- あらめのサラダ 8

炒め物

- 切干大根の焼きそば風 8
- ポテトのチーズソテー 9

煮物

- 野菜のトマト煮 9
- かぼちゃのコチュジャン煮 10

- おわりに 10

納豆和え



材 料 (4人分)

ひきわり納豆	50g
ほうれん草	200g (1把)
きゃべつ	100g (大2枚)
にんじん	30g (1/4本)
花かつお	3~5g
みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
梅干し	1個
みりん	小さじ1

作り方

- ①ほうれん草はゆでて2cm長さに切る。きゃべつ、にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ②ひきわり納豆にみそ、しょうゆ、種を除いて細かく刻んだ梅干し、みりんを混ぜる。
- ③1を2と花かつおで和える。
*梅干しの代わりにねり梅を使うと手軽です。



磯マヨネーズ和え



材 料 (4人分)

ほうれん草	100g (1/2把)
きゃべつ	200g (大2~3枚)
ぶなしめじ	50g
ハム	50g (4枚)
マヨネーズ	大さじ2
もみのり	3g
花かつお	5g
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草はゆでて2cm長さに切る。
- ②きゃべつはせん切り、ぶなしめじは小房に分けてゆでる。ハムはせん切りにする。
- ③1、2をマヨネーズ、しょうゆで和え、もみのり、花かつおを入れて和える



かぶの昆布和え



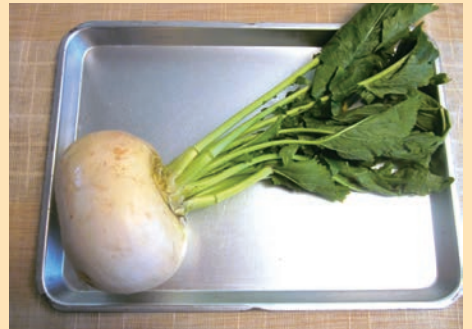
材 料 (4人分)

かぶ……………大1個
 かぶの葉……………かぶ1個分
 昆布茶……………大さじ1/2

作り方

- ①かぶは皮をむき、半月切りにする。葉はさっとゆでて小口切りにする。
- ②ナイロン袋に1と昆布茶を入れて軽くもみ、空気を抜くようにして口を結ぶ。
- ③15分以上おく。

* 昆布茶 + 塩昆布、梅昆布茶 + ゆかりを入れるとおいしさアップ、見た目も彩り良くなります。その際は入れる昆布茶の量を減らしてください。



ごま酢和え



材 料 (4人分)

ツナ缶……………小1缶
 切干大根……………15g
 薄口しょうゆ……………大さじ1
 水……………適量
 小松菜……………200g
 にんじん……………30g (1/3本)
 すりごま……………大さじ2
 さとう……………小さじ2
 酢……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1と1/2 } **A**

作り方

- ①小松菜はゆでて2cm長さに切る。
- ②にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③切干大根は水につけて戻し、3cm長さに切る。鍋に入れてひたひたの水と薄口しょうゆで下煮する。
- ④冷ました2と3、ツナを**A**とすりごまで和える。



磯香和え



材 料 (4人分)

ほうれん草	200g (1把)
白菜	100g (2枚)
にんじん	50g (1/2本)
もみのり	5g
花かつお	5g
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①ほうれん草はゆでて2cm長さに切る。
- ②白菜は1cm長さ、にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③1、2をしょうゆ、もみのり、花かつおで和える。



トマトのじゃこ和え



材 料 (4人分)

トマト	250g
しらす干し	15g (大さじ3)
大根	200g (径8センチ長さ4センチ)
ポン酢	大さじ1~2
もみのり	適量

作り方

- ①トマトはさいの目切りにし、大根はすりおろす。
 - ②トマト、軽く水気を絞った大根おろしをポン酢で和え、器に盛る。
 - ③トマトの上にもみのりとしらす干しをのせる。
- *ポン酢はさっぱりとした味ですが、めんつゆにすると甘めになります。トッピングはいろいろアレンジできます。



わかめサラダ



材料 (4人分)

乾燥わかめ	大さじ3	} A
きゃべつ	100g (大2枚)	
大根	50g	
振り塩	少々	
ホールコーン	大さじ2	
すりごま	大さじ1	
塩	ひとつまみ	
さとう	小さじ1	
酢	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1弱	
ごま油	小さじ1	

作り方

- 1 きゃべつ、大根はせん切りにして、軽く塩をふって軽く混ぜておく。
- 2 乾燥わかめは水につけて戻す。(戻しすぎないように)
- 3 ボールにAを入れて泡立て器で混ぜ合わせ、水気を絞った1と2、ホールコーンを入れて和える。
- 4 3にすりごまを入れ、混ぜる。

* 給食では、わかめの代わりにいろいろな海藻が入ったものを使った、「海藻サラダ」が人気です。ごま油の代わりにオリーブオイルにすると、洋風の味わいになります。



キャロットサラダ



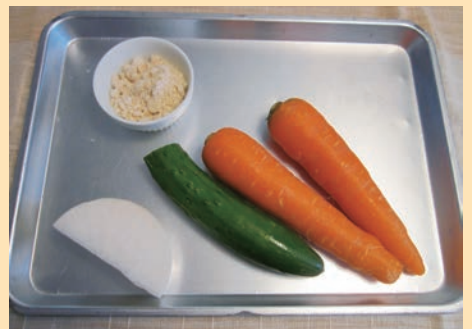
材料 (4人分)

にんじん	200g (16センチ×2本)	} A
だいこん	50g	
きゅうり	80g (2/3本)	
振り塩	少々	
アーモンド粉末	15g	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
さとう	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	大さじ1	

作り方

- 1 にんじんはせん切りにしてゆでる。
- 2 大根はせん切り、きゅうりは薄切りにして塩を振って軽く混ぜておき、水気をしぼる。(塩は分量外)
- 3 ボールにAを入れ、泡立て器で混ぜ、1、2を入れて混ぜる。
- 4 アーモンド粉末を入れて和える。

* アーモンド粉末は製菓材料売り場にあります。たっぷり入れるとコクがでておいしいです。



ポイル野菜



材料 (4人分)

ブロッコリー…………… 300g (小1株)
グリーンアスパラ…………… 100g (4本)
ホールコーン…………… 大さじ4
塩…………… 小さじ1/2
オリーブ油…………… 大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。グリーンアスパラは斜め薄切りにする。
 - 2 1をゆでる。
 - 3 2とホールコーンを塩とオリーブ油で和える。
- *オリーブ油の代わりにごま油でもおいしいです。



じゃこチー和え



材料 (4人分)

きゃべつ…………… 100g (大2枚)
にんじん…………… 30g (1/4本)
ほうれん草…………… 100g (1/2把)
ちりめんじゃこ…………… 大さじ3
チーズ…………… 50g
花かつお…………… 5g
きざみのり…………… 2.5g
アーモンド…………… 15g (15~20粒)
しょうゆ…………… 大さじ1/2

作り方

- 1 きゃべつ、にんじんはせん切りにしてゆでる。ほうれん草はゆでて2cm長さに切る。
 - 2 ちりめんじゃこはフライパンでから炒りする。
 - 3 1、2をしょうゆで和え、角切りにしたチーズ、のり、花かつお、荒く刻んだアーモンドを加えて和える。
- *チーズやちりめんじゃこが入っているので、しょうゆは控えめに。



あすっこのサラダ



材 料 (4人分)

あすっこ	100 g
きゃべつ	100 g (2枚)
にんじん	30 g (1/3本)
きゅうり	50 g (1/2本)
振り塩	少々
ハム	2枚
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
塩昆布	大さじ1

作り方

- ①あすっことはゆでて3cm長さに切る。
 - ②きゃべつ、にんじんはせん切り、きゅうりはうす切りにして振り塩をし、水気をしぼる。ハムはせん切りにする。
 - ③1、2をマヨネーズと塩、こしょう、塩昆布で和える。
- *あすっこの柔らかく、くせのない味はいろいろな料理に合います。



ごぼうサラダ



材 料 (4人分)

ごぼう	200 g
うすくちしょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
水	適量
きゃべつ	100 g (大2枚)
にんじん	30 g (1/3本)
振り塩	少々
ちくわ	2本
ごまドレッシング	大さじ3
すりごま	大さじ3

作り方

- ①ごぼうはせん切りにして、水にさらす。
 - ②1の水気を切り、鍋に入れてひたひたの水を加え、薄口しょうゆ、みりんので下煮して冷ます。
 - ③きゃべつ、にんじんはせん切りにして塩を振り、軽く混ぜておいて、水気を絞る。ちくわはせん切りにする。
 - ④2、3をボールに入れ、ごまドレッシングとすりごまで和える。
- *ごぼうの下煮時間は調整してください。噛みごたえをだすなら、短めに。



アスパラガスのサラダ



材料 (4人分)

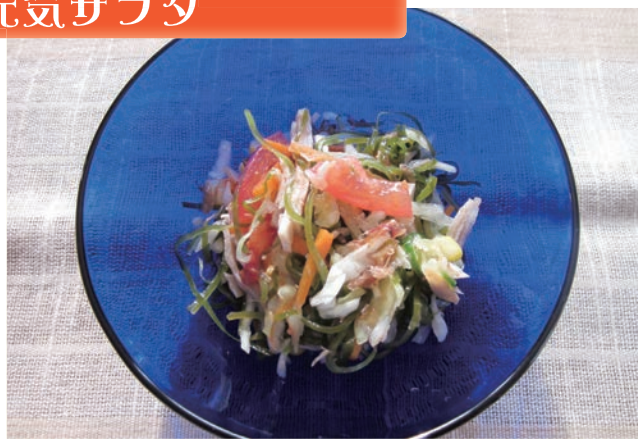
グリーンアスパラ	100g (4本)
きゃべつ	100g (大2枚)
きゅうり	50g (1/2本)
にんじん	30g (1/3本)
振り塩	少々
とりささみ	50g (1本)
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ2

作り方

- ①グリーンアスパラは斜め薄切りにしてゆでる。
 - ②きゃべつ、にんじんはせん切り、きゅうりはうす切りにして振り塩をし、水気をしぼる。
 - ③ささみはゆでて細かくさいておく。
 - ④マヨネーズにプレーンヨーグルトを混ぜ、1、2、3を和える。
- *ヨーグルトがさわやかな味にしてくれます。



元気サラダ



材料 (4人分)

きゃべつ	100g (大2枚)	花かつお	3g
きゅうり	50g (1/3本)	塩	ひとつまみ
にんじん	30g (1/3本)	こしょう	少々
振り塩	少々	酢	大さじ1
トマト	50g	さとう	小さじ1
ハム	2枚	しょうゆ	小さじ2
ホールコーン	大さじ2	サラダ油	大さじ1
すき昆布	2g		
(6×8センチ厚さ0.3mm)			

作り方

- ①きゃべつ、にんじんはせん切り、きゅうりは薄切りにして振り塩をし、水気をしぼっておく。トマトはさいの目切りにする。
 - ②ハムはせん切りにする。
 - ③すき昆布ははさみで3cm長さに切り、水に漬けて戻す。
 - ④Aをボールに入れて泡立て器で混ぜ、1、2、3、花かつおを和える。
- *小学校1年生の国語の教科書に載っている、「サラダでげんき」というお話の中で、主人公の「りっちゃん」が病気で寝ているお母さんのために作るサラダです。



あらめのサラダ



材 料 (4人分)

あらめ… 12g (片手1杯位)	鶏卵…………… 1個	} A
しょうゆ………… 大さじ1/2	サラダ油………… 適量	
さとう…………… 小さじ1	しょうゆ………… 大さじ1	
水…………… 適量	さとう…………… 小さじ1	
きゃべつ………… 150g	酢…………… 大さじ1	
にんじん… 50g (1/3本)	サラダ油…………大さじ1/2	
振り塩…………… 少々		

作り方

- ①あらめは水に漬けて戻し、荒く切る。
 - ②きゃべつ、にんじんはせん切りにして塩を振る。
 - ③1を鍋に入れ、ひたひたの水としょうゆ、さとうを加えて3～4分下煮する。
 - ④鶏卵はボールに入れて溶き、サラダ油をしいて熱したフライパンに流して両面を焼き、薄焼き卵にする。冷めたらせん切りにする。
 - ⑤ボールにAを入れて混ぜ、水気を絞った2、汁気を切った3を加えて混ぜる。
- *炒め煮にして食べることも多いあらめですが、やわらかな食感がサラダにも合います。



切干大根の焼きそば風



材 料 (4人分)

切干大根…………… 30g
きゃべつ…………… 80g
ピーマン…………… 30g (小1個)
赤ピーマン………… 30g (小1個)
ハム…………… 3枚
サラダ油…………… 適量
ウスターソース………… 大さじ1と1/2
とんかつソース………… 大さじ1
トマトケチャップ………… 小さじ2
塩・こしょう………… 少々
青のり…………… お好みで

作り方

- ①切干大根は水に漬けて戻し、3cm長さに切る。
 - ②ピーマン、赤ピーマン、ハムはせん切りにする。きゃべつは幅1cm位の短冊切りにする。
 - ③フライパンを熱し、サラダ油をしいて1、2を炒める。
 - ④材料に火が通ったら、調味料を加えて混ぜる。
 - ⑤青のりをふる。
- *調味料は焼きそばソースやお好みソースなど、ご家庭にあるものでいいですよ。



ポテトのチーズソテー



材 料 (4人分)

シューストリングポテト (冷凍)	200 g
たまねぎ	100 g (1/2個)
にんじん	50 g (1/2本)
ピーマン	30 g (小1個)
ベーコン	30 g (2枚)
バター	大さじ1
塩・こしょう	少々
牛乳	大さじ4
粉チーズ	大さじ2

作り方

- ①たまねぎはうす切り、にんじん、ベーコンは短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
 - ②フライパンを熱し、バターを入れて1を炒める。
 - ③2に火が通ったら、ポテトを入れて炒める。
 - ④3に牛乳を入れ、ピーマンを加え、水分がほぼなくなったら粉チーズを入れて、塩、こしょうで味を整える。
- *粉チーズがとろっと溶けたアツアツのうちどうぞ。



野菜のトマト煮



材 料 (4人分)

鶏肉	100 g	トマト水煮	大さじ4
にんじん	100 g (1本)	トマトケチャップ	大さじ2
ごぼう	50 g	コンソメ	8 g
さといも	150 g (小4個)	塩・こしょう	少々
しめじ	50 g	水	適量
いんげん	30 g (5本)	あれば赤ワイン	小さじ2
サラダ油	少々		

作り方

- ①鶏肉は2cm角切り、にんじん、さといもは厚めのいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。しめじは小房にわけ、いんげんは2cm長さに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん、ごぼう、しめじを加えて炒める。
- ③2にひたひたの水を加えて煮る。
- ④里芋を加え、調味料を入れてしばらく煮る。
- ⑤いんげんを入れて火を通す。
- ⑥赤ワインを入れて少し煮る。



かぼちゃのコチュジャン煮



材 料 (4人分)

かぼちゃ	300 g (1/4個)
たまねぎ	100 g (1/2)
ニラ	20 g (3本)
合いびき肉	40 g
中華だし	小さじ1
コチュジャン	大さじ1/2～1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	適量
水	150cc

作り方

- ① かぼちゃは2 cm幅、1 cm厚さに切る。たまねぎは薄切り、ニラは2 cm長さに切る。
 - ② 鍋にサラダ油を熱し、合いびき肉、たまねぎ、かぼちゃの順に炒め、水を加える。
 - ③ 中華だし、コチュジャン、しょうゆを加え、煮る。
 - ④ かぼちゃに火が通り、水分が少なくなってきたらニラを加えて火を通す。
- * コチュジャンはお好みで加減してください。



玉湯小学校長 細田 敏子

おわりに

玉湯小学校は、平成26年度、27年度と文部科学省の「スーパー食育スクール事業」の指定を受け取り組んでいます。昨年度の食事調査では、朝食の摂取率は100パーセントであるものの、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい朝食を食べている子どもが半数以下で、特に副菜の摂取率が低いという結果が出ました。

そこで、具だくさんのみそ汁を摂ることによって副菜摂取を促そうと様々な取組を行ってきました。例えば、夏休み・冬休みなどの長期休業に子ども達が家庭のみそ汁作りをする取組を行ったり、給食で「松江のみそ汁週間」「玉湯っ子のみそ汁週間」「島根県のみそ汁週間」「全国のみそ汁週間」を設定したりして、みそ汁への興味を持たせてきました。

これらの取組と共に、昨年度は、みそ汁カレンダーを作成し各家庭に配布しましたが、今年度は、副菜レシピ集を配布することとしました。どの副菜も本校の福田栄養教諭が、いろいろと工夫を凝らしたもので、いつもの食材にちょっと違う食材を加えたり、味付けを変えたりするだけで広がりのある副菜に変身しています。

副菜がもう一品増え、さらに充実した食卓になるのではないのでしょうか。そして、このレシピ集を活用していただく中で、「どれを作ってみようか」「これおいしかったね」「給食の味はもう少し薄味かな」などご家庭で会話が弾むことも願っています。

わくわくもりもり 副菜レシピ集

「島根県スーパー食育スクール事業」作成冊子

編集・発行／平成28年1月

松江市教育委員会 学校給食課

島根県松江市比津町241番地3

電話：0852-55-8008

松江市立玉湯小学校

島根県松江市玉湯町玉造4番地

電話：0852-62-0350