



保育園の給食レシピ

あえもののいろいろ



- ・ごま酢あえ
- ・小松菜の磯香あえ
- ・ブロッコリーのおかかあえ

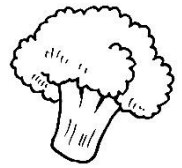
- ・あえものは、調味料の合わせ方で色々なアレンジができます。
- ・野菜だけでなく、ツナや納豆、油揚げ、しらすなどうま味のある材料と一緒に合わせると、よりおいしくなります。
- ・のりやごまの風味を利用して薄味に仕上げましょう。

材料（大人2人分・子ども2人分）

ブロッコリー 1/2 株

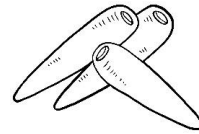
人参 中 2/3 本

A { 削り節 少々
しょうゆ 大さじ 1/2



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② 人参はいちょう切りにしてゆでる。
- ③ ①～②とAを混ぜ合わせる。



八千代市イメージキャラクター「やっち」

ごま酢あえ

材料（大人2人分・子ども2人分）

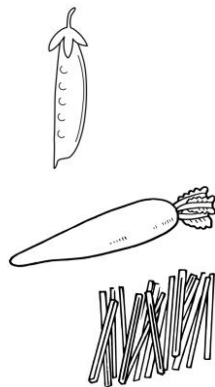
さやえんどう 10 さや

大根 2cm 程度

人参 中 1/3 本

A { しょうゆ 小さじ 1 強
砂糖 小さじ 2 弱
酢 小さじ 1 弱

白すりごま 大さじ 1/2



作り方

- ① さやえんどうはゆでて千切りにする。
- ② 大根と人参は千切りにしてゆでる。
- ③ Aの調味料を小鍋に入れて火にかけ、砂糖を煮溶かす。
- ④ よく絞った野菜と③とすりごまを混ぜ合わせる。
* 市販の甘酢としょうゆを合わせると簡単に作れます。

小松菜の磯香あえ

材料（大人2人分・子ども2人分）

小松菜 1/2 袋

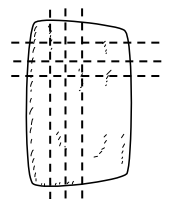
油揚げ 1 枚

人参 中 1/4 本

きやべつ 2 枚程度

A { しょうゆ 大さじ 1/2 強
みりん 小さじ 1/4
だし汁 大さじ 2 弱

きざみのり 少々



作り方

- ① 小松菜はゆでて水気を絞り長さ1～2cmに切る。
- ② 油揚げは小さめの短冊に切ってゆでる。
- ③ 人参はいちょう切りにしてゆでる。
- ④ きやべつはゆでて1～2cm角に切り水気を絞る。
- ⑤ Aの調味料を小鍋に入れて火にかけ、沸騰させたら火を止める。
- ⑥ ①～⑤ときざみのりを混ぜ合わせる。
* 薄めためんつゆでも簡単に作れます。