



保育園の給食レシピ

あえもののいろいろ



- ・ブロッコリーのおかかあえ
- ・ごま酢あえ
- ・小松菜の磯香あえ

- ・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。

ブロッコリーのおかかあえ

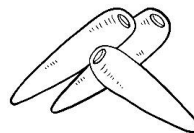
材料（大人2人分・子ども2人分）

- | | |
|---------|---------|
| 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

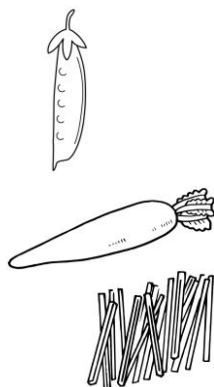
- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② 人参はいちょう切りにしてゆでる。
- ③ ①～②とAを混ぜ合わせる。



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 |



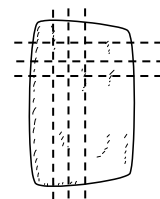
作り方

- 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 |
| きゃべつ | 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 きゃべつはゆでて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。