

☆チャレンジメニュー☆ 時間がある時にまとめて作っておくと便利！

**副菜** 奈良あえ

子どもたちに  
大人気の給食メニュー

【材料（4人分）】

- 大根 150g（千切りにし、さっとゆでる）
- にんじん 25g（千切りにし、さっとゆでる）
- れんこん 60g（薄めのいちよう切りにし、さっとゆでる）
- きゅうり 40g（輪切りにし、さっとゆでる）
- 油揚げ 1/2枚（短冊切りにし、湯通し）
- 干しいたけ 1枚（もどして千切り）
- だし汁 50cc
- 砂糖 小さじ1強
- しょうゆ 大さじ1弱

ごま酢  
砂糖大さじ1/2 酢小さじ3 しょうゆ小さじ1  
塩少々 だし汁10cc 白ごま小さじ2 しょうが少々

【作り方】

- ① ごまは炒って、半ずりにしておく。
  - ② ごま酢の材料を火にかける。粗熱がとれたら、①のごまを入れる。
  - ③ 砂糖、しょうゆ、だし汁を火にかけて油揚げとしいたけを煮る。
  - ④ すべての材料が冷めたら、混ぜ合わせる。
- ※ しいたけ、油揚げの煮汁はとっておいて、味が足りなければ少量加えるとよい。



☆主食・主菜・副菜をそろえよう☆

<p><b>副菜</b></p> <p>野菜、海藻、いも、きのこなどを使ったおかず。体の調子を整える働き。ビタミン、ミネラル、食物繊維を供給。</p>	<p><b>副菜</b></p>	<p><b>主菜</b></p> <p>魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを使ったおかず。元気な体をつくれます。主に良質のたんぱく質の供給源。</p>
<p><b>主食</b></p> <p>ごはん・パン・めん類。エネルギーのもと。白いごはんならどんなおかずにも合います。</p>	<p><b>主食</b></p>	<p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳やヨーグルト、チーズ。カルシウムを多く含みます。</p> <p><b>果物</b></p> <p>ビタミン、ミネラルが豊富。</p>

第2次元気な入間 食育推進計画

朝食と副菜で元気な入間

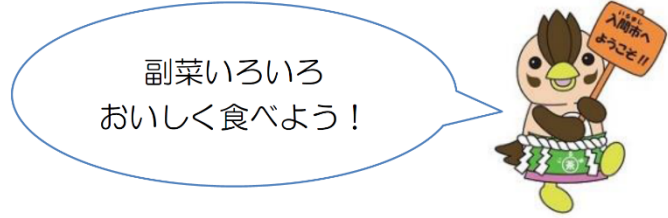
No.1

☆副菜簡単レシピ☆

☆副菜をとると、ビタミン・ミネラル・食物繊維等が  
摂取できて体調UP↑



<p>トマト1つ、きゅうり1本から副菜になります。スーパーや、コンビニのサラダなどでもOK</p>	<p>野菜の色、形、食感を生かして、食事に変化や楽しさを加えることができます。</p>	<p>サラダばかりでなく、煮る、焼く、炒めるなどの加熱調理を。うまみのある食材と一緒に調理するとおいしいです。</p>	<p>大人では、1食に1〜3皿、1日で5皿食べるのが理想です。</p>
---	---	---	-------------------------------------



入間市健康福祉センター 地域保健課  
住所 入間市上藤沢730-1  
電話 04-2966-5513  
HP <http://www.city.iruma.saitama.jp/>

副菜 玉ねぎの卵とじ

【材料（4人分）】

玉ねぎ	300g（中1.5個）
卵	2個
だし汁	2/3カップ
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1



ごはんにかけて  
たべてもおいしい！

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむき、縦半分に切り、さらに縦に幅4～5mmの厚さで切る。
- ② 鍋にだし汁、みりん、うすくちしょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら玉ねぎを加え、再び煮立ったらふたをして弱火で6～7分煮る。
- ③ 卵を溶いて回し入れ、ふたをして弱火で2分ほど卵が半熟状になるまで煮る。



副菜 ブロッコリーのバターしょうゆお浸し

【材料（4人分）】

ブロッコリー	1房
バター	10g
しょうゆ	小さじ1弱
削り節	適量



【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に切り分け、器に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジで2分くらい加熱する。
- ② 小さめのフライパンにバターを入れて中火にかけ、半分溶けたらしょうゆを加えて火を止める。（余熱でバターを完全に溶かす。）
- ③ 水気を切って器に盛ったブロッコリーに②を回しかけ、削り節をふる。

副菜 レタスのごま和え

【材料（4人分）】

レタス	400g
塩	小さじ1/4
白ごま（切りごま または すりごま）	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/4
砂糖	小さじ1/2



切りごまの作り方  
乾いたまな板の上で、いりごまを  
包丁で刻む。  
☆刻むことで香りがよく出て、  
適度に食感も残ります！

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎってボウルに入れ、塩をふってすぐに20秒くらいもんで3分程度置く。
- ② ①の水気を軽く絞り、ごま、しょうゆ、砂糖を加えて和える。



副菜 野菜のゆかり和え

【材料（4人分）】

きゅうり	1本
なす	2本
キャベツ	2枚
塩	少々
水	少々
ゆかり	少々



生野菜で手軽に作れます！

【作り方】

- ① きゅうり、なすは小口薄切り、キャベツは短冊切りにして、塩と水を入れてよく混ぜしんなりさせる。
- ② ①の水気をよくしぼってゆかり粉をいれて和える。