

副菜

小松菜のお浸し



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

小松菜 1束(250g)
花かつお 1つかみ(3.5g)
濃口しょうゆ 小さじ1弱(5g)

自分たちで収穫したり、調理をしたりすると、苦手なものも食べてみようと思う!

作り方

1. 小松菜は、熱湯に塩を加えてゆで、1~2cm幅に切る。
2. 小松菜は、しょうゆで味をつけ、花かつおをかける。

☆調理のポイント☆

- 色よく仕上げるために、ゆでる時は茎からゆで時間差で葉を鍋に入れてゆでて、ゆで過ぎないようにする。
- ゆでずに電子レンジで加熱してもよい。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

ほうれん草とにんじんのお浸し



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

ほうれん草 1束(225g)
にんじん 1/4本(50g)
花かつお 1つかみ(3.5g)
濃口しょうゆ 小さじ1弱(5g)

かつおとしょうゆの味が、
家庭でもおなじみの定番料理

作り方

1. ほうれん草は、熱湯に塩を加えてゆで、1~2cm幅に切る。
2. にんじんは、せん切りにし、ゆでる。
3. ほうれん草とにんじんは、しょうゆで味をつけ、花かつおをかける。

☆調理のポイント☆

- 色よく仕上げるために、ゆでる時は茎からゆで時間差で葉を鍋に入れてゆでて、ゆで過ぎないようにする。
- 自分たちで収穫したり、調理をしたりすると、苦手なものも食べてみようと思う。
- ゆでずに電子レンジで加熱してもよい。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

白菜と水菜のおかか和え

子どもはシンプルな、おかかの味が好き



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

白菜	1/5個(175g)
水菜	2株(50g)
花かつお	1つかみ(3.5g)
濃口しょうゆ	小さじ1弱(5g)

作り方

1. 白菜と水菜は、1~2cm幅に切り、ゆでる。
2. ①に、しょうゆで味をつけ、花かつおをかける。

☆調理のポイント☆

- 水菜は大きく切ってさっとゆでる。しゃきしゃき感を残す。
- 白菜や水菜は水分が多いので、ゆでるときは大きく切る。細かく切ると、絞ったときに原型がなくなる。
- 水菜をほうれん草にかえてもよい。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

じゃことピーマンの炊いたん

だし汁を入れるとピーマンの苦味が減る。ちりめんじゃこのうまみもきいている



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

ピーマン	6個(175g)
ちりめんじゃこ	大さじ3~4(20g)
油	小さじ1強(5g)
薄口しょうゆ	小さじ1弱(5g)
みりん	小さじ1弱(6.5g)
酒	小さじ1強(6.5g)
だし汁	適量

作り方

1. ピーマンは縦半分に切り、せん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、ピーマンとちりめんじゃこを加えて炒め、だし・みりん・酒・しょうゆを入れて煮る。

☆調理のポイント☆

- だし汁を多めに入れて炊く。味がしみて食べやすい。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

おからの炊いたん

さつまいもの甘味で子どもの好みの味付けに♪ 彩りもよい☆



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

おから	75g
油揚げ	1/3 枚(30g)
さつまいも	1/8 本(35g)
にんじん	1/8 本(30g)
青ねぎ	1 本(15g)
油	小さじ2(8g)
砂糖	小さじ2(8g)
薄口しょうゆ	大さじ1弱(15g)
だしかつお	1つかみ(3.5g)
水	適量

作り方 ※だしは、とっておく。

1. 油揚げは、熱湯に通して油抜きし、1~2cm長さのたんざく切りにする。
2. さつまいもは、一口大のサイコロに切る。
3. にんじんは、せん切りにする。
4. ねぎは小口切りにする。
5. 油を熱し、さつまいも・にんじんをよく炒め、油揚げを加え、だし・砂糖・しょうゆを加え煮る。
6. おからを加え、こげないように混ぜながら、しっかり火を通し、最後にねぎを加え煮る。

☆調理のポイント☆

- ・たっぷりのだし汁で煮る。
- ・ベッシャーで盛り付ける。
- ・京都のおばんざいで月末に食べる習慣がある。
- ・市販のおからに軟らかく煮たさつまいもをいれても。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

あらめの炊いたん

京都ならではの海藻で、人気メニューです！



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

あらめ(素干し)	25g
油揚げ	1/3 枚(40g)
油	小さじ2と1/2(10g)
濃口しょうゆ	大さじ1強(20g)
砂糖	小さじ2と1/2(10g)
だしかつお	1つかみ(3.5g)
水	適量

作り方 ※だしは、とっておく。

1. あらめは、水に漬けて戻し、よく洗い、2~3cm長さに切る。
2. 油揚げは、熱湯で油抜きし、たんざくに切っておく。
3. 油を熱し、あらめをよく炒め、だしをひたひたになる程度加え、さとう、しょうゆで味付けし、油揚げを加え中火で煮る。

☆調理のポイント☆

- ・あらめを戻す時間がない時はお湯を使用する。
- ・常備菜として保存できる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

コーンサラダ

マヨネーズよりもほのかな甘みと酸味で好評♪ ツナ缶などを入れてもおいしい



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

キャベツ	葉3~4枚(175g)
きゅうり	1/4本(50g)
コーン缶	60g
油	大さじ1と1/2(18g)
酢	大さじ1弱(12.5g)
薄口しょうゆ	小さじ1/2強(3.5g)

作り方

1. キャベツは、せん切りにし、ゆでる。
2. きゅうりは、せん切りにして、薄塩をする。
3. コーン缶は、汁気をきる。
4. 油・酢・しょうゆを合わせ、材料を和える。

☆調理のポイント☆

- ドレッシングを白くなるくらい、しっかりと混ぜ合わせるとおいしくなる。
- このドレッシングを使ったサラダは人気なので、野菜など具材をいろいろとアレンジしてみてもよい。
- 野菜だけだと酸味を強く感じるので、コーン缶の甘みがよい。ツナ缶や、ゆでたささみを入れてもおいしい。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

キャベツとにんじんのドレッシングサラダ

食べなれたおなじみのメニュー
歯ごたえと味がすき



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

キャベツ	葉3枚(150g)
にんじん	1/5本(35g)
油	大さじ1と1/2(18g)
酢	大さじ1弱(12.5g)
塩	1つまみ(0.5g)

作り方

1. キャベツ・にんじんは、せん切りにし、ゆでる。
2. 油・酢・塩を合わせ、材料を和える。

☆調理のポイント☆

- 乳児の場合は、野菜の茹で時間を長めにし、柔らかくなるようにする。
- 野菜を茹でるときに、電子レンジを使ってもよい。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

もやしとにんじんのナムル



ごま油の風味が効いていて、
酸味も強くない

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

もやし	1袋(200g)
にんじん	1/6本(35g)
酢	小さじ1と1/2(7.5g)
砂糖	小さじ1(4g)
濃口しょうゆ	小さじ2と1/2(10g)
ごま油	小さじ1

作り方

1. もやしは、1cm長さに切り、ゆでる。
2. にんじんは、せん切りにし、ゆでる。
3. 酢・さとう・しょうゆ・ごま油を合わせ、材料を和える。

☆調理のポイント☆

- ・だし汁を加えると味がまろやかになる。
- ・にんじんをほうれん草にかえてもよい。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

きゅうりとささみと にんじんの中華サラダ



ささみに味がしみて、おいしい!

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

ささみ	1本(50g)
きゅうり	2本(175g)
にんじん	1/4本(50g)
酢	大さじ1(15g)
薄口しょうゆ	小さじ1強(7.5g)
ごま油	小さじ2と1/2(10g)

作り方

1. ささみは、熱湯でゆで、手でさいて、食べやすい大きさにほぐす。
2. きゅうりは、せん切りにし、薄塩をする。
3. にんじんは皮をむき、せん切りにし、ゆでる。
4. 酢・しょうゆ・ごま油を合わせ、ささみを加え和えておく。盛りつける前ににんじん、きゅうりを和える。

☆調理のポイント☆

- ・ドレッシングを混濁するまでよく泡立てる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

きゅうりとにんじんの甘酢和え

家庭でもおなじみ☆



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

きゅうり	2本(200g)
食塩	小さじ1/4(1.5g)
にんじん	1/8本(25g)
酢	大さじ1と2/3(25g)
砂糖	小さじ1(4g)
ちりめんじゃこ	大さじ3(15g)

作り方

1. きゅうりは、輪切りにし、分量の塩をふりかける。
2. にんじんは、いちょう切りにし、ゆでる。
3. ちりめんじゃこは、熱湯でゆでる。
4. 酢・砂糖を合わせて、材料を和える。

☆調理のポイント☆

- ・少し酢を多く入れてもよい。
- ・ちりめんじゃこは味がしみにくいので先に甘酢液に浸しておく。
- ・甘酢液の量を少し増やす。

作られましたら、感想などお寄せください♪

副菜

きゅうりの甘酢炒め

甘酸っぱい味は好まれる♪



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

きゅうり	1本(125g)
にんじん	1/2本(75g)
油	小さじ1強(5g)
酢	小さじ1強(6.5g)
砂糖	小さじ1と2/3(5g)
濃口しょうゆ	小さじ1弱(5g)
食塩	少々

作り方

1. きゅうりは、乱切りにする。
2. にんじんは、乱切りか、せん切りにする。
3. 酢・砂糖・しょうゆ・塩を合わせ、甘酢を作っておく。
4. 油を熱し、①、②を炒め、火が通ったら③を回しかける。

☆調理のポイント☆

- ・きゅうりを手早く炒め、出てくる水分を飛ばす。

作られましたら、感想などお寄せください♪