

## 『プラス1の野菜料理』の紹介

保育園、幼稚園や小学校等のレシピの中から、子どもが食べやすく、1皿で約70gの野菜がとれ、手軽に作れる野菜料理を紹介します。

### サラダ

キャベツの和風サラダ	切り干し大根のサラダ①	切り干し大根のサラダ②	小松菜サラダ
			
酸味がない「和風」のドレッシングが好評。キャベツを少し柔らかめに茹でると小さい子ども食べやすくなります。	煮物に多く使われる切り干し大根ですが、サラダにすると独特のシャキシャキ感がおもしろく、子ども達にも人気です。	切干大根は煮物のイメージが根深いですが、サラダでさっぱりな一品。手軽に市販のドレッシング（和風・中華）で和えても。	しょうゆマヨネーズ味で、子ども達にも人気のメニューです!!

ブロッコリーサラダ	ゆず風味のジャコサラダ	キャベツとリンゴのハニージンジャーサラダ	生野菜の豆腐サラダ
			
給食に何度もリクエストされるサラダです。ハムやチーズ、カニカマを入れたり、ドレッシングの味を変えても。	茂木産のゆず酢を使ったサラダ。ゆず酢でじゃこに味をつけておきます。臭みも抜けてさわやかです。市販の和風ドレッシングで和えます。	はちみつのはんのりとした甘さとしょうがのキリッとした香りで味にアクセントがつけ塩分を使わなくてもおいしい。りんごは皮付きのまま使うので、彩りも華やか。	酸味が苦手な子ども、豆腐やゴマの和え衣でまろやかな味になり食べやすくなります。すりごまと白ごまの食感も楽しめます。

### 炒め物・煮物

なすの油みそ炒め	じゃこと野菜の炒め煮	おからの炒り煮	あさりと白菜のクリーム煮
			
園の野菜畑で栽培したなすとピーマンを使った家庭の田舎料理。自分たちが愛情込めて育てた野菜を食べて、野菜嫌いも克服!	魚と野菜が一度にとれる彩りも良い料理。魚の塩分があるので少しの調味料でできます。御飯にもよく合います。	めんつゆを使って簡単においしくできます。うす味でやさしい味付け。おから・にんじん・ごぼう・ひじきなど、食物繊維がたっぷり。	白菜とたっぷりの野菜を一度にとれます。豆乳で仕上げていますので、栄養面でもバランスの良い料理。とろみもつくので寒い季節にぴったり。

インド煮	大根と鶏肉の煮物	和風ラタトゥイユ	大根の煮なます
			
年間通して作れ、和風のごはん食に合います。みんなが大好きなカレーを和風にアレンジした煮物。カレーライスよりもやさしい甘味のある味付け。	旬の大根をたくさん食べることができる料理。鶏肉の旨味がしみこみごはんに合います。	1皿で、野菜がたっぷりとれます！味付けはめんつゆで、バッチリ決まる！つくりおきのおかずとしても重宝。	レンジで簡単にできます。油漬けツナ缶がまろやかさをだし、子供でも食べやすい一品。

**和え物**

なめ草和え	ブロッコリーのおかか和え	もやしとにらの和え物	キャベツの塩こぶ和えごま風味
			
手早く作れて、減塩も効果もあります。そして、美味しい！	和風の味付けがカロリー控えめでおすすです。	子どもにも大人にも大人気のメニュー。中華風の味付けでとても食べやすいので、野菜が苦手な方にもぜひ試してもらいたい。	塩こぶの塩分を活かした和え物。野菜は湯がくため、塩こぶとよく混ぜり味もなじみます。ごま油で香りをつけ塩分控えめにします。

切り干し大根のごま酢和え	たくあん和え	佃煮和え	にらのごま和え
			
常備できる乾物野菜や海藻ミックスを使用。豊富な食物繊維やカルシウムが摂取できる。かみかみ週間などにも提供。	たくあんを食べ過ぎ防止になる和え物。素材それぞれの歯ごたえがよく、かつお節やごまの風味も効いています。	昆布の佃煮をごはんのせて食べる以外に、佃煮のうま味と塩分を活かして、ゆで野菜と和えた一品。	疲労回復に効くビタミンB1がぎゅっとつまった栃木のにらを使った料理。すりごまでもおいしくいただけます。

海と山のさっぱり和え	菜花なます
	
<p>歯ごたえがあり、よく噛むことで肥満予防等の効果が期待できます。1人分で食物繊維4.1g・カルシウム107mg・鉄2.4mgをとることができます。</p>	<p>果物が入ることで甘味と酸味のバランスが良く、食べやすくなります。彩りがきれいなので食卓が華やかになります。</p>

汁物・スープ

ミネストローネスープ	豆乳味噌スープ	白菜のシチュー	ビルマ汁
			
<p>年間通して作れ、特にパン食に合います。押麦がとろみをつけるので冬では体が温まるスープに。夏の暑い時は、マカロニや豆などの食材でさらりとしたスープに。食物繊維もたっぷり。</p>	<p>コーンと豆乳が入るこの汁ものは、味がまろやかになります。</p>	<p>白菜をゆっくり煮込むことで白菜の水分が出てくるので、加える水は加減しましょう。大きく切った白菜がとろとろやわらかで体も暖まります。</p>	<p>夏野菜たっぷりの益子町のご当地料理です。</p>

根菜のごま汁

<p>根菜の具たくさん味噌汁に煮干し粉、ねりごまを入れることで、旨味とこくが増えて薄味でもおいしく食べられます。</p>