



野菜を食べようレシピ



中華サラダ

【材料】 (4人分)

キャベツ	2枚
ハム	4枚
にんじん	1/5本
きゅうり	1/2本
もやし	1/2袋
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ①キャベツは2cm色紙切り、ハムとにんじんはせん切り、きゅうりは薄めの小口切り、もやしは洗っておく。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ、キャベツ、もやしの順に入れてゆでる。ゆであがったらザルにあけて冷ます。
- ③ボウルに調味料を合わせてよく混ぜ、材料を全部入れて混ぜ、味をなじませてできあがり。

給食でも人気のサラダです。
かんたんに作れるので、いろいろな
野菜でアレンジしてください。



ミネストローネ

【材料】 (4人分)

ベーコン	2枚
にんじん	1/2本
たまねぎ	小1個
セロリー	5cm
ねぎ	1/2本
にんにく	1/2かけ
白いんげん豆(乾)	20g
カットトマト缶	1/2缶
小粒のパスタ	大さじ4
水	400cc
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
砂糖	少々
コンソメスープの素	1個

【作り方】

- ①ベーコンはせん切り、にんにく、セロリー、ねぎはみじん切りにする。
- ②にんじん、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ③白いんげん豆は水に浸してもどす。
- ④にんにく、ベーコンを炒める。
- ⑤にんじん、玉ねぎ、セロリー、ねぎを順に炒め、水とコンソメ③の豆を入れて煮る。
- ⑥沸騰したらあくをとり、野菜、豆が柔らかくなったら、パスタ、トマトの缶詰を汁ごと入れ、塩・こしょう・砂糖で味をととのえてできあがり。



【材料】 (4人分)

中華麺	500g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1個
ピーマン	1個
なす	1/2本
しいたけ	2枚
ねぎ	1/2本
サラダ油	小さじ1
赤味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
豆板醤	小さじ1/4
甜面醤	小さじ1/2
片栗粉	適量
ごま油	小さじ1
水	1/2カップ



マーボー菜麺

【作り方】

- ①玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、ねぎは粗めのみじん切りにし、なすは1.5cmくらいの角切りにする。
- ②サラダ油で豚ひき肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、しいたけ、ねぎを加え、さらに炒める。
- ③さらに、なす、ピーマンを加えて炒める。
- ④水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤調味料で味をととのえ、片栗粉でとろみをつけたら、ごま油をひと回しする。
- ⑥炒めた麺にかけたらできあがり。



いかの野菜衣揚げ

【材料】 (4人分)

いか(25g位)	8切れ
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
しょうゆ	小さじ1
小麦粉	大さじ5
片栗粉	大さじ4
塩	小さじ1/4
水	大さじ1~2
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/5本
しそ	2枚
揚げ油	適量

【作り方】

- ①すりおろしたにんにく、しょうが、しょうゆのたれにいかを入れ、下味を付ける。
- ②たまねぎ、にんじん、しその葉はみじん切りにする。
- ③小麦粉、片栗粉、塩を合わせ、水を加えて混ぜる。
- ④②の野菜を入れて野菜衣を作る。
- ⑤①のいかに野菜衣をつけて175℃の油で5分程度揚げてできあがり。

