

食育だより

かんたん 副菜編

主菜

主菜は、魚介・肉・卵・大豆製品などを使ったおかずです。
たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。



副菜

副菜は、野菜・きのこ・くだものを使ったおかずです。
ビタミンや**無機質**が多く含まれていて、体の調子を整えます。



小学生でもかんたん！

今回は、3度の食事にもう一品“火を使わない副菜レシピ”を紹介します。

包丁も火も使わないこまつなやキャベツの下準備



↑薬物野菜を切るときはキッチンハサミで。こまつなは、2cm くらいの長さに切る。キャベツは、芯を取り除いて、葉の部分切る。(ちぎっても OK です。)



↑加熱は電子レンジで。100g 当たり 500w で 1 分半。

野菜は加熱するとかさが減るので、多く食べることができます。

～給食で人気です！～

磯香あえ (4人分)

ビタミン+無機質



①キャベツとこまつなを加熱する。
【キャベツ 200g、こまつな 100g】

②のりを細く切る。(ちぎっても OK) 【全形 1 枚分～】

③しょうゆで味付けする。
【小さじ 2。白だしでも。】

～プラスワン食材でへんしんメニュー！～

甘酢あえ **わかめサラダ** (4人分)

ビタミン+無機質



①キャベツを加熱する。

【200g = 約葉2枚】

②わかめ（乾燥）をもどす。

塩蔵の場合は塩抜きする。

【もどして10g程度】

③味付けは、甘酢（★）が

おすすめ。

★甘酢→しょうゆ(小さじ1+1/2)・砂糖(小さじ2)・酢(小さじ1+1/2)・塩(少々)

★わかめサラダは、きゅうりやサラダこんにゃくを入れたり、ごまやちりめんじゃこをのせたりする。

こまつなのあえ物

ビタミン+たんぱく質



①こまつなを加熱する。

②ツナの油をきる。

③マヨネーズ+しょうゆで味付け

***ハム、ささみ、かつおぶしなどを合わせても！味付けは、しょうゆや塩昆布などを使うと和風に、マヨネーズやドレッシングなどを使うと洋風になります。**

きゅうりのあえ物

ビタミン+たんぱく質

包丁注意！



①きゅうりの薄切り。塩をふって、しばらくおき、水をしぼる。

【写真は1本分】

②かに風味かまぼこをほぐす。

【量はお好みで。】

③味付けは、甘酢やポン酢がおすすめ。