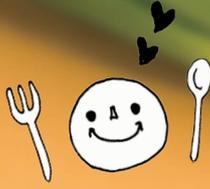


# 野菜料理

VEGETABLE DISH



芦屋の給食では、1年で一番おいしく栄養価の高い旬の野菜をたっぷり使います。兵庫県のブランド野菜を取り入れながら、野菜本来のおいしさを子どもたちに伝えています。苦手な子が多い野菜も残食することはほとんどなく、ペロリと平らげてくれます。



## 春に必要な栄養満点

## 春野菜の煮物



### 【材料 (4人分)】

ゆで筍 …………… 120g  
 にんじん …………… 50g  
 さやえんどう …………… 20g  
 こんにゃく …………… 100g  
 ふき …………… 50g  
 ごぼう …………… 120g

### A

砂糖 …………… 大さじ 1  
 濃口しょうゆ …… 小さじ 1  
 淡口しょうゆ …… 大さじ 1  
 みりん …………… 大さじ 1  
 だし汁 …………… 200ml

※給食では掘りたての筍をアクぬきして使っています。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー 59kcal たんぱく質 2.4g  
 塩分 0.5g 食物繊維 3.7g

### 【作り方】

- 1 筍は食べやすい大きさに切る。にんじんは5mm幅の輪切りを4枚切り、桜の型で抜き下ゆでしておく。残りのにんじんは5mm幅のいちよう切りにする。
- 2 さやえんどうは色よく塩ゆでし、こんにゃくは2cm角に切り、下ゆでしておく。
- 3 ふきは鍋の大きさに合わせて切り、塩をふって板ずりをし、熱湯で塩ゆでする。色があざやかになったら水にとって冷やす。冷めたらすじをとって、5cm幅に切る。
- 4 ごぼうは包丁の裏で皮をこそげて乱切りにし、使うまで水にさらしておく。
- 5 鍋に筍、にんじん、こんにゃく、ごぼうを入れ、かぶるぐらいのだし汁を加える。Aの調味料を加えて火をつけ、沸騰するまでは強火で、沸騰後は弱火でコトコト煮る。
- 6 野菜に火が通り味がしみてきたら、型抜きしたにんじんとふきを加えて強火にしてさっと煮る。
- 7 最後にさやえんどうを加えて火を止める。蓋を取って少し冷ましてから彩りよく盛りつける。

## 豆腐なのに豆腐じゃない

## 擬製豆腐



### 【材料 (4人分)】

豆腐 …………… 180g  
 鶏ひき肉 …………… 80g  
 にんじん …………… 40g  
 青ねぎ …………… 40g  
 卵 …………… 3個  
 油 …………… 適量

### A

砂糖 …………… 大さじ 2/3  
 濃口しょうゆ …… 大さじ 1強  
 酒 …………… 小さじ 1

### 栄養価 (1人分)

エネルギー 151kcal たんぱく質 12.0g  
 塩分 0.8g 食物繊維 0.8g

### 【作り方】

- 1 豆腐はキッチンペーパーでくるんで水気を切る。
- 2 にんじんはみじん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- 3 ボールに①と②、鶏ひき肉、溶き卵を加えまぜ合わせる。
- 4 ③にAの調味料を加え、よくまぜ合わせる。
- 5 オープンの鉄板に油をしっかりとぬり、④を流し入れ180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

※オープンの代わりに、20cm程度のフライパンを使って焼いてもOK。その場合は、蓋をして弱火で蒸し焼きにし、固まったら裏返して両面をしっかりと焼く。

子どもたちも大好き

里芋のグラタン



【材料(4人分)】

里芋	300g
ソーセージ	80g
マッシュルーム(水煮)	35g
玉ねぎ	120g
ミックスチーズ	50g
バター	40g
小麦粉	40g
牛乳	400ml
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
油	適量

栄養価(1人分)	エネルギー 347kcal たんぱく質 11.8g 塩分 2.0g 食物繊維 2.7g
----------	--

【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切り、串が通るくらいまでゆでておく。
- ② ソーセージは1cm幅の輪切りに、マッシュルームと玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋を弱火であたため、そこへバターを入れ溶け始めたら火を止める。ふるいにかけた小麦粉を加え、だまがなくなるまでよくまぜる。再び火をつけ、弱火で粉っぽさがなくなるまで丁寧に炒める。あらかじめ温めておいた牛乳を少しずつ加えまぜ合わせ、なめらかなホワイトソースをつくる。
- ④ 別の鍋に油をひきあたたまったら、ソーセージ、玉ねぎ、マッシュルームの順に入れ炒める。火が通ってきたら、塩、こしょうで味を調え、①の里芋と③のホワイトソースを加えまぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、上からミックスチーズをかけ、200℃のオーブンで15分焼く。

ピリ辛でごはんがすすむ

麻婆なす



【材料(4人分)】

なす	400g
豚ひき肉	250g
にんにく	1片
グリーンピース	40g
青ねぎ	40g
片栗粉	小さじ2
油	適量
A	
砂糖	大さじ1 2/3
濃口しょうゆ	大さじ1 強
みそ	大さじ2
酒	大さじ1 強
豆板醤	小さじ1/2

栄養価(1人分)	エネルギー 249kcal たんぱく質 12.0g 塩分 1.6g 食物繊維 3.5g
----------	--

【作り方】

- ① なすは一口大の乱切りにし、180℃の油でこんがり色づくまで素揚げし、余分な油を切っておく。
- ② フライパンに油をひき火にかけ、みじん切りにしたにんにくを入れ香りがでるまで炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を入れ色が変わるまでよく炒めたら、Aの調味料を入れ水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①のなすとグリーンピース、小口切りにした青ねぎを加えてまぜ合わせる。

飽きのこないおいしさ

たこと大根の煮物



【材料(4人分)】

大根	300g
たこ	80g
だし汁	200ml
砂糖	大さじ1 1/2
濃口しょうゆ	大さじ1 弱
酒	小さじ1

栄養価(1人分)	エネルギー 54kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0.6g 食物繊維 1g
----------	--

【作り方】

- ① 大根の皮を厚めにむき、一口大に切って下ゆでする。たこも食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋にだし汁、砂糖、濃口しょうゆ、酒を入れひと煮立ちしたらたこを入れる。
- ③ ふたたびクツクツと煮立ってきたらアクを取り、いったんたこを取り出す。
- ④ ③に①の大根を入れ、弱火で煮る。
- ⑤ 大根に火が通ったところでたこを戻し、さっと煮て火を止める。

## VEGETABLE DISH

コリコリ食感がおいしい!

### たこサラダ



#### 【材料(4人分)】

ゆでだこ …… 60g  
ツナ …… 50g  
乾燥茎わかめ …… 3g  
きゅうり …… 60g  
大根 …… 120g  
にんじん …… 30g

#### A

レモン果汁 …… 小さじ 2  
砂糖 …… 小さじ 1  
塩 …… 少々  
酢 …… 小さじ 2  
淡口しょうゆ …… 小さじ 1

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー 60kcal たんぱく質 5.5g  
塩分 0.9g 食物繊維 0.9g

#### 【作り方】

- ① たこは一口大にスライスする。
- ② ツナは汁気を軽く切り、細かくほぐす。
- ③ 乾燥茎わかめはたっぷりの水でもどしておく。
- ④ きゅうりは小口切りに、大根は千切りにして軽く塩をしてしんなりしたら、水気をしぼる。
- ⑤ にんじんは千切りにしてさっとゆで、冷ましておく。
- ⑥ ボールにAの調味料を合わせ、そのほかの材料を全部加えてよくまぜ合わせる。

フランスの家庭料理の定番

### リヨネーズポテト



#### 【材料(4人分)】

じゃがいも …… 350g  
塩 …… 少々  
玉ねぎ …… 100g  
ベーコン …… 30g  
パセリ …… 少々  
塩 …… 小さじ 2/3  
こしょう …… 少々  
バター …… 10g

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー 127kcal たんぱく質 2.9g  
塩分 1.2g 食物繊維 1.6g

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水、塩少々を加えやわらかくなるまでゆで、少し形が残るくらいにつぶす。
- ③ フライパンにバター、玉ねぎ、塩小さじ1/3、こしょうを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらベーコンを入れて、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。
- ④ ③に②のじゃがいもをまぜ、残りの塩1/3とこしょうで味を調べて最後にみじん切りにしたパセリをちらす。

抗酸化力アップ!ファイトケミカルたっぷり

### ブロッコリーサラダ



#### 【材料(4人分)】

ブロッコリー …… 60g  
しめじ …… 40g  
たまねぎ …… 40g  
黄パプリカ …… 15g  
蓮根 …… 60g  
ささみ …… 40g  
塩 …… 少々

#### A

砂糖 …… 小さじ 1  
酢 …… 小さじ 1  
塩 …… 少々

#### B

塩 …… 少々  
こしょう …… 少々  
酒 …… 小さじ 1

#### C

砂糖 …… 小さじ 1  
酢 …… 小さじ 2  
淡口しょうゆ …… 小さじ 1  
からし …… 少々  
油 …… 大さじ 1/2

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー 54kcal たんぱく質 3.7g  
塩分 0.6g 食物繊維 1.5g

#### 【作り方】

- ① ブロッコリーは茎を切り、小房に分ける。しめじは石づきを取りほぐしたのち、塩をかけたから煎りする。
- ② 玉ねぎと黄パプリカは薄切りにする。
- ③ 蓮根は半月の薄切りにして、酢水につけておく。
- ④ 塩をした熱湯で①のブロッコリーと②の玉ねぎ、黄パプリカをやわらかくなるまでゆで、水にさらして冷ましたのち、水気を切る。
- ⑤ 蓮根も同様にゆで、Aの調味料に15分ほどつける。
- ⑥ Bの調味料でささみを蒸し、ほぐして冷ます。
- ⑦ ボールにCの調味料を合わせ、④、⑥とつ汁の水気を切った蓮根を加え和える。

## VEGETABLE DISH

### 短時間の簡単レシピ 黒豆



#### 【材料】

黒豆 …………… 250g

#### A

水 …………… 1250ml  
砂糖 …………… 300g  
塩 …………… 小さじ1/4  
濃口しょうゆ …… 大さじ2 1/2

栄養価 (1人分) エネルギー78kcal たんぱく質3.8g  
塩分0.3g 食物繊維2.0g

#### 【作り方】

- ① Aの調味料を合わせて、一度軽く煮立たせる。その煮汁に、洗って水気を切った黒豆を一晩つけておく。
- ② ①の黒豆と煮汁をそのまま火にかけ、煮立ったらアクを取りふきこぼれないように弱火にし、落としぶたをして50分～1時間くらい煮る。やわらかくなったら火を止め、そのまま煮汁の中で味をふくませる。

### 足りない栄養を補える ひじきの健康サラダ



#### 【材料 (4人分)】

乾燥ひじき …………… 6g  
切干大根 …………… 6g  
にんじん …………… 20g  
ほうれん草 …………… 20g  
ツナ …………… 40g  
ゆで大豆 …………… 40g  
ごま …………… 3g

#### A

砂糖 …………… 小さじ1  
酢 …………… 大さじ1  
濃口しょうゆ …… 小さじ1  
サラダ油 …………… 大さじ1  
ごま油 …………… 小さじ1/2

栄養価 (1人分) エネルギー76kcal たんぱく質3.2g  
塩分0.3g 食物繊維2.5g

#### 【作り方】

- ① 乾燥ひじき、切り干し大根をたっぷりの水でもどしておく。
- ② 千切りにしたにんじん、3cmに切ったほうれん草と①をゆでて冷ましておく。
- ③ Aの調味料を合わせてドレッシングをつくる。
- ④ 食べる直前に②とツナ、ゆで大豆、ごまをまぜ合わせ③のドレッシングで和える。

### 沖縄の定番料理 ゴーヤチャンプルー



#### 【材料 (4人分)】

ゴーヤ …………… 60g  
木綿豆腐 …………… 半丁  
豚肉 …………… 60g  
にんじん …………… 20g  
卵 …………… 1個  
濃口しょうゆ …… 適量  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
油 …………… 小さじ1

栄養価 (1人分) エネルギー105kcal たんぱく質8.1g  
塩分0.3g 食物繊維0.7g

#### 【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分になり白い綿をスプーンなどでしっかり取り除いて薄切りにし、サツとゆでる。木綿豆腐もさいの目に切りゆでしておく。
- ② フライパンに油をひき火にかけあたたまったら、2cm幅に切った豚肉を入れ炒める。色が変わったら細切りにしたにんじんを入れ火が通ったところでゴーヤと木綿豆腐を加えサツと炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ③ ②に溶き卵を加え、軽くまぜたら濃口しょうゆで味を調える。

### 兵庫ブランド食材を楽しむ 岩津ねぎの柚子がらし和え



#### 【材料 (4人分)】

豚肉 …………… 40g  
白菜 …………… 120g  
岩津ねぎ …………… 40g  
にんじん …………… 20g  
ごぼう …………… 20g  
油 …………… 適量

#### A

砂糖 …………… 小さじ1 1/2  
酢 …………… 小さじ1  
淡口しょうゆ …… 大さじ1  
柚子がらし …… 小さじ1/4

栄養価 (1人分) エネルギー31kcal たんぱく質1.5g  
塩分0.3g 食物繊維1.3g

#### 【作り方】

- ① 豚肉と白菜を3cmの長さにカットする。
- ② 岩津ねぎは1cmの斜め切りに、にんじんは千切り、ごぼうはささがきにする。
- ③ ①の白菜と②をしんなりする程度にゆでる。
- ④ フライパンに油をひき火にかけあたたまったら豚肉を炒め、あらかじめ合わせておいたAの調味料を半量からませ火を止める。
- ⑤ ③の野菜を加え残りの調味料を入れ味をなじませる。

## VEGETABLE DISH

### 柚子の香りで季節を感じる 小松菜ときのこの柚香和え



#### 【材料 (4人分)】

小松菜…………… 100g  
しめじ…………… 50g  
にんじん…………… 適量  
食用菊…………… 適量  
酢…………… 適量

#### A

ゆず果汁…………… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ3  
酢…………… 小さじ3  
淡口しょうゆ… 小さじ3 1/2

栄養価 (1人分) エネルギー 21kcal たんぱく質 1.1g  
塩分 0.9g 食物繊維 1.1g

#### 【作り方】

- 1 小松菜は塩をした熱湯でさっとゆで、3cm程度に切る。
- 2 しめじは小房に分けて、にんじんはもみじ型に抜いてそれぞれゆでる。
- 3 食用菊は花びらをちぎり、酢を入れた熱湯でさっとゆでる。
- 4 ボールに①～③を入れ、あらかじめ合わせおいたAの調味料を加え和える。

### 歯ごたえを楽しんで 水菜のごま和え



#### 【材料 (4人分)】

水菜…………… 100g  
白菜…………… 240g  
にんじん…………… 30g  
ちくわ…………… 30g  
砂糖…………… 小さじ1弱  
淡口しょうゆ… 小さじ2 1/2  
ごま…………… 小さじ2  
揚げ油…………… 適量

栄養価 (1人分) エネルギー 83kcal たんぱく質 2.4g  
塩分 0.6g 食物繊維 2g

#### 【作り方】

- 1 水菜は3cm、白菜は1cmの幅に切る。にんじんは細切り、ちくわは小口切りにする。
- 2 フライパンなどでごまを煎りすりつぶす。
- 3 油を熱し、ちくわを揚げる。
- 4 ①の野菜をやわらかくなるまでゆでて、冷ましてからしっかり水気をしぼる。
- 5 ボールに砂糖と淡口しょうゆを合わせ、そこへ②～④の材料を加え和える。

### 彩り豊かな 五色なます



#### 【材料 (4人分)】

大根…………… 150g  
にんじん…………… 30g  
きゅうり…………… 30g  
乾燥きくらげ…………… 3g  
油あげ…………… 10g

#### A

砂糖…………… 大さじ1強  
塩…………… 少々  
淡口しょうゆ… 小さじ1/2  
酢…………… 大さじ1 1/2

栄養価 (1人分) エネルギー 33kcal たんぱく質 1.0g  
塩分 0.3g 食物繊維 1.3g

#### 【作り方】

- 1 大根、にんじん、きゅうりは千切りにし、塩もみして水分が出たらさっと水で洗い、水気をしぼる。
- 2 乾燥きくらげはたっぷりの水でもどし、千切りにしたのち、ゆでて水にさらし水気を切る。
- 3 油あげは熱湯をかけ油抜きし、細切りにしたのち、アルミホイルで包みトースターかグリルでカリッとなるまで焼く。
- 4 ボールにあらかじめ合わせておいたAの調味料と①～③を加え和える。

### お弁当のおかずにも最適 人参のきんぴら



#### 【材料 (4人分)】

にんじん…………… 300g  
ごま…………… 5g  
油…………… 適量  
ごま油…………… 小さじ1

#### A

砂糖…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/4  
酢…………… 小さじ1/2  
淡口しょうゆ… 大さじ1  
みりん…………… 大さじ1  
酒…………… 大さじ1

栄養価 (1人分) エネルギー 45kcal たんぱく質 0.7g  
塩分 0.4g 食物繊維 1.5g

#### 【作り方】

- 1 フライパンを熱し、ごまをから煎りする。
- 2 にんじんは皮をむいて千切りにしさっとゆで、ザルにあげて水気を切る。
- 3 フライパンに油をひきあたたまったら、中火で②のにんじんを炒める。
- 4 油が全体にまわってしんなりしてきたらAの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 5 仕上げにごま油を加え香りをだし、最後に①のごまをふる。

## VEGETABLE DISH

### 育ち盛りにぴったり 大豆とじゃこの揚げ煮



#### 【材料 (4人分)】

大豆 …………… 40g  
ちりめんじゃこ …… 20g  
白ごま …………… 小さじ1  
塩 …………… 小さじ1/2  
揚げ油 …………… 適量

**A**

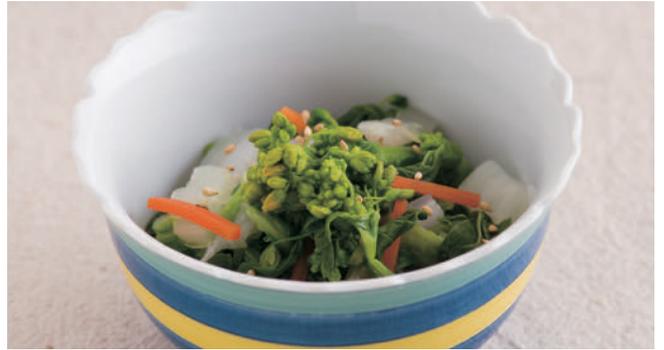
砂糖 …………… 大さじ1  
濃口しょうゆ …… 大さじ1/2  
みりん …………… 小さじ1

**栄養価 (1人分)** エネルギー 102kcal たんぱく質 5.9g  
塩分 0.5g 食物繊維 2g

#### 【作り方】

- 大豆は150mlの湯に分量の塩を溶かし1時間浸す。その後ザルにあげて水を切っておく。
- フライパンを熱し、白ごまをから煎りする。
- 大豆とちりめんじゃこを油できつね色になるまで揚げる。
- A**の調味料を煮立てタレをつくる。
- 3**と**4**をまぜ合わせて**2**の白ごまをふる。

### 春を告げる副菜 菜の花のごま和え



#### 【材料 (4人分)】

菜ばな …………… 30g  
白菜 …………… 160g  
にんじん …………… 20g  
白ごま …………… 小さじ1  
塩 …………… 適量

**A**

砂糖 …………… 小さじ1/2  
淡口しょうゆ …… 大さじ1/2

**栄養価 (1人分)** エネルギー 21kcal たんぱく質 1.1g  
塩分 0.9g 食物繊維 1.2g

#### 【作り方】

- フライパンを熱し、白ごまをから煎りする。
- 菜ばなは2cm幅に切り、塩を入れた熱湯でさっとゆでる。
- 白菜とにんじんは千切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- あらかじめ合わせておいた**A**の調味料とゆでた材料をまぜ合わせ、最後に**1**の白ごまをふる。

### 子どもたちも大好き ミックスビーンズサラダ



#### 【材料 (4人分)】

ミックスビーンズ …… 50g  
(ゆでたひよこ豆や  
赤いんげん豆など)  
キャベツ …………… 150g  
きゅうり …………… 50g  
にんじん …………… 30g  
ハム …………… 30g

**A**

砂糖 …………… 小さじ2  
塩 …………… 小さじ1/4  
酢 …………… 大さじ2  
こしょう …………… 少々  
サラダ油 …………… 大さじ2

**栄養価 (1人分)** エネルギー 93kcal たんぱく質 3g  
塩分 0.5g 食物繊維 2.2g

#### 【作り方】

- キャベツは千切りに、きゅうりは小口切りにして軽く塩をしておく。
- にんじんを千切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- キャベツときゅうりがしんなりしたら、一度洗って水気をしっかりしぼる。
- 2**と**3**に1cm幅に切ったハム、ミックスビーンズを加え、あらかじめ合わせておいた**A**のドレッシングで和える。

### 色んな食感が楽しめる 酢みそ和え



#### 【材料 (4人分)】

わけぎ …………… 100g  
たこ …………… 50g  
きゅうり …………… 80g  
油あげ …………… 10g  
ちくわ …………… 20g  
塩 …………… 適量  
揚げ油 …………… 適量

**A**

砂糖 …………… 大さじ1  
酢 …………… 大さじ1  
白みそ …………… 大さじ2

**栄養価 (1人分)** エネルギー 90kcal たんぱく質 5.5g  
塩分 0.7g 食物繊維 1.5g

#### 【作り方】

- わけぎは熱湯でさっとゆで冷めたら1cm幅に切る。
- たこは小口切りにしさっとゆでる。
- きゅうりは小口切りにし塩もみをして、水気が出たらしっかりしぼる。
- 油あげは細切りにしたのち、フライパンでから煎りしカリッとさせる。
- ちくわは小口切りにし、油で揚げる。
- A**の調味料をまぜ合わせ、そのほかの材料と和える。