

えいようだより

令和元年度 5月号 大田区立保育園

保育園のかんたん副菜レシピ

短時間で出来き不足しがちな野菜が摂れるかんたんレシピを紹介します。
保育園でも人気のメニューです。ご家庭でも作ってみませんか。

※できあがりの量は、4人分を目安にしています。

かぼちゃのベーコン煮

- ① かぼちゃ1/8個は一口大、ベーコン2枚は千切りにする。
- ② 鍋でベーコンを炒め、油が出てきたら、かぼちゃも入れ炒める。
- ③ ②にひたひたの水を加えかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げに塩少々を加え、味をととのえる。



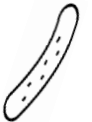
きんぴら

- ① 大根5~6cmと人参1/3本は太めの千切りにする。
- ② 鍋に油をしき①をしんなりするまで炒める。
- ③ ②に砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1を加え炒める。



馬込ピクルス

- ① きゅうり1本と人参5cmは棒状に切り、人参は下ゆでする。
- ② 鍋に砂糖小さじ3、酢小さじ2、しょうゆ小さじ2、ごま油大さじ1/2を入れ煮立たせる。
- ③ ②に①を入れ、ひと煮立ちさせる。



きゃべつの炒め煮

- ① きゃべつ4枚、人参1/4本は短冊切り、油揚げ1枚は千切りにする。
- ② 鍋に油をしき、人参、きゃべつ、油揚げの順で炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1で味をととのえる。



さつまいのオレンジ煮

- ① さつまいも1本は厚輪切り、または厚半月に切る。
- ② ひたひたの水でやわらかくなるまで、さつまいもを煮る。
- ③ さつまいもがやわらかくなったら湯をきり、オレンジジュースを50ml、砂糖小さじ2を加えひと煮立ちさせる。



ポイル野菜

- ① ジャガイモ1個、人参1/4本は5cm長さの棒状、アスパラ3本は5cmに切る。
- ② ①をゆでる。
- ③ ②の湯をきり、マヨネーズを添える。

*マヨネーズに味噌を混ぜてもおいしいです。



のり入り煮びたし

- ① きゃべつ3枚、人参1/4本は短冊切りにし、下ゆでする。ほうれん草1/3束は下ゆでし、細かく切り、水気をしぼる。
- ② 鍋に①、水大さじ3、卓上かつお節1袋、しょうゆ小さじ1、細かく刻んだのり1枚を入れて煮る。



ジャーマンポテト

- ① ジャガイモ1個はいちよう切り、玉ねぎ1/3個、ピーマン1/2個は千切り、ベーコン2枚は短冊切りにする。
- ② フライパンに油をしき①のベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマンの順に炒める。
- ③ ジャガイモがやわらかくなったなら、塩で味をととのえる。



ひじきの炒め煮

- ① ひじき15gは水で戻しておく。油揚げ1枚と人参1/2本、椎茸2枚は千切りにする。
- ② 鍋に油をしき①を炒める。
- ③ ②にだし汁1カップを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ2を入れ、さらに汁気がなくなるまで煮る。



副菜がないときは、野菜をたっぷり使った汁物などをプラスしてもバランスがよくなります。

