

シャキシャキ野菜

【材料（ドレッシング：10人分）】

- ・大根 お好みの量
- ・れんこん お好みの量
- ・にんじん お好みの量
- ・きゅうり お好みの量

- ・しょうが汁 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・淡口しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・酢 小さじ1

【作り方】

- ① 大根、れんこん、にんじんはいちょう切り、きゅうりは小口切りにする。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで20秒程度加熱し、みりんのアルコールを飛ばす。
- ③ れんこん、にんじんをさっとゆで、水冷する。
- ④ ③、他の野菜をあわせ、ひとつまみ～ふたつまみの塩を混ぜて下味をつける。水分が出たらとる。
- ⑤ 冷ました②、④を和える。

★あえもののポイントは、調味料である前に少し塩をふって下味をつけることです。余分な水分が抜け、味がはっきりします。

★給食ではすべての野菜をゆで、冷却し、調味しています。ご家庭では、生で食べられる野菜は、生のまま召し上がっていただいて問題ありません。

小松菜のみそあえ

【材料（ドレッシング：10人分）】

- ・小松菜 お好みの量
- ・キャベツ お好みの量
- ・にんじん お好みの量

- ・みそ 大さじ3
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 小さじ1/2

- ・かつお節 適量

【作り方】

- ① 小松菜は2cm幅のざく切り、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③ 野菜をゆで、水冷する。
- ④ ③の水分をよくしぼり、塩をひとつまみ～ふたつまみほど混せて下味をつける。水分が出たらとる。
- ⑤ ②、④を和え、仕上げにかつお節を混ぜ合わせる。

★あえもののポイントは、調味料である前に少し塩をふって下味をつけることです。余分な水分が抜け、味がはっきりします。

★給食では上記の野菜を使用しましたが、白菜やキャベツ、もやしなど他の野菜でも作ることができます。

小松菜の磯あえ

【材料（4人分）】

・小松菜 1/2袋（100g）

・もやし 1/2袋（100g）

・にんじん 1/6本（25g）

・塩 ふたつまみ

・さとう 小さじ1

・しょうゆ 小さじ2

・みりん 小さじ1/2

・ごま油 小さじ1/2

・刻みのり 適量

【作り方】

① 小松菜は2cm幅のざく切り、にんじんはせん切りにする。

② 調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで20秒程度加熱し、みりんのアルコールを飛ばす。

③ 野菜をゆで、水冷する。

④ ③の水分をよくしぼり、塩を混ぜて下味をつける。水分が出たらとる。

⑤ ②、冷ました④を和え、仕上げに刻みのりをふる。

*あえもののポイントは、調味料である前に少し塩をふって下味をつけることです。余分な水分が抜け、味がはっきりします。

野菜のゆかりあえ

【材料（約4人分）】

- ・キャベツ 3枚分 (150g)
- ・にんじん 1/6本 (25g)
- ・きゅうり 1/2本 (50g)
- ・塩 小さじ1/5
- ・ゆかり 小さじ1弱

【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② さっとボイルし、水で冷やす。
- ③ 水分をよくしぼり、塩、ゆかりであえる。

*給食ではすべての野菜をゆでますが、家で作る場合は野菜を食べやすい大きさに切った後、分量の塩で塩もみをしてしばらくおき、出てきた水分をしぼってからゆかりをあえてもいいと思います。

*キャベツ、きゅうり、にんじん以外にも大根やかぶ、白菜なども合います。
ゆかりあえをおいしく作るポイントはゆかりだけでなく、塩を少し加えることなので、好きな野菜を好きなだけ使って、お好みの味付けにしてください。