

季節の野菜のおかず

春
spring

菜の花の土佐煮



作り方

- ① 菜の花は食べやすい大きさに切る。
白菜・人参は太めの細切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、だし汁を具材が浸る程度に加え、煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら★を加え、さらに煮る。
- ④ 最後に花かつおを加え、ひと煮立ちさせる。

材料 (5人分)

・菜の花	1/4束(50g)	★さとう	小さじ1/2
・白菜	150g	★しょうゆ	小さじ1
・人参	25g	★みりん	小さじ1/4
・花かつお	5g		
・だし汁	適量		



★Oneポイント★

菜の花の代わりに、ほうれん草や小松菜(100g程度)を使っても美味しくできます。
菜の花には特有の苦みがありますが、花かつおの風味があるので、とても食べやすく仕上がります。

マセドアンサラダ



作り方

- ① ジャがいも・にんじん・きゅうりは、1cm程度の角切りにする。
- ② ①を茹で、やわらかくなったら湯を切り、マヨネーズを入れて煮る。

材料 (5人分)

・ジャがいも	1個(200g)		
・にんじん	1/3本(50g)		
・きゅうり	1/2本(50g)		
・マヨネーズ	大さじ3		



★Oneポイント★

「マセドアン」は切り方のことで、食材を1cm程度の角切りにしたもののことです。
りんごやレーズンを入れると、甘みが入るため味に変化がでます。

夏
summer

山家煮

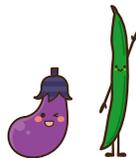


作り方

- ① 鶏肉・なす・玉葱・人参・三度豆は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に鶏肉・なす・玉葱・人参を入れ、だし汁を具材が浸る程度に加え、煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら★を加え、さらに煮る。
- ④ 最後に三度豆を加え、ひと煮立ちさせる。

材料 (5人分)

・鶏肉	50g	★さとう	小さじ2
・なす	1本(100g)	★しょうゆ	小さじ2
・玉葱	1/4個(50g)	★みりん	小さじ1
・人参	1/3本(50g)		
・三度豆	2本(10g)		
・だし汁	適量		



★Oneポイント★

山家煮は「やまがに」と読み、山里で採れる野菜などを下茹でせずそのまま煮た料理です。

春雨の甘酢煮

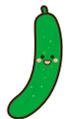


作り方

- ① はるさめは水で戻して食べやすい長さに切る。
きゅうり・人参は細切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、だし汁を具材が浸る程度に加え、煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら★を加え、さらに煮る。

材料 (5人分)

・はるさめ	25g	★酢	大さじ1/2
・きゅうり	1/2本(50g)	★さとう	小さじ2
・人参	25g	★しょうゆ	小さじ1/2
・だし汁	適量	★塩	少々



★Oneポイント★

ハムやベーコン、ツナ(50g程度)を入れても美味しいです。
酢に火が通るため、酸味がまろやかになりこどもも食べやすい味です。