

わかめときゅうりの酢の物

和え物

11kcal / 脂質0.0g / 塩分0.4g



ワンポイント

酢の物は、材料によってあわせ酢の割合が異なります。

砂糖：酢：しょうゆが1：1.5：2の割合（容量比）になっています。

酸味を抑えた酢の物です。



材料（4人分）

- ・ しらす干し 大さじ1（4g）
- ・ きゅうり 120g
- ・ 干しわかめ 2g

〈A〉

- ・ 砂糖 小さじ2/3
 - ・ 酢 小さじ1
 - ・ しょうゆ（こいくち） 小さじ1強
- ・ 塩 少々

作り方

- ① しらす干しはさっとゆでる。
- ② きゅうりは2～3mmの輪切りにし、さっとゆで、水冷し、水気をきる。
- ③ 干しわかめは水でもどし、さっとゆで、水冷し、水気をきる。
- ④ 〈A〉の調味料を合わせ、しらす干し、きゅうり、わかめを和える。
- ⑤ 塩で味をととのえる。

ドレッシングキャベツ

和え物

33kcal / 脂質1.1g / 塩分0.1g



ワンポイント

シンプルなドレッシングに果物の缶詰の甘味が入ったおいしい和え物です。

パイナップルの他にみかん缶などもつくれます。



材料 (4人分)

- ・キャベツ 120g
- ・パイナップル (缶) 80g

〈ドレッシングソース〉

- ・サラダ油 小さじ1
- ・酢 小さじ1強
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① キャベツはせん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② パイナップル (缶) は水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ③ ドレッシングソースをつくり、キャベツ、パイナップルを和える。

即席漬け

和え物

24kcal / 脂質0.1g / 塩分0.4g



ワンポイント

きざみ昆布と調味液に入れて、煮立たせることで、こんぶのうま味が全体に行きわたります。

※煮立たせすぎると、酢の酸味がとんでしまうので、注意しましょう。



材料 (4人分)

- ・ 切り干しだいこん 16g
- ・ きざみ昆布 1.2g

〈A〉

- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酢 小さじ1強
- ・ しょうゆ (こいくち) 大さじ1/2

作り方

- ① 切り干しだいこんは洗い、水で戻して荒切りにし、ゆで、冷ます。
- ② 〈A〉を合わせ、きざみ昆布を入れ一煮立ちさせ、冷ます。
- ③ 切り干しだいこんを和え、味をなじませる。

紅白なます

和え物

15kcal / 脂質0.0g / 塩分0.1g



ワンポイント

野菜は歯ごたえが残るように仕上げます。

酢は火にかけすぎると酸味がとぶので注意しましょう。

漬け込むと味がしみて美味しくなります。



材料 (4人分)

- ・ にんじん 12g
- ・ だいこん 100g
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1強
- ・ こんぶ(だし用) 5cm角
- ・ 塩 少々

作り方

- ① にんじん、だいこんはせん切りにし、さっとゆで、水冷し、水気をきる。
- ② 酢に昆布をしばらく漬けておき、砂糖を加えてひとふきさせる。
- ③ 昆布を取り出し、調味液を冷まし、材料を和える。

野菜のごま和え

和え物

34kcal / 脂質1.7g / 塩分0.4g



ワンポイント

すりごまを加えることで、香りが良く、食べやすくなります。

野菜をゆでると、全体のかさが減りたくさん食べる事ができます。



材料 (4人分)

- ・ にんじん 40g
- ・ ほうれんそう 80g
- ・ キャベツ 40g
- ・ もやし 20g

- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ しょうゆ (こいくち) 大さじ1/2
- ・ 白ごま 大さじ1強

作り方

- ① にんじんはせん切り、ほうれんそうは3cm長さ、キャベツは短冊切りにする。
- ② もやしは荒切りにする。
- ③ 野菜はそれぞれゆでて、水冷し、水気をきる。
- ④ 白ごまは炒って冷まし、すりごまにする。
- ⑤ 野菜を砂糖、しょうゆで和え、ごまを加える。

甘夏かんと野菜の甘酢漬け

和え物

27kcal / 脂質0.0g / 塩分0.1g



ワンポイント

野菜をさっぱりとした甘酢に漬けています。

甘夏かんの缶詰が入っている
ので、フルーティーな甘味が楽しめます。



材料 (4人分)

- ・ きゅうり 60g
- ・ キャベツ 80g
- ・ 甘夏かん(缶) 60g

- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酢 小さじ1
- ・ 塩 少々

作り方

- ① きゅうりは5mm輪切りにし、ゆで、冷ます。
- ② キャベツは短冊切りにし、ゆで、冷ます。
- ③ 甘夏かんはシロップをきる。
- ④ 砂糖、酢を合わせ、材料を和える。
- ⑤ 塩で味をととのえ、味をなじませる。

ナムル

和え物

23kcal / 脂質1.1g / 塩分0.4g



ワンポイント

ナムルは韓国のご家庭料理のひとつです。

にんじんやほうれんそうなどの野菜や山菜をゆで、調味料やごま油であえたものです。



材料 (4人分)

- ・ほうれんそう 120g
- ・もやし 80g
- ・白ごま 小さじ1

〈A〉

- ・ごま油 小さじ1/2
- ・砂糖 少々
- ・しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2
- ・豆板じゃん 少々

作り方

- ① ほうれんそうは3cm長さに切り、ゆで、水出し、水気をきる。
- ② もやしは荒切りにし、ゆで、水出し、水気をきる。
- ③ 白ごまは炒って冷まし、すりごまにする。
- ④ 〈A〉の調味料を合わせ、材料を和え、ごまを加える。

じゃがいもの梅肉和え

和え物

25kcal / 脂質0.0g / 塩分0.4g



ワンポイント

梅肉は梅干しのタネをとり、のぞき、包丁で細かくたたきます。
かつお節は、からいりすることで香り良く仕上がります。



材料 (4人分)

- ・じゃがいも 120g
- ・かつお節 2g
- ・梅肉 6g
- ・しょうゆ (うすくち) 小さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは、4mm角5cm長さに切り、水にさらす。
- ② じゃがいもは、固めにゆでておく。
- ③ 梅肉、しょうゆを合わせ、じゃがいもを和え、かつお節を加える。

マカロニあべ川

和え物

86kcal / 脂質1.5g / 塩分0.0g



ワンポイント

マカロニには色々な形があります。

- ・エルボ→配管用のつなぎ手
- ・ホイール→車輪
- ・シェル→貝
- ・ツイスト→より糸



材料 (4人分)

- ・マカロニ (ホイール) 48g
- ・ゆで塩 少々

〈A〉

- ・きなこ 20g
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々

作り方

- ① マカロニは塩ゆでし、水気をきる。
- ② 〈A〉を合わせ、マカロニを和える。

… あべ川 …

安倍川は静岡県の西部を流れる川です。徳川家康が茶店に立ち寄った時に、店の主人が、黄な粉を安倍川の上流で取れる砂金に見立て、つきたてのお餅にまぶし、金な粉もちとして出したところ、大層喜ばれて、安倍川にちなんで、安倍川もちと名づけたという話があります。

ツナサラダ(ドレッシング)

和え物

73kcal / 脂質5.4g / 塩分0.3g



ワンポイント

給食の野菜は、衛生面を考慮し茹でて使用します。

茹でることにかさが減り、たくさん食べることができます。

ドレッシングソースは、しっかり混ぜ合わせて乳化させるのがポイントです。



材料(4人分)

- ・まぐろ油漬け 80g
- ・にんじん 20g
- ・きゅうり 80g
- ・キャベツ 100g

〈ドレッシングソース〉

- ・サラダ油 小さじ1
- ・酢 小さじ1強
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① まぐろ油漬けは、油をきり、ほぐす。
- ② にんじんはせん切り、きゅうりは3mm輪切り、キャベツはせん切りにし、それぞれ、ゆでて、水冷し、水気をきる
- ③ ドレッシングソースを作り、②と和える。

※ドレッシングソースをマヨネーズにかえてもおいしく作れます。