

あえ物やサラダのメニューだよ！野菜やきのこ、海藻、芋を使ったおかずを食べるとバナナうんちが出たり、風邪をひきにくくなったりするよ♪



かみかみサラダ



材料	分量	下準備	作り方
きゅうり	2/3本	半月切り	① 野菜はさっとゆで、流水にさらして水気をきる。 ② いかの燻製は熱湯にとおす。 ③ ①に②、A、ごまを加えて和える。
きゃべつ	3枚	千切り	
セロリ	1/2本	斜め薄切り	
人参	20グラム	せん切り	
いかの燻製	35グラム	食べやすい大きさに切る	
白いりごま	小さじ2		
しょうゆ小さじ2 砂糖少々 塩少々	酢小さじ2 油小さじ1		



ポイント！



- ・いかの燻製は熱湯にとおすことにより、軟らかくなります。
- ・セロリもさっとゆでることで臭みが取れ、白いりごまの風味が香ばしくお子さんでも食べやすくなります。

のい酢あえ



材料	分量	下準備	作り方
もやし	1/2袋		① 人参、もやしはさっとゆで、流水にさらして水気をきる。※時間差で同じ鍋でゆでてでもOK ② ほうれん草はゆで、冷水に取り、よく水分を絞り、2~3cm長さに切る。 ③ 調味料を合わせておき、①、②とのりを和える。
ほうれん草	6~7株		
人参	20グラム	千切り	
焼きのり	全形2枚(6グラム)	細かくちぎる	
しょうゆ小さじ2 酢小さじ1 砂糖少々			

ポイント！



- ・おいしさの理由は「のり」。
- のりには、三大うま味成分のグルタミン酸(昆布に多い)
- ・イノシン酸(かつお節に多い)・グアニル酸(干しいたけに多い)が全て含まれており、うま味たっぷりの食材です☆
- ・しょうゆ・酢の代わりにポン酢を使用してもOKです。



小魚サラダ

材料	分量	下準備	作り方
きゃべつ	2枚	千切り	① 野菜はさっとゆで、流水にさらして水気をきる。 ② ①、ちりめんじゃこをAで和える。
きゅうり	1本	半月切り	
人参	20グラム	千切り	
ちりめんじゃこ	30グラム	熱湯をかけ冷ます	
酢	小さじ2強	④混ぜ合わせる	
しょうゆ	小さじ1		
塩、こしょう	少々		




ポイント！



- ・さっぱりとしていて、子どもたちの人気メニューです★
- ・ちりめんじゃこは、熱湯をかけずに、オーブンで少し焼くと香ばしくなります。その場合は、ちりめんじゃこの塩分を考慮し調味料を調整するとよいです。

白菜サラダ

材料	分量	下準備	作り方
白菜	200グラム	短冊切り	① 野菜はさっとゆで、流水にさらして水気をきる。
人参	20グラム	千切り	
きゅうり	1/2本	半月切り	② ①とりんごをAで和える。
りんご	1/3個	皮をつけたままちょう切り→塩水にさらす	
油	小さじ1	} ①混ぜ合わせる	ポイント! 
酢	小さじ2		
塩	小さじ1/4		
砂糖	少々		
こしょう	少々		



- ・野菜の水気をしっかりきるために、手で少し絞るようにするとよいです。
- ・白菜はゆですぎないようにし、特にしっかり水気をきりましょう。
- ・旬の白菜とりんごを使ったサラダは、甘酸っぱくて、子どもたちに大好評です。

切干大根の酢の物

材料	分量	下準備	作り方
切干大根	20グラム	水に浸して戻す。(10分位)	① 切干大根は、食べやすい長さに切る。好みの硬さにゆで、流水にさらして水気をきる。
きゅうり	1本半	太めの千切り	
人参	1/4本	千切り	② きゅうりと人参はさっとゆで、流水にさらして水気をきる。
しょうゆ	小さじ1と 1/2	} ①混ぜ合わせる	
三温糖	小さじ2		
酢	大さじ1弱		

ポイント!



- ・切干大根は、歯ごたえが残るくらいにゆでると、シャキシャキします。
- ・野菜の水気は、しっかりきりましょう。
- ・切干大根は、食物繊維やカルシウム、鉄分が多く含まれます。



ひじきのサラダ

材料	分量	下準備	作り方
乾燥ひじき	大さじ2	水で戻しゆでて冷ます	① 野菜とハムは、さっとゆで、流水にさらして水気をきる。
ゆで枝豆	50グラム	むいておく	
人参	20グラム	千切り	② ①とひじきと枝豆をAで和える。
きゃべつ	3枚	太めの千切り	
ハム	30グラム	千切り	} ① (ドレッシング) 混ぜ合わせる
酢	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
ごま油	小さじ1弱		
砂糖	少々		



ポイント!



- ・材料はゆでた後、しっかり水気をきりましょう。
- ・ひじきとごま油の相性は抜群! 食物繊維がたっぷりのサラダです★

秋のサラダ

材料	分量	下準備	作り方
さつまいも	小1本	1cm位の角切り	① さつまいもは柔らかくなるまでゆでて、冷ましておく。 ② ブロッコリーとカリフラワーは沸騰した湯に塩少々を入れて色よくゆで、水気をよくきって、冷ましておく。 ③ ①、②をAで和える。
カリフラワー	1/4株	小さな房に切る	
ブロッコリー	小2/3株		
マヨネーズ	大さじ2弱	A混ぜ合わせる	
白すりごま	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1/2		

ポイント!



・さつまいもは皮をむかずに使用すると彩りがきれいです。また、ゆですぎないように、形がしっかり残っている方がおいしいです。
 ・ゆでる代わりに、切った野菜を蒸し器で蒸したり、電子レンジで加熱したりすると時間の短縮になり、簡単に作れます♪



～あえ物いろいろ～

ドレッシングを使わなくても簡単に味付けできますよ♪

	調味料等	よく合う野菜
ゆかりあえ	ゆかり	きゃべつ・きゅうり・大根・かぶ 等
ナムル	しょうゆ+酢+ごま油+砂糖	もやし・ほうれん草・きゅうり 等
昆布あえ	塩昆布(+しょうゆ)	白菜・かぶ・きゅうり・もやし 等
おかかあえ	かつお節+しょうゆ	白菜・きゅうり・ほうれん草・もやし ブロッコリー・きゃべつ 等
カレーあえ	カレー粉+しょうゆ+白いりごま	もやし・きゅうり・きゃべつ 等
ごまあえ	白すりごま+しょうゆ+砂糖	ほうれん草・いんげん・白菜・もやし 等
レモンあえ	レモン汁+油+砂糖+塩・こしょう	きゃべつ・きゅうり・レタス 等
なめ茸あえ	なめ茸	ほうれん草・きゃべつ・白菜・もやし 等
納豆あえ	ひきわり納豆+しょうゆ	ほうれん草・小松菜・白菜 等
ツナあえ	ツナ+しょうゆ+酢	きゃべつ・大根・きゅうり 等



まだ奥歯が生えそろっていない幼児にとって、生野菜は食べにくいもの。野菜はさっとひとゆですると柔らかくなり、食べやすくなります。また、加熱するとかさも減るのでたくさん食べることができます♪

<1日の野菜の摂取目標量>大人350グラム こども250～270グラム

野菜は両手に1杯のるくらいで大体 100g

