

チーズポテト

材料（4人分）

じゃがいも	・・・	300g
粉チーズ	・・・	大さじ2
塩	・・・・・・・・	少々
こしょう	・・・・・・・・	少々
油	・・・・・・・・	適量



じゃがいもには、ビタミンCが多くふくまれています。野菜と違い、加熱してもこわれにくいビタミンCです。



作り方

- ① ジャがいもは短冊切りにし、水にさらしておく。
- ② ①の水気をよく切って、粉チーズ、塩、こしょうをまぶす。
- ③ オーブン(オーブントースター)の天板に油をひいて、じゃがいもを並べてこげ目がつくまで焼く。



さといもの揚げ煮

材料（4人分）

さといも	・・・	300g
こい口しょうゆ	・・	大さじ1
砂糖	・・・・・・・・	小さじ1
酒	・・・・・・・・	小さじ1
みりん	・・・・・・・・	小さじ1
上新粉	・・・・・・・・	大さじ1
油	・・・・・・・・	適量

作り方

- ① さといもは一口大に切る。
- ② ①のさといもを調味料で煮る。
- ③ さといもの汁を切り、上新粉をつけて油で揚げる。

さといもの煮物が余ったら、次の日のおかずにはいかがですか？



キャベツのこんぶあえ

材料（4人分）

キャベツ		230g
にんじん		20g
きゅうり		90g
塩昆布		3g
白いりごま		小さじ1
うす口しょうゆ	..	小さじ1
みりん		小さじ1/2
塩		少々

作り方

- ① キャベツは5mm、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 沸騰した湯の中で①の野菜を茹でる。冷水にとって冷ます。
- ③ ②の野菜の水分をよく絞り、塩昆布、しょうゆ、みりん、塩で和える。

昆布には、うま味の成分「グルタミン酸」が多くふくまれています。



ごぼうのゴマネーズあえ

材料（4人分）

ごぼう		140g
にんじん		50g
ホールコーン		40g
白すりごま		小さじ2
マヨネーズ		大さじ2
こい口しょうゆ	..	小さじ1
塩		少々

作り方

- ① ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにする。
- ② ごぼう、にんじん、コーンを茹でて冷ます。
- ③ ②の野菜の水気をきり、すりごま、調味料と混ぜ合わせる。

食物繊維の摂取量が少ないといわれています。ごぼうやにんじんのような根菜には食物繊維が多くふくまれているので、進んで食べましょう。



れんこんの五目きんぴら

材料（4人分）

れんこん	120g
にんじん	20g
牛肉	40g
つきこんにゃく	40g
さやいんげん	20g
油	小さじ1
白いりごま	小さじ1
こい口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2

作り方

- ① れんこんはいちょう切り、にんじんはせん切り、さやいんげんは2cmぐらいに切る。牛肉も2cmぐらいに切る。
- ② つきこんにゃくは、茹でておく。
- ③ 鍋に油を熱し牛肉を炒める。牛肉が炒められたら、れんこん、にんじん、つきこんにゃくを入れてさらに炒める。
- ④ さやいんげんも加え、調味料で味つける。仕上げに、ごまとごま油を加える。



れんこんのシャキシャキした歯触りが子どもたちにも人気です。



ほうれんそうのツナあえ

材料（4人分）

ほうれんそう	230g
もやし	80g
ツナ缶	50g
うす口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

作り方

- ① ほうれんそうは茹でて冷水にとって冷まし、水気を絞り2cmぐらいに切る。もやしも茹でて、冷水で冷まし、水気を絞っておく。
- ② ツナは汁をきり、①の野菜と調味料で和える。



野菜が苦手・・・
という人もツナの味
で野菜がおいしく食べら
れます。他の野菜でもお
いしいですよ。

