

## きゅうりのカリコリ漬け



### 材料(4~5人分)

食材	分量
きゅうり	2本

### 調味料

サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1
砂糖	大さじ3
酢	50cc
ごま油	小さじ1
薄口醤油	小さじ2弱

調理時間	60分
エネルギー(1人分)	23Kcal

### 作り方

1. きゅうりは、拍子木切りにして(大人の小指の大きさくらい)ボウルに入れておく。
2. 調味料をすべて小鍋に入れ、ぶくぶく沸騰したらすぐに(1)のきゅうりにかけ、あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷たく冷やして食べる。

※時間がたつてきゅうりの水気が上がってきたら上下を入れかえるように混ぜ、全部のきゅうりが液につかるようにします。

※作り方は、家庭で作りやすようになっています。

## グリーンサラダ



### 材料(4人分)

食材	分量
キャベツ	80g
きゅうり	120g
ブロッコリー	80g

### 調味料

酢	大さじ1と1/2
油	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	57Kcal

### 作り方

1. キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、ブロッコリーは子房に分けておく。
2. (1)の野菜を茹でて水気をしぼっておく。
3. 調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
4. (2)と(3)を食べる直前に和える。

※季節の野菜を使ってもおいしいです。お弁当にも入れても彩りがきれいです。

## ほうれん草とツナのかぼすあえ



### 材料(4人分)

食材	分量
ほうれん草	160g
ツナ(オイル漬け)	80g

### 調味料

塩	少々
かぼす汁	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
薄口醤油	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ1

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	57Kcal

### 作り方

- 1.ほうれん草は下ゆでして食べやすい長さ(3~4cm長さ)に切っておく。
- 2.ツナは油をきっておく。
- 3.調味料は全て混ぜ合わせ、ほうれん草、ツナと一緒にあえる。

※調味料は多めにしています。調整をしてください。

※ツナをてんぷら(練製品)にかえたり、ほうれん草をブロッコリーにかえたりしてもおいしいです。

## ブロッケーサラダ



### 材料(4人分)

食材	分量
ブロッケー	80g(1/2房)
にんじん	20g(中1/10本)
きゅうり	80g(1本)
チーズ	20g

### 調味料

なたね油	小さじ2
酢	小さじ1弱
塩	少々
こしょう(白)	少々
砂糖	小さじ1弱

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	47Kcal

### 作り方

- 1.ブロッケーは食べやすい大きさにして、塩ゆでして、冷ましておく。  
にんじん、きゅうりは1cm角に切り、にんじんはゆでて冷ましておく。  
チーズは5mm角に切っておく。
- 2.調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3.(1)と(2)を合わせて出来上がり！

※チーズが入っているので、食べやすいメニューです。子どもにも人気があります。  
ちなみに、ブロッケーとチーズが入ることから、ブロッケーサラダと名付けました。

## ポパイサラダ



### 材料(4人分)

食材	分量
ほうれん草	180g(1束)
大根	100g(1/8本)
ロースハム	2枚

### 調味料

濃口醤油	大さじ1弱
酢	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/5
サラダ油	大さじ1

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	57Kcal

### 作り方

- 1.ほうれん草はゆでて4~5cm長さに切っておく。大根は4~5cm長さの短冊切りにし、塩もみしておく。ロースハムも同じように短冊切りにしておく。
- 2.調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3.材料の水気をきり、ドレッシングと和える。

※ちょっと酢がきいた、さっぱりしたサラダです。

※給食センターでは、サラダに使う材料は全てゆでてから使います。

## ころころサラダ



### 材料(4人分)

食材	分量
きゅうり	150g
にんじん	25g
コーン	50g
クッキングチーズ	25g

### 調味料

なたね油	大さじ2弱
酢	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ2

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	53Kcal

### 作り方

- 1.きゅうり、にんじんは、1~1.5cm角チーズは、5mm角くらいのさいの目に切る。
- 2.にんじんとコーンは、茹でておく。
- 3.調味料をよーく混ぜて、ドレッシングを作り、食べる直前に和える。

※ドレッシングは、和える前に必ず味見をしましょう。

(作る量が少ないと、和えにくい場合があるのでそのときは、調味料をすべて2倍にしてみてください)

## 千草あえ



### 材料(4人分)

食材	分量
ほうれん草	1/3束(60g)
ロースハム	40g
もやし	1/4袋(40g)
キャベツ	1枚(80g)
炒り卵	卵1個分

### 調味料

砂糖	大さじ2
酢	小さじ1/2
塩	小さじ1/5
ごま油	小さじ1/5
薄口しょうゆ	小さじ2

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	105Kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ

- ・ほうれん草…3cm長さに切り茹でる。
- ・キャベツ…千切りにし、さっと茹でる。
- ・もやし…さっと茹でる。炒り卵を作る。
- ・ロースハム…1cm幅に切り、さっと茹でる。

1. 下ごしらえしたものを冷まし、水気をよくきりあわせた調味料であえ、ごまをふる。

## かぼすあえ



### 材料(4人分)

食材	分量
白菜	120g
大根	120g
にんじん	20g
ちりめんいりこ	

### 調味料

かぼす汁	小さじ1強
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
塩	少々
ごま	小さじ1強

調理時間	10分
エネルギー(1人分)	31Kcal

### 作り方

1. 白菜は1cm幅くらいに切る。大根、にんじんは短冊切りにする。
2. (1)の野菜、ちりめんいりこを茹でて冷ましておく。
3. 調味料を合わせ、火にかける。ごまはフライパンで軽く炒っておく。  
(炒りごまも香りがよくなります。)
4. (2)の材料と(3)をあえる。

※給食センターでは全てのものに火を通します。  
(2)で材料を茹でますが、家庭では塩もみでもよいです。



## ほうれん草のゴマドレッシング



### 材料(4人分)

食材	分量
ほうれん草	1と1/2束
塩	少々
白ごま	大さじ2

### 調味料

砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ2
酢	大さじ1/2
塩	少々

調理時間	10分
エネルギー(1人分)	69Kcal

### 作り方

- 1.ほうれん草は、たっぷりの湯で塩茹でし、水気をしぼり、4～5cmの長さにきっておく。
- 2.白ごまは、炒りすり鉢でよくする。
- 3.(2)と調味料を混ぜ合わせ、ごまドレッシングを作る。
- 4.(1)のほうれん草を3のドレッシングであえる。(食べる直前にあえること)

※ほうれん草を使った料理ですが、とても人気のあるメニューです。  
平成16年度の好きな給食メニュー(おかず編)で、第2位になりました。

## バンサンスー



### 材料(4人分)

食材	分量
きゅうり	60g
キャベツ	60g
もやし	40g
春雨	20g
にんじん	40g
卵	1個
油(薄焼き卵用)	適量

### 調味料(A)

砂糖	大さじ1弱
ごま油	小さじ1
薄口しょう油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	58Kcal

### 作り方

1. 野菜は4~5cm長さの千切りにし、さっと茹でる。春雨はもどして、食べやすい長さに切る。卵は薄焼き卵を作り、千切りにする。
2. (1)を冷まし、よく混ぜ合わせた調味料(A)で和える。

※ごま油が入りすぎるとおいしくないなので、入れすぎに注意しましょう。

※もやし以外の野菜は、細く切れれば、塩もみでもOKです。

※ハムを加えてもおいしいですよ。

## 菜の花あえ



### 材料(4人分)

食材	分量
キャベツ	160g
にんじん	40g
ほうれん草	40g
卵	大1個
塩	少々
サラダ油	適量

### 調味料

薄口しょう油	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1弱

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	46Kcal

### 作り方

- 1.ほうれん草はゆでて、2cmの長さに切る。
- 2.にんじんは長さ2cmのせん切り、キャベツはせん切りにし、それぞれゆでる。
- 3.卵に、塩を加え、炒り卵にする。
- 4.材料がさめたら、水気をきって調味料であえる。

## かみかみサラダ



### 材料(4人分)

食材	分量
きゅうり	80g(小1本)
にんじん	40g(1/5本)
キャベツ	40g(葉1/2枚)
さきいか	20g

### 調味料

塩	少々
酒	小さじ1/2弱
砂糖	小さじ1強
酢	小さじ1強
濃口醤油	小さじ1弱

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	29Kcal

### 作り方

1. きゅうりは、輪切りにし、人参は千切りにしておく。
2. キャベツは1cm幅くらいに、食べやすい大きさに切る。
3. 野菜をさっとゆでておく。(きゅうりは塩もみでも良い)
4. 調味料を混ぜ合わせたドレッシングを作る。
5. (1)の材料の水気をきり、ドレッシングとあえる。
6. 最後にさきいかを混ぜ合わせて出来上がりです。

※さきいかを入れているので、野菜が苦手な子供たちも食べやすいです！

## スタミナサラダ



### 材料(4人分)

食材	分量
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	80g
にんじん	60g
きゅうり	120g

### 調味料(A)

おろしにんにく	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	88Kcal

### 作り方

1. 豚肉を一口大に切り、くっつかないように茹でて、冷水にとる。
2. (1)の豚肉の水気をよく切り、調味料(A)につけておく。
3. 豚肉を調味料に漬けている間に、にんじんを細めの千切り、きゅうりを2mmくらいの厚さに輪切りする。
4. (2)の豚肉に、(3)の人参ときゅうりを混ぜてできあがり！

※豚肉は、10分くらい調味料につけておくとおいしいです。

## きゅうりの華風あえ



### 材料(4人分)

食材	分量
きゅうり	200g

### 調味料

ごま油	少々
濃口しょうゆ	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
一味(七味)唐辛子	少々

調理時間	10分
エネルギー(1人分)	14Kcal

### 作り方

- 1.きゅうりは乱切りし、塩もみし、水分が出てきたらしぼっておく。
- 2.調味料をすべて合わせたら、(1)と合わせ、味が染み込んだらできあがり！

※すぐに食べたいときは、乱切りではなく薄く切るとよいです。

※冷蔵庫で冷やして食べると、よりおいしいです！

※冬は大根で美味です！

## もやしのごま酢あえ



### 材料(4人分)

食材	分量
もやし	1/2袋(80g)
にんじん	20g
てんぷら※	40g
いりごま	大さじ1

### 調味料

濃口しょうゆ	大さじ1と1/3
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1弱

調理時間	10分
エネルギー(1人分)	58Kcal

### 作り方

1. 人参、てんぷらは千切りにする。もやしは根を切っておく。
2. 野菜とてんぷらをサッとゆで、冷ましておく。
3. 調味料を合わせておく。ごまはフライパンで軽く炒り(炒りごまも香りがよくなります)、すっておく。
4. (2)の材料と(3)をあえる。

※てんぷらは「角てん」などの練り製品です。

※もやしは根を切ると仕上がりがきれいです。

## キャベツといかのにら風味サラダ

「超人シェフのスーパー給食」で片岡シェフと作ったものです。



### 材料(4人分)

食材	分量
キャベツ	160g
いか	120g
にら	15g
パセリ	少量(5g)

### 調味料

エクストラバージンオリーブ油	大さじ1と1/2
こしょう	少々
穀物酢	小さじ1/2
バルサミコ酢	小さじ1弱
レモン汁	小さじ1弱
塩	小さじ1弱

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	77Kcal

### 作り方

#### 下準備

- ・キャベツ、いか…千切り
- ・にら…小口切り
- ・パセリ…みじん切り

- 1.キャベツ、いか、にらは、さっとボイルし、しぼる。
- 2 調味料をよく混ぜ合わせ、パセリを加えてさらによく混ぜ合わせる。
- 3.(1)に(2)を合わせてできあがり。

※給食では、すべての野菜に火を通してあるので、パセリもさっとボイルしました。

※レモン汁は、市販のものはメーカーによって味が違うので、調節してください。

「給食バージョン」は、片岡シェフのレシピを元に、給食でも作ることができるようにアレンジしています。アレンジは、シェフと一緒に考えました。



## 糸こんにゃくときゅうりの酢の物



### 材料(4人分)

食材	分量
きゅうり	140g
糸こんにゃく	120g
乾燥わかめ	3.2g
ちりめん	12g
白ごま	大さじ1弱

### 調味料

砂糖	大さじ1と1/3
酢	大さじ1弱
薄口しょう油	小さじ1強
濃口しょう油	小さじ1強

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	41Kcal

### 作り方

1. きゅうりは千切りにして、さっと茹でる(塩もみでもよい)。  
乾燥わかめは水でもどす。ちりめんは、さっと洗う。  
糸こんにゃくは、水で洗い、食べやすい長さに切って、茹でる。
2. (1)を冷まし、よく混ぜ合わせた調味料で和え、ごまをふる。

※ごまは、給食ではすりごまと、炒りごまを半分ずつ使用します。  
白ごまは、すり鉢でするとさらに風味よくおいしくなります。

※炒り卵を入れてもおいしいです。

## かぼちゃサラダ



### 材料(4人分)

食材	分量
かぼちゃ	120g
ロースハム	32g
きゅうり	40g
にんじん	20g
コーン(冷凍)	20g

### 調味料

マヨネーズ	大さじ1と1/3(16g)
ケチャップ	小さじ2/3(3.2g)
塩	少々
こしょう	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	80Kcal

### 作り方

1. かぼちゃは種をとり一口大に切る。
2. ロースハムは1cmくらいの短冊に切る。
3. きゅうりは輪切りにする。
4. にんじんは千切りにする。
5. (1)から(4)とコーンをそれぞれゆでて冷やしておく。
6. ゆでて冷やしておいた材料を混ぜ合わせ調味料であえる。

※給食では和え物の材料も全てゆでています。

## スイートポテトサラダ



### 材料(4人分)

食材	分量
さつまいも	200g
にんじん	60g
きゅうり	60g
コーン	60g
ロースハム	32g

### 調味料

マヨネーズ	大さじ3
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	161Kcal

### 作り方

1 野菜の準備をする。

- ・さつまいもは皮をむいて1cm幅のいちよう切りにし茹でておく。
- ・にんじんは千切りにし下茹でておく。
- ・きゅうりは輪切りにしてさっと茹でておく。(塩もみでもよい)
- ・ロースハムは短冊切りにし下茹でておく。

2 すべての材料が冷めたら混ぜ合わせてマヨネーズであえ、塩、こしょうで味をととのえる。

## 野菜のセサミドレッシング



### 材料(4人分)

食材	分量
キャベツ	160g
きゅうり	120g

### 調味料

黒ごま	小さじ2
すりごま	小さじ2
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1/2
なたね油	大さじ1弱
塩	少々

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	64Kcal

### 作り方

- 1.キャベツは1cmくらいの短冊に切る。
- 2.きゅうりは輪切りにする。
- 3.キャベツ、きゅうりはそれぞれゆでて冷ましておく。
- 4.調味料を混ぜ合わせ、ゆでて冷ましておいた材料を入れ 和えてできあがり！

## ひじきのマヨサラダ



### 材料(4人分)

食材	分量
芽ひじき	8g
ツナフレーク	40g
ほうれん草	80g
キャベツ	120g

### 調味料

砂糖	小さじ1強
薄口しょうゆ	小さじ2
白ごま(炒り)	小さじ1強
マヨネーズ	大さじ3

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	105Kcal

### 作り方

#### 下準備

- ・芽ひじきは水で戻しておく。
- ・ツナフレークは油をかるくきっておく。

- 1.ほうれん草は茹でて3cm長さに切っておく。キャベツは8mmくらいの幅に切っておく。
- 2.芽ひじき、キャベツも茹でて冷ましておく。
- 3.調味料を混ぜ合わせドレッシングを作り、(1)、(2)、ツナを和えてできあがり。