

『時短 30 分で副菜 6 品』



- ・ さつまいもとブロッコリーのスパイス炒め
- ・ かぼちゃチーズサラダ
- ・ にんじんラペ
- ・ 切干大根のツナ和え
- ・ 青菜のチーズ白和え
- ・ きのコマリネ

子どもたちの体を丈夫に育てるために、ママは毎日野菜をたくさん食べてもらおうと奮闘中ですね(^_^)☆なんでも食べる！を求める必要はないですが、たくさんの種類を摂れたらよりいいなと思っています。

簡単！！そして、子どもたちも食べやすい味付けの副菜を紹介します。

さつまいもとブロッコリーのスパイス炒め		かぼちゃのチーズサラダ	
さつまいも	150g	かぼちゃ	200g
ブロッコリー	150g	水	100 cc
水	50 cc	しょうゆ	小さじ 1/2
炒め油	大さじ 1	とろけるチーズ	20g
塩	少々	切干大根のツナ和え	
クミン・ターメリックパウダー	少々	切干大根	20g
↑ カレー粉でも OK		赤パプリカ	1/2 個
にんじんラペ		水	50 cc
にんじん	120g	ツナ（無塩）	1 缶
塩	1g	黒すりごま	大さじ 1
くるみ	20g	しょうゆ	小さじ 1/3
レーズン	20g	きのこマリネ	
酢	小さじ 2	しいたけ	100g
ほうれん草のチーズ白和え		しめじ	100g
ほうれん草	200g	えのき	100g
クリームチーズ	30g	オリーブオイル	大さじ 1
木綿豆腐	100g	しょうゆ	大さじ 2/3
ねり白ごま	大さじ 1	みりん	大さじ 2/3
味噌	小さじ 1/2	酢	大さじ 2/3

レシピ分量は 4 人分くらいのイメージです



『時短 30 分で副菜 6 品』

【作り方】

さつまいもとブロッコリーのスパイス炒め

- ① さつまいもとブロッコリー（軸も）は食べやすい大きさに切る
- ② フライパンに①と水を入れ、蓋をして約 3 分中火で加熱する
- ③ 水がなくなる前に火をとめ、取り出す
- ④ 水気をさっとふきとり、油を入れたら、③を焼くように炒め、塩とスパイスで味付ける

にんじんラペ

- ① くるみは軽くくだく
- ② にんじんは、ピーラーで皮をむくように薄くスライスし、塩をもみこみ、レーズンも合わせて、10 分おく
- ③ ③を軽くしぼり、①と②と酢を混ぜる

ほうれん草のチーズ白和え

- ① ほうれん草は 3 cm 幅程度に切る
- ② 木綿豆腐はペーパーで軽く水気を切り、つぶして、ねり白ごまと味噌を混ぜる
- ③ フライパンにほうれん草を入れ、蓋をして蒸す
- ④ ほうれん草がしんなりしたら、クリームチーズを入れる←これだけでもおいしい！
- ⑤ ④と②を合わせる

※にんじん、しめじなど好きな野菜を足しても OK

かぼちゃのチーズサラダ

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、鍋に入れる
- ② ①に水としょうゆを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る
- ③ お鍋の中でかぼちゃを粗くつぶし、熱いうちにとろけるチーズを混ぜる

切干大根のツナ和え

- ① 切干大根に水 50 cc を加え、もみこみながら戻す（約 10 分）
- ② パプリカはスライスし、苦手なお子さまは軽く塩もみ、もしくはさっと下茹でする
- ③ ①、②、ツナ、黒すりごま、しょうゆを混ぜる

きのこマリネ

- ① きのは食べやすい大きさに切る
- ② お鍋かフライパンに、オリーブオイルを入れ、①を炒める
- ③ きのがしんなりしてきたら、しょうゆとみりんを加えて炒める
- ④ 火をとめて、酢を加えたらひと混ぜする

