

キッチンレシピ号 2024・冬号



冬野菜を使った保育園のおすすめメニューを紹介します。

甘さがギュッと詰まった冬野菜の美味しい季節です。簡単に美味しく作れますので是非とも作ってくださいね！！

なます

材料（4人分）

大根 300g
金時人参 50g
ちりめんじゃこ 20g
すりごま 適量
濃口醤油 小さじ2
米酢 大さじ1強
砂糖 少々

*ポイント

- 普通の人参でも作れますが、金時人参の方が色鮮やかに仕上がります。
- 酢は、雑穀酢ではなく米酢を使ってください。米酢の種類により酸味が強い場合は砂糖を少し増やしたり、酢を加減して調整して下さい。
- 保育園のなますは、ちりめんじゃこことゴマが入っているので子どもでも食べやすいです。

作り方

- ①大根と金時人参は皮をむき、長さ5cmのせん切りにする。ボウルに入れて少量の塩をふり、軽くもんで10分程おき、しんなりしたら水でさっと洗い、絞って水気をしっかりと切る。
- ②ボウルに①とちりめんじゃこ、すりごまを入れ、合わせた調味料で和える。

まいたけの炊き込みご飯

材料（4人分）

米 3合
まいたけ 60g
人参 30g
油あげ 20g
薄口醤油 大さじ2強
みりん・酒 各小さじ2
塩 少々
昆布 10cm程度

*ポイント

- まいたけをほぐすときは、やや大きめにほぐしてください。
- まいたけ以外にもしめじ等のきのこ類を入れても美味しく作れます。
- 米を洗う時は力を入れてゴシゴシ洗うのではなく、両手でやさしくこすり合わせるようにして洗い、研いだ後に水を数回変えます。やさしくこすり合わせて洗う事で米が割れずにふっくらと美味しく炊けます。保育園でも米の洗い方を変えましたが、以前よりも美味しく炊けるようになりました。

作り方

- ①米は洗い、炊飯器の釜に調味料と入れ、水を3合の目盛りまで入れて混ぜ合わせる。米の上に昆布を入れておく。
- ②まいたけは石づきを切り落とし手でほぐす。人参は粗みじん切り、油あげは5mm幅の細かめに切る。
- ③、②を①の上に平に広げてのせ炊飯する。炊き上がれば昆布を取り出し、底からひっくり返すように混ぜ合わせる。



ほうれん草と大根サラダ

材料（4人分）

ほうれん草 180g
大根 180g
濃口醤油 小さじ1強
酢 小さじ1半
油 大さじ1
塩 少々

*ポイント

- ほうれん草は、つけ根が甘くて味が濃く美味しいです。根はすべてを切り落とさず、1cmくらいを残して皮を包丁でこそげ取って使ってくださいね。

- ①鍋に湯を沸かし塩を入れ、ほうれん草を茎から湯に入れ、少ししてから全体を入れてさっと茹でる。冷水で冷ましてしっかり絞り2cm幅に切る。
- ②大根は皮を剥き、薄めの短冊切りにして分量外の塩少々で塩もみする。10分程度おいて、さっと水で洗いしっかり絞って①と合わせる。
- ③調味料すべてをよく混ぜ合わせ②と和える。

豚肉と大根のきんぴら

材料（4人分）

鶏肉 180g
大根 300g
人参 60g
小松菜 120g
濃口醤油 小さじ1半
塩 適量
油 適量

*ポイント

- 大根は食感が残るように炒め過ぎには気をつけてください。
- なますも同じく、大根は上の方が甘いです。切った大根を買う時は上の部位を購入してくださいね。

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根と人参は細めの短冊切りにする。小松菜は1cm幅に切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉にほぼ火が通れば人参を加えて火が通るまで炒め、大根を加えて食感が残るように炒める。調味料、小松菜を入れて強火でさっと炒める。



根菜のじゃこ炒め

材料（4人分）

ちりめんじゃこ 30g
ごぼう 90g
れんこん 120g
人参 60g
濃口醤油 小さじ2強
みりん 小さじ1
ゴマ 適量
ごま油 適量

*ポイント

- 炒めている時に水分が出ますが、調味料を含めた水分を飛ばすように炒めてください。

- ①ごぼうは土を洗い流して皮をこそげ取り、縦半分に分けて3mm幅の斜め切りにして水にさらしてからザルに空けて水気を切る。れんこんも皮を剥き、3mm幅のいちょう切りにして、ごぼうと同じく水にさらしてから水気を切る。人参は皮を剥いて細めの短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱しごぼう、れんこん、人参を炒める。少し、しんなりしたら調味料を入れて火が通るまで炒め、仕上げにちりめんじゃことゴマを加えてさっと炒め合わせる。