

給食（野菜料理）レシピ



いそか和え

<材料（4人分）>

小松菜 1/2束
もやし 80g
キャベツ 大1枚弱
のりの佃煮 30g

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①の野菜をさっとゆでて冷やし、水気を切る。
- ③ のりの佃煮と和えてできあがり。

※ にんじんやきゅうり、ほうれん草などいろいろな野菜でアレンジできます。

※ 味付けのりを個包装の袋ごと、くしゃくしゃに細かくし、しょうゆを少々たらしでもおいしくできます。

※ お弁当や朝食にもオススメです。

※ 給食では、衛生上野菜をゆでています。

給食（野菜料理）レシピ



こんぶ和え

<材料（4人分）>

キャベツ 大1/2枚
もやし 100g
にんじん 1/7本
塩昆布 8g
白ごま 小さじ1・1/2
濃口しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①の野菜をさっとゆでて冷やし、水気を切る。
- ③ 塩昆布・白ごま・こいくちしょゆと和えて出来上がり。

※ きゅうりや小松菜などの野菜でもアレンジできます。

※ お弁当や朝食にもオススメです。

※ 塩昆布は、常備しておくとなんか便利（おにぎり・卵焼き等）。

※ 給食では、衛生上野菜をゆでています。

給食（野菜料理）レシピ

たくあん和え



<材料（4人分）>

ほうれん草 1/2束
もやし 100g
にんじん 1/7本
たくあん 4切れ
白ごま 小さじ1・1/2
濃口しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①の野菜をさっとゆでて冷やし、水気を切る。
- ③ たくあんは千切りにする。
- ④ ②③をごま・しょうゆで和える。

※ キャベツや小松菜、アスパラガスなどいろいろな野菜でアレンジできます。

※ たくあんに塩気があるので、しょうゆは少力でOKです。

※ 給食では、衛生上野菜をゆでています。

給食（野菜料理）レシピ

ゆかりあえ



<材料（4人分）>

キャベツ 大1/2枚
もやし 80g
にんじん 1/7本
ゆかりの素 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①の野菜をさっとゆでて冷やし、水気を切る。
- ③ ②をゆかりの素としょうゆで和える。

※ アスパラガスやほうれん草、小松菜などいろいろな野菜でアレンジできます。

※ お弁当や朝食にもオススメです。

※ 給食では、衛生上野菜をゆでています。

給食（野菜料理）レシピ

ひじきサラダ



<材料（4人分）>

ひじき（乾） 大さじ1・1/2
きゅうり 1本半
コーン 50g
にんじん 1/7本
和風ドレッシング 大さじ2

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①の野菜とひじきをさっとゆで、冷やし、水気を切る。
- ③ 和風ドレッシングで和える。

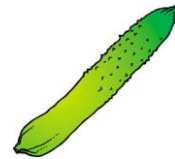
※ 貧血を防ぎ、不足しがちな鉄を多く含むひじき。煮物や炊き込みご飯以外にも、サラダにしてもおいしくいただけます。

※ ひじきは、特に女性にとってもらいたい食材です。

※ 給食では、衛生上野菜をゆでています。

給食（野菜料理）レシピ

きゅうりの土佐あえ



<材料（4人分）>

きゅうり 2本半
かつおぶし 1袋
白ごま 小さじ1・1/2
濃口しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① きゅうりは厚めの輪切りにする。
- ② きゅうりをかつおぶし・ごま・しょうゆで和える。

※ かつおが高知県の特産物であることから、「土佐和え」といいます。

※ 夏野菜であるきゅうりをメインとした和え物です。シンプルですが、かつおぶしから良いだしが出て、うまみたっぷりのメニューになります。

※ 給食では、衛生上野菜をゆでています。

給食（野菜料理）レシピ

フレンチサラダ



<材料（4人分）>

キャベツ 大1/2枚
きゅうり 小1本
みかん（缶詰） 100g
酢 小さじ2
油 小さじ1/2
上白糖 小さじ1
塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① キャベツは5mm幅、きゅうりは輪切りにする。
- ② ドレッシングを作っておく。
- ③ ①の野菜とみかん、②のドレッシングで和える。

※ フレンチドレッシングは、酢・油・塩・こしょうをベースにしたシンプルなおドレッシングです。小学生の時、家庭科の時間にドレッシングを作った記憶はありますか？給食では、マイルドな味にするために砂糖を少し加えています。

※ 給食の「グリーンサラダ」や「夏みかんサラダ」なども、このドレッシングで作っています。

給食（野菜料理）レシピ

かぼちゃサラダ



<材料（4人分）>

かぼちゃ 260g
にんじん 1/7本
コーン 26g
マヨネーズ 適宜

<作り方>

- ① かぼちゃは2~3cm角に切り、にんじんは短めの干切りにする。
- ② 野菜はゆでて水気を切る。
- ③ マヨネーズで和える。

※ ポテトサラダのかぼちゃバージョンです。かぼちゃ本来の甘さがあり、食べやすいメニューです。

※ お弁当にもオススメです。

※ マヨネーズを減らしたい場合は、酢や塩こしょうを足すと良いです。

※ 温かなくても冷たくてもおいしくいただけます。

給食（野菜料理）レシピ

春雨サラダ



<材料（4人分）>

春雨	36g
小松菜	3株
にんじん	1/7本
コーン	36g
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1強
上白糖	小さじ1強
豆板醤	少々

<作り方>

- ① 小松菜、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 春雨は戻しておく。
- ③ 野菜と春雨はさっとゆでて冷やし、水気を切る。
- ④ 調味料を合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ⑤ ③と④を和える。

※ ツルツルと食べやすく、子どもに人気のあるメニューです。

給食（野菜料理）レシピ

アーモンドあえ



<材料（4人分）>

小松菜	3株
キャベツ	大1枚半
にんじん	1/7本
刻みアーモンド	10g
酢	小さじ2
油	小さじ1/2
上白糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1強

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
 - ② ①の野菜をさっとゆでて冷やし、水気を切る。
 - ③ ドレッシングを作っておく。
 - ④ ②③とアーモンドを和える。
- ※ アーモンドは乾煎りすると、より香ばしくなります。

※ アーモンドは、抗酸化作用のあるビタミンEや腸のそうじをする食物繊維を多く含んでいます。

給食（野菜料理）レシピ

ごまドレッシングあえ



<材料（4人分）>

チンゲン菜	1株半
もやし	130g
にんじん	1/7本
酢	小さじ2
上白糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
白ごま	小さじ1・1/2

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
食べやすい大きさに切る。
- ② ①の野菜をさっとゆでて冷やし、
水気を切る。
- ③ ドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜とドレッシング・ごまを
和える。

※ 炒め物のイメージの強いチンゲン菜ですが、和え物にしてもおいしくいただけます。

※ きゅうりや小松菜など、いろいろな野菜でアレンジできます。

給食（野菜料理）レシピ

切り干し大根の酢の物



<材料（4人分）>

切り干し大根	36g
きゅうり	1本
にんじん	1/7本
酢	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
上白糖	小さじ2強
白ごま	小さじ1・1/2

<作り方>

- ① 切り干し大根は戻しておく。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは
千切りにする。
- ③ 合わせ酢を作っておく。
- ④ ①②③とごまを和える。

※ 切り干し大根は、和え物にしてもおいしくいただけます。