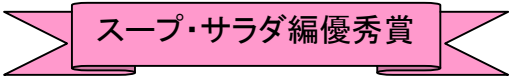
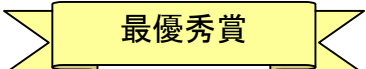


スープ・サラダ編

- ① わかめと野菜のポタージュ
- ② ほうれんそうとお米のスープ  スープ・サラダ編優秀賞
- ③ ニラオクラの韓国風サラダ
- ④ 春菊と柿のサラダ
- ⑤ キャベツがモリモリ食べられるコールスロー
サツマイモ入り  最優秀賞



① わかめと野菜のポタージュ

子ども1人あたり

野菜 50g (緑黄色野菜：25g
淡色野菜：25g)

調理時間	20分くらい
材料・分量 (子ども2人分) ☆大人分は材料 を2倍に	<p>牛乳 100g</p> <p>わかめ 15g</p> <p>にんじん 20g</p> <p>食パン 2g</p> <p>豆乳 100g</p> <p>玉ねぎ 50g</p> <p>ミックスベジタブル 30g</p> <p>じゃがいも 100g</p> <p>しめじ 15g</p> <p>油 5g</p> <p>コンソメ 1個</p>
作り方	<p>① 鍋に水を入れ、ミックスベジタブルをさっと茹で、ザルにあげる。</p> <p>② 同じ鍋に油を入れ、手で裂いたしめじ、サイコロ型に切った食パンを油で炒めてお皿に移す。</p> <p>③ その鍋で牛乳、豆乳、水 50g、コンソメ、小さく切った玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを入れ、10分程度煮る。 にんじん、玉ねぎ、じゃがいもに火が通ったら、余熱でわかめに火を通す。</p> <p>④ ③をミキサーにかけてドロドロにしてもう1度鍋に戻す。 水でとろみを調節して、少し火にかけたら、半分量の①を加え、軽く混ぜる。</p> <p>⑤ ④を器に入れたら真ん中に②を乗せ、周りに残りの①をパラパラと乗せる。</p>



【作ったきっかけ】

1つの鍋で作れますので、洗い物も少なく、少し寒くなってきたこの季節にもピッタリと思いました。



【PRポイント】

お野菜がいっぱい入っているのに分からない！？
子どもたちが何気に食べたらお母さんの勝利かな？
どんな野菜が入っているのか当てるクイズも出来ます。

レシピ作成者：森下徹さん

② ほうれんそうとお米のスープ

1人あたり

野菜 150g

〔緑黄色野菜：100g〕

〔淡色野菜：50g〕

調理時間	下処理10分、調理20分
材料・分量 (2人分)	ほうれんそう 200g ご飯 150g 玉ねぎ 1/2 牛乳 100ml ブイヨン 300ml 生クリーム(40%以上) 100ml サラダ油 適量 塩 適量 コショウ 適量
作り方	下処理 ・玉ねぎは粗いみじん切りにする。 ・ほうれん草は5cm位の長さに切りそろえる。 調理 ① 熱した鍋にサラダ油を適量入れ、玉ねぎを炒める。 ② 玉ねぎが透き通ってきたらほうれん草を加える。 ③ ほうれん草がしんなりしたら火を止める。 ④ ミキサーに③とご飯、ブイヨン150ml、牛乳を入れスイッチを入れ、粉々にする。 ⑤ 鍋に戻し、生クリームを入れ、ブイヨンで好みの濃度にのばす。 ⑥ 火を入れ、ひと煮立ちしたら、塩・コショウで味を調える。 ⑦ 器に入れ、飾りの生クリームを垂らす。



【作ったきっかけ】

海外の料理雑誌を眺めていたら、ココナッツミルクを使ったほうれん草と米のスープが目にとまりましたが、ココナッツミルクは癖が強く、クミンのような強い香りのスパイスのバランスが面倒で、ココナッツミルクを生クリームに変えて、本来は具だった米もミキサーに入れて、ポタージュにしてみました。



【PRポイント】

お米は冷やご飯でもよく、材料をミキサーにかけるだけです。今回は主菜が和食系なので加えませんでした。粉チーズをかけても美味しいと思います。

レシピ作成者：上野桃子さん

③ ニラオクラの韓国風サラダ

1人あたり

野菜 130g

〔 緑黄色野菜：55g

淡色野菜：75g 〕

調理時間	10分
材料・分量 (2人分)	ニラ 1/2 袋 キャベツ 1/8 個 オクラ 6本 長芋 40g しょうゆ 小さじ2 砂糖 小さじ2 酢 小さじ2 ごま油 小さじ2 すりごま 大さじ1
作り方	① ニラは小口切り、オクラはうすく輪切り、長芋は細い千切りにする。 ② ①をすべての調味料と混ぜ合わせ、10分ほどおいておく。 ③ キャベツを千切りにする。 ④ 食べる直前に②をキャベツと混ぜあわせてできあがり（きざみのり、唐辛子などお好みで）



【作ったきっかけ】

生のニラをどうにかして食べやすくできないかと考えました。また、千切りキャベツのモサモサ感をもっと口に運びやすくするには、と思い、ネバネバ代表のオクラを入れてみました。このニラマリネはご飯(特に納豆ごはん)にも相性抜群です。



【PRポイント】

ニラとオクラが生でも食べやすいように、最初にマリネします。

オクラ、山芋のネバネバがキャベツと程よく絡み合い、病みつきの食感を生み出します。



レシピ作成者：上野桃子さん

④ 春菊と柿のサラダ

1人あたり

野菜 100g (緑黄色野菜：50g
淡色野菜：50g)

調理時間	5分
材料・分量(2人分)	春菊 100g 小かぶ 100g 柿 1個 オリーブオイル 塩
作り方	① かぶは薄くいちょう切りにし、塩もみしておく。 ① 春菊はざく切り(一口大)、柿は皮をむいて、いちょう切りにする。 ② 春菊と柿を混ぜて、塩で味をととのえ、オリーブオイルを一回して、混ぜてできあがり。



【作ったきっかけ】

大好きな秋の旬を組み合わせたかったのだ。

また、柿の甘みを活かしたシンプルサラダを作りたいかったのだ。

【PRポイント】

甘味の強い柿と、ほろ苦い春菊、この相性の良い二つの味のおかげで、調味料は塩だけ！ いたってシンプルだけどとっても美味しい黄金コンビのサラダです。白、オレンジ、緑と色も鮮やかです。



⑤ キャベツがモリモリ食べられるコールスロー サツマイモ入り

調理時間	15分
材料・分量 (2人分)	<p>サツマイモ 小1個 キャベツ 1/4個 トウモロコシ 30g 玉ねぎ 1/4個 人参 1/2本</p> <p>【調味料】 マスタード 小さじ1 すりゴマ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ1 カレー粉 小さじ1/2 塩 少々 リンゴ酢(なければ酢) 小さじ2 オリーブオイル(またはごま油) 大さじ2</p>
作り方	<p>① キャベツ、人参は千切りにして、それぞれ塩一つまみ(分量外)をもみこんでおいておく。</p> <p>② 玉ねぎは薄くスライスし、こちらも塩一つまみ(分量外)をもみこんで、おいておく。</p> <p>③ 火の通ったサツマイモの準備。サイコロ状に切る。 サツマイモは炊飯器に入れて、水を大さじ1ほどいれて普通モードで炊く。 もしくは、電子レンジで丸ごとラップして5分加熱する。 ボールにうつし、軽くつぶすような感じでサツマイモをかなり粗めのマッシュにする。</p> <p>④ ①②、しっかり水を切り、③とトウモロコシを混ぜ合わせる。</p> <p>⑤ 調味料をすべて混ぜ、サラダに和える。</p>

1人あたり

野菜 240g (緑黄色野菜：50g
 淡色野菜：190g)



【作ったきっかけ】

大好きなコールスローサラダを子どもでもパクパクお箸がすすむような味付けにしたい、甘いサツマイモをいれました。苦手な方でも食べやすい、かつとってもシンプルな味付けとなっています。

【PRポイント】

見た目がとってもきれい！ここにブロッコリーやトマトを添えると更に華やかになります。

パーティにもぴったり、そしてシンプルすぎる調味料での簡単レシピ。

サツマイモは甘さを生かすために、丸ごと蒸するのがポイントです。混ぜている途中で多少くずれても、キャベツと絡み合い、キャベツが食べやすくなります。