

野菜や果物を使った副菜レシピ②

ポテトサラダ	2
じゃがいもスープ	2
ゴーヤとじゃがいも、トマトの素揚げ	3
じゃがいも皮チップス	3
じゃがアリゴ	3
九州のしょうゆを使ったじゃがいものバターしょうゆ焼き	4
ブロッコリーの茎のマヨネーズ和え	4
なすの煮びたし	5
ほうれん草の茎ふりかけ	5
レタスとツナのぬた	6
えのきのステーキ	6
かぼちゃの皮でエコクッキング	6
ごぼうのきんぴら	7
たたき山芋の梅肉和え	7
豆苗の卵スープ	8
簡単焼きねぎ	8
きゅうりの塩昆布漬け	8
あまりもの味噌汁	9
THE かぼす	9
スイカの皮の漬け物	10

ポテトサラダ



じゃがいもの皮も捨てずに揚げると
美味しいトッピングになります

◆食材◆

じゃがいも、人参、きゅうり、マヨネーズ、塩こしょう

◆作り方◆

1. ジャがいもをよく洗い、皮をむいて茹でておく。きゅうりは輪切り、人参はいちょう切りにする。
人参はレンジで加熱しておく
2. ジャがいもをつぶして人参、きゅうりを入れ、マヨネーズと塩こしょうで味をつけて混ぜる
3. ジャがいもの皮をレンジで加熱して 2mm幅に切る
4. 少し多めの油でじゃがいもの皮を揚げて、ポテトサラダの上のにせる

じゃがいもスープ

◆食材◆

じゃがいも、豆乳、ベーコン、塩こしょう、コンソメ粉

◆作り方◆

1. ジャがいもについた土をきれいに落とし、沸騰したお湯で茹でる
2. ジャがいもを茹でる間に、玉ねぎとベーコンを切って炒め、塩こしょうで味付けをする
3. 柔らかくなったらお湯から上げて裏ごしする
4. 豆乳を入れ、きれいに混ぜ合わせる
5. 混ぜ合わさったら、玉ねぎとベーコンを炒めた鍋に 4 を入れて混ぜ、コンソメを入れて完成



じゃがいもの皮が入っているので丁寧に裏ごしをした方が、口当たりが良くなります

ゴーヤとじゃがいも、トマトの素揚げ



◆食材◆

じゃがいもの皮、ゴーヤ、トマト

◆作り方◆

1. ゴーヤのわたをとり、素揚げして塩をまぶす
2. じゃがいもの皮も素揚げして塩をまぶす
3. ゴーヤ、トマトも素揚げする

じゃがいも皮チップス

◆食材◆

じゃがいもの皮 1 個分、オリーブオイル、塩、パセリ

◆作り方◆

1. じゃがいもの皮を水につけてあく抜きをする
2. 水気を切って、オリーブオイルを入れたフライパンで揚げ焼きする
3. 油を切って塩をふる



じゃがアリゴ



◆食材◆

じゃがりこ 1 個、さけるチーズ 1 個

◆作り方◆

1. さけるチーズを割いて じゃがりこ の容器に入れ、お湯を 150cc注ぐ
2. 2 分待ってひたすらかき混ぜる
3. 塩を少しふって完成

しっかり混ぜると伸びが良くなります

九州のしょうゆを使ったじゃがいものバターしょうゆ焼き



しょうゆを焦がすことで香りが良くなります

◆食材◆

じゃがいも 2 個、バター10g、九州しょうゆ 15ml
塩こしょう少々、ブラックペッパー適量

◆作り方◆

1. じゃがいもの皮を金たわしでむき、5mm程度にスライスする
2. 少し水をかけて、ラップをしてレンジで 6 分～6 分 30 秒ほど加熱する
3. フライパンにバターを溶かし、レンジでチンしたじゃがいもを入れる
焦げ目が薄くつくまで焼き、塩こしょうをふる
4. じゃがいもを端によせ、空いたところにしょうゆを入れて焦がししょうゆにして合わせる
5. お皿に盛りつけてブラックペッパーをふる

ブロッコリーの茎のマヨネーズ和え

◆食材◆

ブロッコリーの茎、人参、じゃがいも

◆作り方◆

1. ブロッコリーの茎と人参、じゃがいもをさいの目切りにする
2. 沸騰したお湯に入れ、柔らかくなるまで火を通す
3. 2 をマヨネーズで和える



ブロッコリーの茎も茹でて柔らかくして和えることでおいしくなります！

なすの煮びたし



時間がないときはなすを割いたほうが
早く味が染みて、早く冷えます

◆食材◆

なす(小)3本、めんつゆ 100cc、チューブわさび適量、
チューブにんにく適量、青しそ適量
(ねぎやごまをかけても良い)

◆作り方◆

1. なすに縦に細かく切り込みを入れる
2. レンジで5分加熱する
3. めんつゆにチューブのわさびとにんにくを溶いて
冷蔵庫で冷ます



ほうれん草の茎ふりかけ

◆食材◆

ほうれん草、ごま油、しょうゆ、みりん、ほんだし、ごま

◆作り方◆

1. ほうれん草の芯、茎を切る
2. 鍋にごま油を入れ、1を入れてよく炒める
3. しんなりしてきたら、ごまを入れて炒めて、しょうゆ、
みりん、ほんだしで味を調える



火を入れすぎるとほうれん草の色が悪くなるので、さっと軽めに炒めましょう

レタスとツナのぬた



◆食材◆

レタス、ツナ缶、A(酢、砂糖、塩、白味噌、白ごま)

◆作り方◆

1. レタスは洗って食べやすい大きさに割く
2. 塩を入れた熱湯でさっと茹で、ザルに上げる
3. ボウルに A を混ぜ、水気を切ったレタスをお皿に盛りつけ、上からツナ缶を和える

えのきのステーキ

◆食材◆

えのきの茎、しょうゆ、バター、すりごま

◆作り方◆

1. えのきの茎を焼く
2. しょうゆをかける
3. バターを上のにのせ、すりごまをかける



かぼちゃの皮でエコクッキング



◆食材◆

かぼちゃの皮 1/4 個、砂糖大さじ 1、みりん大さじ 1、しょうゆ大さじ 1、ごま油適量

◆作り方◆

1. かぼちゃの皮をレンジで 2~3 分加熱する
柔らかくなったら 5mm幅に切る
2. フライパンにごま油をひき、かぼちゃの皮を炒める
焼き色がついたら、砂糖、みりん、しょうゆを入れる
3. 調味料が合わさって照りが出たら完成

ごぼうのきんぴら



皮をむきすぎないことがポイントです

◆食材◆

ごぼう 1本、人参 1/2本、はるさめ適量、酒 40cc、
砂糖大さじ 1、しょうゆ大さじ 1、みりん大さじ 1.5
ごま油適量、いりごま適量

◆作り方◆

1. はるさめを茹でる。茹でたら水に上げておく
2. ごぼうの皮をむき、ささがきをする。水が濁らなくなるまで水洗いする
3. 人参をよく洗って千切りにする
4. フライパンにごま油をひき、ごぼう、人参をしんなりするまで炒める
5. しんなりしてきたら酒を入れ、全体に混ざるようからめる
6. はるさめ、砂糖、しょうゆ、みりんを入れる。煮汁が少量残るくらいまで煮含める

たたき山芋の梅肉和え

◆食材◆

山芋、梅干し、しょうゆ、わさび、かつおぶし、ねぎ

◆作り方◆

1. 山芋を乱切りにする
2. ビニール袋にしょうゆ、わさび、梅干しを入れて、
冷蔵庫で1時間ほど寝かせる
3. 2をお皿に移し、かつおぶしとねぎをかける



冷蔵庫で寝かせることで味がしみこみ、子どもも食べやすいレシピです

豆苗の卵スープ



◆食材◆

豆苗、卵、人参、玉ねぎ、鶏がらスープの素

◆作り方◆

1. 豆苗は根元を切り、人参と玉ねぎは薄切りにする
2. 人参と玉ねぎを炒めて、火が通ったら鍋にお湯を加え、鶏がらスープの素を加えて、中火でひと煮立ちさせる
3. 溶き卵を回し入れ、卵が固まってきたら軽くほぐす
4. 黒コショウをのせて完成

簡単焼きねぎ

◆食材◆

白ねぎ、ごま油、しょうゆ、塩こしょう、青ねぎ

◆作り方◆

1. ねぎを縦に切っていき、フライパンにごま油を流し入れる
2. ねぎをごま油に絡めて、しょうゆを少量入れる
3. 塩こしょうを入れて味を調えたら青ねぎを散らす



きゅうりの塩昆布漬け



◆食材◆

きゅうり、ごま油、塩昆布、白だし

◆作り方◆

1. きゅうりをななめに切る
2. 塩昆布ときゅうりをごま油と白だしで和える

あまりもの味噌汁



具材は冷蔵庫の余り野菜に変更できます！

◆食材◆

ほうれん草 1 本、えのき 1/3 束、味噌 1 杯分、だしの素 1/4
水 200ml

◆作り方◆

1. 水を鍋に入れて沸騰したら、ほうれん草を茹で、水を切る
2. ほうれん草を切り、えのきの石づきを切る
3. 鍋に水を入れ、沸騰したら 2 を入れる
4. だしの素と味噌を入れ、味を調える

THE かぼす

◆食材◆

かぼす 2 個、春雨 40g、カニカマ 4 本(短いもの)、
A(しょうゆ大さじ 1、ごま油小さじ 1、かぼす汁)

◆作り方◆

1. 沸騰した鍋に春雨を入れて茹でる
2. かぼすの中身をくりぬき、汁を出して濾す
3. カニカマを割き、1 に入れ、A を加えて混ぜる
4. くりぬいたかぼすの器に 3 を盛りつけ、
上からごまをふる



かぼすを器にすることで素材の味がさらに活きます

スイカの皮の漬け物



白い部分は少し硬いので、薄く切りましょう

◆食材◆

スイカの皮、しょうゆ、ごま

◆作り方◆

1. スイカの赤い果肉の部分を切り取り、緑の皮と白い食べられる部分に切り分ける
2. 白い部分を短冊切りにする
3. 袋に 2 を入れ、しょうゆを入れてよくもみ混ぜる
4. 味がついたらお皿に盛りつけてごまをふる



シンプルに塩で
漬けるだけでも
おいしい！