

## Step3 レンジで簡単にできるおかずをつくろう(副菜)



マヨごぼうサラダ  
完成までの時間  
15分



| ●●食堂／■フードパントリー／△フードバンク                                                |                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 今日のレシピ紹介                                                              |                                                                                                     |
| マヨごぼうサラダ<br>調理時間：15分                                                  |                                                                                                     |
| ひとことメモ<br>ビーラーを用いることで<br>お子様でも安全にごぼうをさがきにできます<br>にんじんを加えて一緒に和えてもおいしです |                                                                                                     |
| 材料<br>4人分                                                             | ごぼう 1本<br>●マヨネーズ 大さじ1と大さじ1/2<br>●砂糖 大さじ1/2<br>●醤油 小さじ1                                              |
| 使う調理器具                                                                | まな板<br>包丁<br>ビーラー<br>大さじ<br>小さじ                                                                     |
| 耐熱皿<br>ザル<br>ボウル<br>電子レンジ                                             |                                                                                                     |
| レシピ動画                                                                 | 調理の注意事項・ポイント<br>1) お子様のごぼうを扱う際は<br>ある程度短く切ったら<br>さがきにするのをやめましょう<br>2) あく抜きのため<br>ごぼうはしばらく水にさらしてください |



小松菜のナムル  
完成までの時間  
15分



| ●●食堂／■フードパントリー／△フードバンク                        |                                                                                          |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 今日のレシピ紹介                                      |                                                                                          |
| 小松菜のナムル<br>調理時間：15分                           |                                                                                          |
| ひとことメモ<br>茹でずに電子レンジで加熱することで<br>栄養を損なわずに調理できます |                                                                                          |
| 材料<br>4人分                                     | 小松菜 1袋(200g)<br>白ごま 大さじ1/2 (なくてもおいしです)<br>●鶏ガラスープの素 小さじ1/2<br>●にんにくチューブ 1cm<br>●ごま油 小さじ1 |
| 使う調理器具                                        | まな板<br>包丁<br>ボウル(小)<br>耐熱ボウル                                                             |
| 小さじ<br>大さじ<br>ザル<br>ボウル<br>電子レンジ              |                                                                                          |
| レシピ動画                                         | 調理の注意事項・ポイント<br>1) 耐熱容器には火の通りにくい茎を<br>下に入れてください<br>2) 加熱した小松菜はしっかりと<br>水気を絞っておいしく仕上がります  |



ピーマンと  
ツナの煮びたし  
完成までの時間  
15分



| ●●食堂／■フードパントリー／△フードバンク                                                    |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 今日のレシピ紹介                                                                  |                                                              |
| ピーマンとツナの煮びたし<br>調理時間：15分                                                  |                                                              |
| ひとことメモ<br>苦手の野菜でもツナと和えることで食べやすくなります<br>ピーマンをにんじんの他の野菜で代用しても<br>おいしく仕上がります |                                                              |
| 材料<br>4人分                                                                 | ピーマン 8個(320g)<br>ツナ缶(油漬け) 2缶<br>●砂糖 大さじ1と1/2<br>●醤油 大さじ2     |
| 使う調理器具                                                                    | まな板<br>包丁<br>ボウル(小)                                          |
| 耐熱ボウル(皿)<br>大さじ<br>電子レンジ                                                  |                                                              |
| レシピ動画                                                                     | 調理の注意事項・ポイント<br>1) ツナは油をきってから使います<br>2) ピーマンは手でちぎっても<br>OKです |



トマトエッグ  
完成までの時間  
20分



| ●●食堂／■フードパントリー／△フードバンク                                                      |                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 今日のレシピ紹介                                                                    |                                                                                 |
| トマトエッグ<br>調理時間：20分                                                          |                                                                                 |
| ひとことメモ<br>作り置きして朝食の主菜としておすすめです<br>卵の火の通り具合をみながら<br>電子レンジでの加熱時間を調節するようにしましょう |                                                                                 |
| 材料<br>4人分                                                                   | トマト(小) 4個<br>卵 4個<br>●コンソメ顆粒 小さじ2<br>●こしょう 少々                                   |
| 使う調理器具                                                                      | まな板<br>包丁<br>ボウル(中)                                                             |
| 耐熱皿(大)<br>小さじ<br>電子レンジ                                                      |                                                                                 |
| レシピ動画                                                                       | 調理の注意事項・ポイント<br>1) 火の通りのムラをなくするため<br>卵はしっかりと溶きましょう<br>2) 卵液は2回にわけて<br>流し入れてください |



水菜と  
きのこのお浸し  
完成までの時間  
15分



| ●●食堂／■フードパントリー／△フードバンク              |                                                                                            |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 今日のレシピ紹介                            |                                                                                            |
| 水菜ときのこのお浸し<br>調理時間：15分              |                                                                                            |
| 材料3つで簡単にできます<br>めんつゆはお好みで量を調節してください |                                                                                            |
| 材料<br>4人分                           | 水菜 1袋(200g)<br>えのき 1袋<br>●めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2                                                  |
| 使う調理器具                              | 道具<br>まな板<br>包丁<br>ザル                                                                      |
| ボウル<br>耐熱容器<br>大さじ<br>電子レンジ         |                                                                                            |
| レシピ動画                               | 調理の注意事項・ポイント<br>1) 耐熱容器には火の通りにくい<br>えのきを先に入れてください<br>2) レンジでの加熱後にしっかりと<br>水気をきるとおいしく仕上がります |



キャベツの  
塩昆布和え  
完成までの時間  
15分



| ●●食堂／■フードパントリー／△フードバンク                            |                                                                                      |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 今日のレシピ紹介                                          |                                                                                      |
| キャベツの塩昆布和え<br>調理時間：10分                            |                                                                                      |
| ひとことメモ<br>味付けは塩昆布とごま油だけ！<br>少ない材料と調味料で簡単においしく作れます |                                                                                      |
| 材料<br>4人分                                         | キャベツ 1/4カット(200g)<br>カット油揚げ 20g<br>塩昆布 ひとつまみ<br>●ごま油 小さじ2                            |
| 使う調理器具                                            | まな板<br>包丁<br>ザル<br>ボウル                                                               |
| 耐熱ボウル<br>小さじ<br>電子レンジ                             |                                                                                      |
| レシピ動画                                             | 調理の注意事項・ポイント<br>1) レンジでの加熱後は<br>やけどに注意しましょう<br>2) レンジでの加熱後にしっかりと<br>水気をきるとおいしく仕上がります |