

夏にサッパリ☆

## きゅうりの酢の物

材料（4人分）

きゅうり	1本
乾燥わかめ	4g
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ① 乾燥わかめを水で戻し水気をよく切る。
- ② きゅうりは半月切りにして塩でもむ。
- ③ しんなりしたら水で洗い、水気をよく切る。
- ④ 調味料を合わせて①②と和える。

園では「ごまごまちちんぷい」というネーミング

## なすともやしのごま和え

材料

なす	2本
もやし	80g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1と1/3
いりごま	適量

作り方

- ① なすともやしは食べやすい大きさに切る。
- ② ①をゆで、水気をきり、よく冷ます。
- ③ 炒ってすったごまとしょうゆ・砂糖を混ぜ、②を和える。

切って漬けておくだけの簡単レシピ

## たたききゅうり

材料（4人分）

きゅうり 2本

ごま油 大さじ1

砂糖 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

酢 大さじ1

※漬けるため、3倍  
の分量にしてあり  
ます。

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切った後3~4cmの長さに切りたたく。
- ② 調味料はひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③ ②にきゅうりを漬ける。

ビビンバの具に使われる

## ナムル

材料（4人分）

もやし 1/2袋

ほうれん草 1/2束

人参 1/4本

しょうゆ 大さじ1/2

ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① もやし、ほうれん草はゆでて、2cm幅に切る。
- ② 人参は細切りにしてゆでる。
- ③ 野菜の水分をしぼり、しょうゆ、ごま油で和える。

暑い夏でもさっぱり食べられるサラダ

## バンサンスウ

材料（4人分）

ボンレスハム	4枚	春雨	12g
きゅうり	1本	卵	1個
サラダ油	小さじ1/2		
ごま油	小さじ1/2	酢	大さじ1
砂糖	小さじ4		
しょうゆ	小さじ1と1/2		

作り方

- ① ハム・春雨はゆでて冷まし、ハムは千切り、春雨はザク切りにする。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ 薄焼き卵を作り、冷ます。千切りにして錦糸卵を作る。
- ④ ドレッシングを作り、①～③を和える。

※材料はよく冷まして和えること。

磯の香りがほんのり漂う

## ほうれん草の磯かけ

材料（4人分）

ほうれん草	1束
焼きのり	1枚半
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① ゆでて刻んだほうれん草の水気をきり、細かくしたのり、しょうゆで和える。

彩りがきれいな

## 千草和え

材料（4人分）

ほうれん草	1束
えのきたけ	1/3株
人参	1/3本
しょうゆ	小さじ1と1/2
かつおぶし	2g

作り方

- ① ほうれん草2cm、えのきを1cmくらい、人参は千切りに切る。
- ② 野菜は茹でて水気をよく切る。
- ③ しょうゆ・かつおぶしとよく和える。

冬が旬の大根を使った酢の物

## 大根ときゅうりの酢の物

材料（4人分）

大根	2cm（約1/16本）		
きゅうり	8cm（約1/3本）		
干しわかめ	小さじ4	砂糖	小さじ2
酢	小さじ1	しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 大根を短冊切りにする。ゆでて水にとり、水気を絞る。
- ② 干しわかめを水で戻して水気を絞り、一口大に切る。
- ③ きゅうりは半月切りにし、塩でもんでおく。
- ④ 調味料を合わせて、①と②と③を混ぜる。

※保育園では、干しわかめ、きゅうりもボイルしています。

季節の野菜を使った一品

## 中華大根

材料（5人分）

大根	1/8本（約5cm）	ごま油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2	しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1		

作り方

- ① 大根は切って、さっとゆでておく（厚めの短冊）。
- ② 調味料は合わせておく※。
- ③ ②に大根をつける。

※園では調味料をひと煮立ちさせています。

彩りカラフルで見た目も美味しい

## 中華和え

材料（4人分）

きゅうり	1本	酢	小さじ2
キャベツ	1/8個	しょうゆ	小さじ1
トマト	1個	油	小さじ1
ホールコーン	40g	ごま油	小さじ1
いりごま（白）	ひとつまみ	砂糖	小さじ1

作り方

- ① キャベツは手でちぎり、ゆでて水気を切る。
- ② トマトはくし切り又は1口大、きゅうりは斜めスライスに切る。
- ③ 調味料、いりごまを合わせておく。  
（いりごまは軽く炒っておくと良い香りがする）
- ④ 野菜を③で和える。

園では「ジャックのおまめばたけ」というネーミングです

## 豆と小松菜の和え物

材料（4人分）

大豆水煮	40g	酢	大さじ1/2
小松菜	1/2袋	砂糖	小さじ2
人参	1/2本	しょうゆ	小さじ1
ツナオイル缶	40g	ごま油	小さじ1/4
いりごま（白）	小さじ1		

作り方

- ① 大豆はさっと茹でる。
- ② 小松菜はざく切り、人参は短冊に切り、茹でて水気を切る。ツナは油分を切る。
- ③ 白ごまをすりつぶし、調味料とあわせ①②と和える。