

給食の野菜のおかず8変化

～同じ野菜でも可能性は無限大～

長引く休校や分散登校の中、ご家庭で3食の食事をとることがほとんどでしょうか？野菜が不足気味になる、献立を考えることに疲れてきた…という声も聞こえてきます。そこで、給食の野菜のおかずのレシピを紹介し、日々の食事づくりに役立てていただければ幸いです。今回は同じ野菜を使用し、味付けを変えることで数日食べ続けられることやムダのない経済的なおかずづくりを提案します。お子さんに今日はどれにする？と聞きながら、楽しく野菜不足を解消できたらいいなと思っています！

材料（4人分を2回分）

ほうれん草 1袋 2cmに切る

キャベツ 1/2玉 ざく切り

にんじん 1本 千切り

⇒野菜を茹で、水で冷やし、水分をよくしぼっておく。

⇒野菜を小松菜やもやしに代えてもOK



☆野菜のおかずを8変化させてくれる食材はこちら！



納豆あえ

~納豆のたれとしょう油で味付け~



おかかあえ

~しょう油で味付け~



塩こんぶあえ

~塩こんぶのみで味付け~



なめたけあえ

~なめたけのみで味付け~



のり酢あえ

~しょう油と酢を1:1で味付け~



アーモンドあえ

~しょう油と砂糖で味付け~



ごまあえ

~しょう油と砂糖で味付け~



カルシウムあえ

~油・酢・塩・こしょうでドレッシングをつくる~

