



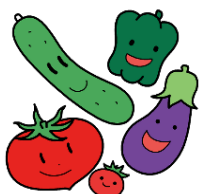
Let's Eat Vegetables!

やさいが食べたくなる

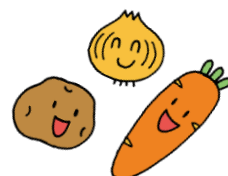
レシピ集



岡山市東区栄養改善協議会



もくじ



主食

- 五目混ぜごはん・・・P 1
- 夏野菜カレーライス・・・P 1
- すき焼き風丼・・・P 2
- 簡単パエリア・・・P 2
- 回鍋肉風焼きそば・・・P 3
- 野菜たっぷりお好み焼き・P 3



副菜

- コールスロー・・・P 6
- かわりコールスローサラダ・・・P 6
- レタスと香味野菜のだしサラダ・P 7
- 切り干し大根のタイ風サラダ・・・P 7
- 夏野菜たっぷりラタトゥイユ・・・P 8
- 豆腐と野菜の炒め物・・・P 8
- きゅうりの鶏そぼろ煮・・・P 9
- 切り干し大根の五色煮・・・P 9



主菜

- ふわふわ焼き・・・P 4
- さばとねぎの
トマトしょうゆ煮・・・P 4
- かぼちゃとほうれんそうの
豆乳グラタン・・・P 5



その他 (汁物等)

- レンコンチャウダー・・・P 10
- 万能オクラソース・・・P 10

【混合だしの取り方】（目安：水 カップ 5、だし昆布 5～10g、削り節 20g）

- ①鍋に15%増しの水とだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ②①に削り節を加え、数秒間静かに煮立て、火を止めて、削り節が沈むのを待ってこす。



レシピ 写真

主食



P1



五目混ぜごはん

P1



夏野菜カレーライス

P2



すき焼き風丼

P2



簡単パエリア

P3



回鍋肉風焼きそば

P3



野菜たっぷりお好み焼き

主菜



P4



ふわふわ焼き

P4



さばとねぎのトマト
しょうゆ煮

P5



かぼちゃとほうれんそ
うの豆乳グラタン

副菜



P6



コールスロー

P6



かわいコールスロー
サラダ

P7



レタスと香味野菜の
だしサラダ

P7



切り干し大根の
タイ風サラダ

P8



夏野菜たっぷり
ラタトゥイユ

P8



豆腐と野菜の炒め物

P9



きゅうりの鶏そぼろ煮

P9



切り干し大根の
五色煮

その他



P10



レンコンチャウダー

P10



万能オクラソース