

<副菜編> レシピ一覧 (広報おうしゅう掲載順)

副菜

野菜や海藻、きのこなどを
メインに使ったおかず。
体の調子を整える。



副菜

ナガイモサラダ (愛宕保育園) 1	
切り干ししょうゆ漬け (東水沢保育園)	
甘酢あえ (ドレミこども園) 2	
切り干し大根のサラダ (水沢保育園)	
変わりおひたし (いずみ保育園) 3	
かぼちゃのサラダ (梁川保育所)	
春キャベツとレンコンのごまみそ炒め (白ゆり乳児苑) . . 4	
モロヘイヤと豆腐の和え物 (胆沢保育園)	
ごぼうマヨネーズサラダ (江刺南保育所) 5	
野菜たっぷりビビンバ (八日市幼稚園)	
しらすサラダ (いずみ保育園) 6	
ホウレンソウのナムル (あゆみ園)	
夏野菜のチーズ焼き (ドレミこども園) 7	
カボチャグラタン (しんじょう幼稚園)	
アスパラグラタン (もみじ保育園) 8	
大根ミートソース (みなみ保育園)	
夏野菜のグラタン (ひがし幼稚園) 9	
菜の花ツナマヨ和え (日高ななつ星)	
サトイモコロッケ (田原保育所) 10	

主食、主菜、副菜
が揃った食事は
栄養バランスが
バッチリ★
幼児期から
心がけましょう



奥州市食育キャラクター
わんパックス

- 掲載内容 (食材名、分量等) は広報記事をそのまま掲載しています。
- 奥州市産の食材や旬の食材には★マークがついていますが、掲載時期によって異なることがあります。
- 施設名はレシピ集作成時点のものです。施設名変更や閉所している施設もありますのでご了承ください。

副菜 ナガイモサラダ(愛宕^{あたご}保育園)

材料 4 人分

ナガイモ	60 g
人参★	20 g
ほうれん草★	120 g
コーン (缶詰)	20 g
白ごま	0.8 g
マヨネーズ	20 g
酢	適量

★は奥州産食材です



**わさび醤油で、大人向けに味付けしてもおいしいです。
すりごまにすると風味が増します。**

作り方

- ① ほうれん草は茹でて 2 cm の長さに切り、水気を絞る。
- ② ナガイモは皮をむいて酢水につけ、3 cm 長さに切り、太めの千切りにする。
- ③ 人参の皮をむき、ナガイモと同じ大きさに切って茹でる。
- ④ ①～③の材料に、コーン、白ごまを加えてマヨネーズで和える。

副菜 切り干ししょうゆ漬(東水沢保育園)

材料 4 人分

切り干しダイコン	15 g	
ニンジン★	200 g	
キュウリ★	3 本	
A	白ゴマ	5 g
	塩昆布	5 g
	酢	小さじ 1
	塩	少々
	しょうゆ	少々
	三温糖	小さじ 1

★は奥州産食材です

切り干しダイコンはサラダにしたり、卵焼きに入れるのもお勧めです。



作り方

- ① 切り干しダイコンを水で戻し、3 cm くらいの長さに切る。ニンジンは千切りにして、それぞれ茹でて冷ましておく。
- ② きゅうりは千切りにして塩を振る。先以下は細かく刻む。
- ③ ①と②の水気を切ったら、Aを混ぜて味を調える。よく和えたら出来上がり

副菜 甘酢あえ(ドレミこども園)

材料5人分

オクラ★	100g
干し菊	15g
塩蔵ワカメ	110g
カニ風かまぼこ	70g
カニ缶	10g
酢	10g
しょうゆ	10g
三温糖	5g

★は奥州産食材です



ワカメの半分をキュウリに変えてもおいしいです。

作り方

- ① ワカメは軽く塩を流し、食べやすい大きさに切る。さつと茹でたらザルにあげ水をかけたあと、水切りする。
- ② 干し菊は酢を入れた熱湯でさつと茹で、水にさらす。
- ③ かまぼことオクラは小口切りにし、オクラは茹でた後、ザルにあげて水をかけ冷ましておく。
- ④ Aをよく混ぜておく。
- ⑤ ①から④とカニ缶を混ぜたら出来上がり。

副菜 切り干し大根のサラダ(水沢保育園)

材料幼児5人分

切り干し大根	20g	
ツナ缶	20g	
キュウリ★	25g	
ニンジン★	25g	
A {	マヨネーズ	15g
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	少々
黒ごま	少々	

★は奥州産食材です



作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気を切ってから食べやすい長さに切る。
- ② ①を柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ニンジンは千切りにして柔らかくなるまで茹でる。
- ④ キュウリは千切りにし、ツナ缶は油切りをしておく。
- ⑤ Aの調味料と①②③の具材を混ぜ合わせ、黒ごまを振りかけて出来上がり。

副菜 変わりおひたし(いづみ保育園)

材料幼児5人分

ホウレンソウ★ 75g

キャベツ★ 75g

ニンジン 20g

ハム 50g

A	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	三温糖	小さじ1/2
	塩	少々
	ゴマ油	小さじ2/3

★は奥州産食材です



作り方

- ① ホウレンソウとキャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② ニンジンとハムは千切りにする。
- ③ ①とニンジンは柔らかくなるまで茹で、水気を切る。
- ④ 茹でた野菜とハムをAの調味料とあえて出来上がり。

副菜 かぼちゃのサラダ(梁川保育所)

材料 4人分

カボチャ★ 120g

ハム 20g

キュウリ★ 2/3本

コーン(缶) 20g

塩 少々

こしょう 少々

マヨネーズ 大さじ1強

★奥州市産の食材です



作り方

- ① カボチャは大きめに切り、柔らかくなるまで茹でて水を切る。
- ② ①をもう一度火にかけて水分を飛ばし、粗くつぶす。
- ③ ハムは1cm角に切り、さっと湯通しする。
- ④ キュウリは輪切りにし、塩を振り水分を絞る。
- ⑤ ②③④にコーンを加えてマヨネーズであえ、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

副菜 春キャベツとレンコンのごまみそ炒め(白ゆい乳児苑)

材料 4人分

春キャベツ★ 1枚
レンコン 30g
ニンジン 1cm
ごま油 大さじ1/2
おろしショウガ 少々

A { 味噌 小さじ1強
酒 小さじ1
砂糖 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ1/3

白いりごま 大さじ2/3

★奥州市産の食材です



作り方

- ① 春キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② レンコンは1cm幅の半月切り、人参は1cm長さの拍子木切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、香りが立ったら②とおろしショウガを中火で炒める。
- ④ ①を加えて炒め、混ぜ合わせたAで味付けをする。
- ⑤ 白いりごまを絡めて出来上がり。

副菜 モロヘイヤと豆腐の和え物(胆沢保育園)

材料 4人分

モロヘイヤ★ 100g
ニンジン★ 1/2本
豆腐 1/2丁

A { かつお節 5g
めんつゆ 大さじ1と1/2
ごま油 適量

★奥州市産の食材です



作り方

- ① モロヘイヤは葉の部分だけ塩ゆでし、1cm幅に切る。
- ② ニンジン千切り、豆腐はさいの目切りにしてそれぞれゆで、水気を切る。
- ③ ①②をAで和えたら出来上がり。

副菜 ごぼうマヨネーズサラダ (江刺南保育所)

材料 5人分

ゴボウ	1/6本	
ニンジン★	1/6本	
キュウリ★	1/2本	
鶏ささみ	50g	
コーン缶	30g	
A	白すりごま	20g
	マヨネーズ	20g
	醤油	5g

★奥州市産の食材です



作り方

- ① ゴボウは3cmの千切りにして酢水につけあく抜きをし、熱湯で茹でる。
- ② ニンジンは3cmの千切りにしてさっと茹でる。
- ③ キュウリを3cmの細切りに、鶏ささみは茹でてほぐし、コーン缶は水を切る。
- ④ 茹でた野菜に③を加え、Aを和えたら出来上がり。

副菜 野菜たっぷりビビンバ(八日市幼稚園)

材料 4人分

豚肩ロース	100g	
酒	小さじ1と1/2	
ショウガ	1/2片	
ニンニク	1/2片	
ごま油	小さじ1/2	
A	オリーブオイル	小さじ1と1/2
	赤みそ	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1と1/2
	ごま	小さじ1

モヤシ	80g
ニンジン★	1/8本
ほうれん草★	1株
赤・黄パプリカ	各1/4個

★奥州市産の食材です



作り方

- ① 豚肩ロースは大きめの千切りにし、酒とからめて下味をつける。
- ② 鍋にごま油とみじん切りにしたショウガとニンニクを加え香りを出し、①を加えて炒め、Aで味付けをする。
- ③ モヤシと千切りにしたニンジンを水から茹でて水気をよく絞る。ほうれん草も茹で、水気をよく絞り5cm幅に切る。パプリカは千切りにし別に炒めておく。
- ④ ②に③を混ぜ合わせ、味を整えたら出来上がり。

モヤシとニンジンは水から茹でるとシャキシャキの食感になります。

副菜 しらすサラダ(いずみ保育園)

材料 約4人分

キャベツ★	2枚	
ブロッコリー★	1/4株	
ロースハム	2枚	
しらす	25g	
A	酢	小さじ1
	三温糖	小さじ1/3
	塩	ひとつまみ
	油	小さじ1/2

★奥州市産の食材です



作り方

- ① キャベツは太めの千切りにし、湯通しする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってから茹でて、水気を切る。
- ③ ハムは千切りにし、しらすは湯通しする。
- ④ ボールに①～③を入れ、混ぜ合わせたAであえたら出来上がり。

副菜 ホウレンソウのナムル(あゆみ園)

材料 4人分

ホウレンソウ★	2株	
モヤシ	80g	
ニンジン★	1/5本	
刻みノリ	ひとつまみ	
A	薄口しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	白ごま	小さじ1
	てんさい糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2

★奥州市産の食材です



作り方

- ① モヤシと千切りにしたニンジンを水から茹でて、水気をよく絞る。
- ② ホウレンソウを茹でて、水気をよく絞り2cm幅に切る。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、Aで味付けをする。
- ④ ③に刻みノリを混ぜたら出来上がり。

副菜 夏野菜のチーズ焼き（ドレミこども園）

材料（4人分）

ズッキーニ★	1/2本
ナス★	中1本
トマト★	1個
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
粉パセリ	適量

★奥州市産の食材です



作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② ズッキーニとナスは1cm～1.5cm幅の輪切りにする。
- ③ トマトは②と同じ大きさになるように、1cm～1.5cm幅の半月切りかいちょう切りにする。
- ④ プレートにズッキーニとナスを載せて、マヨネーズと粉チーズの順にかけてオーブンで7分焼く。トマトは粉チーズをかけて4分焼く。
- ⑤ 皿に④を盛り付けて、粉パセリを振り掛けて出来上がり。

副菜 カボチャグラタン（しんじょう幼稚園）

材料 4人分

カボチャ★	120g	
マカロニ	40g	
油	小さじ1/2	
豚ひき肉	20g	
玉ネギ★	80g	
A	コンソメ	小さじ1
	みそ	小さじ1
	塩	ひとつまみ
ハウレンソウ★	1株	
バター	大さじ1	
小麦粉	大さじ2	
牛乳	200cc	
チーズ	20g	

★奥州市産の食材です



作り方

- ① 角切りにしたカボチャとマカロニをそれぞれ茹でる。
- ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉と細切りにした玉ネギを炒め、Aの調味料で味を付ける。火が通ったら2cm幅に切ったハウレンソウを加え、軽く炒める。
- ③ 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて炒め、温めた牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
- ④ ②にホワイトソースと①を混ぜ、耐熱皿にチーズをかけて、強火のオーブンで焦げ目が付くまで焼いたら出来上がり。

副菜 アスパラグラタン (もみじ保育園)

材料 4人分

ベーコン	3枚
玉ネギ	1/2玉
ニンジン	1/2本
ジャガイモ	1個
アスパラ	2本
マカロニ	10g
アルミ [®] -用シチュール	10g
豆乳	少々
水溶き片栗粉	適量
パン粉	適量



作り方

- ① ベーコンは短冊切り、玉ネギは高さ半分に切り、5mm幅の千切り、ニンジンとジャガイモは2mm幅のいちよう切り、アスパラは斜め切りにする。マカロニは茹でておく。
- ② ベーコンと玉ネギを炒める。火が通ったらニンジンとジャガイモを入れ、ひたひたになるくらいまで水を入れ煮る。火が通ったらニンジンとジャガイモを入れる。火が通ったらシチュールウを入れよく溶かす。少しとろみが付いたら豆乳を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉で少し固めにとろみをつける。
- ③ マカロニを入れて混ぜ合わせ、アルミカップに盛り、パン粉をかけてオーブンで焼き目を付けたら出来上がり。

副菜 大根ミートソース (みなみ保育園)

材料 4人分

ダイコン	1/8本	
ニンジン	1/4本	
玉ネギ	1/5個	
油	適量	
豚ひき肉	70g	
A	トマトケチャップ	大さじ2
	コンソメ	小さじ2
	塩	ひとつまみ
	片栗粉	小さじ1



作り方

- ① ダイコン、ニンジンは皮をむいて、厚めのいちよう切りにし、さっと下ゆでをする。玉ネギはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひいて、豚ひき肉、玉ネギを入れて炒める。玉ネギがしんなりしてきたら、ダイコン、ニンジンを入れて、材料がひたひたになるくらいの水を入れて煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなってきたら、Aを加えて味を調える。最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら出来上がり。

副菜 夏野菜のグラタン (ひがし幼稚園)

材料 2人分

ナス	1本	
ジャガイモ	2個	
ニンジン	1/2本	
玉ネギ	1/2個	
マカロニ	30g	
豚ひき肉	50g	
調味料	カットトマト缶	大さじ3
	ケチャップ	大さじ2
	コンソメ	小さじ1
	砂糖	大さじ1と1/2
	塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	適量	
乾燥パセリ	適量	



作り方

- ① ナスとジャガイモを大き目のさいの目に切る。ニンジンと玉ネギはすりおろす。
- ② ナス、ジャガイモ、マカロニをゆでる。(電子レンジも可)
- ③ ニンジン、玉ネギ、豚ひき肉を炒め、火が通ったら調味料を加える。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ容器に移し、ピザ用チーズをのせオーブントースターで約5分焼く。

副菜 菜の花ツナマヨ和え (日高ななつ星)

材料 (4人分)

ニンジン	1/2本	
菜の花	50g	
ツナフレーク(油漬け)	30g	
ごま	小さじ2	
A	マヨネーズ	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① ニンジンと菜の花は食べやすい大きさに切る。
- ② ニンジン、菜の花をそれぞれゆでる。菜の花は崩れやすいので、沸騰してから2~3分さっとゆでる。
- ③ 火が通ったらざるにあげて水気を切る。
- ④ ゆでた野菜に油を切ったツナとごま、Aを入れ、混ぜ合わせて完成。

菜の花には苦みがありますが、ツナとマヨネーズで和えることで、子どもでも食べやすい味付けになります。

副菜 サトイモコロッケ (田原保育所)

材料 (4人分)

サトイモ	4個
芽ひじき(乾燥)	1g
タマネギ	1/4個
ニンジン	1/4本
豚ひき肉	60g
A	
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量



作り方

- ① サトイモの皮をむき、ゆでてつぶす。
- ② 芽ひじきを水で戻す。タマネギ、ニンジンをみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉と②を炒め、Aで下味をつける。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ⑤ ④に薄力粉、卵、パン粉を順につけ、サラダ油で揚げる。
- ⑥ きつね色に揚がれば出来上がり。

今(秋)が旬のサトイモを使ったコロッケです。子どもたちが大好きなコロッケにサトイモを使うことで、サクッとトロツとした食感を楽しめます。

毎月21日は
家族そろって朝食デー

