



副菜

【材料 作りやすい分量】

ほうれんそう ……………2株

キャベツ……………1枚

→600wで 2~3分

3



Memo

★ちょっと一品足りない時に、お湯を沸かさなくても、少量ならOK
★根菜（じゃがいも・さといも）やかぼちゃの下ごしらえにレンジを使えば、調理時間が短縮されて楽々。



レンジを使って お手軽ゆで野菜



加熱可能な袋に入れてレンジでチン。食べやすい大きさに刻んでアレンジ!



4

副菜

⌚ 5 min



【アレンジ材料】

ゆでた野菜

マヨネーズ……………大さじ1

みそ……………小さじ1

(マヨ:みそ=3:1の割合)

みそマヨ和え



⌚ 5 min



ゆでた野菜

マヨネーズ……………大さじ1

めんつゆ(3倍希釈)

……………小さじ1

マヨ:めんつゆ=3:1の割合

マヨつゆ和え



⌚ 5 min

ゆでた野菜

めんつゆ(3倍希釈)

……………大さじ1

ポン酢……………大さじ1

かつおぶし&ゴマ油…適宜

つゆポン和え



3

Memo

★副菜は、少し小さ目に刻んで。ちょっとやわらか過ぎた? くらいが食べやすい硬さです。

主食+副菜



【材料 作りやすい分量】
 ひきわり納豆……………1パック
 チーズ……………2個
 漬物(たくあん、野沢菜など)
 ……………適宜
 にんじん、小松菜など
 ……………30g程度
 白ごま……………適宜



きりざい



1 野菜を柔らかくゆでる。
 ~時短テク~
 前夜のお浸しを使ったり、
 レンジの活用もおすすめです。



2 チーズ、漬物を刻み、
 全体を混ぜ合わせる。

食育 Memo

朝食は、主食+(主菜+副菜)
 単品の朝食を続けていると、
 栄養バランスの偏りが心配です。
主食に、プラスα(主菜・副菜)を
揃えましょう。時間が無い場合は、
 汁物に卵と野菜を入れるなど
 してみましょう。