副菜料理

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源である野菜やいも、豆(大豆を除く)、 きのこ、海藻を主な材料とする料理です。主材料の重量約70gを1つと数えます。 野菜の煮物やおひたし、酢の物など小皿や小鉢に入った料理が1つ、中皿や中鉢 に入ったものは2つです。本書p.16~17の早見表も参考にしてください。

春



たけのこの木の芽あえ (副菜 1 つ)



わけぎの酢みそあえ (副菜 1 つ)



菜の花のかしらあえ (副菜 1 つ)

夏



コーンクリームスープ (副菜1つ 牛乳・乳製品1つ)



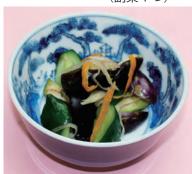
ずいきの酢の物 (副菜 1 つ)



じゃがいものだんご汁 (副菜1つ)



そうめんかぼちゃの酢の物 (副菜 1 つ)



下田なすの一夜漬け (副菜1つ)



丸なすのうま煮 (副菜 2 つ)

周年



金時豆の甘煮 (副菜1つ)



しいたけのバター炒め (副菜1つ)



赤こんにゃく煮 (副菜 1 つ)

秋



かぼちゃのいとこ煮 (副菜 2 つ)



きくいもの煮つけ (副菜2つ)



さといものいと*こ*煮 (副菜 2 つ)



さといもの田楽 (副菜 1 つ)



すじえびのマリネサラダ (副菜1つ 主菜1つ)



ぼっちゃんかぼちゃのグラタン (副菜2つ 主菜1つ 牛乳・乳製品1つ)

冬



しょうれん (干しずいき)の煮物 (副菜1つ 主菜1つ)



だいこんとするめの煮物 (副菜 2 つ 主菜 1 つ)



つりかぶら(干したかぶ)のみそ汁 (副菜1つ)



にしんの麹漬け (副菜 1 つ)



塩切りなすと大豆の炊いたん (副菜 1 つ)



^{ゅる ぎ} 万木かぶの甘酢漬け (副菜 1 つ)