

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 70 g 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



かぼちゃのいとか煮
(副菜 2つ)



きくいもの煮つけ
(副菜 2つ)



さといものいとか煮
(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리카ぶら(干したかぶ)
のみそ汁 (副菜 1つ)



にしんそうじの麴漬け
(副菜 1つ)



塩切りなすと大豆の炊いたん
(副菜 1つ)



ゆるぎ
万木かぶの甘酢漬け
(副菜 1つ)