



材料/大人4人分

- 大根の葉 …240g(1本分)
- ちりめんじゃこ …40g
- かつお節 …8g
- ごま油 …小さじ2
- A 酒 …小さじ1と1/2
- しょうゆ …小さじ1と1/3
- ごま …8g

調理時間  
約15分

作り方

- ①大根の葉(小松菜などでOK)はよく洗って固ゆでし、水気を切って細かく刻む。
- ②ちりめんじゃこは、さっと熱湯をかけて水気を切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒めたら、大根の葉を加えて炒める。
- ④Aとかつお節、最後にごまを加えて出来上がり。



大根の葉にはカロチン・ビタミンC・カルシウムなどが豊富に含まれています。

秋  
捨ててしまいがちな大根の葉で一品  
大根の葉と  
じゃこのふりかけ



旬 大根 9月中旬～1月初旬

材料/大人4人分

- 女池菜 …320g(1束)
- コーン(缶) …80g
- ハム …40g
- 油 …小さじ2
- 砂糖 …大さじ2と1/2
- しょうゆ …大さじ1と3/4
- A ごま油 …小さじ1
- 酢 …大さじ1/2
- ショウガ汁 …少々

調理時間  
約15分

作り方

- ①女池菜はゆでてから1センチくらいに切る。
- ②ハムは千切りにしてコーンと一緒に油で炒める。
- ③Aを合わせて、盛り付ける前に①②をあえて出来上がり。

ポイント 早くからあえると、女池菜の色が酢で悪くなるので注意。



豊かな甘みが特長の女池菜は新潟の冬ならではの伝統野菜です。

冬  
地元野菜を使った  
保育園でも人気の一品  
女池菜の和風サラダ



旬 女池菜 1月初旬～4月中旬

材料/大人4人分

- イチゴ …240g(1パック弱)
- 砂糖 …大さじ4と1/2
- レモン汁 …小さじ1と1/2強
- (ヨーグルト…450g)

調理時間  
約10分

※②の時間を除く

作り方

- ①イチゴはきれいに洗ってへたを取り、半分は3ミリくらいの薄切り、もう半分は3ミリ角くらいに細かく切る。細かく切ったイチゴはスプーンなどで軽くつぶす。
- ②①に砂糖とレモン汁をかけて30分くらい置く。
- ③ヨーグルトなどにかけていただきます。



越後姫は新潟を代表するイチゴ。甘さと香りが自慢です。

春  
ヨーグルトなどと一緒に☆  
手作りのフルーツソース  
越後姫のイチゴソース



旬 イチゴ 1月下旬～5月下旬



調理時間  
約30分

栄養満点で野菜嫌いの人にもおすすめです。

材料/大人4人分

- 豚ひき肉 …320g
- 玉ネギ …320g(1と1/2個)
- ピーマン …100g(2と1/2個)
- ニンジン …80g(1/2本)
- トマト …60g(1/3個)
- ナス …60g(1本)
- ショウガ …10g
- ニンニク …10g(1片)
- カレー粉 …小さじ1
- コンソメ …1個
- A 水 …120cc
- 塩・コショウ …適宜
- バター …20g

( )の数量はおよその目安

作り方

- ①玉ネギ・ピーマン・ニンジン・トマト・ナス・ショウガ・ニンニクはみじん切りにする。(フードカッターにかけてもOK)
- ②フライパンに油(分量外)を熱し、ショウガ、ニンニク、玉ネギ、ニンジン、ピーマン、ナス、トマト、豚ひき肉の順によく炒め、Aを加えて弱火で煮込む。
- ③最後にバターを加えて出来上がり。

夏  
夏野菜の  
ドライカレー



旬 具たくさんカレーで元氣アップ!  
トマト 4月下旬～7月下旬  
8月下旬～11月下旬  
ナス 6月上旬～9月下旬

秋

食物繊維が豊富で  
体もボカボカ  
みぞれ汁



調理時間  
約20分

大根は風邪予防や消化促進に おすすめ。加熱しすぎないように注意。

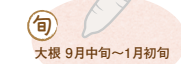
材料/大人4人分

- 大根 …200g(1/5本)
- 鶏もも肉 …120g(1/2枚)
- ナメコ …80g(1パック)
- 長ネギ …80g(1本)
- ニンジン …65g(1/3枚)
- シタケ …30g(2個)
- だし汁 …1,000cc
- 塩 …小さじ1
- 薄口しょうゆ …小さじ2
- 片栗粉 …6g

( )の数量はおよその目安

作り方

- ①鶏もも肉・シタケは1センチ角、ニンジンはいちょう切り、ナメコはさっと洗って水気を切っておく。大根はすりおろす。
- ②鍋にだし汁を入れて煮立て、塩と薄口しょうゆで調味する。
- ③片栗粉を水で溶いて加え、火を止める前に長ネギと大根おろしを加える。



旬 大根 9月中旬～1月初旬

季節の地産地消  
かんたんレシピ

子どもにも食べさせたい

旬の食材は栄養価が高く、お豆腐も値段もお手ごろです。新潟市内の認可保育園の給食で実際に使われているレシピをご紹介します。