

【ますます 菜菜ごはん】目次

“ますます 菜菜ごはん” はこんなごはん
野菜のおいしさをひき出しましょう
気ままにアレンジ 菜菜ごはん

個性鮮やか

素材別おそうざい

【さや豆】

いんげんとみその青じそ巻き焼き
絹さやと厚揚げのココナッツミルク煮
さとうさやとフルーツマトのハーブサラダ
いんげんのくたくた煮
絹さやのごま塩チャーハン

【アスパラガス】

アスパラとえのきのチヂミ
アスパラとエリンギの酒かすソースグラタン
焼きアスパラのみそあえ
アスパラの白みそポタージュ
焼きアスパラと赤ピーマンのピビンバ丼

【豆】

グリーンピースの松風焼き
枝豆の呉汁
そら豆のフムス
そら豆の酒かす漬け
枝豆の発芽玄米ちらしずし

【きゅうり】

きゅうりのグリル サルサソースかけ
煮きゅうりと干しきのこのくずあん仕立て
たたききゅうりと厚揚げの中華あえ

きゅうりの海藻とろろスープ

きゅうりと長いもの寒天寄せ

[セロリ]

セロリのゆば巻き焼き

セロリと車麩の韓国風ごま煮

セロリの葉と納豆のチャーハン

セロリのガスパチョ

セロリスティックと3色ディップ

[ブロッコリー]

ブロッコリーの豆腐キッシュ

ブロッコリーのパコダ

ブロッコリーの松前漬け

ブロッコリーとなめこの寒天寄せ

ブロッコリーとカシューナッツのパエリア

[ごぼう]

ごぼうとナッツの唐揚げ

ごぼうの精進ハンバーグ

ごぼうのバルサミコ炒め

ごぼうとおからの韓国風スープ

ごぼうとさつまいものおこわ

[ねぎ]

長ねぎのクリーミーグラタン

万能ねぎのとろろ焼き

炒め長ねぎと玄米もちのお雑煮

長ねぎの2色フルーツピクルス

万能ねぎと押し麦のタブリ

[里いも]

里いものみそコロッケ

里いものインド風煮込み

里いものグリルと水菜のゆずみそサラダ

蒸し里いもの菊花あん
里いもとなめこと海藻の混ぜごはん

【白菜】

白菜のけんちん春巻
白菜と切干大根のラーパーツァイ
白菜と干しきのこの梅干スープ
白菜の白あえ
白菜とエリンギのしょうが焼き丼

【長いも】

長いもの竜田揚げ
長いも焼き
長いものだんご汁
きんぴらとろろ丼
長いも豆腐

【かぶ】

精進かぶら蒸し
かぶのグリル 中近東風
焼きかぶのごまあえ
かぶのみぞれ汁
かぶのカレーマリネ

【もやし】

スプラウトの豆腐にぎり
もやしのベトナム風お好み焼き
炒り大豆と小大豆もやしのみそスープ
スプラウトとナッツの中華風サラダ
小大豆もやし入り炊き込みごはん

【納豆】

納豆とじゃがいものお焼き
納豆のがんも
納豆干し納豆

納豆と根菜のごま汁
納豆の炊き込みピラフ

[ひじき]

ひじきのソムタム
ひじきとゆで大豆のそば粉かき揚げ
ひじきとトマトのリゾット
ひじきのしそぎょうざ

[高野豆腐]

高野豆腐の磯カツ
高野豆腐のずんだあえ
炒り高野豆腐
高野豆腐の炊き込みずし

[かんぴょう]

かんぴょうの照り焼き
かんぴょうのハヤシライス風
かんぴょうのチャブチェ
かんぴょうの長いも巻きグリル

おいしさ広がる

めん、パン、おやつメニュー

めんのメニュー

だしいらずのつけだれ

とろみ野菜 / ごまみそ / ごぼう / 豆乳

ひと味違う 焼きうどん焼きそば

香り野菜の焼きうどん / ねぎのしょうゆ焼きそば

精進ラーメン

しょうゆラーメン / みそラーメン

満足パスタ

和風みそスパゲティ / ベジミートソーススパゲティ

海藻とブルーベリーのサラダスパゲティ / パセリペーストのスパゲティ

パンのメニュー

パンにスプレッド

ごま / じゃがいも / 赤ピーマン / 豆腐

ベジミートサンドイッチ

にんじんロール / きのこロール / ゆばの精進ハム / 油揚げの北京ダック風

おやつメニュー

ソフトビスケット

おからと切干大根 / 高野豆腐といちご / そば粉とりんご / 柿と白みそ

まるごとベジまんじゅう

さつまいも / 甘栗 / ゆり根 / かぼちゃ

ふわとろドリンク

豆腐のミルクセーキ / きゅうりのピネガーシェイク /

オクラの豆乳アイ斯拉テ / ぶどうのとろろシェイク

野菜のコンポート

長いも / れんこん / にんじん / 大根

これからも、日々菜々

