

## やさい 野菜はすごい！

シェフが先生！ 小学生から使える、子どものための野菜たっぷり

りょうりほん  
料理本

もくじ

はじめに

この本の使い方／この本のきまりごと

さあ、やってみよう！

おしえてシェフ！

おしえてくれるシェフたち

りょうり  
料理をつくりはじめるまえに、おぼえておきたい基本

①材料のはかり方／②包丁のおき方／③フライパンや鍋のおき方  
④たまごのわり方と黄身のとり出し方⑤野菜の皮のむき方／⑥包丁の使い方／⑦この本に  
出てくる野菜の切り方／⑧そのほかの道具

この本で使う、基本の調味料と便利調味料

サラダ

やさい わふう  
野菜とツナの和風サラダ

や にく  
焼き肉サラダ

シーザーサラダ

コールスロー

キャロットラペ

かぼちやのサラダ

さつまいものサラダ

じゃがいもと鶏肉のサラダ ツナソース

ぎょかい やさい  
魚介と野菜のサラダ

いろいろ野菜とバーニャカウダソース

## フライパンでつくる

トマトたまご炒め

じゃがいも入りのチンジャオロース

ホイコーロー

ごぼうとにんじんのきんぴら

野菜ときのこたっぷり、さけのホイル焼き

アスパラガスの肉巻き

ピーマンの肉づめ

とうもろこしと玉ねぎのかき揚げ

八宝菜

豚汁

春巻き

スペイン風オムレツ

タコライス

ハヤシライス

## 鍋でつくる

ベーコンのシンプルポトフ

豚ばらだいこん

春雨と野菜のスープ

チキンのクリームシチュー

ロールキャベツ

野菜とチキンのカレー

キーマカレー

## オーブンやオーブントースターでつくる

ゴロゴロ野菜のマヨネーズチーズ焼き

じゃがいものグラタン

なすとトマトのかさね焼き

野菜のラザニア

## めんとニョッキ

オクラと長いものせそうめん  
野菜たっぷりにゆうめん  
きのこそば  
タンメン  
たんたんめん  
冷やし中華  
いろいろ野菜のスパゲッティ  
フルーツマトの冷たいフェデリーニ  
じゃがいものニョッキ  
かぼちやのニョッキ

## 野菜でつくるおやつ

じゃがいものガレット  
じゃがいももち  
パンキッシュ  
お好み焼き  
野菜のカップケーキ  
スイートポテト  
パンプキンパイ  
野菜チップス  
ポテトフライ

## なるほど！ 豆ちしき

トマトはすごい！  
野菜はだれがつくっているのかな？  
旬てなに？  
冬野菜が甘くなるしくみ  
どうして炒めるのかな？  
男爵とメーカーイン  
どうして野菜を食べるのかな？  
かぼちやはおもしろい！

## レッツトライ！

ホットドッグをつくろう！

サンドイッチをつくろう！

おべんとうをつめてみよう

ほうれん<sup>そう</sup>草を、おいしくゆでてみよう

ゆでたほうれん<sup>そう</sup>草で、つくってみよう

野菜<sup>やしきい</sup>の皮<sup>かわ</sup>の使<sup>つか</sup>い方<sup>かた</sup>