

わくわく船出！「なすのボートサラダ」～色とりどりの宝船！～



野菜
約105g

※写真は1人分

▶材料(2人分)

なす	1本(80g)
黄ニラ	1/4束(20g)
ミニトマト	4個(60g)
コーン缶	大さじ2(30g)
枝豆(むき身)	大さじ2(20g)
サイコロチーズ	4～6個(20g)
ポン酢	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

▶作り方

- ① なすはヘタを取り、1本ずつラップで包み、電子レンジ(600w)で1分30秒～2分加熱し、粗熱が取れたら縦半分に割って”ボート”の形にする。
- ② ミニトマトは半割、コーン・枝豆は水気を切り、サイコロチーズと一緒に用意する。
- ③ ポン酢とマヨネーズを混ぜてソースを作り、なすの切り口に軽く塗る。
- ④ ③の上に②をカラフルに散らし、さっとお湯にくぐらせてリボン状に結んだ黄ニラを飾る。

【アレンジ案】なすの上にのせる具材は、お好みの食材に変更可能。

アレンジソース：無糖ヨーグルト 40g、すりおろしオニオンドレッシング 大さじ1、塩・こしょう 少々、
フライドオニオン 1/2袋(5g)、Italiente バジルソース 少々

【エコポイント】なすは丸ごと

▶栄養価(1人分) エネルギー63kcal/たんぱく質2.5g/脂質4.0g/炭水化物5.0g/食塩相当量0.5g

わくわく宝探し！「レタスの宝探しサラダ」～レタスを開くと“宝”が見つかる！～



野菜
約175g

※写真は1人分

▶材料(2人分)

れんこん	小1/2節(180g)
ベーコン	4枚(60g)
うずら卵(水煮)	4個
ブロッコリー	60g
にんじん	50g
レタス/サニーレタス	大4～6枚
マヨネーズ	大さじ3
おろしにんにく	小さじ1

▶作り方

- ① れんこん・にんじんは皮ごとよく洗い、7mm厚の半月切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ①を耐熱皿に並べラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w)で4～5分加熱する。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、フライパンで脂が出るまで焼く(またはレンジ加熱)。
- ④ ②、③とうずら卵の水煮、マヨネーズ、おろしにんにくを和える。
- ⑤ 洗ったレタスの葉に④を分け入れて包み、器に盛り付ける。

【アレンジ案】宝は、好きなもので代用可能。

れんこんとにんじんを3mm厚のちょう切りにし、おろしにんにくをケチャップ(大さじ1)に変更することもできます。

【エコポイント】れんこんとにんじんは皮つきで

▶栄養価(1人分) エネルギー183kcal/たんぱく質5.0g/脂質15.5g/炭水化物7.5g/食塩相当量0.6g

わくわく桃太郎！「トマトの桃太郎サラダ」～トマトを開けると中から吉備団子！～



野菜
約200g

※写真は1人分

▶ 材料(2人分)

トマト	2個(300g)
キャベツ	1/16個(60g)
にんじん	1/8本(20g)
丸チーズ	4～6個
コーン缶	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	大さじ1/2
にんじんドレッシング	大さじ2

▶ 作り方

- ① トマトは中身をくり抜き、ヘタ部分をフタにして空洞のカップを作る。くり抜いた中身は粗く刻んで取り置く。
- ② キャベツは芯ごと、人参は皮ごとせん切りし、耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱。粗熱が取れたら水気を絞る。
- ③ ②にマヨネーズ、粒マスタード、コーンを加えて和え、コールスローを作る。
- ④ ①のトマトカップの底に丸チーズを仕込み、その上に③を詰め、ヘタの蓋をのせる。
- ⑤ くり抜いたトマトの中身ににんじんドレッシングを混ぜて、サラダにかける。

【アレンジ案】粒マスタードの代わりに、ヨーグルト大さじ1とハム2枚を加えて甘めにすることもできます。

【エコポイント】トマトは丸ごと、キャベツとにんじんは皮や芯ごと

▶ 栄養価(1人分) エネルギー103kcal/たんぱく質3.0g/脂質8.0g/炭水化物6.5g/食塩相当量0.4g

わくわくきらきら！「フルーツのきらきらプレート」～岡山産フルーツと彩り野菜！～



野菜
約200g

※写真は2人分

▶ 材料(2人分)

シャインマスカット	6粒
ピオーネ	6粒
大根	1/8本
(酢)	小さじ1)
ミニトマト	4個
黄パプリカ	1/4個
白みそ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
白ごま	適量

▶ 作り方

- ① 大根は皮ごとよく洗いせん切りにし、ポリ袋に入れて酢を加え、軽く揉んで5分置き、しんなりさせる(塩もみ不要の減塩テクニック)。
- ② シャインマスカット、ピオーネは半分に切る(皮ごとOK)。ミニトマトは半割、黄パプリカは細切りにする。
- ③ ボールで白味噌とマヨネーズを混ぜてソースを作り、皿に薄く敷く。
- ④ ①、②を彩りよく順番に並べ、白ごまを散らす。

【アレンジ案】好みの野菜やフルーツに変更可能。白桃や柿、梨など季節に合わせた岡山産のフルーツを使うとさらに特別感がアップ。ソースには、酢、はちみつ、レモン汁を加えるとより爽やかな味になります。

【エコポイント】大根は皮つきで

▶ 栄養価(1人分) エネルギー83kcal/たんぱく質1.8g/脂質4.0g/炭水化物11.5g/食塩相当量0.7g