

幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組に関する研究 （分担研究：料理の食文化、調理面の検討及び料理製作）

分担研究者 針谷順子 高知大学 教授
研究協力者 本田真美 就実短期大学 助教授

【要旨】

本研究の目的は、初年度に家庭の食事の実態から主食、主菜、副菜の枠組、出現頻度、盛り付け等の検討結果抽出された「幼児にとって身近な約 100 料理とそのポーションサイズ」(以下第 1 案と略す)をベースに、今年度の調査結果の保育所での幼児のエネルギー・栄養素摂取面、外食や加工食品などの流通面等の検討結果もふまえて、1) 食文化、調理面からの問題点を明らかにして、改善のポイントを提示して総括討議の資料に供すること、2) 総括討議の結果から選定された

第 2 案の料理を試作し「実物大写真カード」「デジタル映像」にして教材化の資料を得ること、である。

第 1 案の 109 料理を主食、主菜、副菜の枠組を用い、料理の文化圏などの文化面と、加熱方法などの調理面から検討した。第 1 案は飲み物、塩乾物や漬物等を整理統合して 17 種を削除し、文化圏、季節性、主材料、調理時間等を加味して 23 種加え 115 料理とした。総括討議の結果 130 料理が選定された(第 2 案)。

総括討議の結果選定された第 2 案の料理を試作し、写真とデジタル映像に納めた。第 2 案の 130 料理について幼児が摂取した料理の重量やエネルギー・栄養素構成を踏まえてレシピを作成した。料理のポーションサイズは、エネルギーから見た場合、大人のそれの約 60% となった。レシピに従い、白飯などサイズの異なる 3 料理を加えて延 133 料理を試作し、写真撮影とデジタル映像にし、実物大写真等の教材化の資料を得た。

実物大の料理写真は成人の場合、学習者の多様なニーズに対応が可能であるなど教育の効果が確認されている。また、デジタル映像の料理カードは、使用目的に応じた多様なサイズでの教材化が可能であるので、学習者のニーズに合わせて、両者の組み合わせを活用し、学習効果をあげることが期待できる。

keyword; 幼児、料理の文化面、料理の調理面、実物大料理カード、写真、デジタル映像

【目的】

本研究の目的は、一つには、選定された「幼児にとって身近な約 100 料理」第 1 案について食文化や調理面から検討し、問題点を明らかにし改善の方法を含めて本研究の総括、検討に供することである。

第 1 案として選定された 109 料理は初年度に家庭の食事において出現頻度の高い料理である。家庭の食事は欧米化が進み健康への影響が懸念され、日本の伝統的な食事・料理を積極的に取り入れる必要性が指摘されている。また、日本の伝統的な食事・料理は季節感や地域の食材料を用い合理的に活用、調理してきた優れた面がみとめられる。しかし、食品の生産や流通の発達でこれらの面が失われつつあるなどの指摘もある。これらの指摘をふまえ、幼児期から日本の伝統的食事文化を積極的に享受し継承する観点が求められていると考える。

抽出された「幼児にとって身近な約 100 料理」

は、主食、主菜、副菜の枠組により、出現頻度、盛り付け等の観点から、つまり主に食べる側から検討されたものである。家族や保育所などの養育者の食事を作る側から、また、幼児自身が日本の伝統的な食文化を継承させる主体者を育む観点からも、調理面からの検討も不可欠となる。

二つには、以上の結果を含む各分担研究の成果を用いて総括討議し、「食事の料理構成と構成する料理の幼児の身近な料理」第 2 案が決定されるので、第 2 案の各料理を試作し「デジタル映像」「実物大写真カード」にして教材化すること、である。これには、試作に先立ってレシピを作成すること、レシピに従い各料理ごとに栄養素構成を算出し、適正なエネルギー・栄養素の摂取の可能性を確認することを含んでいる。

【方法】

目的 1 について、第 1 案の 109 料理について食文化及び調理面の検討には、主食、主菜、副菜料理の枠組¹⁾を用い以下の手順ですすめた。

食文化面は、料理の日本の伝統的な料理か、欧米の料理かなどの文化圏、季節性—特に魚介類、野菜類、果物類などの食材料の面から検討した。

調理面では加熱方法等の調理形態、汁の多少等仕上がり、主材料の種類や用いるの材料数、調理時間やべったり時間（手作業等により拘束される時間）の面から検討した。

目的2について、先の検討結果から選定された第2案の料理は家庭、保育所、外食や加工食品及び一般料理書の食材料構成やポーションサイズについての検討を加えレシピを作成した。

作成したレシピに従い各料理ごとの栄養素構成を算出し、選定した料理を組み合わせることで実際の多様な食事を表すことが可能か、またそれは食事として適正なエネルギーや栄養素の摂取を可能にするか、等の確認作業をした。

第2案の料理を試作し、写真撮影とデジタル映像におさめ、実物大にするなどの教材化の準備をした。なお、料理の試作、写真撮影とデジタル映像は、酒井治子、高橋千恵子（本研究班の分担研究者）が共同で行った。

【結果及び考察】

食事・料理の文化面、調理面の検討は、表1に示した主食・主菜・副菜の枠組¹⁾を用いた。選定された料理を調理法と主材料別マトリックス表に位置づけながら諸側面の解析を行った。

1. 主食、主菜、副菜別料理構成（総括報告書の表1）

第1案の109料理の主食、主菜、副菜別料理構成は、主食23種、主菜33種、副菜24種及びもう一品29種（汁物5種、漬物4種、果物5種、菓子1種、飲み物14種）であった。

第1案では、主食では、白飯に味かけした料理とパンのバリエーションが多くあげられていた。第2案では主食23種と数は同数だが白飯に味かけした料理とパンを整理統合して飯のバリエーションを多くした。

主菜では、大豆及びその製品を主材料にした料理と肉の煮込み料理が少なかったことからこれらを加え、主菜33種から41種とした。

副菜では、季節性の明確な食材料や茸、海藻、野菜豆などを用いた日本風料理が少なかったことからこれらの料理を加え24種から33種とした。

もう一品は飲み物が14種と多くあげられていたが栄養構成や飲用の場面などが類似している物を統合して6種に減らし、頻度は集中していないが種類が多く見られた菓子と果物を追加し29種から33種とした。

以上のように「幼児にとって身近な約100料理」

第2案は総括討議の結果130料理（以降「130料理」と略）となった。「130料理」のなかで外食や加工食品等の流通面、保育所の献立表や一般料理書等の食情報面を加味して加えた料理は15種で、いわゆるお子さまランチに構成される場合が多いチキンライス、海老フライ、マカロニサラダなどである。その結果（総括、表1）印の外国風料理65種50%、印の日本風料理等50種日本風にも外国風食事にも構成されやすい印の中間的名料理15種となり、外国風料理は第1案44%に比べて外国風料理がやや高率となった。

2. 「130料理」の文化面及び調理面の特性（表1-1, -2）

1) 主に食べる面 基本味、味の濃さ、テクスチャー、温度についての検討

料理はそのほとんどが調理に際して調味され、調味料の呈味により塩辛、甘、酸、辛みに区分される⁵⁾。「130料理」は「塩味」料理51種、他の味もあるが「塩辛さ」と「甘」「酸」「辛」味が種々複合された料理が43種計94種である。74%が塩味のある料理であり主食・主菜・副菜の中で白飯等「なし」の料理は少なく貴重な存在である。

味の濃さでは塩味0.8 1.5%、甘味3 10%、油脂5 6%を普通とし、これらをいずれも上回る料理を濃い味、以下のものを薄い味とした。味の濃い料理は27種20.1%である。

テクスチャーでは飲み物やペースト様、長時間煮熟した料理など「軟」らかい料理は60種46.2%であった。

料理のおいしさは、香り、色あいなどの要素を含むが、これらは主材料によって規定される場合が多く、主食・主菜・副菜の枠組がそれらを反映する。食事のおいしさは、味の濃淡、温冷などの組み合わせにある。幼児の味覚やそしゃく力などの発達を促すためには、異なる味やテクスチャーを組み合わせる配慮が不可欠である。

2) 主に作る面 調理法、調理時間、べったり時間、材料数についての検討

主食、主菜、副菜別に主として加熱方法から調理特性をみた。主食は「生」料理は穀物の性質上見られないなど、主食、主菜、副菜別ではそれぞれの特徴があり該当しない料理もあるが、「130料理」全体では14種の調理法に該当した。揚げ物や炒めものなど油脂を多量に使用する料理は約25%である。

調理時間は60分以上の料理が11種でその大半が主食である。炊飯時の浸水時間を除く、べったり時間（手をとられるなど拘束される時間）は、5分までが48種、10分まで24種と合わせて72

種 55.4%である。

食材料数が多いと、手間がかかる(べったり時間が長くなる)場合が多いが、主材料 1 2 種の料理が 59 種 45.4%である。

食べる側からと同様に作る側でも限られた時間においておいしい食事を効率よくつくるには、それぞれの料理の調理法、調理時間、食材料数などの側から、調理の特性を知り、組み合わせを上手に計ることも必要である。

3. ポーションサイズの検討(表2, 図1-1, -2)

ポーションサイズは、カウプの指数が「普通」の幼児が食べた量、摂取エネルギー比率、脂質エネルギーが適正値であった幼児が食べた分量、年令クラス5才児の保育所給食及び家庭の食事量を参考にした。なお、食材料構成は、保育所一般料理書のレシピ、外食のポーションなどを参考にして作成した。

その結果、ポーションサイズをエネルギーの平均値でみると、主食 248.5kcal, 主菜 113.3kcal, 副菜 62.5kcal, もう一品 40.8kcal であった。大人用のポーションサイズと比較して、いずれも約 60%のサイズとなった。

個々の料理については図 1-1, -2 に示す通りであるが、主食、主菜は大人のポーションサイズを超える料理はないが、ポーションサイズが小さい副菜やもう一品では数例ではあるが幼児のポーションサイズが大人のそれをを超える料理がある。これは油脂を多く含む料理や加工品の利用の多い料理であった。

なお、幼児向け料理書は数多くみられるが、対象とする年令が明確でないもの、分量や材料が家族単位で記載されて、幼児の分量が明記されていないものなど、ポーションの決定の資料としては活用し得ないものが大半であった。これは大人についても、エネルギーを左右する油脂などの分量表示が不正確であるなど、同様であった。

したがって、文献による検討は十分とは言えないが、これらの料理を組み合わせるとさまざまな食事を仮想してみた場合、幼児の栄養所要量に見合うことから、幼児のポーションサイズとして妥当ではないかと思われる。

4. 料理の試作と教材化(図2, 表3, 表4)

レシピに従い、白飯などサイズの異なる料理を加え延 133 料理を試作し、写真撮影とデジタル映像にし実物大等にして教材化のための資料を作成した。

写真の実物大料理カードは食事をリアルに表現し学習者の多様なニーズに対応が可能であるなど教育の効果が確認されている⁴⁾。また、デジタル映像の料理カードは、縮拡が自在でかつ容易

で使用目的に応じた多様なサイズでの教材化が可能であり、写真の実物大料理カードと同様の教育の効果と共に利用範囲の拡大が期待できる。

【参考文献】

1. 足立己幸．料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究．民族衛生．1984；50(2)：70-107
2. 足立己幸．食生活と環境とのかかわり．足立己幸，秋山房雄共著．食生活論．東京：医歯薬出版株式会社．1987：63-78．
3. 山崎清子，島田キミエ．調理と理論[第二版]．同文書院．1983．
4. 針谷順子．大学生の食生活の問題 喫食料理の手づくり度と調理特性との関連．高知大学教育学部研究報告第2部第55号．1998．
5. 岡林一枝．こどもの栄養 月刊．東京：こども未来財団．1999．
6. 澤田啓司．ごはんにしましょ[幼児食]．女子栄養大学出版部．1992．
7. 足立己幸．実物大そのまんま料理カード 第1集 手軽な食事編．東京：群羊社．1994．
8. 足立己幸．実物大そのまんま料理カード 第2集 ちよっぴりごちそう編．東京：群羊社．1994．
9. 足立己幸．食事のコーディネイトのための主食・主菜・副菜料理成分表．東京：群羊社．1992．
10. 松下佳代．高齢男性に対する実物大料理カードを用いた栄養教育プログラムの有効性に関する研究．女子栄養大学博士論文．1998．

表1-1 ライフスタイル等の実態を反映した幼児の身近な130料理の調理特性—その1 主に食べる面 単位：料理数

料理数		基本味										総計	
料理	様式	塩辛	塩辛・甘	塩辛・酸	塩辛・辛	塩辛・甘・酸	塩辛・甘・辛	塩辛・酸・辛	甘	甘・酸	酸	なし	総計
主食	和	4	1			3						1	9
	外	6		2	2	1		1	2				14
主菜	和	7	4		4	1							16
	外	12	2	3	1	3					1	1	23
	中											2	2
副菜	和	3	6	2			1		1				13
	外	8		5						1			15
中										1	4	5	
汁物	和	3											3
漬物	和	4											4
飲物	和											1	1
	外								2	2		1	5
果物	和									1			1
	外									1			1
	中								2	5	1		8
菓子	和	1							1				2
	外	1							5				6
その他	和	1											1
	外	1											1
総計		51	13	12	7	9	1	1	13	10	3	10	130

料理数		味の濃さ						総計
料理	様式	普	薄	濃	なし	調味なし	総計	
主食	和	2	5	2			9	
	外	10	4				14	
主菜	和	8	5	3			16	
	外	12	6	4		1	23	
	中		1			1	2	
副菜	和	7	3	3			13	
	外	5	10			5	15	
中							5	
汁物	和	1	2				3	
漬物	和			4			4	
飲物	和				1		1	
	外		2	1	2		5	
果物	和				1		1	
	外			1			1	
	中				8		8	
菓子	和			2			2	
	外	1		5			6	
その他	和			1			1	
	外			1			1	
総計		46	38	27	17	2	130	

料理数		テクスチャー				総計
料理	様式	普	軟	硬	総計	
主食	和	8	1		9	
	外	9	5		14	
主菜	和	6	9	1	16	
	外	9	11	3	23	
	中	1	1		2	
副菜	和	7	5	1	13	
	外	10	5		15	
中		5		5		
汁物	和		3		3	
漬物	和		1	3	4	
飲物	和		1		1	
	外		5		5	
果物	和		1		1	
	外		1		1	
	中	4	4		8	
菓子	和		1	1	2	
	外	1	5		6	
その他	和			1	1	
	外		1		1	
総計		60	60	10	130	

料理数		温度							総計
料理	様式	常温	温・常温	冷・常温	温	温・冷	冷	総計	
主食	和	3	1		5			9	
	外	1			12		1	14	
主菜	和	1	1		12		2	16	
	外				19	1	3	23	
	中	1	1					2	
副菜	和	5	3		5			13	
	外	2	1		8		4	15	
中			2				3	5	
汁物	和				3			3	
漬物	和	4						4	
飲物	和					1		1	
	外				1		4	5	
果物	和	1						1	
	外						1	1	
	中	2					6	8	
菓子	和	1	1					2	
	外	2		1			3	6	
その他	和	1						1	
	外						1	1	
総計		24	10	1	65	2	28	130	

表1-2 ーその2 主に作る面

料理数		調理法											総計			
料理	様式	加工	合わせ もの	煮る (汁少)	煮る (汁多)	汁物	焼く	蒸す	生	漬物 (塩漬)	揚げる	和える		炒める	茹でる	茹でる 和える
主食	和		5	2	2											9
	外	1	3		1		4							5		14
主菜	和	3	1	3	2	1	3	1	1					1		16
	外 中	2		1			1	1	1			6	11			23
副菜	和			7				1		1			1	1	2	13
	外 中			1	1	2			2		2	2	3		2	15
汁物	和					3										5
漬物	和									4						3
飲物	和	1														4
	外	5														1
果物	和								1							5
	外 中			1												1
菓子	和	2														8
	外	6														1
その他	和	1														2
	外	1														6
総計		22	9	15	6	6	8	3	16	5	8	3	20	5	4	130

料理数		調理時間						総計
料理	様式	5分まで	15分まで	30分まで	60分まで	120分まで	121分以上	
主食	和		1	3		5		9
	外	4	2	5	1	2		14
主菜	和	2	2	4	4	3	1	16
	外 中	5	4	8	6			23
副菜	和	1	4	5	3			13
	外 中	1	1	7	6			15
汁物	和		1	2				5
漬物	和							3
飲物	和		1					4
	外	4	1					1
果物	和	1						5
	外 中	1						1
菓子	和	2						8
	外	3			3			1
その他	和	1						2
	外	1						6
総計		41	21	34	23	10	1	130

料理数		べったり時間				総計
料理	様式	5分まで	10分まで	20分まで	21分以上	
主食	和	1	2	2	4	9
	外	4	2	6	2	14
主菜	和	2	5	7	2	16
	外 中	5	2	10	6	23
副菜	和	2				2
	外 中	1	6	6		13
漬物	和	1	4	8	2	15
	外 中	5				5
汁物	和		3			3
漬物	和					4
飲物	和	4				1
	外	1				5
果物	和	5				1
	外 中	1				1
菓子	和	1				8
	外	8				1
その他	和	2				2
	外	3		2	1	6
その他	和	1				1
	外	1				1
総計		48	24	41	17	130

料理数		材料数					総計
料理	様式	1?2種	3?4種	5?6種	7?8種	9種以上	
主食	和	2	2	1	2	2	9
	外	3	2	6	3		14
主菜	和	4	5	3	3	1	16
	外 中	4	8	8	3		23
副菜	和	1	1				2
	外 中	7	3	1	2		13
汁物	和	4	5	5	1		15
	外 中	5					5
漬物	和		3				3
漬物	和	3	1				4
飲物	和	1					1
	外	5					5
果物	和	1					1
	外 中	1					1
菓子	和	8					8
	外	2					2
その他	和	6					6
	外	1					1
その他	和	1					1
	外	1					1
総計		59	30	24	14	3	130

図1-1 ライフスタイル等の実態を反映した幼児の身近な130料理の食事量・熱量からみた大人の1サービングとの比較
その1 主食・主菜

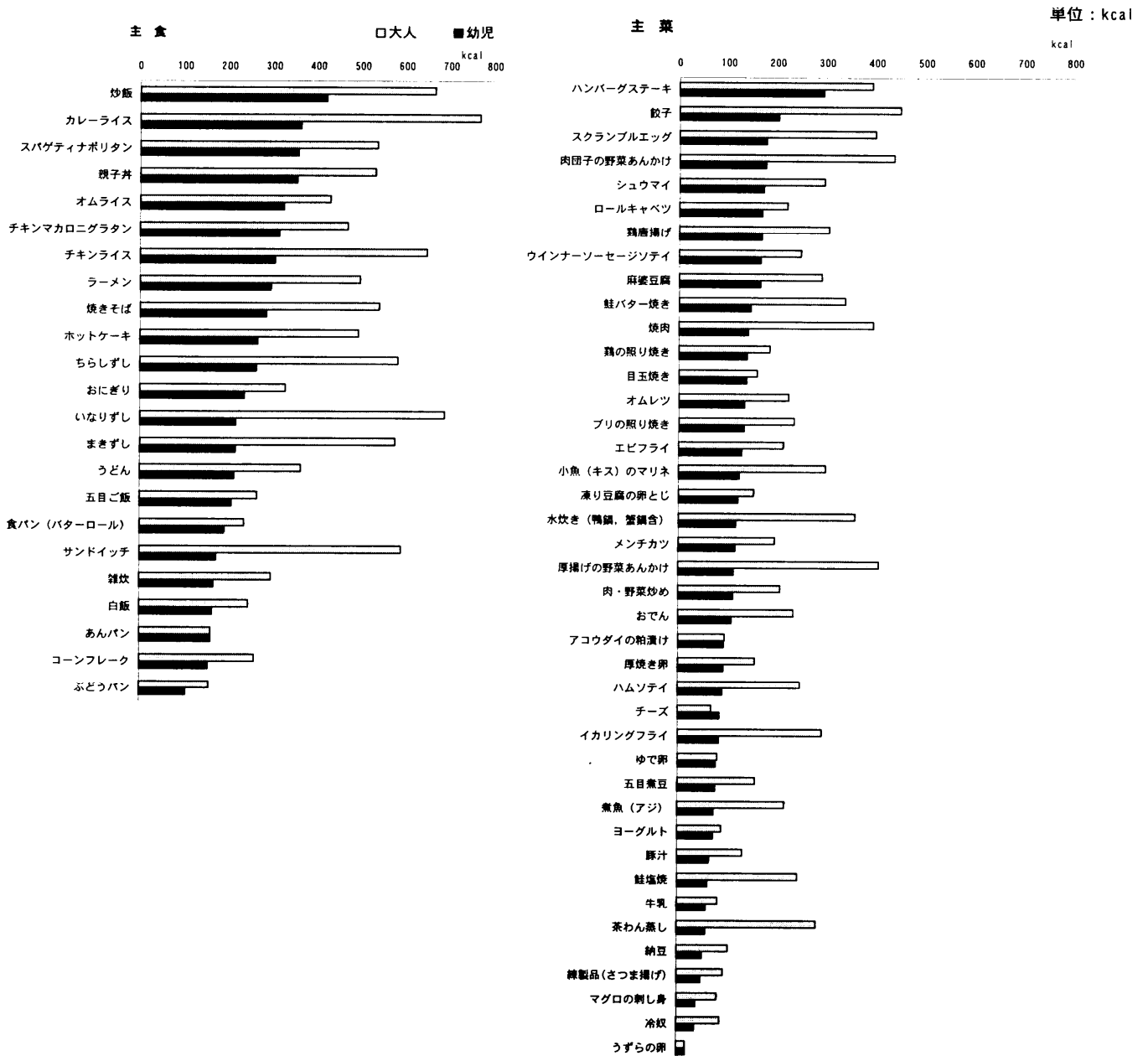


図1-2 その2 副菜・もう一品

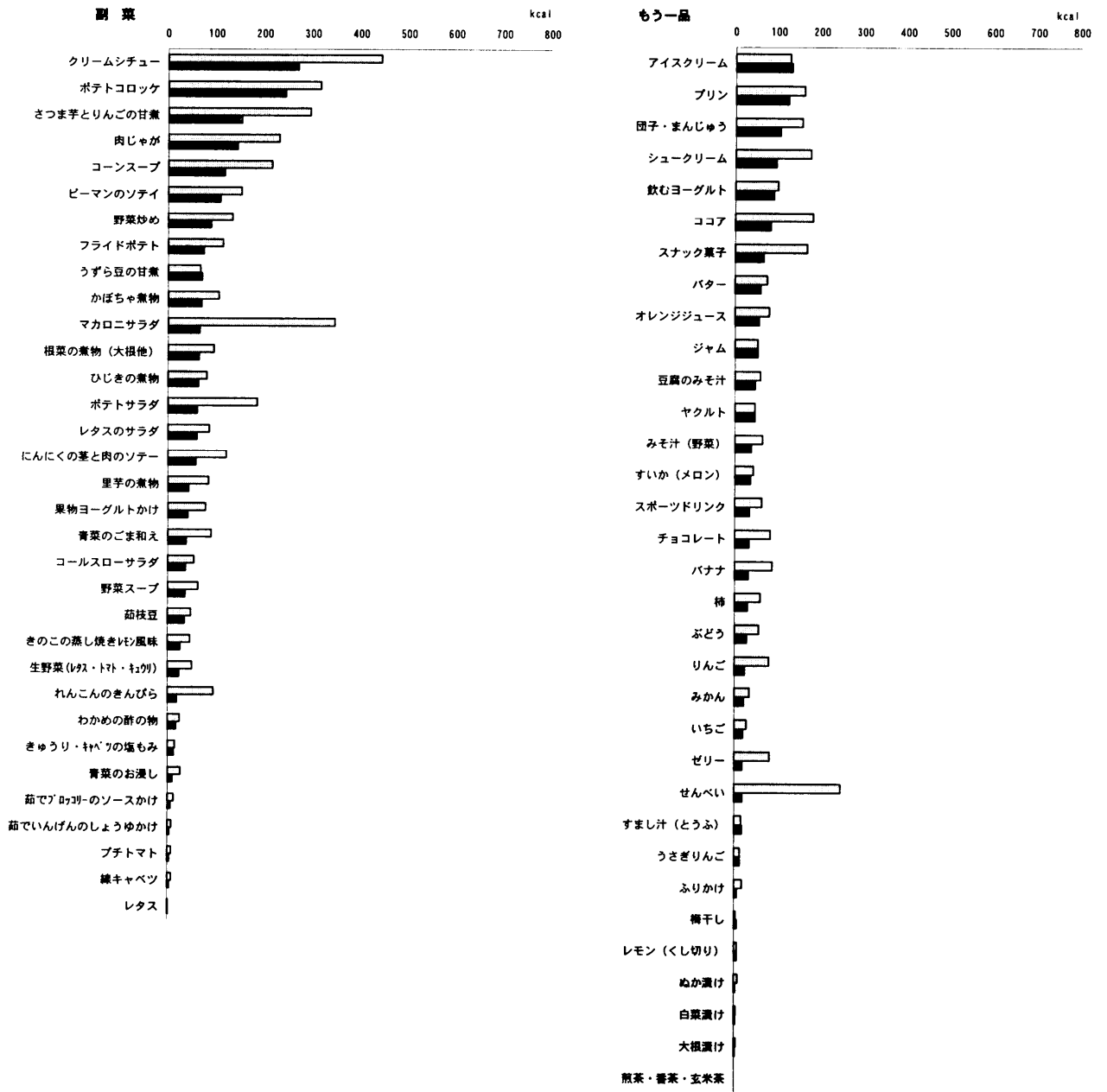
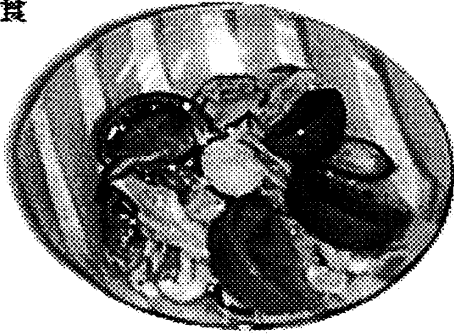


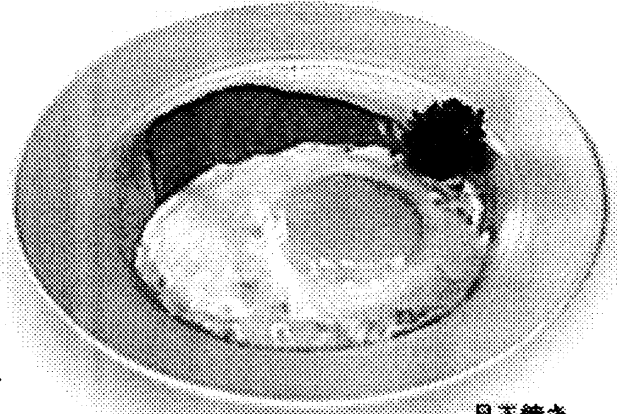
図2 幼児向け実物大料理カードを用いた食事例

実物大を50%に縮小

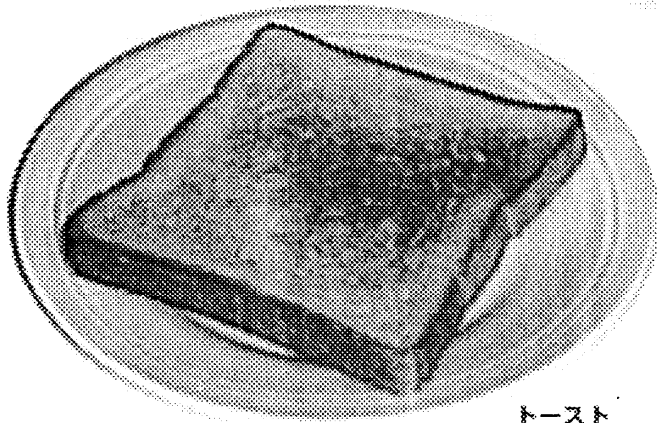
朝食



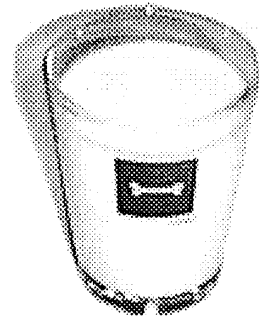
トマトのサラダ



目玉焼き

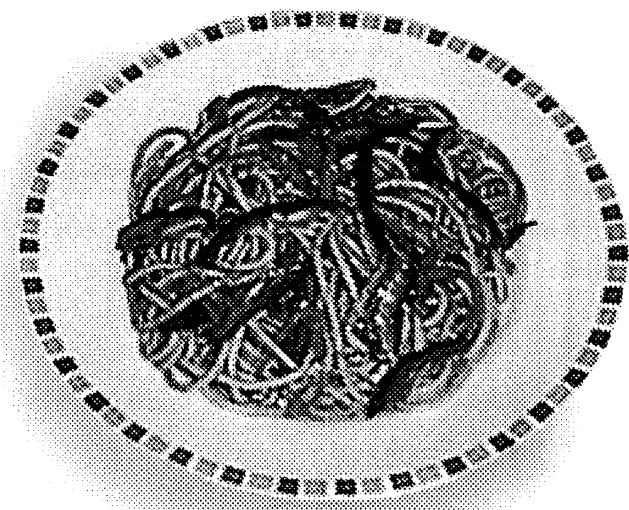


トースト

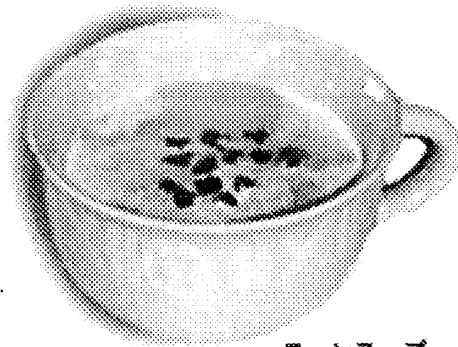


飲むヨーグルト

昼食

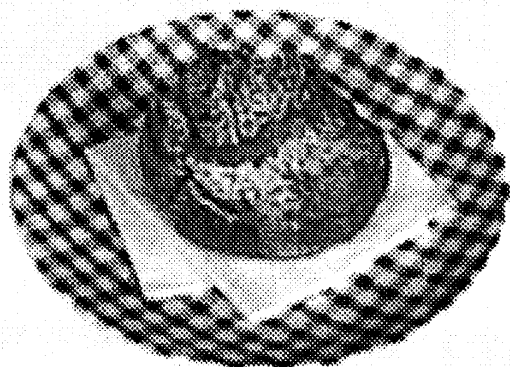


スパゲティナポリタン

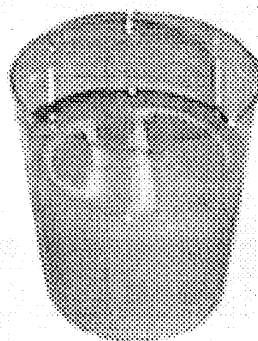


コーンスープ

おやつ

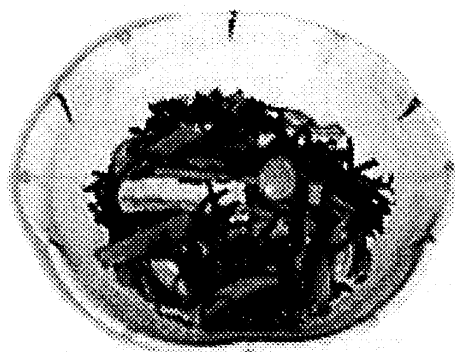


シュークリーム

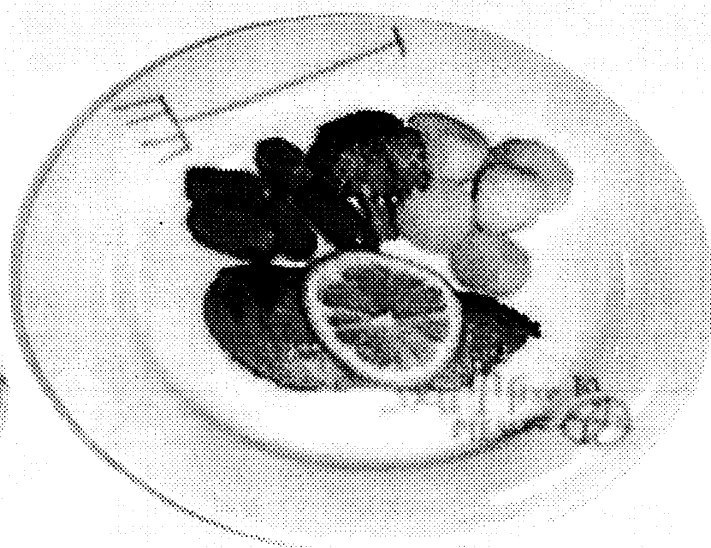


オレンジジュース

夕食



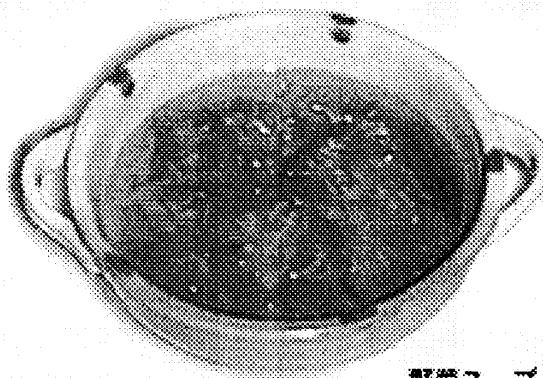
ひじきの煮物



鮭のバター焼き



白飯



野菜スープ

表2 ライフスタイル等の実態を反映した幼児の身近な130料理の主食・主菜・副菜別1サービングのエネルギー量

		主食	主菜	副菜	もう一品	総計
幼児用 kcal	平均値	248.5	113.3	62.5	40.8	105.9
	標準偏差	79.8	53.2	62.4	35.2	92.1
	最大値	419	293	269	131	419
	最小値	104	18	1	0	0
大人用 kcal	平均値	447.2	223.8	112.0	72.1	196.4
	標準偏差	174.1	112.6	106.6	61.4	174.1
	最大値	767	448	443	247	767
	最小値	156	18	1	0	0
幼大 人用 の割 対 合 す る %	平均値	60.0	57.1	59.4	64.8	60.1
	標準偏差	16.1	22.5	18.6	31.8	23.6
	最大値	100	125	104	150	150
	最小値	29	20	19	0	0

表3 幼児向け実物大料理カードを用いた夕食献立の栄養素構成

料理名	直径	重量	大人 エネルギー	幼児 エネルギー	たんぱ く質	脂質	糖質	繊維	食塩	カルシ ウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ¹	ビタミン B ²	ビタミン C	コレステ ロール
白飯	11	110	244	163	2.9	0.6	34.9	0.4	0.0	2	0.1	0	0.03	0.01	0	0
鮭バター 焼き	20	104	338	146	7.6	8.0	9.8	1.4	0.8	17	0.7	752	0.13	0.08	24	26
ひじきの 煮物	12	50	80	63	2.3	3.0	7.5	3.4	0.8	108	3.8	636	0.02	0.03	2	0
野菜 スープ	16	160	63	36	0.9	1.7	4.1	1.5	1.0	27	0.3	1079	0.04	0.03	17	4
計			幼児	408	13.7	13.3	56.3	6.7	2.6	154	4.9	2467	0.22	0.15	43	30
			大人	725	26.5	31.8	115.6	2.5	4.1	248	8.1	2387	0.56	0.27	57	60

表4 幼児向け実物大料理カードを用いた夕食献立のレシピ

区分	煮る (炊く)	米	料理名	kcal	調理時間(分) (べったり時間)	参考・応用料理
主食			白飯(Mサイズ)	163	70 (5)	かゆ、炊き込み飯
材 料			1人分 (重量)g	家族の分量(大人3人分)	下準備と作り方のポイント	
			5~6才児	重量 概量 調味%		
米			48	300 -	1. 米を洗い水加減をする。	
水			72	450 -	2. 30分以上おいてから火(ガス)にかけ、沸騰したら1分おき、 中火にして7?8分、更に弱火にして12?13分、 火を止めて5?10分むらす。	
					※ 自動炊飯器では直に加熱してもよい	
					献立例 鮭のバター焼き、ひじきの煮物、野菜スープ	

区分 主菜	焼く (フライパン焼き)	魚	料理名 鮭のバター焼き	kcal 338	調理時間(分)(べったり時間) 30 (15)	参考・応用料理 魚のムニエル、 肉のバター焼き	
材 料			1人分 (重量)g	家族の分量(大人3人分)		下準備と作り方のポイント	
			5~6才児	重量	概量		調味%
生鮭の切り身			30	180~240	3切	1. じゃが芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。 2. 鮭は塩、こしょうをして5分おき、水けをふき取り、小麦粉を全体にまぶす。 3. フライパンに油を熱し、鮭は表から、次いで裏返し両面を香ばしく焼く。輪切りのレモンをのせる。 4. にんじんはシャウ形に切り、調味料と水を鍋に入れて、汁気がなくなるまで煮る。 5. ブロッコリーはゆでで、よく水けを切る。1のじゃが芋が柔らかくなったからゆで汁を捨てて水けをとばし、塩、こしょうしてムニエルに添える。	
塩			0.3	5	小1		実際にかかるのは1%
こしょう			φ	少々	少々		
小麦粉			1	6	大1弱		
油			3	20	大1 1/2		
バター			2	10	大1弱		
レモン汁			1	5	小1		
パセリ			φ	少々	少々		
レモンの輪切り			5	20~30	3?4枚		
じゃが芋			40	150	大1個		
塩			0.2	0.6	少々		
こしょう			φ	少々	少々		
ブロッコリー			5	20	3?4枝		
にんじん			15	50~60	1/2本		
バター			1	4	小1		
さとう			0.5	2	小1弱		
塩			0.1	少々	少々		
水			20	60?80		献立例 白飯、ひじきの煮物、野菜スープ	

区分 副菜	煮る (炒め煮)	海藻	料理名 ひじきの煮物	kcal 80	調理時間(分)(べったり時間) 50 (15)	参考・応用料理 あらめ、こぶの煮物	
材 料			1人分 (重量)g	家族の分量(大人3人分)		下準備と作り方のポイント	
			5~6才児	重量	概量		調味%
ひじき(乾)			6	30	(もどして150g)	1. ひじきは水につけ、もどす。油揚げは熱湯をかけて細く切り、にんじんは半月切りにする。 2. 油を熱し、ひじきとにんじんをいため、油揚げ、だし、調味料を加え、中火で煮汁が少し残るまで煮る。	
サラダ油			1	5	小1強		
にんじん(3cmのせん切り)			15	50	1/2本		
油揚げ(油抜きして細切り)			5	20	1枚		
しょうゆ			4	24	大1 1/3		材料の1.2%
砂糖			3	12	大1 1/2		材料の5%
酒			4	15	大1		
だし			40	150	3/4カップ		
茹で枝豆			3	10			
							献立例 白飯、鮭のバター焼き、野菜スープ

区分 もう一品	汁	淡色野菜 (キャベツ他)	料理名 野菜スープ	kcal 63	調理時間(分)(べったり時間) 40 (15)	参考・応用料理 色紙切り野菜スープ
材 料			1人分 (重量)g	家族の分量(大人3人分)		下準備と作り方のポイント
			5~6才児	重量	概量	
玉ねぎ			12	75	1/2個	1. キャベツ、にんじん、セロリはせん切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。さやえんどうは筋を取って塩ゆでし、せん切りにする。 2. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツの順に炒め、コンソメスープを加える。煮立ったら弱火で約10分煮てアクを取り、さらに20~30分煮込む。塩こしょうで調味し、器に盛り、さやえんどうを散らす。
にんじん			12	75	2/3本	
キャベツ			30	220	大3?4枚	
セロリ			4	30	1/2本	
さやえんどう			2	15	10枚	
コンソメスープ			100	800	4カップ	
バター			2	6	小1 1/2	
塩			1	5	小1	
こしょう			φ	少々	少々	