

ポークビーンズ

(くわの実保育園)

材料／2人分

大豆(乾)	1カップ
豚肉	150g
にんじん	小 1/2本
玉ねぎ	大 1/2個
ケチャップ	1/4カップ
しょうゆ	大さじ1/2
トマト	大 1/2個

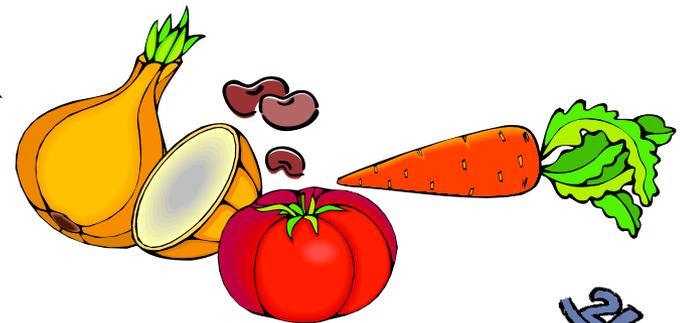
作り方

- ① 大豆は一晩水につけ、柔らかくなるまでびっくり水をさしながら煮る。
- ② ①の中へ、豚肉は2cm位に切って加え玉ねぎはざく切り、にんじんは7~8mm角位のサイコロ状に切って、それぞれ一緒に入れて煮込む。
- ③ 全体が十分に柔らかくなったらトマトをつぶし入れ、ケチャップとしょうゆをかくし味で加え、味を調える。

玉ねぎが
とろける位煮込む
と
旨みがでます♪

このメニューで
とれる野菜の量

135g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.11

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)





大豆と玉ねぎのトマト煮

材料（2人分）

- 水煮大豆… 1/2袋(50g) 油… 小さじ1/2
カットトマト缶… 1/3缶(130g) 塩・こしょう…適量
玉ねぎ … 1/2個(120g) コンソメ… 1/3個
にんじん… 1/4本(30g) 水 … 60ml



子どもの頃の給食を
思い出す、
なつかしい味です

作り方

- ①玉ねぎとにんじんは小さめの角切りにする。
- ②厚手の鍋に油を入れ、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。
- ③ ②にカットトマトを加え、水とコンソメも入れて中火で煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら大豆を加え、塩・こしょうで味をととのえる。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

140g



鍋一つで出来るので
カンタン！



1人分の栄養価: エネルギー **87kcal** 塩分 **1.0g**



夏野菜のラタトゥイユ

材料（2人分）

ピーマン	…	1個	油	…	小さじ1/3
ズッキーニ	…	1/3本	コンソメ	…	1/3個
玉ねぎ	…	1/3個	塩・こしょう	…	適量
にんじん	…	1/3本			
トマト缶	…	1/3缶			



作り方

- ①野菜類は大きさをそろえて角切りにする。
- ②厚手の鍋に油を入れ、玉ねぎ・にんじんを炒める。
しんなりしたら他の野菜も一緒に炒める。
- ③トマト缶を加え、コンソメも入れて、中火から弱火で野菜から水が出るくらいまでフタをして火にかけておき、塩・こしょうで味をととのえる。



このメニューでとれる野菜の量

140g



季節の野菜(なす、オクラ、きゅうり、トマトなど)何でもO.Kです！
ニンニクを入れると香りがよいのでお好みでどうぞ！

1人分の栄養価：エネルギー49kcal 塩分0.8g



なすとトマトのガーリックマリネ

材料（2人分）

- なす … 1本（100g）
- トマト … 中1個（100g）
- オリーブオイル … 適量
- にんにくチューブ … 2cm（5g）
- ☆オリーブオイル … 大さじ1
- ☆酢 … 大さじ1
- ☆塩 … ひとつまみ（0.6g） ☆こしょう…適量



作り方

- ①なすとトマトを食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ、香りが出るまで炒めたらなすをいれて軽くしんなりするまで炒める
- ③ボウルに☆をすべていれて、よく混ぜ、なすとトマトをいれ和え、冷蔵庫に入れる。よく冷えたら完成！

このメニューでとれる野菜の量

100g



調味液にしっかり浸すことがポイント。
たくさん作って常備菜にしても◎



1人分の栄養価：エネルギー71kcal 食塩相当量0.3g



チキンとたっぷり野菜の トースターオムレツ

材料（2人分）

卵	… 2個	やきとり(缶詰)	… 150g
かぼちゃ	… 50g	マヨネーズ	… 3g
にんじん	… 50g	こしょう	… 少々
ブロッコリー	… 50g		
ミニトマト	… 3個		

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質



写真は2人分です

作り方

- ①かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーを小さく切る。ミニトマトは半分、焼き鳥は大きければ半分に切る。
- ②かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーをレンジで3分加熱し、やわらかくする。
- ③卵を溶き、マヨネーズ、こしょうを合せる。
- ④耐熱皿にすべての材料を入れ、オーブントースターで15分加熱する。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

90g



- ・調理済みのやきとりの缶詰を使用することで時短&簡単に！
- ・これ一品で主菜と副菜が摂れます！

1人分の栄養価：エネルギー 253kcal 食塩相当量 1.9g



うま味満載！キャベツのレンジ蒸し

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質



材料（2人分）

キャベツ	…	150g（1/4玉）
トマト	…	150g（1個）
ツナ缶	…	40g（1/2缶）
塩昆布	…	4g（小さじ2）
ごま	…	2g（小さじ1）

作り方

- ①キャベツは一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ（600W2～3分程度）で加熱する。
- ②トマトは一口大に切り、ボウルでツナと塩昆布と混ぜておく。
- ③①のキャベツの中央部分に②を盛りつけ、お好みでごまを振りかける。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

150g



- ・キャベツはレンジ加熱でかさが減り食べやすくなります。
- ・味付けは塩昆布のみで簡単！
- ・ツナ缶でたんぱく質も一緒に食べよう



1人分の栄養価：エネルギー 93Kcal 食塩相当量 0.6g



ヨーグルトドレッシングサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料（2人分）

サニーレタス・・・40g
ひじき（乾）・・・4g
ほうれん草・・・1/3束(60g)
トマト・・・1/4個(40g)

(A)

プレーンヨーグルト・大さじ1(16g)
マヨネーズ・小さじ1強(5g)
ケチャップ・小さじ3/5(3g)
コシヨー・・・少々



作り方

- ①ひじきは水で戻してさっとゆで、水気を切る。
- ②ほうれん草は洗って、サッとゆで3cm長さに切り、軽く絞っておく。
- ③トマトは乱切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④ボールにAの調味料を入れて混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を器に盛り付け、食べる直前にドレッシングをかけていただく。



- ・カロリー控えめで減塩のさっぱりヨーグルトドレッシングの1品です。
- ・ひじきで不足しがちな海藻を煮物以外の方法でおいしく食べられます。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
39kcal	1.5g	2.2g	4.4g	336mg	2.3g	0.2g



なすとトマトの洋風浸し

野菜たっぷり

+ ぽん酢しょうゆとかつお節で減塩

材料（2人分）

- なす・・・100g(1本)
- トマト・・・80g (1/2個)
- ぽん酢醤油・・・10g (小さじ2)
- オリーブ油・・・2g (小さじ1/2)
- かつお節・・・ひとつまみ



作り方

- ①なすは5mmの厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで1分30秒ほど加熱し、冷めたら水気を絞る。
- ②トマトはヘタを取り、1cm角に切る。
- ③ぽん酢醤油、オリーブ油をよく混ぜ合わせ、そこに①②を入れ、混ぜ合わせる。器に盛りつけ、かつお節をのせる。



- ・火を使わずにレンジで簡単に！
- ・さっぱりぽん酢しょうゆとかつお節で減塩！

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

90g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
30kcal	1.0g	1.1g	4.8g	206mg	1.5g	0.4g



夏野菜のピリ辛中華サラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料 (2人分)

きゅうり・・・1/2本 (50g)
オクラ・・・4本 (40g)
トマト・・・中1/2個(60g)
ツナ缶・・・1/4巻 (20g)

【A】

醤油・・・小さじ1/2
酢・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
ごま油・・・小さじ1/2
ラー油・・・小さじ1/4
すりごま・・・小さじ1



《 作り方 》

- ①きゅうりはひとつまみの塩で板ずりし、塩を洗い流して3～4cmの拍子切りにする。
- ②オクラはさっと洗い、沸騰したお湯に塩ひとつまみ入れ、2～3分ゆで、軽く水で洗いザルにあげる。先端をおとし3等分に斜め切りにする。
- ③トマトはくし切りにして、さらに2等分に切る。
- ④ツナ缶は油をきる。
- ⑤ボウルに調味料【A】を合わせ、材料を入れて和える。

- ごま油やラー油、ごまの風味を効かせることで減塩につながります。
- 少しピリ辛で、暑い夏でも食欲をそそるメニューです！



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

75g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
75kcal	3.1g	4.6g	6.2g	199mg	1.8g	0.3g

オクラとトマトの梅おかかマヨ和え

野菜たっぷり+マヨネーズと鰹節で減塩

材料（2人分）

- オクラ・・・・・・・・・・6本（70g）
- ミニトマト・・・・・・・・5個（75g）
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- 梅干し（調味漬）・・・・1個
- 削り節・・・・・・・・・・小1袋（3g）



《 作り方 》

- ① オクラはうぶげを擦るように洗い、ヘタを切る。沸騰した湯で約1分半茹でた後、斜め切りにする。
- ② ミニトマトはヘタをとって洗い、4等分に切る。
- ③ 梅干しの種を除いてたたき、マヨネーズ、削り節と混ぜ合わせておく。
- ④ 混ぜ合わせた③にオクラとトマトを和えたら完成。

- ・マヨネーズや鰹節の風味を活かすことで減塩につながります。
- ・梅干しの酸味が夏にぴったりの1品です。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

72g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
69kcal	2g	4.5g	3.8g	228mg	2.4g	0.5g