

ハクサイのゆかり和え

(くわの実保育園)

材料 / 2~3人分

作り方

ハクサイ 1/8 玉
ふりかけの「ゆかり」 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1/2

- ① ハクサイはゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ② 水気をしぼる。
- ③ ゆかりとしょうゆをまぜ合わせ、②とあえる

ハクサイで
かんたん!



このメニューで
とれる野菜の量

55g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.1

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)





白菜と切り干しのごま和え

材料（2人分）

白菜	…	90g
切り干し大根	…	14g
にんじん	…	10g
いりごま	…	大さじ1
砂糖	…	小さじ2/3
しょうゆ	…	大さじ1/2



作り方

- ①白菜とにんじんは、せん切りにしてゆでる。
- ②切り干し大根は水でもどして、食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- ③ ①と②を、ごま・砂糖・しょうゆで和える。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

78g



白菜メニューの一品に！
切り干し大根は、このように煮物
以外にも和え物やサラダに活用で
きます！



1人分の栄養価：エネルギー62kcal 塩分0.7g



なすのキムチチーズ焼き

材料（2人分）

なす	… 小2本（140g）
白菜キムチ	… 35g
スライスチーズ	… 1枚（15g）
ねぎ	… 適量



作り方

- ①なすを1cmの輪切りにする。
- ②耐熱皿になすを並べ、キムチをちらし、スライスチーズをちぎってのせる。
- ③ラップをして、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④お好みで、ねぎをちらして完成！

このメニューでとれる野菜の量

70g



切って並べてレンジで3分！
夏に簡単辛旨！



1人分の栄養価：エネルギー49kcal 食塩相当量0.6g



白菜と切り干しのゆずごま和え

野菜たっぷり+柑橘で減塩

材料（2人分）

白菜	… 90g	いりごま	… 大さじ1
切り干し大根	… 14g	砂糖	… 小さじ2/3
にんじん	… 10g	しょうゆ	… 小さじ1
ゆず	… 適量（絞り汁、皮）		



作り方

- ①切り干し大根は水でもどして、食べやすい長さに切る。白菜とにんじんは、せん切りにして、全てさっとゆでる。
- ②①を、ごま・砂糖・しょうゆ・ゆずの絞り汁で和える。お好みでゆずの皮をのせる。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

78g



- ・しょうゆを減らして柑橘類の酸味で減塩できます。
- ・ゆず以外にもレモン等他の柑橘類でもお楽しみください。
- ・切り干し大根は、このように煮物以外にも和え物やサラダに活用できます。



1人分の栄養価： エネルギー 61kcal 食塩相当量 0.5g



小松菜と白菜のゆず風味あえ

野菜たっぷり+ゆずで減塩

材料（2人分）

小松菜・・・30g
白菜・・・80g
じゃがいも・・・25g
はたけしめじ・・・20g
カニ風味かまぼこ・12g

A { 薄口醤油・・・小さじ1
ゆず果汁・・・大さじ1/2
本みりん・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2
ゆず皮・・・適量



作り方

- ①カニ風味かまぼこは半分に切り粗くほぐし、ざるに入れ、軽く熱湯をかけ冷ます。
- ②じゃがいもは短冊に切り水に入れてあくをとる。水気を取り、皿に並べてラップをし、電子レンジ600Wで約1分加熱する。更に余分な水気を取り冷ます。
- ③白菜は芯の部分から先に入れ1分間ゆでてから葉先を入れ30秒茹で水気をとって冷ます。短冊に切りしっかり絞る。
- ④③の鍋で小松菜を約1分半茹でて水気をとって冷まし、2cmに切ってしっかり絞る。
- ⑤しめじを縦に手で裂き、④の鍋で茹でて冷ます。
- ⑥調味料のAを合わせて①～⑤を加えてあえる。
- ⑦器に盛り付けてできあがり。



- ・ゆずの酸味と香味を利用して減塩に！
- ・カニ風味かまぼこに熱湯をかけて、減塩に♪

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

78g



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
34kcal	1.9g	0.2g	6.9g	275mg	1.4g	0.6g