

五色なます

(くわの実保育園)

材料／たっぷり2人分

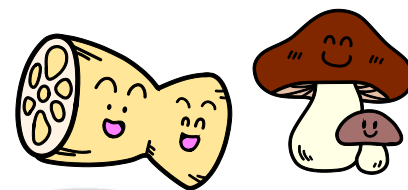
にんじん	100g
だいこん	100g
しいたけ(乾)	1枚
れんこん	50g
卵	1個
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

作り方

- ① だいこん、にんじんは千切りにし、軽く塩でもんでおく。しいたけは水で戻し千切りにする。れんこんも薄く切る。
- ② しいたけは砂糖としょうゆで甘辛く煮る。あら熱をとる。
- ③ 卵は割りほぐし、錦糸卵を焼く。冷まして千切りにする。
- ④ れんこんはゆがいて冷ましておく。
- ⑤ それぞれの具の水気を絞って和える。
- ⑥ 酢、砂糖を混ぜ合わせ、⑤にかからめる。



見た目がとてもキレイで
食欲をそそります
酢の物は意識して
摂りたいですね



このメニューで
とれる野菜の量

120g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.40

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)



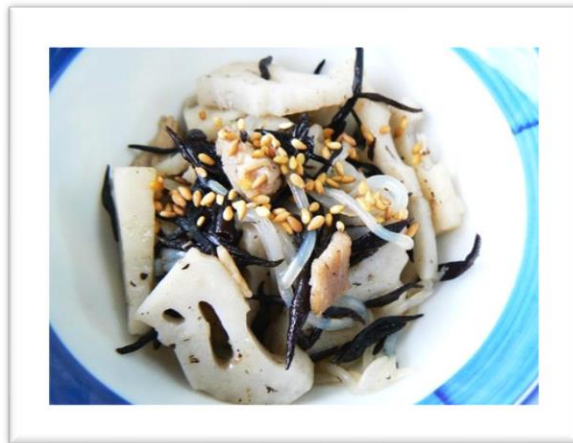


れんこんのきんぴら

(南丹市立城南保育所)

材料 (2人分)

れんこん…	60g	みりん…	小さじ2/3
鶏もも肉…	20g	酒…	小さじ1
しらたき…	60g	だし汁(かつお)	40ml
干しひじき…	小さじ2	いりごま…	小さじ2/3
三温糖…	小さじ1	ごま油…	小さじ1
薄口しょうゆ…	小さじ1と1/3		



作り方

- ①かつおぶしでだしをとる。
- ②れんこんは、いちよう切りにして水にさらしておく。
鶏肉は食べやすい大きさに切る。しらたきは下ゆでしておく。
ひじきは水につけ戻しておく。
- ③フライパン(鍋でも可)を熱し、ごま油で鶏肉を炒める。他の材料を加えて炒め、だし汁を加える。
- ④調味料で味付けし、いりごまをふる。



だし汁を使うと食材に
味がしみこみ、おいしく
やわらかくなります

このメニューでとれる野菜の量

70g



1人分の栄養価: エネルギー **83kcal** 塩分 **0.7g**



彩い野菜としめじのカレーバター炒め

野菜たっぷり+カレー粉で減塩



材料（2人分）

- れんこん・・・60g
- ブロッコリー・・・30g
- パプリカ（赤）・・・20g
- パプリカ（黄）・・・20g
- ぶなしめじ・・・30g
- 有塩バター・・・20g
- カレー粉・・・小さじ1
- 胡椒・・・少々
- 酢(酢水用)・・・少々



《 作り方 》

- ① れんこんは皮をむき、5mmの半月切りにして酢水に浸けておく。
- ② ブロッコリーは1房を1/2サイズに切る。
- ③ 耐熱皿にれんこんとブロッコリーをのせ、軽くラップをかぶせて、電子レンジ(600W)1分30分で加熱する。
- ④ パプリカは一口大の乱切りにする。
- ⑤ ぶなしめじは石づきを取り、ほぐして1本ずつに分ける。
- ⑥ フライパンでバターを熱し、バターが溶けたらパプリカ、れんこん、ブロッコリー、ぶなしめじの順に入れて炒める。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら、カレー粉と胡椒で味をととのえる。

- ・カレー風味で塩分を控えても、おいしく食べられます。
- ・色鮮やかで、食欲もUPします。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

80g



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
109kcal	1.5g	7.7g	7.1g	318mg	2.5g	0.2g