

豆乳蒸しパン

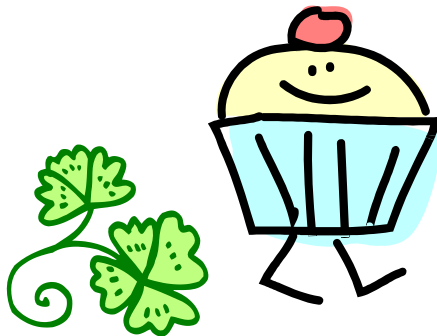
(南丹市立日吉中央保育所給食レシピ10月のこんだてより)

材料／アルミカップ5個分

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	40g
豆乳	70g
油	大さじ1強
水煮大豆	40g

作り方

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておき、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② ①に豆乳と油を加え、さっくりと混ぜる。
- ③ ②に水煮大豆を加えて混ぜ合わせ、アルミカップに入れて蒸し器で蒸す。



このメニューで
とれる大豆の量

20g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.24

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)



梅ご飯

(南丹保健所管内食生活改善推進員連絡協議会)

材料 / 2人分

米
梅干し
青じそ
水

1カップ
1個
1/2束
240ml

作り方

- ① 米は30分以上前に洗いざるにあげておき、普通に炊く。
- ② 梅干しは種を取り、細かく刻んでおく。
- ③ 青じそは洗ってせん切りにする。
- ④ 炊きあがったご飯に、②の梅と③の青じそを混ぜ合わせる。



暑い時、食欲のない時に
いただきたいご飯です。
いりごまをふるとなお香ば
しくいただけます。



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.31

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)



中華風五目ご飯

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料／5人分

うるち米	350g
もち米	150g
水 <small>(しいたけの戻し汁も使う)</small>	600cc
豚肉	120g
土しょうが	1かけ
A { 濃口しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
オスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ1
筍水煮	60g
にんじん	60g
干しいたけ	2枚
グリーンピース	30g
B { 濃口しょうゆ	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1と小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ2/5

作り方

- ① うるち米、もち米は合わせて洗い、炊飯器に入れて水加減する。(しいたけの戻し汁を使うとよい)
- ② 筍はいちょう切りにして下茹でする。にんじんは太めの千切りにする。
- ③ 干しいたけは戻して細めの千切り、しょうがはすり下ろしておく。
- ④ グリンピースは色よく茹でておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、細切りにした豚肉、おろししょうがを炒め、Aで調味する。
- ⑥ 炊飯器にBの調味料を入れ、かき混ぜてから②③⑤を加え、さらに混ぜスイッチを入れる。
- ⑦ 炊きあがったら④のグリーンピースを混ぜる。

ご飯が固めの時は水をふってホイルに包んで蒸すと中華ちまきに！

このメニューでとれる野菜の量

30g



なんたん・かんたん・

やさしい料理 カードNo.37

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)



ひじきとじゃこの炒り煮

(南丹保健所管内
食生活改善推進員連絡協議会)

材料／2人分

長ひじき	5g
煮干し(頭、腹をとって)	10g
にんじん	7.5g
さやいんげん	5g
A { 酒	大さじ1/2弱
砂糖	大さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

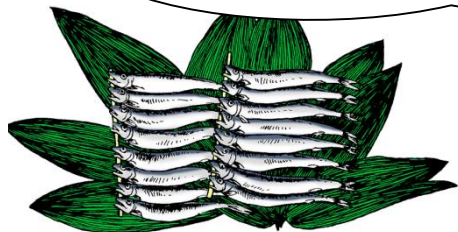
- ① ひじきは水に戻し、かために戻す。
- ② さやいんげんは下茹でして、斜め薄切りにする。にんじんは2cm長さの千切りにする。
- ③ 鍋を熱して油を入れ、煮干し、にんじん、さやいんげん、ひじきの順に炒め、Aを加えて炒り煮する。

このメニューで
とれる野菜の量

7g



カルシウムがたくさん
とれます



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.42

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)

