

キャベたま

(黒田葵さん：宮島小学校5年生)

材料／2人分

| | |
|--------|--------|
| キャベツ | 1/8個 |
| 卵 | 2個 |
| 玉ねぎ | 1/8個 |
| 油 | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| バター | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |

作り方

- ① 玉ねぎを5mm幅のくし切りにする。キャベツは太めの千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ、キャベツの順に炒め、塩・こしょうをする。
- ③ 火が通ったらバターを入れ、卵を回し入れる。
- ④ 火を止める前に、しょうゆを鍋肌から回し入れる。できあがり！



バター味に
醤油の香りが
good♪

このメニューで
とれる野菜の量

75g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.14

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)



すごもい卵

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

～作ってみようパパッとできる朝ごはん！より～

材料／1人分

耐熱容器(目玉焼き用ホイル)

| | |
|---------|----|
| 卵 | 1ヶ |
| キャベツ | 1個 |
| おこのみソース | 1枚 |
| 花かつお | 適量 |
| | 適量 |

作り方

- ① キャベツをせん切りにし、容器に入れる。
- ② キャベツの真ん中をくぼませ、卵を割り入れる。
- ③ オーフントースターで好みのかたさまで焼く。
- ④ 花かつおとおこのみソースをかけて食べる。

パパッとできる
朝ごはんです

このメニューで
とれる野菜の量

50g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.27

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)





ブロッコリーのごまみそあえ

材料（2人分）

| | | | |
|--------|-------------|------|---------|
| ブロッコリー | … 1 / 2 株 | 砂糖 | … 小さじ 1 |
| キャベツ | … 1 枚 | いりごま | … 大さじ 1 |
| にんじん | … 小 1 / 4 本 | みそ | … 小さじ 1 |



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。キャベツはざく切り、にんじんは拍子木切りにする。
- ② ①を一つの鍋でゆでる。
- ③すったごま、砂糖、みそとお湯少々を混ぜて②と和える。



このメニューでとれる野菜の量

73g



野菜はみんな、
一つの鍋でゆでちゃいます。
とってもカンタン！



1人分の栄養価：エネルギー 61Kcal 塩分0.4g



キャベツと水菜の野菜たっぷりみそ汁

野菜たっぷりみそ汁で減塩

材料（2人分）

| | | | |
|------|-------|--------|----------|
| キャベツ | … 40g | だし汁 | … 300ml |
| 水菜 | … 40g | みそ | … 小さじ2 |
| にんじん | … 20g | カットわかめ | … 小さじ1/2 |
| 油揚げ | … 10g | ねぎ小口切り | … 10g |



作り方



- ①だしをとる(裏面参照)。野菜、油揚げはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②固い野菜から順にだし汁に加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③カットわかめを加え、みそを溶き入れ、仕上げにねぎを加える。



野菜は旬のもの何でもO.K.です！

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

56g



- ・汁物、煮物、鍋物など、野菜を加熱することで野菜の「かさ」が減ってたくさん食べられます。
- ・特に汁物は野菜たっぷりにする事で汁の量(=みその量=塩分)を減らすことができます！

1人分の栄養価：エネルギー 46kcal 食塩相当量 0.9g

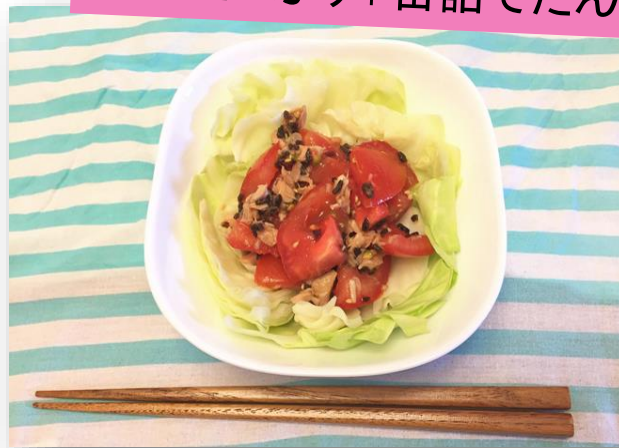


うま味満載！キャベツのレンジ蒸し

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



春キャベツとツナの黒酢和え

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質

材料（2人分）

- 春キャベツ・・・5～6枚(140g)
- ツナ缶水煮・・・1缶(70g)
- 黒酢・・・大さじ1（無ければ普通の酢でOK!）
- ごま油・・・小さじ1



作り方

- ①水洗いしたキャベツをざく切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W 2分)で加熱。
- ②少し冷ました後、他の材料と合わせて和えたら完成！



- ・酢を使うことで減塩に
- ・ごま油が酢をまろやかにしてくれます
- ・ツナの缶詰で手軽にたんぱく質アップ!



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 |
|--------|-------|------|------|-------|------|-------|
| 70kcal | 7.3g | 3.0g | 4.0g | 238mg | 1.3g | 0.2g |



豆乳ポトフ

野菜たっぷり+鶏もも肉でたんぱく質

材料（2人分）

| | | | | | |
|--------|-----|-----|------|-----|-------|
| 玉ねぎ | ・・・ | 30g | 鶏もも肉 | ・・・ | 80g |
| 人参 | ・・・ | 20g | 炒め油 | ・・・ | 小さじ2 |
| じゃがいも | ・・・ | 40g | 水 | ・・・ | 160ml |
| キャベツ | ・・・ | 40g | 豆乳 | ・・・ | 100ml |
| ブロッコリー | ・・・ | 20g | コンソメ | ・・・ | 3g |



《 作り方 》

- ①玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは色よくゆでておく。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④③に玉ねぎ・人参・じゃがいもを加えて炒め、水を入れ煮込む。
- ⑤④がやわらかくなったら、コンソメとキャベツを加えてさっと煮る。
- ⑥豆乳を加えて沸騰直前まで温め、最後にブロッコリーを加える。

- ・手軽にたんぱく質と野菜が一緒にとれる、まろやかなポトフです。
- ・鶏もも肉の皮なしを使用することで約30kcalおさえることができます。

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 |
|---------|-------|-----|------|-------|------|-------|
| 166kcal | 10.1g | 11g | 9.6g | 441mg | 3.2g | 0.7g |





キャベツしゅうまい

野菜たっぷり+豚ひき肉でたんぱく質

材料（2人分）（直径3cmのボール6個分）

| | | | | |
|------|------|-----|------|----------|
| 豚ひき肉 | 80g | 【A】 | ごま油 | 小さじ1/5 |
| たまねぎ | 90g | | しょうゆ | 小さじ2/3 |
| キャベツ | 55g | | 三温糖 | 小さじ1/5 |
| しょうが | 0.5g | | 酒 | 小さじ1/4 |
| | | | 塩 | 少々 |
| | | | 片栗粉 | 小さじ2と2/3 |



《作り方》

- ①たまねぎはみじん切り、キャベツは縦3～4cmの細かいふんわりとした千切りにする。
- ②しょうがは皮をむいてすりおろし、しぼる。
- ③ボウルに豚ひき肉、たまねぎ、しょうがのしぼり汁、調味料【A】を加えて混ぜ合わせる。
- ④③を6等分し、丸める。
- ⑤④の周りにキャベツを付ける。ぎゅっと強めに丸める。
（余ったキャベツは上にのせる）
- ⑥耐熱皿にのせ、軽くラップをかぶせて、レンジで加熱する。
（700W、約2分）



- レンジ調理で手軽に野菜とたんぱく質と一緒に摂ることができます。
- やさしい味付けで、小さなお子さんでも食べられます。

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 |
|---------|-------|------|------|-------|------|-------|
| 128kcal | 8.2g | 7.4g | 9.1g | 253mg | 1.2g | 0.4g |



大豆と野菜のあったかスープ

野菜たっぷり+大豆でたんぱく質

材料(2人分)

| | | | |
|------|-----|------|------------|
| 大豆水煮 | 40g | ベーコン | 20g |
| 人参 | 30g | 土生姜 | 5g |
| 玉ねぎ | 50g | 水 | 400ml |
| キャベツ | 40g | コンソメ | 1/2個(2.5g) |
| しめじ | 20g | こしょう | 少々 |



《作り方》

- ① 人参、玉ねぎ、ベーコンはせん切り、キャベツは細かく、ざく切りにする。しめじはほぐしておく。土生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、大豆、人参、土生姜を入れて沸騰させ、その後残りの野菜ときこの、ベーコンを入れて煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、こしょうで味を整える。

- 生姜の風味で、塩分を控えることができます。
- 具材を切って煮込むだけなので、とっても簡単です。
- 冬にぴったりのスープです◎



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 |
|--------|-------|------|------|-------|------|-------|
| 89kcal | 5g | 5.4g | 7.2g | 237mg | 3g | 0.8g |

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. 106

キャベツのカレー風味サラダ



レシピ動画はこちら



POINT

- ・カレー風味で塩分を控えてもおいしく食べられます。
- ・春には旬の春キャベツや新玉ねぎを使用することもgood。その際は茹ですぎないのがポイントです。

1人分の

野菜量 70g

エネルギー 82kcal

食塩相当量 0.2g

材料 (2人分)

- キャベツ・・・ 1枚半 (80g)
- にんじん・・・ 中1/4本(30g)
- たまねぎ・・・ 中1/5個(30g)
- マヨネーズ・・・ 大さじ1・1/2(18g)
- 牛乳・・・・・・・・ 大さじ1/2強(8g)
- カレー粉・・・ 小さじ1/4(0.5g)



作り方

- ①キャベツ、にんじんは3cm長さの短冊切り、玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。
- ②野菜を沸騰した湯で1～2分程度ゆで、水気を切る。
- ③調味料を混ぜ合わせ、②の野菜を和えたらできあがり。

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理

カードNo. 107

ささみ和え



材料 (2人分)

鶏ささみ 1本(50g)
 にんじん 中1/5本(20g)
 キャベツ 2枚(120g)
 かんたん酢 小さじ2弱(8g)
 淡口しょうゆ 小さじ2/3(4g)
 ごま油 小さじ1弱(4g)



作り方

- ①鶏ささみをゆがいて、ほぐす。
- ②人参とキャベツを食べやすい大きさに切って湯がき、十分水気を切る。
- ③①と②を調味料で和え、冷蔵庫で冷やす。

POINT

- ・手軽にたんぱく質と野菜と一緒に摂れます！
- ・レンジを使うとより手軽に調理ができます。
- ・お酢やごま油の風味で、少量の調味料でもおいしくいただけます。

1人分の

野菜量 70g
エネルギー 66kcal
たんぱく質 6.9g
食塩相当量 0.5g