

きゅうりのピリ辛炒め

(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

きゅうり	100g	
ごま油	小さじ1	
A {	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1
たかのつめ	1本	

作り方

- ① きゅうりは4cm長さの四つ割にし、たかのつめは種をとって水に浸して小口切りにする。
- ② ごま油を低温に熱し、たかのつめを炒め、きゅうりを加えて炒める。
- ③ Aの調味料を加えてひと混ぜし、よく冷やす。

キュウリで
かんたん！



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.4

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)



ひじきのサラダ

(南丹保健所管内食生活改善推進員連絡協議会)

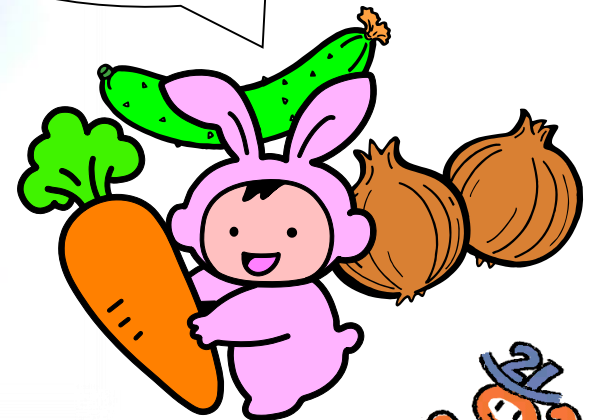
材料／2人分

ひじき	10g	
にんじん	20g	
きゅうり	40g	
たまねぎ	20g	
A	みそ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	酢	大さじ3/4
	ごま油	大さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ1/2

作り方

- ① ひじきは水で戻し、さっと茹でる。
- ② にんじんは千切りにして、さっと茹でる。
- ③ きゅうりは千切り、たまねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ④ Aの調味料をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ①②③の材料を固く絞って、④のドレッシングで和える。

ひじきは
洋風の味付けでも
美味しいです♪



このメニューで
とれる野菜の量

40g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.19

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)



鶏肉のカラフルマリネ

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料／2人分

鶏肉	120g
塩	少々
酒	小さじ 1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	35g
きゅうり	20g
カレーピーマン	15g
酢	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 2
レモン汁	小さじ 1
水	大さじ 2

作り方

- ① 玉ねぎはたて半分に切って、薄切りにする。
- ② きゅうりは小口切りにする。
- ③ カレーピーマンは好みの大きさにする。
- ④ 調味料をステンレスかホーローの鍋に入れ、玉ねぎを加えふたをして弱火で煮る。
- ⑤ 玉ねぎがほぼ煮えたら、②③も加えてさっと煮る。
- ⑥ 下味をつけておいた鶏肉に片栗粉をまぶしカラリと揚げる。
- ⑦ ⑤のたれに⑥の鶏肉を漬け込む。

冷めても美味しい
作り置きの出来る
メニューです

このメニューで
とれる野菜の量

33g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.32

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



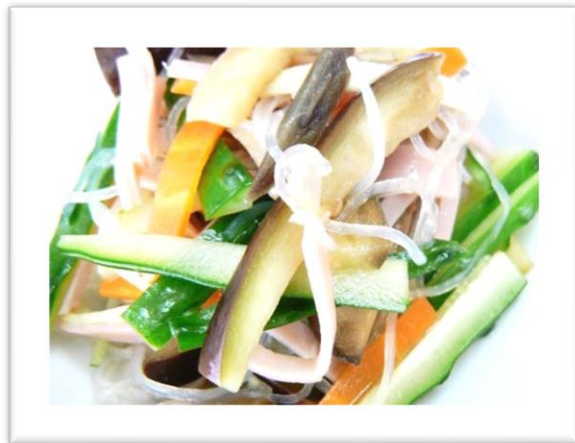


なすと春雨のナムル

(亀岡市公立保育所)

材料 (2人分)

なす	…	80g	A	酢	…	小さじ1
にんじん	…	20g		砂糖	…	小さじ2/3
きゅうり	…	50g		しょうゆ	…	小さじ2/3
春雨 (乾)	…	8g		ごま油	…	小さじ1/2
ハム	…	20g		塩	…	少々



作り方

- ①なす、にんじんは短冊切りにし、ゆでる。
- ②きゅうりは細切りにする。
- ③春雨は食べやすい長さにし、ゆでて水気を切る。
- ④ハムは細切りにする。
- ⑤水気を切った野菜・春雨・ハムをAの調味料で和える。



春雨はゆでて
すぐ透明になったら
食べ頃です



このメニューでとれる野菜の量

75g



1人分の栄養価: エネルギー **64kcal** 塩分 **0.8g**



きゅうりともやしのパリ辛和え

材料（2人分）

きゅうり… 80g(小1本)

もやし … 60g(約1/3袋)

顆粒鶏ガラスープの素…小さじ1/2

ごま油 …小さじ1/2

すりおろしにんにく …少々

一味唐辛子 …少々



作り方

①もやしは500Wのレンジで2分程度加熱し、水気をよく切る。

②きゅうりは4cmの長さの細切りにする。

③もやしときゅうりに調味料を加えて混ぜ合わせ、よく冷やす。

旨辛で暑い夏を乗り切ろう！



このメニューでとれる野菜の量

70g



にんにくはチューブタイプも手軽に使えます。
一味唐辛子の量はお好みでどうぞ！

1人分の栄養価:エネルギー45kcal 食塩相当量0.6g



蒸し鶏の中華和え

野菜たっぷり+鶏肉でたんぱく質

材料（2人分）

- | | | | | |
|---|-----------|------------|---|------------|
| A | 鶏もも肉・100g | きゅうり・・・60g | B | 上白糖・・・小さじ2 |
| | 酒・・・適量 | たまねぎ・・・30g | | 濃口醤油・小さじ2 |
| | 生姜絞り汁・適量 | にんじん・・・20g | | 酢・・・小さじ1強 |
| | 葉ねぎ・・・10g | コーン・・・20g | | ごま油・小さじ1弱 |



作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒と生姜の絞り汁と混ぜておく。
- ②①の鶏肉に小口切りにした葉ねぎを混ぜ、一緒に蒸す。
(電子レンジ700wで約2分でも、できます)
- ③きゅうりは千切りにする。玉ねぎは薄いスライスにして、水にさらす。
にんじんは千切りにして、ゆがく。
- ④Bを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤②の鶏肉と③の野菜を④のドレッシングで和える。



- ・たんぱく質と野菜がたっぷり食べられます
- ・中華の味つけが、食欲をそそります★

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
162kcal	9.5g	9.2g	9.1g	316mg	1.3g	1.0g





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