

# 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)



# 小松菜と油揚げの煮浸し

(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

小松菜	140g	
油揚げ	10g	
桜えび	5g	
A	だし汁	1/4カップ
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2

## 作り方

- ① 小松菜は茹でて4cm長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯に通して油抜きをし、短冊に切る。
- ③ 鍋に桜えびを入れてから煎りする。Aを加えて煮立ったら油揚げを入れ味がなじむまで煮る。小松菜を入れてひと煮立ちする。

カルシウム  
たっぷり！



このメニューで  
とれる野菜の量

70g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.2

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)



# 水菜のハリハリごま和え

(中井千恵子さん)

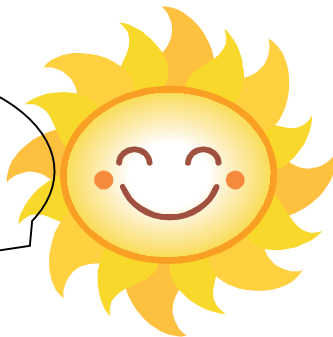
## 材料／2人分

水菜	1/2束
切り干し大根	1/4袋
すりごま	大さじ2
うどんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1

## 作り方

- ① 水菜はサッと熱湯にくぐらせ、手早く冷水で冷やし、強くしぼって1.5~2cmのザク切りにする。
- ② 切り干し大根はザルに入れ、サッと水をかける。(水にはひたさない) 両手で強くしぼり、固まりのままで1cmくらいに包丁で切る。
- ③ ボウルに水菜、切り干し大根、すりごま、うどんつゆを入れて和える。

かんたん  
シャキシャキ♪



このメニューで  
とれる野菜の量

60g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.3

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)



# 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)



# なすのみそ炒め

(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

なす	100g	
ピーマン	40g	
はるさめ	20g	
油揚げ	20g	
油	大さじ2/3	
A	みそ	大さじ1
	酒	大さじ2/3
	砂糖	小さじ1
水	適宜	

## 作り方

- ① なすは乱切りにし、水につけておく。  
ピーマンは種を取り、乱切りにする。  
油揚げは湯通しし、細かく切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、なす、ピーマン、  
油揚げを炒める。  
しんなりしてきたらAの調味料をからめる。
- ③ もどしたはるさめを加え、焦げつかないように  
ふたをして蒸し煮にする。適宜水を加える。
- ④ 火がしっかり通ったら、水気をとばし器に盛る。



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.5

このメニューで  
とれる野菜の量

70g



なすと味噌は  
相性ぴったり



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)

# ゴーヤの佃煮

## 材料・作り置き分量／4人分

ゴーヤ	1本	
A	ちりめんじゃこ	8g (大さじ2)
	いいごま	6g (大さじ2/3)
	しょうゆ	大さじ1と1/3
	黒砂糖(なければ三温糖)	大さじ2と1/2
	みりん	小さじ2
酢	小さじ2	
かつおぶし	6g (小2パック)	

## 作り方

- ① ゴーヤを4～5mmの厚さに切り、塩をしてしばらく置く。その後水で洗い流し、しぼる。
- ② Aの材料をすべて鍋に入れて火にかけ、ゴーヤを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ 火を止める寸前にかつおぶしを入れてよくかき混ぜる。

じゃこと鰹節の旨み、ごまの香ばしさ！

ゴーヤが  
たくさんとれた  
時にどうぞ！



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.6

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)



# じゃがいもの揚げ煮

(くわの実保育園)

## 材料 / 2人分

じゃがいも	大2個
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2

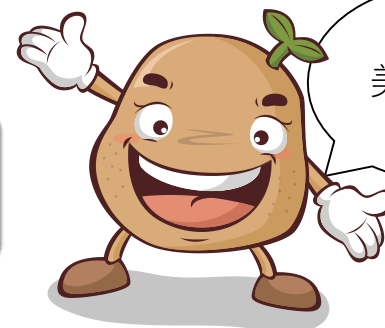
## 作り方

- ① じゃがいもは一口大に切ってかために茹でる。
- ② 油でじゃがいもを素揚げする。
- ③ 水少々としょうゆ、砂糖を煮立たせた中にじゃがいもを入れ、炒りつけるように揺らしながら味を含ませる。



このメニューでとれるいもの量

100g



簡単で  
美味しい  
!!

なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.7

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)



# ごぼうのかば焼き

(亀岡市公立保育園給食レシピより)

## 材料／2人分

ごぼう	60g
かたくり粉	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
サラダ油	適宜

## 作り方

- ① ごぼうは5cm位の長さの拍子木に切り水につけてアクを抜く。
- ② ①のごぼうの水気を取り、かたくり粉をつけ油で揚げる。
- ③ 調味料を煮立てた中に②のごぼうを入れからめる。



食物繊維が多く  
歯ごたえもあります！

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.8

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)





# 豚肉とさつまいものうま煮

(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

豚ばら肉	50g	
さつまいも	100g	
しいたけ(乾)	1枚	
ねぎ	50g	
さやいんげん	10g	
A	だし汁	1/2カップ
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/4
	塩	少々
サラダ油	大さじ1/4	
ごま油	小さじ1/2	



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.9

## 作り方

- ① 豚ばら肉は一口大に切る。
- ② さつまいもは乱切りにして水にさらし、水気をきる。
- ③ しいたけはもどして軸を取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ ねぎは3cm長さのぶつ切りにする。
- ⑤ さやいんげんはさっとゆでて4cm長さに切る。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱して①を炒め  
肉に火が通ったら②③④を加えて炒め合わせる。
- ⑦ ⑥にAを入れてひと煮立ちさせ、アクを取りながら  
さつまいもが軟らかくなるまで弱火で煮る。  
さらに⑤を加えて  
汁気を煮詰め  
ごま油をまわし  
入れて  
ひと混ぜする。

このメニューで  
とれる野菜と  
いもの量

81g



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)

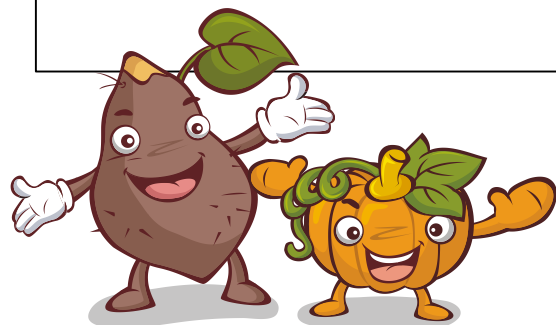


# 炊飯器でできる秋の味覚ケーキ

(内田里美さん)

材料／炊飯器1台分(6切れ分)

ホットケーキミックス  
200g  
さつまいも(もしくはかぼちゃ)  
100g  
牛乳  
1カップ  
卵  
1個  
サラダ油  
大さじ1



栗を入れても  
美味しいよ!

このメニューで  
とれるものの量

15g



作り方

- ① さつまいもを1cm角のサイコロに切り、レンジで1分加熱する。
- ② 炊飯器に材料を全部溶き混ぜて入れ、普通にスイッチを入れ炊く。



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.10

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)



# ポークビーンズ

(くわの実保育園)

## 材料 / 2人分

大豆 (乾)	1カップ
豚肉	150g
にんじん	小 1/2本
玉ねぎ	大 1/2個
ケチャップ	1/4カップ
しょうゆ	大さじ1/2
トマト	大 1/2個

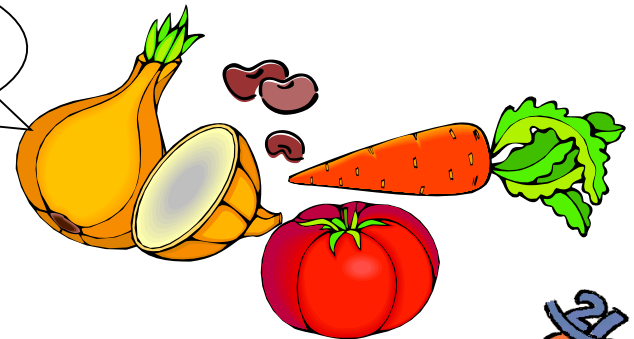
## 作り方

- ① 大豆は一晩水につけ、柔らかくなるまでびっくり水をさしながら煮る。
- ② ①の中へ、豚肉は2cm位に切って加え玉ねぎはざく切り、にんじんは7~8mm角位のサイコロ状に切って、それぞれ一緒に入れて煮込む。
- ③ 全体が十分に柔らかくなったらトマトをつぶし入れ、ケチャップとしょうゆをかくし味で加え、味を調える。

玉ねぎが  
とろける位煮込むと  
旨みがでます♪

このメニューで  
とれる野菜の量

135g



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)



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.11

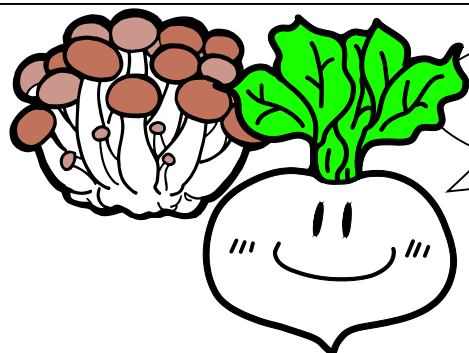
# かぶらの葉と切り干し大根の酢みそ和え (南丹保健所管内 食生活改善推進員連絡協議会)

## 材料 / 2人分

かぶらの葉	100g	
切り干し大根	10g	
しめじ	40g	
A	白みそ	大さじ3/4
	砂糖	小さじ1/2
	酢	大さじ3/4

## 作り方

- ① かぶらの葉は熱湯に茎の方から入れ柔らかくゆでて3cm位に切る。
- ② 切り干し大根は水で戻し、さっと茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ しめじは小房に分けて、から炒りする。
- ④ Aの調味料をよくねって合わせておく。
- ⑤ ④に①②③を加えて和える。



かぶらの葉は  
捨てずに利用♪  
カルシウムが沢山摂れます

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.12

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)



# 旬のサラダ

(高屋登代子さん)

## 材料 / 2人分

水菜	40g
かぶら	60g
にんじん	30g
鶏ささみ	30g
ドレッシングあるいはポン酢	適宜

## 作り方

- ① 鶏ささみはゆがいて細長く裂き、3cm位の長さ切る。かぶら、にんじんも細切りにしておく。
- ② かぶら、にんじん、水菜は3cm長さにそろえて切る。
- ③ 器に盛って食べる時にポン酢あるいはドレッシングをかける。



さっぱり  
ヘルシー☆

このメニューで  
とれる野菜の量

65g



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)

なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.13



# 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)



# 豚だいこん

(片山弥生さん)

## 材料／2人分

豚バラ肉	100g
だいこん	500g
酒	1/4カップ
だし汁	1と1/2カップ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

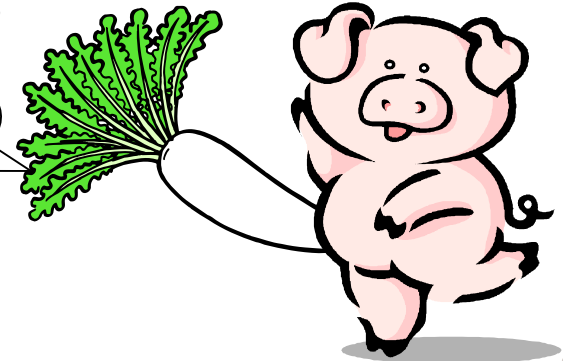
## 作り方

- ① だいこんは皮をむき、2cm位の輪切りにして一度下茹でする。
- ② 豚肉は3cm位に切る。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったら豚肉を入れ火が通るまで煮る。
- ④ 豚肉を引き上げ、①のだいこんを入れてとろ火で煮含める。
- ⑤ 仕上げにもう一度豚肉を鍋に戻し、温める。
- ⑥ 器に盛りつける。

豚バラ肉と大根は  
相性抜群♪

このメニューで  
とれる野菜の量

250g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.15

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)



# 新玉ねぎの酢みそ和え

(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

新玉ねぎ	中1/2個
ちりめんじゃこ	20g
青じそ	2枚
白みそ	20g
酢	大さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
練りからし	少々
塩	少々

## 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして、塩少々を加えた熱湯でさっと茹でる。ざるにあげて酢を少々ふる。
- ② ちりめんじゃこは、熱湯にさっと通す。
- ③ 白みそ、みりん、砂糖を火にかけて練り、冷ました後、酢、からしを入れてよく練る。
- ④ ③で①②を和えて盛り付け、青じその千切りをのせる。



新玉ねぎの  
南丹地域の旬は  
5～6月!

このメニューで  
とれる野菜の量

51g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.16

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)





# 水菜のツナサラダ

(亀岡市公立保育園レシピより)

## 材料 / 2人分

水菜	100g
ツナ缶	20g
マヨネーズ	10g
酢	小さじ1/2
うす口醤油	小さじ1/2
ゆず果汁 (又はレモン)	少々

## 作り方

- ① 水菜は食べやすい大きさに切りゆでる。
- ② ツナ缶の油はきっておく。
- ③ 水菜とツナ缶に、調味料を加えて味をととのえる。



水菜は  
カルシウムが多く  
骨粗しょう症予防にも  
おすすめです！

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.17

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)



# 鶏ささみのポテト焼き

(南丹市立日吉中央保育所給食レシピより)

材料／おとな2人・こども2人分

鶏ささみ	6本(240g)
{ 塩・こしょう	少々
{ 白ワイン	適量
じゃがいも	260g
塩	少々
バター	10g
サラダ油	適量

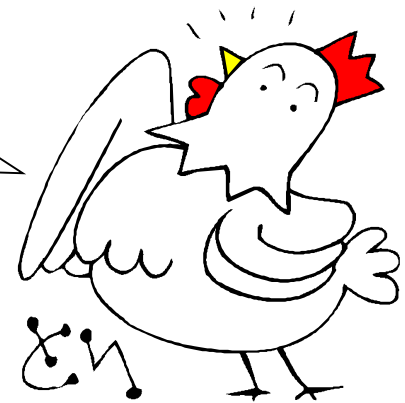
## 作り方

- ① 鶏ささみを開いて半分に切り、塩・こしょうと白ワイン少々で下味をつける。
- ② ジャがいもは千切りにして水にさらし、ざるに上げて塩をまぶす。
- ③ 鉄板にオーフンシートまたは油を敷き、開いた鶏ささみを並べ、その上にじゃがいもを置く。溶かしバターをかけ、オーフンで焼く。

フライパンでふたをして、蒸し焼きにしてもできます！

このメニューでとれるいもの量

85g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.18

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)



# 菜めし

(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	1カップ
小松菜	40g
ちりめんじゃこ	10g
いりごま	小さじ1/2強
水	

## 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 小松菜は色よく茹でて細かく刻み、水気を絞っておく。
- ③ ちりめんじゃこはさっと茹でて水気を切る。
- ④ 炊きあがったご飯に、②の小松菜、③のちりめんじゃこを混ぜ、いりごまをふる。



このメニューで  
とれる野菜の量

20g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.20

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)



# ゴーヤのかき揚げ

(瀬戸照子さん)

## 材料 / 2人分

ゴーヤ 1/4本  
玉ねぎ 大1/4個  
スキムミルク  
大さじ1と1/3杯  
小麦粉 1/4カップ  
水 1/2カップ

## 作り方

- ① ゴーヤは半分に切り、種と白いわたを取り薄切りにする。
- ② 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。
- ③ 小麦粉にスキムミルクを混ぜて分量の水でとき、①と②を加えてかき揚げにする。
- ④ 天つゆをつけて食べる。



ゴーヤの苦み☆を感じなくなります  
カルシウムも豊富です

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.21

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)



# スイートポテトサラダ

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

## 材料／2人分

さつまいも	100g
にんじん	30g
ホールコーン	10g
グリーンピース	10g
レーズン	5g
チーズ	15g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2

## 作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにおいて1.5cm角に切り、水にさらしゆがく。
- ② にんじんはさいの目切りにし、ゆがく。
- ③ ホールコーン、グリーンピース、レーズンもゆがく。
- ④ 冷ました①②③とチーズに、マヨネーズと塩、こしょうを加え、和える。

さつまいもの  
南丹地域の旬は  
10～11月!

このメニューで  
とれる野菜と  
いもの量

70g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.22

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)



# けんちん煮

(麻田 富江さん)

材料／鍋1杯分(10人分)

もめん豆腐	1丁
こんにゃく	1枚
だいこん	800g
にんじん	1本
里芋(山の芋)	5個
ごぼう	1/2本
干しいたけ	3枚
煮干し	70g
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ5
ごま油	大さじ2

## 作り方

- ① もめん豆腐は手でわりほぐし、ざるで水切りしておく。
- ② こんにゃく・だいこん・にんじん・里芋は5cm位の短冊切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ 干しいたけはもどして細切り、煮干しははらわた・頭を取っておく。
- ④ 下処理したもめん豆腐をごま油で炒め、煮干し・野菜も加えて炒める。
- ⑤ 炒めた鍋に、水をひたひたに入れて煮る。  
(圧力鍋の場合は水少々で良い)
- ⑥ 材料に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。

栄養バランスが良く  
体も温まる！

このメニューで  
とれる野菜と  
いもの量

150g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.23

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)



# 豆乳蒸しパン

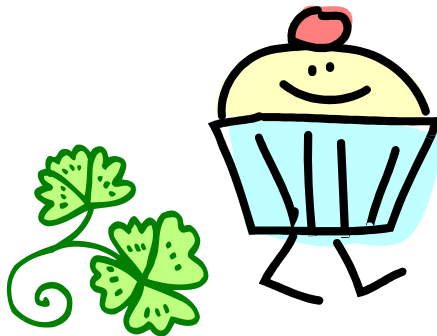
(南丹市立日吉中央保育所給食レシピ10月のこんだてより)

## 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)





# だいこんと豚肉のきんぴら

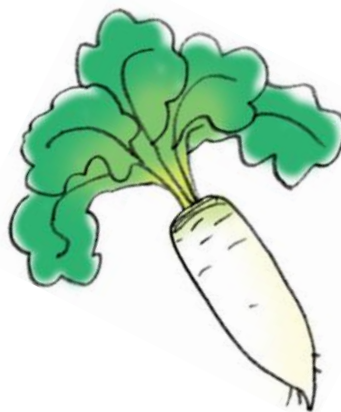
(南丹保健所管内食生活改善推進員  
連絡協議会)

## 材料／2人分

だいこん	150g
だいこん葉	少々
豚肉薄切り	50g
エリンギ	30g
たかのつめ	1/2本
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
だし汁	50cc
サラダ油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

## 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、だいこんは短冊切りにする。
- ② だいこん葉は柔らかい所を小口切りにしておく。
- ③ エリンギは一口大に切り、適当にさいておく。  
たかのつめは種を取り水に浸して小口切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油、ごま油を熱し、たかのつめを入れて①を炒める。エリンギも加えて軽く炒め、しょうゆ、砂糖、だし汁を入れて煮、からませる。
- ⑤ ②のだいこん葉を散らして、火を止める。



このメニューで  
とれる野菜の量

105g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.25

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)



# ほうれん草と湯葉のごま酢和え

## 材料／2人分

ほうれん草	120g
干湯葉	4g
うす口しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	適量
ごま	大さじ1

## 作り方

- ① ほうれん草はさっとゆがき、3cm位に切る。
- ② 干湯葉は水に戻して短冊切りにする。
- ③ ごまはよくすり、だし汁、うす口しょうゆを加えてよく混ぜ、この中にほうれん草と湯葉を入れ、さっと和える。



ほうれん草と湯葉

ふるさとの母の味で  
とても良く合います

このメニューで  
とれる野菜の量

60g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.26

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)



# みぶなのおひたし

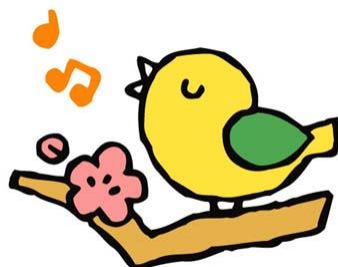
(平成18年度殿田小学校3年生)  
～総合学習『日吉特産 壬生菜料理』より～

## 材料／2人分

みぶな	1/2袋
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1/3
いいごま	大さじ1

## 作り方

- ① みぶなを水で洗い、お湯でさっとゆがく。
- ② しぼって水を切ったみぶなの根を切り、2cmくらいの長さに切る。
- ③ さとう、ごま、しょうゆで和える。



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.28

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)



# クラムチャウダー

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

## 材料／2人分

アサリ水煮	30g
ベーコン	10g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
じゃがいも	60g
サラダ油	少々
バター	大さじ1/2
小麦粉	小さじ2
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
水	200ml
牛乳	100ml

## 作り方

- ① ジャがいもは厚めのいちょう切りにする。
- ② にんじんもいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ バターを溶かし小麦粉を入れてスプーンで練っておく。
- ④ 鍋にサラダ油を引き、細切りにしたベーコン、玉ねぎを炒め、じゃがいも・にんじん・水を加え、アクをとりながら弱火で煮る。(水が蒸発したら元の量まで足す)
- ⑤ コンソメ・アサリ水煮を加えしばらく弱火で煮る。
- ⑥ 牛乳を加えたら沸騰させないよう煮込み、③を少しずつ加えながらとろみをつける。
- ⑦ 最後に塩・こしょうで味をととのえる。

このメニューで  
とれる野菜の量

90g



なんたん・かたん・

やさしい料理 カードNo.29

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)



# 玉ねぎのホイル焼き

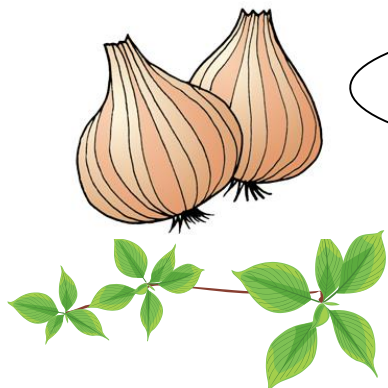
(南丹市立美山学校給食共同調理場)  
～オーブントースターでパッとできる  
お弁当のおかず！より～

材料／2人分

作り方

ちくわ 1本  
玉ねぎ 1/4個  
ポン酢 少々  
花かつお 適量  
紙カップ

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② ちくわは小口切りにする。
- ③ ①と②を混ぜてホイルにのせる。
- ④ オーブントースターで玉ねぎに火が通るまで焼く。
- ⑤ ポン酢と花かつおで味をつけ、お弁当に入れる。  
(アルミホイルは酸に弱いので紙カップにする)



オーブントースターでできる  
お弁当のおかずです

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.30

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)



# 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)





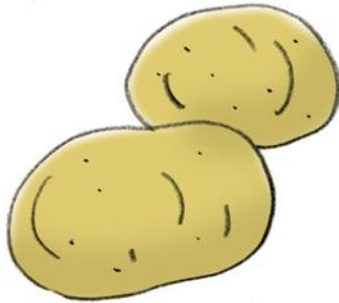
# 変わり粉ふきいも

(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 / おとな2人・こども2人分 **作り方**

じゃがいも	360g
塩・こしょう	少々
ベーコン	30g
粉チーズ	大さじ1
パセリ	少々

- ① ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでからいりしておく。
- ② ジャがいもは一口大に切り、水にさらした後、柔らかくゆでる。
- ③ ゆであがったら、ゆで汁を捨て、塩こしょうする。蓋をして鍋をゆすりながら火を止め、じゃがいもに粉をふかせる。
- ④ ①を混ぜて、粉チーズとみじん切りしたパセリをふる。



このメニューで  
とれるいもの量

120g



なんたん・かたん・  
やさしい料理 カードNo.33

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)



# 水菜の煮びたし

(南丹・船井学校給食研究会  
栄養教諭・栄養職員部会)

## 材料／2人分

水菜 (200g)	1束
ハム	2枚
(又は油揚げ)	1/4枚)
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
酒	大さじ1

## 作り方

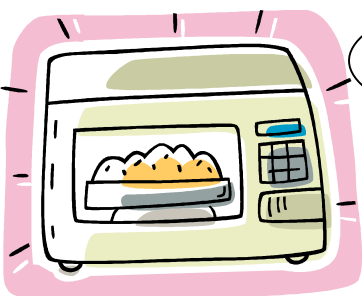
- ① 水菜は3cm位の長さに切り、ハム（油揚げ）は短冊切りにする。
- ② 耐熱皿に①をのせ、混ぜておいた調味料をかけてラップし、電子レンジで3分程度加熱し、全体を混ぜる。

油揚げを使うときは  
水菜の下に入れて  
加熱するといよいよ！

電子レンジを使って  
手軽に煮びたしが作れ  
味も美味しい！

このメニューで  
とれる野菜の量

100g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.34

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)



# パンフキンケーキ

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料 / 10個分 (作りやすい分量)

## 作り方

バター	100g
砂糖	190g
卵 (Lサイズ)	2.5個
小麦粉	180g
ベーキングパウダー	小さじ1
重曹	小さじ1/4
シナモン	小さじ1
塩	小さじ1/4
ラム酒	大さじ1と1/2
かぼちゃペースト	250g (かぼちゃ約1/4個強分)
粉砂糖	少々
マフィンカップ	10枚

- ① かぼちゃは種を取って柔らかく蒸し、オレンジ色の果肉の部分をスプーンでくりぬいて取り出す。
- ② 小麦粉、重曹、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ バターを柔らかくし、砂糖を少しずつ加える。よく混ぜたら溶き卵を加える。①も加えよく混ぜる。
- ④ 塩、シナモン、ラム酒も加え②の粉を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ マフィンカップに入れ、200℃のオーブンで20分程焼く。(竹串をさして何もついてこなければOK)
- ⑥ 粉砂糖を茶こしでふるい、かける。

重曹がなければ  
ベーキングパウダーを  
小さじ1/4足すといいよ

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.35



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)



# 芋ようかん

(南丹市立日吉中央保育所給食レシピより)

## 材料／10～12切れ分

さつまいも 700g

砂糖 70g

(さつまいもの甘さによって調節する)

塩 少々

寒天 5g

(寒天の種類によってできあがりの固さが少し変わります)

水 300ml

## 作り方

- ① さつまいもはゆがいて、熱いうちにつぶしておく。
- ② 鍋に水と寒天を入れ、少しふやかしてから火にかけて、沸騰したら弱火にして、かき混ぜながらよく煮溶かす。砂糖を加え、さらに弱火で煮る。
- ③ ①のさつまいもを弱火にかけながら②を少しずつ入れ、よく混ぜ合わせながら練る。塩も加え混ぜ合わせる。
- ④ ③を少しさまして、水でぬらしたバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

このメニューで  
とれるいもの量

140g



なんたん・かたん・  
やさしい料理 カードNo.36

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)



# ツナのカップ焼き

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

## 材料／6人分

玉ねぎ	120g
ホールコーン	60g
マヨネーズ	50g
こしょう	少々
ツナ缶	230g
にんじん	20g
溶き卵	60g
パセリ	少々
目玉焼き用ホイルカップ	6枚

## 作り方

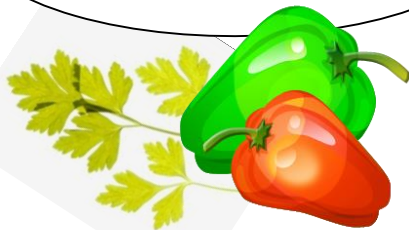
- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ツナ缶は油を、コーン缶は缶汁をきっておく。
- ③ ボールに①②、マヨネーズ、こしょうを加え混ぜ、溶き卵も加えてよく混ぜ合わせ、ホイルカップに入れる。
- ④ みじん切りのパセリを上にもふり、オーブントースターで中まで火が通るように焼く。  
(途中で焦げそうになったら、ホイルをかぶせて蒸し焼きにするとよい)

このメニューで  
とれる野菜の量

33g



赤いパプリカを刻んで  
入れてもおいしい！  
お弁当のおかずにも！



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.38

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)



# 豚肉と厚揚げの煮物

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

## 材料／2人分

豚肉	30g
玉ねぎ	110g
にんじん	30g
厚揚げ	110g
こんにゃく	40g
青ネギ	15g
三度豆	20g
だし汁	70~100cc
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
サラダ油	適宜

## 作り方

- ① 厚揚げは一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ こんにゃくも一口大にして薄切りにし、下ゆでする。
- ④ 青ネギは1cm幅の小口切りにする。
- ⑤ 三度豆は適当な幅に切って塩ゆでする。
- ⑥ 鍋を熱しサラダ油を少量引き、豚肉、下ゆでしたこんにゃくを炒め、玉ねぎ、にんじんも軽く炒めたら、だし汁を加えて煮込む。
- ⑦ あくを取り、砂糖、しょうゆの順に加えて煮込み、厚揚げも加えて味がしみ込むまで煮る。
- ⑧ 青ネギも加えて火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑤を加えて出来上がり。

このメニューで  
とれる野菜の量

80g

鉄、カルシウムを  
たくさん含む厚揚げを  
食卓に！



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.39

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)



# 五色なます

(くわの実保育園)

## 材料／たっぷり2人分

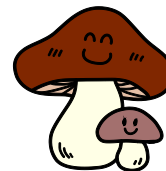
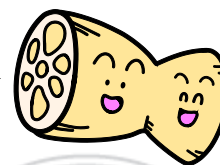
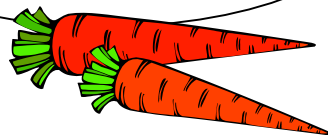
にんじん	100g
だいこん	100g
しいたけ(乾)	1枚
れんこん	50g
卵	1個
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

## 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)





# 豆腐の寄せ揚げ

(くわの実保育園)

## 材料 / 2人分

むきえび	75g
にんじん	25g
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
ちくわ	1/4本
小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
しょうゆ	大さじ1/2
木綿豆腐	1/4丁
片栗粉	大さじ1/2

## 作り方

- ① 野菜の材料はスライスにする。ちくわは輪切りのスライスにしておく。
- ② 小麦粉、卵を混ぜ合わせ、豆腐もそのまま入れる。そこへ片栗粉、しょうゆ、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 油を熱し、170℃位(粉を落としたり、ゆっくり浮き上がるくらい)になったら、②をスプーンですくい、油に落とす。
- ④ きつね色になったら、出来上がり。

豆腐のふんわり柔らかな食感を楽しめる一品です

えびも入ってごちそう風！

このメニューでとれる野菜の量

45g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.41

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

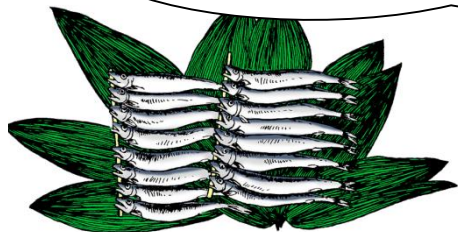
- ① ひじきは水に戻し、かために戻す。
- ② さやいんげんは下茹でして、斜め薄切りにする。にんじんは2cm長さの千切りにする。
- ③ 鍋を熱して油を入れ、煮干し、にんじん、さやいんげん、ひじきの順に炒め、Aを加えて炒り煮する。

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)



# 小松菜のおろしりんご和え

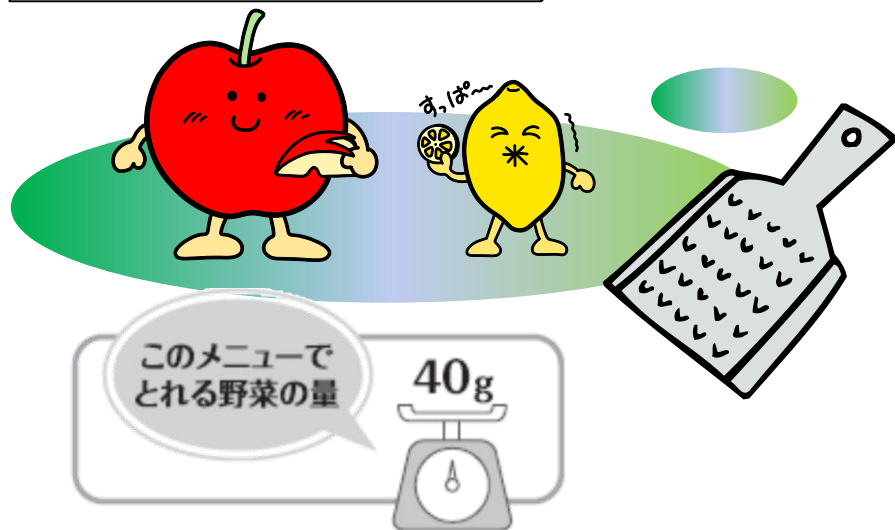
(南丹保健所管内  
食生活改善推進員連絡協議会)

## 材料 / 2人分

小松菜	80g
りんご	中 1/2個
レモン汁	大さじ2/3
塩	小さじ1/5

## 作り方

- ① 小松菜は茹でて水気を絞り、皿に広げて塩をふっておく。
- ② りんごはすりおろし、レモン汁を加える。
- ③ ①を2cm長さに切り、もう一度水気を絞り②と和える。



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.43

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)



# 小松菜の白和え

(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

小松菜	60g
にんじん	25g
しいたけ(乾)	4g
こんにゃく	40g
厚揚げ	45g
だし汁	50cc
ごま	大さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	大さじ1/2

## 作り方

- ① 小松菜は茹でて水気を絞り、2cm位の長さに切る。にんじんは薄切り、しいたけは戻していしづきを取り細切りにする。
- ② こんにゃくは短冊切りにし、茹でて水気をきる。
- ③ 厚揚げは湯通しして、2cm角位に切る。
- ④ だし汁に塩、砂糖を加え、かるく厚揚げを煮て取り出す。
- ⑤ ④の煮汁で、こんにゃく、にんじん、しいたけを煮て、最後に小松菜を入れ、味を含ませてさましておく。
- ⑥ ごまをすってその中に厚揚げを加え、なめらかになるまでする。
- ⑦ ⑥に⑤をいれ、和える。



このメニューで  
とれる野菜の量

45g



カルシウムがたくさん  
摂れます

なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.44

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)



# みぶなのハム巻き

(平成18年度殿田小学校3年生)  
～総合学習「日吉特産 壬生菜料理」より～

## 材料 / 2人分

みぶな	1/2袋
ハム	4枚
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ1
{ 塩	ひとつまみ
{ しょう	適量

## 作り方

- ① 洗ったみぶなをゆでる。
- ② しんなりしたら水に少しつけてさっと取り出し、しぼる。
- ③ たてに細く切った玉ねぎを透明になるまで炒める。
- ④ みぶなを3cmほどに切る。
- ⑤ 半分に切ったハムにみぶなと玉ねぎを巻き、つまようじをさす。
- ⑥ フライパンに油をひいて並べ、焼き色がついたらできあがり！



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.45

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)



# みぶなとだいこんのシャキカリサラダ

(平成18年度殿田小学校3年生)

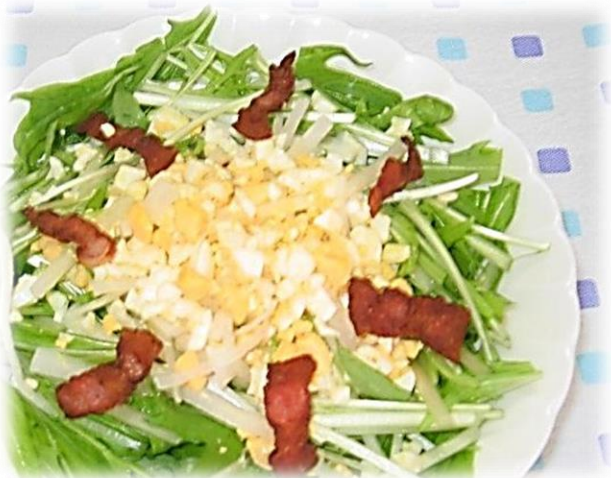
～総合学習「日吉特産 壬生菜料理」より～

## 材料／2人分

だいこん	200g
ベーコン	2枚
みぶな	1/2袋
卵	1個
バター	10g

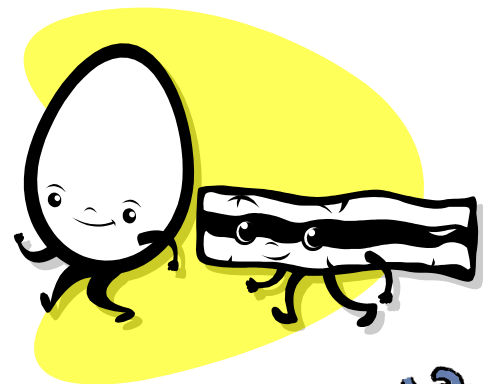
## 作り方

- ① だいこんを千切りにして、水にさらします。
- ② ベーコンを1cm長さに切り、バターでカリカリになるまで炒めます。
- ③ だいこんと、みぶなを3～4cmぐらいに切ってお皿に盛りつけます。
- ④ カリカリベーコンとバターを上からのせます。ゆで卵は切って飾り付けます。半熟卵をお皿に盛りつけてもいいです。



このメニューで  
とれる野菜の量

150g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.46

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)

