

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)





ヨーグルトドレッシングサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料 (2人分)

サニーレタス・・・40g
ひじき(乾)・・・4g
ほうれん草・・・1/3束(60g)
トマト・・・1/4個(40g)

(A)

プレーンヨーグルト・大さじ1(16g)
マヨネーズ・小さじ1強(5g)
ケチャップ・小さじ3/5(3g)
コシヨー・・・少々



作り方

- ①ひじきは水で戻してさっとゆで、水気を切る。
- ②ほうれん草は洗って、サッとゆで3cm長さに切り、軽く絞っておく。
- ③トマトは乱切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④ボールにAの調味料を入れて混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を器に盛り付け、食べる直前にドレッシングをかけていただく。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



- ・カロリー控えめで減塩のさっぱりヨーグルトドレッシングの1品です。
- ・ひじきで不足しがちな海藻を煮物以外の方法でおいしく食べられます。

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
39kcal	1.5g	2.2g	4.4g	336mg	2.3g	0.2g



ほうれん草の梅和え

野菜たっぷり+ごま油とかつお節で減塩

材料（2人分）

ほうれん草・1/3束(70g) 梅肉・・・5g
もやし・・・70g 　　ごま油・・・小さじ1強
かつお節・・・2g 　　濃口醤油・・・小さじ1/2
　　　　　　　　　　　酢・・・小さじ3/5
　　　　　　　　　　　砂糖・・・2つまみ



作り方

- ①ほうれん草はゆでて3cmぐらいに切る。もやしもゆでる。
- ②梅肉、ごま油、醤油、酢、砂糖を混ぜておく。
- ③ほうれん草、もやし、②の調味料を和える
- ④かつお節をかけて出来上がり。（和えてもよい。）



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
44kcal	1.9g	2.7g	3.4g	142mg	1.4g	0.4g

- ・ごま油とかつお節で風味アップで減塩に。
- ・梅干しの酸味が美味しいレシピです。
- ・ほうれん草の代わりに小松菜など他の野菜でも♪



かぼちゃのおかか和え

野菜たっぷり+かつお節で減塩

材料（2人分）

- かぼちゃ・・・ 50g
 - ほうれん草・・・ 60g
 - にんじん・・・ 30g
- [A] 砂糖・・・小さじ2/3
薄口しょうゆ・・・小さじ1
かつお節・・・2g



作り方

- ① かぼちゃは薄切り、ほうれん草は3cm長さ、にんじんはいちょう切りにし、ゆがく。
- ② 砂糖、薄口しょうゆで味付けし、かつお節を混ぜる。

- ・かつお節が、野菜の旨味をアップさせるとともに、調味料を控えめに、おいしく食べられます！
- ・色鮮やかで、食欲が高まります。



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
43kcal	2.2g	0.2g	8.7g	378mg	2.1g	0.5g



ほうれん草と大根の香味和え

野菜たっぷり+ごま で減塩

材料（2人分）

ほうれん草・100g

大根・・・40g

青ねぎ・・・6g

[A]

すりごま・・・大さじ1/2

砂糖・・・小さじ1/2

濃口しょうゆ・小さじ1

ごま油・・・小さじ1/2



作り方

①ほうれん草は茹でて3cm長さに切り、水気をしっかり絞る。

②大根は3cm長さの千切りにして塩を少々振る。しんなりし

たら軽く洗い水気をしっかり絞る。

③ねぎは小口切りにする。

④調味料を合わせておく。

⑤ボウルに①～③を入れ、合わせておいた調味料を入れてざっくりと和える。

・すりごまやごま油、青ねぎといったうま味や香りの強い食材の使用により、調味料を控えめに、おいしく食べられます。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

73g



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
59kcal	2.4g	3.7g	5.2g	428mg	2.3g	0.5g

茹でて和えるだけの時短レシピ

減塩

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理

カードNo. 103

もやしとさつまのナムル



材料 (2人分)

にんじん・・・ 中1/3本 (30g)
緑豆もやし・・・ 1/2袋弱(80g)
ほうれん草・・・ 2株(40g)
さつま揚げ・・・ 小1枚(20g)
かんたん酢・・・ 小さじ1強(6g)
濃口しょうゆ・・・ 小さじ2/3 (4g)
ごま油・・・ 少々(1g)
いりごま(白)・・・ 小さじ2/3(2g)



POINT

- ・ごま油やごまを入れることで風味がアップし、減塩につながります。
- ・冷やしてもおいしく召し上がれます。

1人分の

野菜量 75g

エネルギー 42kcal

食塩相当量 0.6g

作り方

- ①にんじんは千切り、ほうれん草は3cm幅、さつま揚げは短冊に切る。
- ②①の食材ともやしをゆで、水気をしっかり絞る。
- ③調味料とごまを全て混ぜ合わせ、②の食材と和える。

水不要！冷凍野菜を活用した時短レシピ

1食分の野菜

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. 105

ほうれん草カレー



材料 (2人分)

豚ミンチ	100g
ほうれん草(冷凍)	140g
トマト	小2個(240g)
コーン缶	大さじ2(30g)
カレールウ	約2個(30g)
ごはん	400g



作り方

- ①豚ミンチを鍋に入れ炒め、ざく切りにしたトマトを加えて炒める。
- ②豚ミンチに火が通ったら、凍ったままのほうれん草とコーンを入れて煮る。
- ③カレールウを加えて混ぜる。
- ④ごはん③をかけて完成。

POINT

- ・野菜等の水分のみで調理するため、野菜のかさが減り、野菜がたっぷり食べられます。
- ・トマトの酸味とカレー味がよく合い、食欲がアップする一品です。

1人分の

野菜量 205g

エネルギー 539kcal

食塩相当量 1.9g

混ぜて焼くだけ！時短レシピ

+たんぱく

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理

カードNo. 109

さっぱりトマトの豆腐グラタン



焼き時間含む



材料 (2人分)

ミニトマト	8個(100g)
ほうれん草	2株弱(40g)
ベーコン(スライス)	ハーフ2枚(20g)
チーズ(スライス)	1枚弱(10g)
絹豆腐	小1パック(150g)
マヨネーズ	小さじ2(9g)
コンソメ顆粒	小さじ2/3(1.7g)
片栗粉	小さじ1(3g)



作り方

- ① キッチンペーパーを2枚重ねにして、豆腐を包み、耐熱皿にのせ、ラップをせずに600w 2分加熱する。
※加熱後は、豆腐を新しいキッチンペーパーで包み、底が平らな平皿等の重石をのせて水切りをしておく Good
- ② ミニトマトを半分、ほうれん草は3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ①の豆腐をつぶしながら調味料、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ、手でさいたチーズをのせたらオーブン(200°C15分)で焼く。

POINT

- ・オーブンに入れるまでの調理時間はたったの10分！
- ・豆腐をホワイトソース代わりに使用するため、たんぱく質も一緒にとれるグラタンです。

1人分の

野菜量 70g

エネルギー 138kcal

たんぱく質 7.8g

食塩相当量 0.8g