

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

なんたんかんたん♪
♪かんたん♪
やさしい料理
を作って

バランスのよい食事を目指そう



Q. バランスのよい食事とは？

A. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のこと

主菜

魚、肉、卵、
大豆製品など

(血や筋肉、
骨や歯のもとになる)



副菜

野菜、海藻、
きのこなど

(体の調子を整える)

主食

ごはんやパン、
麺類など

(エネルギー源になる)



加えて1日1回
取りたい食品
牛乳・乳製品
果物

南丹地域は、

小鉢約1.5皿分(110g)の

野菜が足りていません!

目標値
(350g)

不足分
110g

摂取量
240g



令和4年府民栄養・健康調査

持病により、カリウム制限が必要な方は、
主治医の指示に従ってください。

なんたんかんたん♪
やさしいレシピ



1皿
プラス!