

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

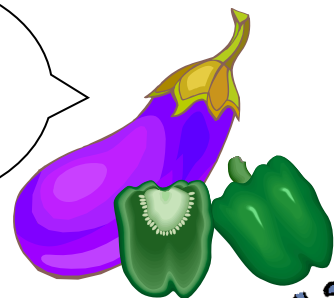
- ① なすは乱切りにし、水につけておく。
ピーマンは種を取り、乱切りにする。
油揚げは湯通しし、細かく切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、なす、ピーマン、
油揚げを炒める。
しんなりしてきたらAの調味料をからめる。
- ③ もどしたはるさめを加え、焦げつかないように
ふたをして蒸し煮にする。適宜水を加える。
- ④ 火がしっかり通ったら、水気をとばし器に盛る。



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.5



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)



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)



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)





ピーマンの肉詰め 手抜きバージョン

材料(2人分)

ピーマン … 3個

豚うす切り… 6枚

塩・こしょう… 適量



作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、へたは切り落とさずに種だけをとる。
- ②豚うす切りは切らずに、ピーマンに詰める。
- ③コンロの魚焼きグリルにピーマンを並べ、上から塩・こしょうを振る。
- ④グリルを中火にして8分程度焼く。肉に火が通り、縮んで透明な肉汁が出てきたら完成。

肉は切らずに詰めるので
まな板もよごさずに
手軽です！



とても手早い一品なので
朝のお弁当づくりにも
オススメです



このメニューでとれる野菜の量

40g



1人分の栄養価: エネルギー119kcal 塩分0.3g



夏野菜のラタトゥイユ

材料（2人分）

ピーマン	…	1個	油	…	小さじ1/3
ズッキーニ	…	1/3本	コンソメ	…	1/3個
玉ねぎ	…	1/3個	塩・こしょう	…	適量
にんじん	…	1/3本			
トマト缶	…	1/3缶			



作り方

- ①野菜類は大きさをそろえて角切りにする。
- ②厚手の鍋に油を入れ、玉ねぎ・にんじんを炒める。
しんなりしたら他の野菜も一緒に炒める。
- ③トマト缶を加え、コンソメも入れて、中火から弱火で野菜から水が出るくらいまでフタをして火にかけておき、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

140g



季節の野菜(なす、オクラ、きゅうり、トマトなど)何でもO.Kです！
ニンニクを入れると香りがよいのでお好みでどうぞ！

1人分の栄養価: エネルギー49kcal 塩分0.8g



切り干し大根のケチャップ煮

野菜たっぷり+減塩

材料（2人分）

切り干し大根・15g(戻して110g) コンソメ・・・小さじ1/6
にんじん・・・・・・20g みりん・・・・・・小さじ1/3
ピーマン・・・1/2個(10g) 砂糖・・・・・・小さじ1/3
ベーコン・・・・・・10g ケチャップ・・・小さじ1・1/2
水・・・・・・60ml 濃口醤油・・・・・・小さじ1/6



作り方

- ①切干大根を戻し、食べやすい長さに切っておく。
にんじん、ピーマンは千切り、ベーコンは細切りにする。
- ②鍋で①のベーコン、切干大根、にんじんを軽く炒め、水とすべての調味料を入れ、沸騰したらピーマンを入れてやわらかくなるまで煮込む。



・和風になりがちな乾物ですが、洋風のケチャップ味で子どもも食べやすくなります★

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
55kcal	1.3g	2.0g	8.2g	306mg	2.0g	0.5g



切り干し大根ピーマンの南蛮酢和え

野菜たっぷり+お酢で減塩

材料（2人分）

切り干し大根・・・20g (戻して80g)

ピーマン・・・2個(60g)

唐辛子・・・小1/2本

【A】

酢・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1



《 作り方 》

- ①切り干し大根を水で戻し、水気を切り、ざく切りする。
ピーマンは細かくせん切りにする。
唐辛子は、種を取り除き輪切りにする。
- ②耐熱皿に①の切り干し大根、ピーマンを入れ、
電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
- ③耐熱ボウルに【A】を入れて電子レンジ(600w)で
30秒加熱した後、唐辛子を加える。
- ④②と③を和え、器に盛る。

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
66kcal	1.2g	0.1g	11.9g	422mg	2.9g	0.5g

減塩

- ・お酢の酸味や唐辛子の辛みを活かすことで、塩分を控えめにしても、おいしく食べられます。



調味料は1つだけ！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. 110

プルコギ風丼



材料 (2人分)

ごはん	300g
豚もも肉	100g
にんにく(チューブ)	約1cm(約2.5g)
玉ねぎ	中1/2個強(120g)
にんじん	中1/3本強(60g)
ピーマン	中2個(60g)
焼き肉のたれ	大さじ1(18g)
ごま油	小さじ1(4g)
片栗粉	小さじ1(3g)



POINT

- 調理時間15分で、1食分の野菜が摂れるレシピです。
- 炒りごまをプラスすることで風味もアップし、よりおいしくいただけます。
- こどもも喜ぶ1品です。

1人分の

野菜量 120g

エネルギー 416kcal

食塩相当量 0.8g

作り方

- ①食材を全て細切りにする。
- ②ごま油を熱し、にんにくを加えて香りが出たら、豚肉を炒め、豚肉の色が変われば、野菜を全て加えて炒め、焼き肉のたれで味付けする。
- ③水溶き片栗粉を加えて、軽く混ぜ合わせる。
- ④ご飯に③をかけたたら完成。