

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

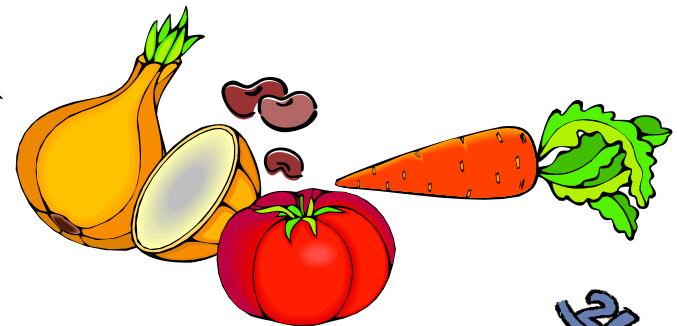
- ① 大豆は一晩水につけ、柔らかくなるまでびっくり水をさしながら煮る。
- ② ①の中へ、豚肉は2cm位に切って加え玉ねぎはざく切り、にんじんは7~8mm角位のサイコロ状に切って、それぞれ一緒に入れて煮込む。
- ③ 全体が十分に柔らかくなったらトマトをつぶし入れ、ケチャップとしょうゆをかくし味で加え、味を調える。



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

135g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.11

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)



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)



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)



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)

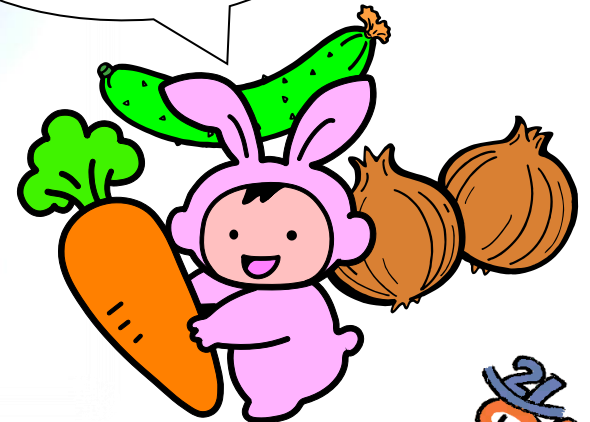
材料／2人分

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)



ゴーヤのかき揚げ

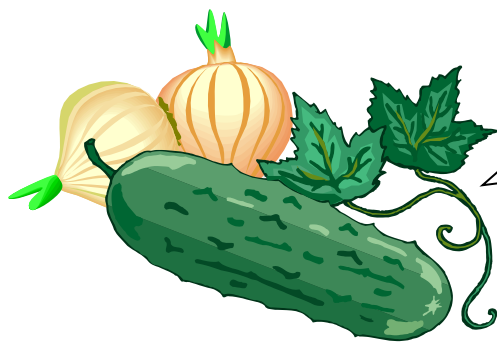
(瀬戸照子さん)

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)



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に煮込み、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)



きょうと健やか21

玉ねぎのホイル焼き

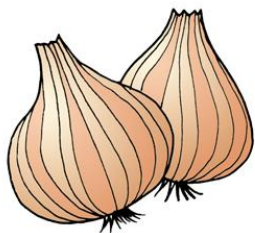
(南丹市立美山学校給食共同調理場)
～オーブントースターでパッとできる
お弁当のおかず！より～

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)



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.30

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



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
作り置きのできる
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)



ツナのカップ焼き

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

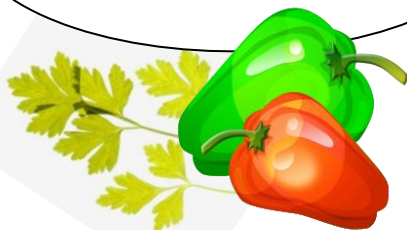
材料／6人分

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つり、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)

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！



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.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)



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)



きょうと健やか21

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
{ こしょう	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)





焼きかぼちゃ

材料（2人分）

かぼちゃ… 1 / 8個 マヨネーズ…お好み
玉ねぎ … 1 / 6個 塩・こしょう…少々
卵 … 1 / 2個 油…小さじ1 / 2

作り方

- ①卵は沸騰したお湯で15分ほどゆで、ゆで卵にする。
- ②かぼちゃは5mmくらいのうす切りにする。フライパンに油をしき、かぼちゃの両面に軽く焦げ目をつける。
- ③焦げ目がついたら取りだして皿に並べ、ラップをしてレンジにかける。
(500Wで2分くらい)
- ④玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、しぼって水気を切る。
- ⑤ゆで卵は荒いみじん切りにし、そこに④の玉ねぎとマヨネーズを混ぜる。
- ⑥塩・こしょうで味をととのえ、③のかぼちゃの上にかける。



甘いかぼちゃの苦手な
男性にも人気の
メニュー♪

レンジでしっかり火が
通るので失敗なし!



このメニューでとれる野菜の量

108g



1人分の栄養価: エネルギー130kcal 塩分0.2g



大豆と玉ねぎのトマト煮

材料（2人分）

水煮大豆… 1/2袋(50g) 油… 小さじ1/2
カットトマト缶… 1/3缶(130g) 塩・こしょう…適量
玉ねぎ … 1/2個(120g) コンソメ… 1/3個
にんじん… 1/4本(30g) 水 … 60ml



子どもの頃の給食を
思い出す、
なつかしい味です

作り方

- ①玉ねぎとにんじんは小さめの角切りにする。
- ②厚手の鍋に油を入れ、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。
- ③ ②にカットトマトを加え、水とコンソメも入れて中火で煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら大豆を加え、塩・こしょうで味をととのえる。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

140g



鍋一つで出来るので
カンタン！



1人分の栄養価: エネルギー **87kcal** 塩分 **1.0g**



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



さば缶となすの簡単炒め

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質



材料 (2人分)

さば缶(みそ煮)	… 1缶 (150~200g程度)
なす	… 小2本 (140g)
玉ねぎ	… 1/2個 (120g)
油	… 適量 (小さじ2程度)
ねぎ小口切り	… 少々 (10g)



作り方

- ①なすは一口大、玉ねぎは半月切りにして、油で炒める。
- ②さば缶をほぐして加えて、味をなじませ、ねぎを散らしてできあがり。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

130g



- ・野菜や缶詰の種類を変えて作っても◎
- ・味付けは、さば缶のみ！
- ・これ一品で主菜と副菜が摂れます！



1人分の栄養価：エネルギー 266kcal 食塩相当量 1.0g



鮭と野菜のホイル焼き

野菜たっぷり+鮭でたんぱく質

材料（2人分）

生鮭・・・2切れ（60g×2）
酒・・・・・・・・・・小さじ1
玉ねぎ・・・・・・・・・・80g
はたけしめじ・・・・・・・・50g
小松菜・・・・・・・・・・25g

青のり粉・・・少々

【A】

えのき茸味付け瓶詰め・・・大さじ2
練りからし・・・・・・・・・・小さじ1/2



作り方

- ①玉ねぎは薄いくし型に、小松菜は3cmに切る。はたけしめじは石づきを取りばらす。
- ②アルミホイルの真ん中に鮭の皮を下にして置き酒を振り、上に野菜をのせて包む。
- ③フライパンに水を注ぎ、②を並べてフタをし、弱火で12分～15分蒸し焼きにする。
- ④皿にホイルごと置き、ホイルの上を開き青のり粉を振る。

【A】の材料を混ぜ合わせてタレを作り、上からかけていただく。



一人分の栄養価

- ・調味料を沢山使わず青のり粉を活用して減塩♪
- ・練りからしを使うことで減塩♪
- ・たんぱく質と野菜と一緒に摂れるメニューです

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

77.5g



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
115kca	15.4g	2.8g	8.5g	453mg	2.4g	0.9g



鶏むね肉と玉ねぎのレンジ蒸し

野菜たっぷり+鶏肉でたんぱく質

材料（2人分）

鶏むね肉・・・1/2枚(100g) ぽん酢醤油・・・大さじ2
玉ねぎ・・・1/2個(120g) ごま油・・・小さじ2
ぶなしめじ・1/2パック(50g) ねぎ小口切り・・・10g



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは石づきをとってほぐす。
鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器にぽん酢醤油とごま油を入れて混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。
- ③ラップをかけて電子レンジ(600W 5分)で加熱し、ねぎをかけて完成。



- ・たんぱく質として鶏肉以外に豚肉を使っても◎
- ・野菜を変えても◎
- ・ごま油で風味を高めた減塩メニューです

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

90g



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
168kca	11.7g	10.0g	8.0g	383mg	2.0g	1.1g



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





ポテトパンプキンサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料（2人分）

じゃがいも・・・60g
かぼちゃ・・・40g
人参・・・20g
たまねぎ・・・20g
ブロッコリー・・・20g

【A】

酢・・・・・・・・小さじ2
油・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・小さじ1
塩こしょう 少々



《 作り方 》

- ①じゃがいもとかぼちゃは適当な大きさに切って、やわらかくなるまで茹で、軽くつぶす。
- ②人参はいちょう切り、たまねぎはスライス、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ③野菜を大きくざっくりと混ぜ、ドレッシング【A】で和える。

- お酢を効かせることで、塩分を控えめにしても、おいしく食べられます。
- 色鮮やかなサラダで食欲をそそります☆



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

80g



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
86kcal	1.6g	4.2g	13.4g	298mg	4.3g	0.1g

たんたん・かんたん・やさしい料理
カードNO.92



豆乳ポトフ

野菜たっぷり+鶏もも肉でたんぱく質

材料（2人分）

玉ねぎ	30g	鶏もも肉	80g
人参	20g	炒め油	小さじ2
じゃがいも	40g	水	160ml
キャベツ	40g	豆乳	100ml
ブロッコリー	20g	コンソメ	3g



《 作り方 》

- ①玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは色よくゆでておく。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④③に玉ねぎ・人参・じゃがいもを加えて炒め、水を入れ煮込む。
- ⑤④がやわらかくなったら、コンソメとキャベツを加えてさっと煮る。
- ⑥豆乳を加えて沸騰直前まで温め、最後にブロッコリーを加える。

- ・手軽にたんぱく質と野菜が一緒にとれる、まろやかなポトフです。
- ・鶏もも肉の皮なしを使用することで約30kcalおさえることができます。



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
166kcal	10.1g	11g	9.6g	441mg	3.2g	0.7g



キャベツしゅうまい

野菜たっぷり+豚ひき肉でたんぱく質

材料（2人分）（直径3cmのボール6個分）

豚ひき肉	80g	【A】	ごま油	小さじ1/5
たまねぎ	90g		しょうゆ	小さじ2/3
キャベツ	55g		三温糖	小さじ1/5
しょうが	0.5g		酒	小さじ1/4
			塩	少々
			片栗粉	小さじ2と2/3



《作り方》

- ①たまねぎはみじん切り、キャベツは縦3～4cmの細かいふんわりとした千切りにする。
- ②しょうがは皮をむいてすりおろし、しぼる。
- ③ボウルに豚ひき肉、たまねぎ、しょうがのしぼり汁、調味料【A】を加えて混ぜ合わせる。
- ④③を6等分し、丸める。
- ⑤④の周りにキャベツを付ける。ぎゅっと強めに丸める。
（余ったキャベツは上にのせる）
- ⑥耐熱皿にのせ、軽くラップをかぶせて、レンジで加熱する。
（700W、約2分）



- レンジ調理で手軽に野菜とたんぱく質と一緒に摂ることができます。
- やさしい味付けで、小さなお子さんでも食べられます。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

72g



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
128kcal	8.2g	7.4g	9.1g	253mg	1.2g	0.4g



大豆と野菜のあったかスープ

野菜たっぷり+大豆でたんぱく質

材料(2人分)

大豆水煮	40g	ベーコン	20g
人参	30g	土生姜	5g
玉ねぎ	50g	水	400ml
キャベツ	40g	コンソメ	1/2個(2.5g)
しめじ	20g	こしょう	少々



《 作り方 》

- ① 人参、玉ねぎ、ベーコンはせん切り、キャベツは細かく、ざく切りにする。しめじはほぐしておく。土生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、大豆、人参、土生姜を入れて沸騰させ、その後残りの野菜ときこのこ、ベーコンを入れて煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、こしょうで味を整える。

- ・生姜の風味で、塩分を控えることができます。
- ・具材を切って煮込むだけなので、とっても簡単です。
- ・冬にぴったりのスープです◎

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

72g



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
89kcal	5g	5.4g	7.2g	237mg	3g	0.8g





鮭のあけほの焼き

野菜たっぷり+鮭でたんぱく質

材料 (2人分)

鮭・・・2切れ (60g×2)

塩こしょう・・・適量

人参・・・50g

玉ねぎ・・・20g

ブロッコリー・・・70g(うち60gは付け合わせ)

【A】 { マヨネーズ・・・大さじ1と1/3
粉チーズ・・・小さじ1



《 作り方 》

- ①鮭に塩こしょうをする。
- ②人参はすりおろし、玉ねぎとブロッコリーの花蕾(茎以外)10gはみじん切りにする。
- ③②に【A】を混ぜ合わせる。
- ④①に③をのせて、オーブン(180℃)で約7分焼く。
- ⑤④を皿に盛り、湯がいたブロッコリーを添える。

- ・マヨネーズソースに人参だけでなく、玉ねぎを入れることで甘みがUPします。
- ・たんぱく質と野菜と一緒に摂れるメニューです。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

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
158kcal	13.5g	8.5g	5.7g	464mg	2.7g	0.4g

フライパン1つで作れる時短レシピ

+たんぱく

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理

カードNo. 104

豚肉の酢じょうゆ炒め



材料 (2人分)

豚肉・・・・・・・・ 120g
玉ねぎ・・・・・・・・ 中1/2個弱(100g)
にんじん・・・・・・・・ 中1/5本(20g)
にら・・・・・・・・ 約1/5束(20g)
ごま油・・・・・・・・ 小さじ1弱(4g)
かんたん酢・・・・・・・・ 小さじ2弱(8g)
濃口しょうゆ・・・・ 小さじ1/3(2g)
みりん・・・・・・・・ 小さじ2/3(4g)



POINT

・手軽にたんぱく質と野菜が一緒に摂れます！

・ごま油を入れることで風味がアップし、減塩にもつながります。

1人分の

野菜量 70g

エネルギー 177kcal

たんぱく質 12.5g

食塩相当量 0.4g

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、①の食材を炒める。
- ③調味料を加えて炒める。

切って！茹でて！和えるだけ！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.106

キャベツのカレー風味サラダ



レシピ動画はこちら



材料 (2人分)

キャベツ・・・ 1枚半 (80g)
にんじん・・・ 中1/4本(30g)
たまねぎ・・・ 中1/5個(30g)
マヨネーズ・・・ 大さじ1・1/2(18g)
牛乳・・・・・・・・ 大さじ1/2強(8g)
カレー粉・・・ 小さじ1/4(0.5g)



作り方

- ①キャベツ、にんじんは3cm長さの短冊切り、玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。
- ②野菜を沸騰した湯で1～2分程度ゆで、水気を切る。
- ③調味料を混ぜ合わせ、②の野菜を和えたらできあがり。

POINT

- ・カレー風味で塩分を控えてもおいしく食べられます。
- ・春には旬の春キャベツや新玉ねぎを使用することもgood。その際は茹ですぎないのがポイントです。

1人分の

野菜量 70g

エネルギー 82kcal

食塩相当量 0.2g

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。