

# 水菜のハリハリごま和え

(中井千恵子さん)

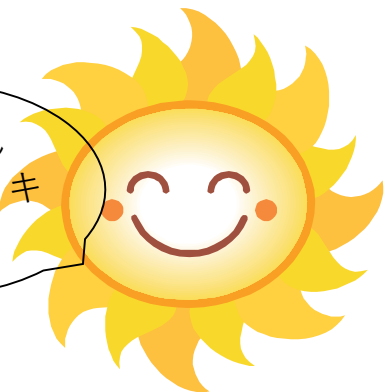
## 材料／2人分

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)



# 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

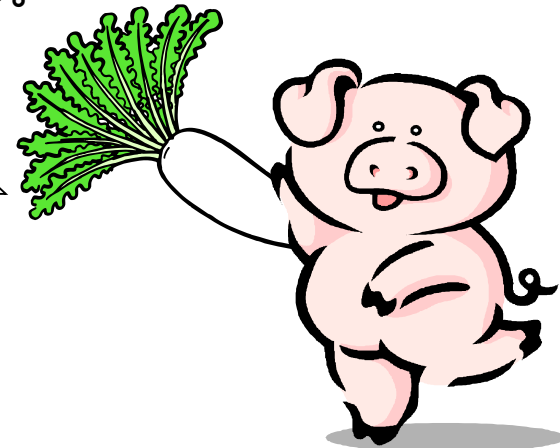
- ① だいこんは皮をむき、2cm位の輪切りにして一度下茹でする。
- ② 豚肉は3cm位に切る。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったら豚肉を入れ火が通るまで煮る。
- ④ 豚肉を引き上げ、①のだいこんを入れてとろ火で煮含める。
- ⑤ 仕上げにもう一度豚肉を鍋に戻し、温める。
- ⑥ 器に盛りつける。



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)



# 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)



# だいこんと豚肉のきんぴら

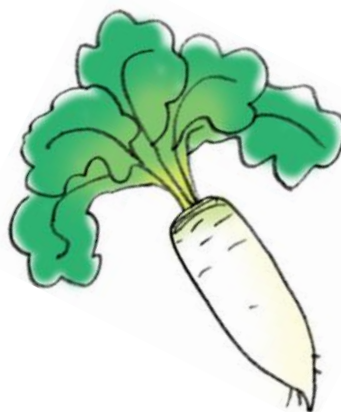
(南丹保健所管内食生活改善推進員  
連絡協議会)

## 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)



# 五色なます

(くわの実保育園)

## 材料／たっぷり2人分

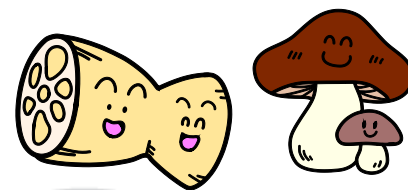
にんじん	100g
だいこん	100g
しいたけ(乾)	1枚
れんこん	50g
卵	1個
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

## 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)



# 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

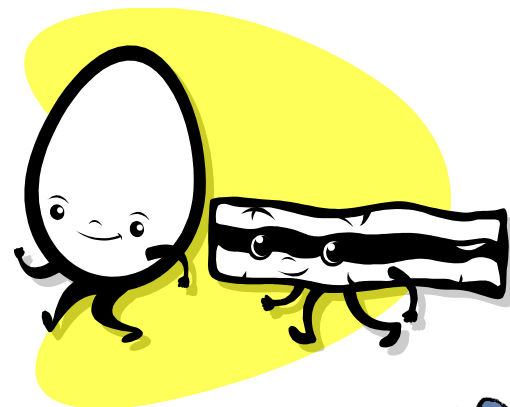
## 作り方

- 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)





# 和風カレースープ

## 材料（2人分）

大根	… 50g	薄口しょうゆ	… 大さじ2/3
にんじん	… 25g	かつおだし	… 400ml
油揚げ	… 15g	カレー粉	… 小さじ1/3
じゃがいも	… 45g	片栗粉	… 小さじ1
ねぎ	… 20g		
油	… 小さじ2/3		



## 作り方

- ①かつおぶしでだしをとる。
- ②材料を食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油を熱し、ねぎの他の材料を炒め、①のだし汁で煮る。
- ④材料が柔らかくなったら、薄口しょうゆとカレー粉で味付けする。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

70g



季節に合わせて、  
旬の野菜を使います。  
カレーの香りが食欲アップ！



1人分の栄養価：エネルギー80kcal 塩分1.0g



# 大根のきんぴら

## 材料（2人分）

大根	… 120g	みりん	… 小さじ2/3
にんじん	… 60g	いりごま	… 小さじ2
ごま油	… 小さじ1		
砂糖	… 小さじ1と1/3		
濃口しょうゆ	… 小さじ1と1/3		



## 作り方

- ①大根とにんじんを千切りにする。
- ②フライパン（鍋でもよい）を熱し、ごま油でにんじんと大根を炒める。
- ③野菜がしんなりとやわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・みりんで味付けをする。
- ④仕上げにごまを加える。

このメニューでとれる野菜の量

**90g**



旬の時期の大根を使うと、  
甘くておいしいです！



1人分の栄養価：エネルギー74kcal 食塩相当量0.6g





# 切り干し大根とにんじんの 具だくさんみそ汁

## 材料 (2人分)

切り干し大根	… 15g (戻して60g)	
にんじん	… 30g	
豚ロース	… 12g	だし汁…400ml
ねぎ	… 10g	みそ …大さじ1弱



## 作り方

- ①だしをとる(裏面参照)。にんじん、豚肉、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ②切り干し大根は水に漬けて戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ ①のだし汁で材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④みそを溶き入れ、仕上げにねぎを加える。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**50g**



煮物で使われることが多い切り干し大根ですが、みそ汁に入れてもおいしいです！

1人分の栄養価: エネルギー 57kcal 食塩相当量0.95g



# 白菜と切り干しのゆずごま和え

野菜たっぷり+柑橘で減塩

## 材料（2人分）

白菜	… 90g	いりごま	… 大さじ1
切り干し大根	… 14g	砂糖	… 小さじ2/3
にんじん	… 10g	しょうゆ	… 小さじ1
ゆず	… 適量（絞り汁、皮）		



## 作り方

- ①切り干し大根は水でもどして、食べやすい長さに切る。白菜とにんじんは、せん切りにして、全てさっとゆでる。
- ② ①を、ごま・砂糖・しょうゆ・ゆずの絞り汁で和える。お好みでゆずの皮をのせる。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**78g**



- ・しょうゆを減らして柑橘類の酸味で減塩できます。
- ・ゆず以外にもレモン等他の柑橘類でもお楽しみください。
- ・切り干し大根は、このように煮物以外にも和え物やサラダに活用できます。



1人分の栄養価： エネルギー 61kcal 食塩相当量 0.5g



# 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



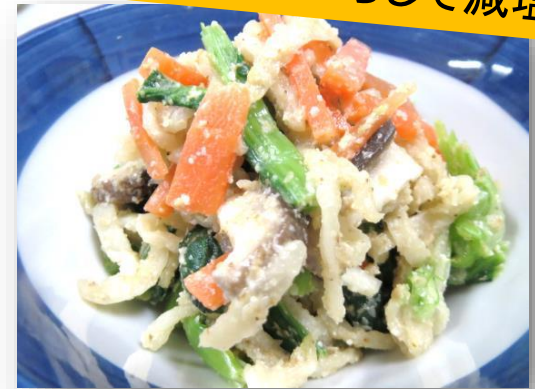
## 一人分の栄養価

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



# 小松菜と切り干しのごまからし和え

野菜たっぷり+からしで減塩



## 材料 (2人分)

- 小松菜 ・ ・ 1/2束(100g)
- 切り干し大根 ・ 8g (戻して58g)
- 人参 ・ ・ ・ ・ ・ 15g
- 生椎茸 ・ ・ ・ ・ ・ 8g

【A】

- 練りからし ・ ・ 小さじ1/2
- 濃口醤油 ・ ・ ・ 大さじ1/2
- 酒 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1/2
- 砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2
- すりごま ・ ・ ・ ・ 大さじ2

## 作り方

- ①小松菜、人参、生椎茸、水戻した切り干し大根は2cm程度の長さに切って、さっと茹でて水気を絞る。
- ②【A】の調味料を合わせてよく混ぜる。
- ③ ②の調味料に①をしっかり絞って加え、混ぜ合わせる。



- ・ からしを使うことで薄味でもおいしく食べられます！
- ・ 小松菜の代わりにほうれん草など他の野菜でも♪

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
88kcal	3.3g	5.0g	8.4g	465mg	3.1g	0.7g



# さば缶と大根の煮物

野菜たっぷり+さば缶でたんぱく質

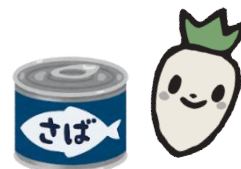
## 材料 (2人分)

大根・・・60g      さば缶詰(水煮缶)・・・70g  
人参・・・30g  
里いも(冷凍等)・・・40g      砂糖・・・小さじ1/2  
干し椎茸・小1個(2g(戻して11g))      濃口醤油・・・小さじ2/3  
三度豆・・・20g      干し椎茸の戻し汁+水・・・100ml



## 作り方

- ①干し椎茸は水につけて戻しておく。三度豆は下ゆでし食べやすい長さに切る。
- ②大根、人参、里芋、干し椎茸は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に②と戻し汁と水をいれて煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら、さば缶、砂糖、醤油を加えて煮こみ、最後に三度豆を加える。



・缶詰で手軽にたんぱく質と野菜と一緒に摂れます！  
・干し椎茸のうま味で調味料が少ない減塩メニューです♪

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

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
100kca	8.4g	3.9g	8.0g	303mg	1.9g	0.6g



## 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



# 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。





# 大根と厚揚げのそぼろ煮

野菜たっぷり+厚揚げでたんぱく質

## 材料（2人分）

厚揚げ	100g	【A】	油	少々
豚ひき肉	50g		しょうゆ	小さじ1と1/3
ごぼう	20g		酒	小さじ1/2強
人参	30g		三温糖	小さじ1弱
大根	100g		みりん	小さじ1弱
いんげん	10g		だし汁	1/2カップ
干しいたけ	1/4個 (戻して4g)		片栗粉	大さじ1



## 《 作り方 》

- ①厚揚げは油抜きをして一口大に切る。
- ②ごぼうは皮をむいて薄切り、人参と大根はいちょう切り、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ③干しいたけは戻して、食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に油を入れ、豚ひき肉、厚揚げ、いんげん以外の野菜を炒めた後、【A】を入れ煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、いんげん入れ、ひと煮たちさせた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ・たんぱく質と野菜と一緒に摂れるメニューです。
- ・根菜類もたっぷり入っており、食べごたえのあるメニューです。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

82g



## 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
180kcal	10.0g	9.9g	10.9g	398mg	2.4g	0.7g