

水菜のハリハリごま和え

(中井千恵子さん)

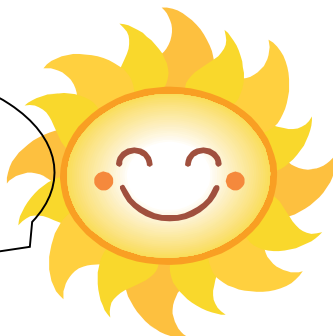
材料／2人分

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)



旬のサラダ

(高屋登代子さん)

材料 / 2人分

水菜	40g
かぶら	60g
にんじん	30g
鶏ささみ	30g
ドレッシングあるいはポン酢	適宜

作り方

- ① 鶏ささみはゆがいて細長く裂き、3cm位の長さ切る。かぶら、にんじんも細切りにしておく。
- ② かぶら、にんじん、水菜は3cm長さにそろえて切る。
- ③ 器に盛って食べる時にポン酢あるいはドレッシングをかける。



さっぱり
ヘルシー☆

このメニューで
とれる野菜の量

65g



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)

なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.13



水菜のツナサラダ

(亀岡市公立保育園レシピより)

材料 / 2人分

水菜	100g
ツナ缶	20g
マヨネーズ	10g
酢	小さじ1/2
うす口醤油	小さじ1/2
ゆず果汁 (又はレモン)	少々

作り方

- ① 水菜は食べやすい大きさに切りゆでる。
- ② ツナ缶の油はきっておく。
- ③ 水菜とツナ缶に、調味料を加えて味をととのえる。



水菜は
カルシウムが多く
骨粗しょう症予防にも
おすすめです！

このメニューで
とれる野菜の量

50g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.17

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)



水菜の煮びたし

(南丹・船井学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会)

材料／2人分

水菜 (200g)	1束
ハム	2枚
(又は油揚げ)	1/4枚)
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

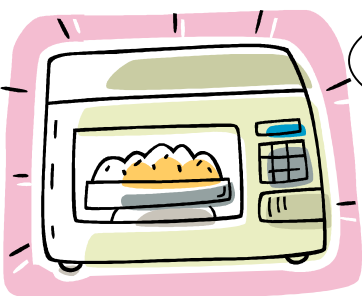
- ① 水菜は3cm位の長さに切り、ハム（油揚げ）は短冊切りにする。
- ② 耐熱皿に①をのせ、混ぜておいた調味料をかけてラップし、電子レンジで3分程度加熱し、全体を混ぜる。

油揚げを使うときは
水菜の下に入れて
加熱するといよいよ！

電子レンジを使って
手軽に煮びたしが作れ
味も美味しい！

このメニューで
とれる野菜の量

100g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.34

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)





キャベツと水菜の野菜たっぷりみそ汁

野菜たっぷりみそ汁で減塩

材料（2人分）

キャベツ	… 40g	だし汁	… 300ml
水菜	… 40g	みそ	… 小さじ2
にんじん	… 20g	カットわかめ	… 小さじ1/2
油揚げ	… 10g	ねぎ小口切り	… 10g



作り方



- ①だしをとる(裏面参照)。野菜、油揚げはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②固い野菜から順にだし汁に加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③カットわかめを加え、みそを溶き入れ、仕上げにねぎを加える。



野菜は旬のもの何でもO.K.です！

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

56g



- ・汁物、煮物、鍋物など、野菜を加熱することで野菜の「かさ」が減ってたくさん食べられます。
- ・特に汁物は野菜たっぷりにする事で汁の量(=みその量=塩分)を減らすことができます！

1人分の栄養価：エネルギー 46kcal 食塩相当量 0.9g

なんたん・かんたん・やさしい料理
カードNO.69



水菜の豆腐ドレッシングサラダ

野菜たっぷり+生姜の香りで減塩

材料（2人分）

水菜 …100g
にんじん …40g
いりごま …大さじ1

① 絹ごし豆腐…100g
白だし …小さじ2
砂糖 …大さじ1
ごま油 …小さじ2
おろし生姜…適量



作り方

- ① にんじんの皮をむき細切りにした後、耐熱性の器に少量の水と一緒にいれ、柔らかくなるまで電子レンジにかける(約1~2分)。水菜は洗い食べやすい大きさに切る。
- ② ①をボウルに入れて混ぜ(すりこぎでつぶす)、和え衣をつくる。
- ③ ①と②を和え、盛り付けて、最後にごまをふる。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



しょうが、ごま、大葉、みょうが等の香りで
塩分を少なめに美味しく食べられます。



しょうが

1人分の栄養価：エネルギー 132kcal 食塩相当量 0.4g