



# 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**



# 揚げなすの豆腐あんかけ

(京丹波町食生活改善推進員協議会)

## 材料 (2人分)

なす … 2本

片栗粉… 適量

揚げ油… 適量

豆腐 … 1/3丁

土しょうが… 5g

枝豆(ゆで)… 10g

## あん

だし汁 … 200ml

薄口しょうゆ…大さじ1

みりん …大さじ1

酒 …小さじ1/2

片栗粉 …大さじ1

水 …大さじ1強



## 作り方

- ①なすは乱切りにして片栗粉を薄くまぶし、180℃の油で色よく揚げる。
- ②鍋にあんの材料を入れて火にかけて、沸騰してきたら水溶き片栗粉を回し入れてトロミをつける。
- ③ ②にすり下ろしたしょうがを半分と、大きめに切った豆腐を入れて荒くつぶしながら混ぜ、豆腐あんを作る。
- ④揚げたなすを器に盛り、③の豆腐あんをかけ、枝豆を散らし残りのおろししょうがを真ん中に盛りつける。



このメニューでとれる野菜の量

**78g**



オクラやにんじんを  
入れると彩りがキレイです

1人分の栄養価: エネルギー230kcal 塩分1.4g



# なすと春雨のナムル

(亀岡市公立保育所)

## 材料 (2人分)

なす	…	80g	A	酢	…	小さじ1
にんじん	…	20g		砂糖	…	小さじ2/3
きゅうり	…	50g		しょうゆ	…	小さじ2/3
春雨 (乾)	…	8g		ごま油	…	小さじ1/2
ハム	…	20g		塩	…	少々



## 作り方

- ①なす、にんじんは短冊切りにし、ゆでる。
- ②きゅうりは細切りにする。
- ③春雨は食べやすい長さにし、ゆでて水気を切る。
- ④ハムは細切りにする。
- ⑤水気を切った野菜・春雨・ハムをAの調味料で和える。



春雨はゆでて  
すぐ透明になったら  
食べ頃です



このメニューでとれる野菜の量

**75g**



1人分の栄養価: エネルギー **64kcal** 塩分 **0.8g**



# れんこんのきんぴら

(南丹市立城南保育所)

## 材料 (2人分)

れんこん…	60g	みりん…	小さじ2/3
鶏もも肉…	20g	酒…	小さじ1
しらたき…	60g	だし汁(かつお)	40ml
干しひじき…	小さじ2	いりごま…	小さじ2/3
三温糖…	小さじ1	ごま油…	小さじ1
薄口しょうゆ…	小さじ1と1/3		



## 作り方

- ①かつおぶしでだしをとる。
- ②れんこんは、いちょう切りにして水にさらしておく。  
鶏肉は食べやすい大きさに切る。しらたきは下ゆでしておく。  
ひじきは水につけ戻しておく。
- ③フライパン(鍋でも可)を熱し、ごま油で鶏肉を炒める。  
他の材料を加えて炒め、だし汁を加える。
- ④調味料で味付けし、いりごまをふる。



だし汁を使うと食材に  
味がしみこみ、おいしく  
やわらかくなります

このメニューでとれる野菜の量

**70g**



1人分の栄養価: エネルギー **83kcal** 塩分 **0.7g**



# 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



## 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



# ブロッコリーのごまみそあえ

## 材料（2人分）

ブロッコリー	… 1 / 2 株	砂糖	… 小さじ 1
キャベツ	… 1 枚	いりごま	… 大さじ 1
にんじん	… 小 1 / 4 本	みそ	… 小さじ 1



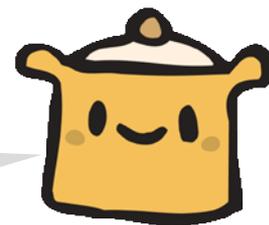
## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。キャベツはざく切り、にんじんは拍子木切りにする。
- ② ①を一つの鍋でゆでる。
- ③すったごま、砂糖、みそとお湯少々を混ぜて②と和える。



このメニューでとれる野菜の量

野菜はみんな、  
一つの鍋でゆでちゃいます。  
とってもカンタン！



**73g**



1人分の栄養価：エネルギー 61kcal 塩分0.4g



# 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**



# ごまポテト

## 材料（2人分）

さつまいも	...	140g
砂糖	...	小さじ1と1/2
薄口しょうゆ	...	小さじ1/2
バター	...	小さじ1/2
いりごま	...	小さじ1



## 作り方

- ① さつまいもは乱切りなど食べやすい大きさに切り、水にさらしてゆでる。
- ② 温かいうちに、バター・砂糖・薄口しょうゆで和える。
- ③ いりごまを加え、混ぜ合わせる。

このメニューでとれる野菜の量

**70g**



バターの風味でおいしいです。  
おやつにもぴったりです！



1人分の栄養価: エネルギー **119kcal** 塩分 **0.3g**



## 白菜と切り干しのごま和え

### 材料（2人分）

白菜	…	90g
切り干し大根	…	14g
にんじん	…	10g
いりごま	…	大さじ1
砂糖	…	小さじ2/3
しょうゆ	…	大さじ1/2



### 作り方

- ①白菜とにんじんは、せん切りにしてゆでる。
- ②切り干し大根は水でもどして、食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- ③ ①と②を、ごま・砂糖・しょうゆで和える。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**78g**



白菜メニューの一品に！  
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62kcal 塩分0.7g



# 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



# 小松菜のサラダ

## 材料（2人分）

小松菜	… 80g	薄口しょうゆ	… 小さじ2/3
もやし	… 40g	マヨネーズ	… 小さじ2
にんじん	… 20g	すりごま	… 大さじ1/2
ベーコン	… 10g	いりごま	… 小さじ1



## 作り方

- ①小松菜は2cm程度に切り、もやしはざっくり切り、にんじんは千切りにして、全てゆでる。ベーコンは切って炒める。
- ② ①を薄口しょうゆとマヨネーズで和える。
- ③ ②にすりごまといりごまを加えて和える。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**70g**



すりごま、いりごま、どちらかだけでも O.Kです！  
野菜はまとめてゆでて O.Kです！



**1人分の栄養価：エネルギー92kcal 塩分0.5g**



## ブロッコリーの中華和え

### 材料（2人分）

ブロッコリー	… 140g	いりごま	… 小さじ1
砂糖	… 小さじ1/2		
濃口しょうゆ	… 小さじ1/2		
酢	… 小さじ1/2		
みりん	… 少々		
ごま油	… 1～2滴		



### 作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆがく。
- ②調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ブロッコリーをドレッシングで和え、いりごまも加える。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**70g**



さっぱりしたドレッシングに、  
ごまの風味が加わりおいしいです！

1人分の栄養価: エネルギー 50kcal 塩分0.3g



## ブロッコリーのおかか和え

### 材料（2人分）

ブロッコリー	…	140g
かつおぶし	…	5g
みりん	…	小さじ1/2
薄口しょうゆ	…	小さじ1



### 作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆがく。
- ②みりんとしょうゆで和える。
- ③かつおぶしを加えて和える。



おかか和え以外にも、  
★醤油・酢・ごま油で中華和え  
★みそ・砂糖・ごまごま味噌和え  
★みそ・酢・砂糖で酢みそ和え  
などなど あえ衣1つでレパートリー  
が広がります！

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**70g**



子どもたちに人気の保育所メニューです。  
お弁当にもぴったり！

1人分の栄養価：エネルギー 37kcal 食塩相当量0.5g



# 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



# きゅうりともやしのパリ辛和え

## 材料（2人分）

きゅうり… 80g(小1本)

もやし … 60g(約1/3袋)

顆粒鶏ガラスープの素…小さじ1/2

ごま油 …小さじ1/2

すりおろしにんにく …少々

一味唐辛子 …少々



## 作り方

①もやしは500Wのレンジで2分程度加熱し、水気をよく切る。

②きゅうりは4cmの長さの細切りにする。

③もやしときゅうりに調味料を加えて混ぜ合わせ、よく冷やす。

旨辛で暑い夏を乗り切ろう！



このメニューでとれる野菜の量

**70g**



にんにくはチューブタイプも手軽に使えます。  
一味唐辛子の量はお好みでどうぞ！

1人分の栄養価:エネルギー45kcal 食塩相当量0.6g



## なすとトマトのガーリックマリネ

### 材料（2人分）

- なす … 1本（100g）
- トマト … 中1個（100g）
- オリーブオイル … 適量
- にんにくチューブ … 2cm（5g）
- ☆オリーブオイル … 大さじ1
- ☆酢 … 大さじ1
- ☆塩 … ひとつまみ（0.6g） ☆こしょう…適量



### 作り方

- ①なすとトマトを食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ、香りが出るまで炒めたらなすをいれて軽くしんなりするまで炒める
- ③ボウルに☆をすべていれて、よく混ぜ、なすとトマトをいれ和え、冷蔵庫に入れる。よく冷えたら完成！

このメニューでとれる野菜の量

**100g**



調味液にしっかり浸すことがポイント。  
たくさん作って常備菜にしても◎



1人分の栄養価：エネルギー71kcal 食塩相当量0.3g



# なすのキムチチーズ焼き

## 材料（2人分）

なす	… 小2本（140g）
白菜キムチ	… 35g
スライスチーズ	… 1枚（15g）
ねぎ	… 適量



## 作り方

- ①なすを1cmの輪切りにする。
- ②耐熱皿になすを並べ、キムチをちらし、スライスチーズをちぎってのせる。
- ③ラップをして、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④お好みで、ねぎをちらして完成！

このメニューでとれる野菜の量

**70g**



切って並べてレンジで3分！  
夏に簡単辛旨！



1人分の栄養価：エネルギー49kcal 食塩相当量0.6g



## 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。
- ②①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





## 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



# なすの明太子和え

野菜たっぷり人気メニュー

## 材料（2人分）

- なす … 小2本 (140g)
- 明太子 … 大さじ2弱 (25g)  
(皮から出して)
- ごま油 … 大さじ1 (12g)
- こしょう … 少々



## 作り方

- ①なすを食べやすい大きさ（写真は半月切り）に切る。
- ②フライパンにごま油をひきなすをさっと炒める。
- ③火を止めて明太子と和え、こしょうを少々加える。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**70g**



塩分が高めの「明太子」を、  
ごはんのお供ではなく、調味料  
として使うことで、野菜たっぷり  
メニューに変身！

1人分の栄養価：エネルギー 87kcal 食塩相当量0.7g

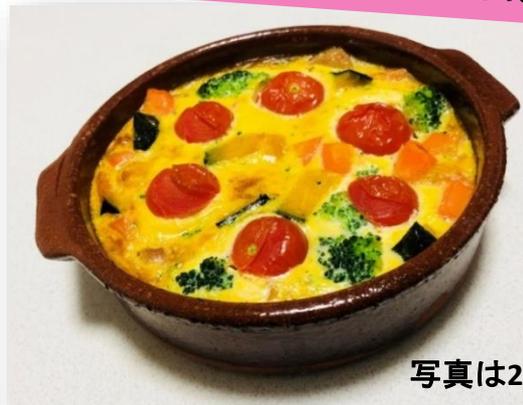


# チキンとたっぷり野菜の トースターオムレツ

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質

## 材料（2人分）

卵	… 2個	やきとり(缶詰)	… 150g
かぼちゃ	… 50g	マヨネーズ	… 3g
にんじん	… 50g	こしょう	… 少々
ブロッコリー	… 50g		
ミニトマト	… 3個		



写真は2人分です

## 作り方

- ①かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーを小さく切る。ミニトマトは半分、焼き鳥は大きければ半分に切る。
- ②かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーをレンジで3分加熱し、やわらかくする。
- ③卵を溶き、マヨネーズ、こしょうを合せる。
- ④耐熱皿にすべての材料を入れ、オーブントースターで15分加熱する。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**90g**



- ・調理済みのやきとりの缶詰を使用することで時短＆簡単に！
- ・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 253kcal 食塩相当量 1.9g

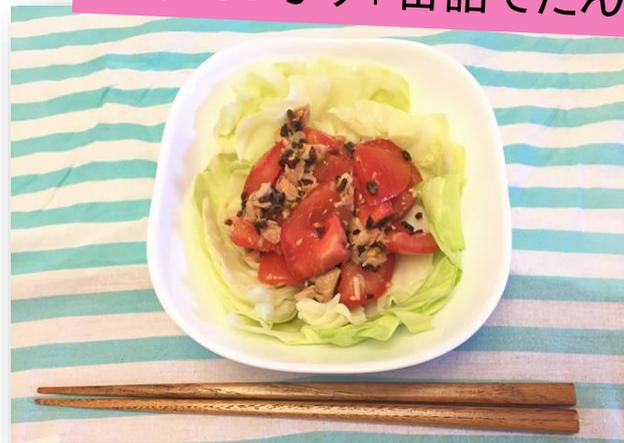


## うま味満載！キャベツのレンジ蒸し

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質

### 材料（2人分）

キャベツ	…	150g（1/4玉）
トマト	…	150g（1個）
ツナ缶	…	40g（1/2缶）
塩昆布	…	4g（小さじ2）
ごま	…	2g（小さじ1）



### 作り方

- ①キャベツは一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ（600W2～3分程度）で加熱する。
- ②トマトは一口大に切り、ボウルでツナと塩昆布と混ぜておく。
- ③①のキャベツの中央部分に②を盛りつけ、お好みでごまを振りかける。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**150g**



- ・キャベツはレンジ加熱でかさが減り食べやすくなります。
- ・味付けは塩昆布のみで簡単！
- ・ツナ缶でたんぱく質も一緒に食べよう



1人分の栄養価：エネルギー 93Kcal 食塩相当量 0.6g



## 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



# ヨーグルトドレッシングサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

## 材料（2人分）

サニーレタス・・・40g  
ひじき（乾）・・・4g  
ほうれん草・・・1/3束(60g)  
トマト・・・1/4個(40g)

## (A)

プレーンヨーグルト・大さじ1(16g)  
マヨネーズ・小さじ1強(5g)  
ケチャップ・小さじ3/5(3g)  
コシヨー・・・少々



## 作り方

- ①ひじきは水で戻してさっとゆで、水気を切る。
- ②ほうれん草は洗って、サッとゆで3cm長さに切り、軽く絞っておく。
- ③トマトは乱切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④ボールにAの調味料を入れて混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を器に盛り付け、食べる直前にドレッシングをかけていただく。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

70g



- ・カロリー控えめで減塩のさっぱりヨーグルトドレッシングの1品です。
- ・ひじきで不足しがちな海藻を煮物以外の方法でおいしく食べられます。

## 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
39kcal	1.5g	2.2g	4.4g	336mg	2.3g	0.2g



# なすとトマトの洋風浸し

野菜たっぷり

+ ぽん酢しょうゆとかつお節で減塩

材料 (2人分)

- なす . . . . . 100g(1本)
- トマト . . . . . 80g (1/2個)
- ぽん酢醤油 . . . 10g (小さじ2)
- オリーブ油 . . . 2g (小さじ1/2)
- かつお節 . . . . . ひとつまみ



## 作り方

- ①なすは5mmの厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで1分30秒ほど加熱し、冷めたら水気を絞る。
- ②トマトはヘタを取り、1cm角に切る。
- ③ぽん酢醤油、オリーブ油をよく混ぜ合わせ、そこに①②を入れ、混ぜ合わせる。器に盛りつけ、かつお節をのせる。



- ・火を使わずにレンジで簡単に！
- ・さっぱりぽん酢しょうゆとかつお節で減塩！

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
30kcal	1.0g	1.1g	4.8g	206mg	1.5g	0.4g



# 小松菜の香味和え

野菜たっぷり+しょうがで減塩

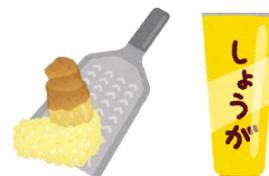
## 材料（2人分）

小松菜	1/3束(80g)	酢	小さじ1/2
もやし	1/5袋(40g)	砂糖	小さじ1
にんじん	20g	濃い口醤油	小さじ1/2
ハム	15g	しょうが	少々(1.5g)
		すりごま	小さじ1



## 作り方

- ①小松菜ともやしは適当な大きさに切り、にんじんは千切りにし、ゆでて水気をしぼる。
- ②ハムは野菜の大きさに合わせて切り、①の野菜とあわせて、調味料で味付けする。



- ・ハムは、ちくわやかにかまやツナ缶やしらすなどでも♪
- ・小松菜の代わりにほうれん草など他の野菜でも♪
- ・しょうがを使うことで薄味でも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

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
42kcal	2.5g	1.9g	4.4g	106mg	1.6g	0.4g



# ほうれん草の梅和え

野菜たっぷり+ごま油とかつお節で減塩

材料（2人分）

ほうれん草・1/3束(70g) 梅肉・・・5g  
もやし・・・70g  ごま油・・・小さじ1強  
かつお節・・・2g  濃口醤油・・・小さじ1/2  
酢・・・小さじ3/5  
砂糖・・・2つまみ



作り方

- ①ほうれん草はゆでて3cmぐらいに切る。もやしもゆでる。
- ②梅肉、ごま油、醤油、酢、砂糖を混ぜておく。
- ③ほうれん草、もやし、②の調味料を和える
- ④かつお節をかけて出来上がり。（和えてもよい。）



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

- ・ごま油とかつお節で風味アップで減塩に。
- ・梅干しの酸味が美味しいレシピです。
- ・ほうれん草の代わりに小松菜など他の野菜でも♪

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
44kcal	1.9g	2.7g	3.4g	142mg	1.4g	0.4g

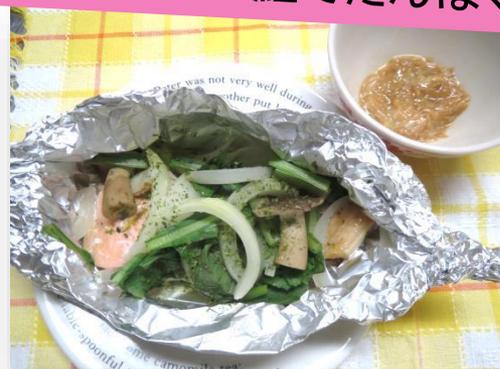


# 鮭と野菜のホイル焼き

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）   | 青のり粉・・・少々           |
| 酒・・・・・・・・・・小さじ1   | 【A】                 |
| 玉ねぎ・・・・・・・・・・80g  | えのき茸味付け瓶詰め・大さじ2     |
| はたけしめじ・・・・・・・・50g | 練りからし・・・・・・・・小さじ1/2 |
| 小松菜・・・・・・・・・・25g  |                     |



## 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。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

77.5g



## 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

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



# 春キャベツとツナの黒酢和え

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質

## 材料（2人分）

- 春キャベツ・・・5～6枚(140g)
- ツナ缶水煮・・・1缶(70g)
- 黒酢・・・大さじ1（無ければ普通の酢でOK!）
- ごま油・・・小さじ1



## 作り方

- ①水洗いしたキャベツをざく切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W 2分)で加熱。
- ②少し冷ました後、他の材料と合わせて和えたら完成！



- ・酢を使うことで減塩に
- ・ごま油が酢をまろやかにしてくれます
- ・ツナの缶詰で手軽にたんぱく質アップ!



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
70kcal	7.3g	3.0g	4.0g	238mg	1.3g	0.2g



# 切り干し大根のケチャップ煮

野菜たっぷり+減塩

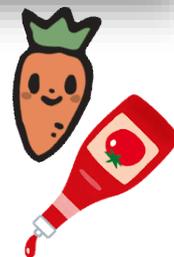
## 材料（2人分）

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



# 三色ナムル

野菜たっぷり+ごま油で減塩

## 材料（2人分）

チンゲン菜・・・80g  
もやし・・・40g  
にんじん・・・20g

[A]

白ごま・・・小さじ2  
薄口しょうゆ・・・小さじ1強  
砂糖・・・小さじ1/2  
ごま油・・・小さじ1弱  
こしょう・・・少々



## 作り方

- ① チンゲン菜は根元から先に熱湯に入れ、ゆでる。水にとってしぼり、3～4cm長さに切る。
- ② もやしもゆで、水にとってしぼり、3～4cm長さに切る。
- ③ にんじんは、3～4cm長さに切りやわらかくなるまで、茹でる。
- ④ ①～③の水分をしぼり、Aの調味料で和える。



- ・ごま油の風味が野菜の旨味をアップさせ、減塩に役立ちます！
- ・小松菜、ほうれん草、ニラ等どんな野菜にもアレンジできます！

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
54kcal	1.8g	3.8g	3.7g	185mg	1.6g	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2 cm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



# 小松菜としらすの簡単和え

野菜たっぷり+かつお節で減塩

## 材料（2人分）

- 小松菜 . . . . 3株（140g）
- しらす . . . . 大さじ1（5g）
- かつお節 . . 個包装1個（2g）
- すりごま . . . 小さじ1（3g）



## 作り方

- ①小松菜を洗い、5cm幅に切り、耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで2分（600w）加熱する。
- ②加熱した小松菜の水を切り、他の材料と和える。



- ・かつお節やすりごまといったうま味や香りの強い食材の使用としらすの塩気で、調味料を使用せずおいしく食べられます。
- ・小松菜だけでなく、ブロッコリーやチンゲン菜でも美味しく作ることができます。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

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
28kcal	3.1g	1.1g	2.0g	378mg	1.5g	0.2g



# 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	砂糖	小さじ1/2
里いも(冷凍等)	40g	濃口醤油	小さじ2/3
干し椎茸・小1個(2g(戻して11g))		干し椎茸の戻し汁+水	100ml
三度豆	20g		



## 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



## 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。



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

- ・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



# かぼちゃのおかか和え

野菜たっぷり+かつお節で減塩

## 材料（2人分）

- かぼちゃ・・・ 50g
  - ほうれん草・・・ 60g
  - にんじん・・・ 30g
- [A]
- 砂糖・・・ 小さじ2/3
  - 薄口しょうゆ・・・ 小さじ1
  - かつお節・・・ 2g



## 作り方

- ① かぼちゃは薄切り、ほうれん草は3cm長さ、にんじんはいちょう切りにし、ゆがく。
- ② 砂糖、薄口しょうゆで味付けし、かつお節を混ぜる。

- ・ かつお節が、野菜の旨味をアップさせるとともに、調味料を控えめに、おいしく食べられます！
- ・ 色鮮やかで、食欲が高まります。



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
43kcal	2.2g	0.2g	8.7g	378mg	2.1g	0.5g



## 小松菜と白菜のゆず風味あえ

野菜たっぷり+ゆずで減塩

### 材料（2人分）

小松菜・・・30g  
白菜・・・80g  
じゃがいも・・・25g  
はたけしめじ・・・20g  
カニ風味かまぼこ・12g

A { 薄口醤油・・・小さじ1  
ゆず果汁・・・大さじ1/2  
本みりん・・・小さじ1/2  
砂糖・・・小さじ1/2  
ゆず皮・・・適量



### 作り方

- ①カニ風味かまぼこは半分に切り粗くほぐし、ざるに入れ、軽く熱湯をかけ冷ます。
- ②じゃがいもは短冊に切り水に入れてあくをとる。水気を取り、皿に並べてラップをし、電子レンジ600Wで約1分加熱する。更に余分な水気を取り冷ます。
- ③白菜は芯の部分から先に入れ1分間ゆでてから葉先を入れ30秒茹で水気をとって冷ます。短冊に切りしっかり絞る。
- ④③の鍋で小松菜を約1分半茹でて水気をとって冷まし、2cmに切ってしっかり絞る。
- ⑤しめじを縦に手で裂き、④の鍋で茹でて冷ます。
- ⑥調味料のAを合わせて①～⑤を加えてあえる。
- ⑦器に盛り付けてできあがり。



- ・ゆずの酸味と香味を利用して減塩に！
- ・カニ風味かまぼこに熱湯をかけて、減塩に♪

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

78g



### 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
34kcal	1.9g	0.2g	6.9g	275mg	1.4g	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



# 豆腐とツナのチャチャッとチャンフルー

野菜たっぷり+豆腐+ツナ缶でたんぱく質

## 材料（2人分）

木綿豆腐 . . . . . 100g	小松菜 . . . . . 50g
食塩 . . . . . 小さじ1/10	ツナ水煮缶 . . . 70g
長ネギ . . . . . 30g	サラダ油 . . . . . 大さじ1/2
にんじん . . . . . 20g	にんにく . . . . . 1片（5g）
はたけしめじ . . . 30g	土生姜 . . . . . 5g
A { 卵 . . . . . 1個	B { 酒 . . . . . 大さじ1/2
こしょう . . . . . 少々	濃口醤油 . . . . . 小さじ1/2
サラダ油 . . . . . 小さじ1	削り節 . . . . . 少々



## 作り方

【下準備】豆腐はペーパータオルに包んで重しをのせ、30分置いて水切りをして手で一口大にちぎる。  
長ネギは斜め切り、にんじんは短冊切り、小松菜はざく切り、しめじは縦に2等分する。  
にんにく、土生姜はみじん切りにする。



- ①卵とこしょうを溶きほぐし、フライパンにAの油を引き軽く炒めて取り出す。
- ②①のフライパンに油大さじ1/4を入れ、中火で豆腐を焼き、塩をふって取り出す。
- ③残りの油を入れて熱し、にんにくと土生姜を入れてにんじんを炒める。しんなりしたら、しめじ、小松菜、ツナ缶（汁もすべて）を加えて中火で炒め、②の豆腐とBの調味料、長ネギを入れ全体を軽く混ぜフタをして2～3分加熱する。
- ④全体に味が馴染んだら、①の炒り卵を入れ軽く混ぜて火を止める。
- ⑤器に盛り、上から削り節を乗せる。

・手軽にたんぱく質と野菜が一緒に摂れます！  
・香味野菜をたっぷり使用し、減塩メニューです♪

## 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
170kcal	13.6g	10.1g	5.4g	449mg	2.0g	0.8g

このメニュー  
でとれる  
1人分の野菜の  
量

70g





# 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





# ポテトパンフキンサラダ

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





# 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



# 夏野菜のピリ辛中華サラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

## 材料（2人分）

きゅうり・・・1/2本（50g）  
オクラ・・・4本（40g）  
トマト・・・中1/2個（60g）  
ツナ缶・・・1/4巻（20g）

【A】

醤油・・・小さじ1/2  
酢・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1/2  
ごま油・・・小さじ1/2  
ラー油・・・小さじ1/4  
すりごま・・・小さじ1



## 《 作り方 》

- ①きゅうりはひとつまみの塩で板ずりし、塩を洗い流して3～4cmの拍子切りにする。
- ②オクラはさっと洗い、沸騰したお湯に塩ひとつまみ入れ、2～3分ゆで、軽く水で洗いザルにあげる。先端をおとし3等分に斜め切りにする。
- ③トマトはくし切りにして、さらに2等分に切る。
- ④ツナ缶は油をきる。
- ⑤ボウルに調味料【A】を合わせ、材料を入れて和える。

- ごま油やラー油、ごまの風味を効かせることで減塩につながります。
- 少しピリ辛で、暑い夏でも食欲をそそるメニューです！



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

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
75kcal	3.1g	4.6g	6.2g	199mg	1.8g	0.3g



# 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。





# 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



# 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



# オクラとトマトの梅おかかマヨ和え

野菜たっぷり+マヨネーズと鰹節で減塩

## 材料（2人分）

- オクラ・・・・・・・・・・6本（70g）
- ミニトマト・・・・・・・・5個（75g）
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- 梅干し（調味漬）・・・・1個
- 削り節・・・・・・・・・・小1袋（3g）



## 《 作り方 》

- ① オクラはうぶげを擦るように洗い、ヘタを切る。沸騰した湯で約1分半茹でた後、斜め切りにする。
- ② ミニトマトはヘタをとって洗い、4等分に切る。
- ③ 梅干しの種を除いてたたき、マヨネーズ、削り節と混ぜ合わせておく。
- ④ 混ぜ合わせた③にオクラとトマトを和えたら完成。

- ・マヨネーズや鰹節の風味を活かすことで減塩につながります。
- ・梅干しの酸味が夏にぴったりの1品です。

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
69kcal	2g	4.5g	3.8g	228mg	2.4g	0.5g



# 彩り野菜としめじのカレーバター炒め

野菜たっぷり+カレー粉で減塩



## 材料（2人分）

れんこん・・・60g 有塩バター・・・20g  
ブロッコリー・・・30g カレー粉・・・小さじ1  
パプリカ（赤）・・・20g 胡椒・・・少々  
パプリカ（黄）・・・20g 酢(酢水用)・・・少々  
ぶなしめじ・・・30g



## 《 作り方 》

- ① れんこんは皮をむき、5mmの半月切りにして酢水に浸けておく。
- ② ブロッコリーは1房を1/2サイズに切る。
- ③ 耐熱皿にれんこんとブロッコリーをのせ、軽くラップをかぶせて、電子レンジ(600W)1分30分で加熱する。
- ④ パプリカは一口大の乱切りにする。
- ⑤ ぶなしめじは石づきを取り、ほぐして1本ずつに分ける。
- ⑥ フライパンでバターを熱し、バターが溶けたらパプリカ、れんこん、ブロッコリー、ぶなしめじの順に入れて炒める。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら、カレー粉と胡椒で味をととのえる。

- ・カレー風味で塩分を控えても、おいしく食べられます。
- ・色鮮やかで、食欲もUPします。



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
109kcal	1.5g	7.7g	7.1g	318mg	2.5g	0.2g