

なんたん♪
かんたん♪

やさしい料理
カードNo. 101

切り干し大根とカニかまぼこのポン酢和え



レシピ動画はこちら



材料 (2人分)

切り干し大根・・・ 約1/2袋(20g)
かにかまぼこ・・・ 2本(14g)
かいわれ大根・・・ 約1/2パック(30g)
きゅうり・・・・・・ 約1/3本(40g)
ポン酢・・・・・・・・・ 小さじ2(12g)
オリーブオイル・・・ 小さじ1(4g)



作り方

- ①切り干し大根はもみ洗いし、食べやすい長さに切る。
- ②かにかまぼこは大きめにほぐし、きゅうりは千切りにする。
- ③かいわれ大根は、種の部分を切り落とし、長さを半分に切る。
- ④ポン酢、オリーブオイルをボールに入れ混ぜ合わせ、全ての食材を和えれば完成。

POINT

- ・かいわれ大根は、食べる直前に混ぜ合わせるほうがよりおいしくいただけます。
- ・切り干し大根の水戻しが不要なため、たった10分で作れる時短野菜レシピです。

1人分の

野菜量 75g

エネルギー 61kcal

食塩相当量 0.6g

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. 102

ごぼうのみそ炒め



材料 (2人分)

ごぼう・・・・・・・・ 2/3本(100g)
ツナ水煮・・・・・・・・ 1缶(70g)
にんじん・・・・・・・・ 中1/5本(20g)
三度豆・・・・・・・・ 5本(20g)
マヨネーズ・・・・・・ 大さじ1・1/2(18g)
みそ・・・・・・・・・・ 小さじ1(6g)
油・・・・・・・・・・ 少々



作り方

- ①ごぼうはさがき、にんじんは千切り、三度豆は斜め切りする。
- ②鍋に油をひき、①の野菜を軽く炒め、少量の水(分量外)を加えて、蓋をし、水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ③②に水気を切ったツナを入れ、マヨネーズとみそで味付けをする。

POINT

- ・缶詰で手軽にたんぱく質と野菜と一緒に摂れます！
- ・子どもも喜ぶ味付けです。

1人分の

野菜量 70g
エネルギー 131kcal
たんぱく質 7.4g
食塩相当量 0.7g

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. 103

もやしとさつまのナムル



材料 (2人分)

にんじん・・・・・・ 中1/3本 (30g)
 緑豆もやし・・・・ 1/2袋弱(80g)
 ほうれん草・・・・ 2株(40g)
 さつま揚げ・・・・ 小1枚(20g)
 かんたん酢・・・・ 小さじ1強(6g)
 濃口しょうゆ・・・ 小さじ2/3 (4g)
 ごま油・・・・・・ 少々(1g)
 いりごま(白)・・・ 小さじ2/3(2g)



POINT

- ・ごま油やごまを入れることで風味がアップし、減塩につながります。
- ・冷やしてもおいしく召し上がれます。

1人分の

野菜量 75g

エネルギー 42kcal

食塩相当量 0.6g

作り方

- ①にんじんは千切り、ほうれん草は3cm幅、さつま揚げは短冊に切る。
- ②①の食材ともやしをゆで、水気をしっかり絞る。
- ③調味料とごまを全て混ぜ合わせ、②の食材と和える。

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。

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. **105**

ほうれん草カレー



材料 (2人分)

豚ミンチ	100g
ほうれん草(冷凍)	140g
トマト	小2個(240g)
コーン缶	大さじ2(30g)
カレールウ	約2個(30g)
ごはん	400g



作り方

- ①豚ミンチを鍋に入れ炒め、ざく切りにしたトマトを加えて炒める。
- ②豚ミンチに火が通ったら、凍ったままのほうれん草とコーンを入れて煮る。
- ③カレールウを加えて混ぜる。
- ④ごはん③をかけて完成。

POINT

- ・野菜等の水分のみで調理するため、野菜のかさが減り、野菜がたっぷり食べられます。
- ・トマトの酸味とカレー味がよく合い、食欲がアップする一品です。

1人分の

野菜量 205g

エネルギー 539kcal

食塩相当量 1.9g