水菜のハリハリごま和え　（中井千恵子さん）

材料／２人分

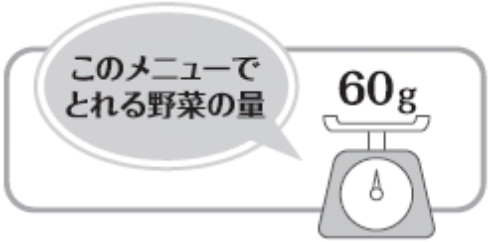
水菜	1/2束
切り干し大根	1/4袋
すりごま	大さじ２
うどんつゆ（２倍濃縮）	大さじ１

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、堅くしぼって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）
両手で堅くしぼり、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。



なんたん・かんたん・
やさい料理　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

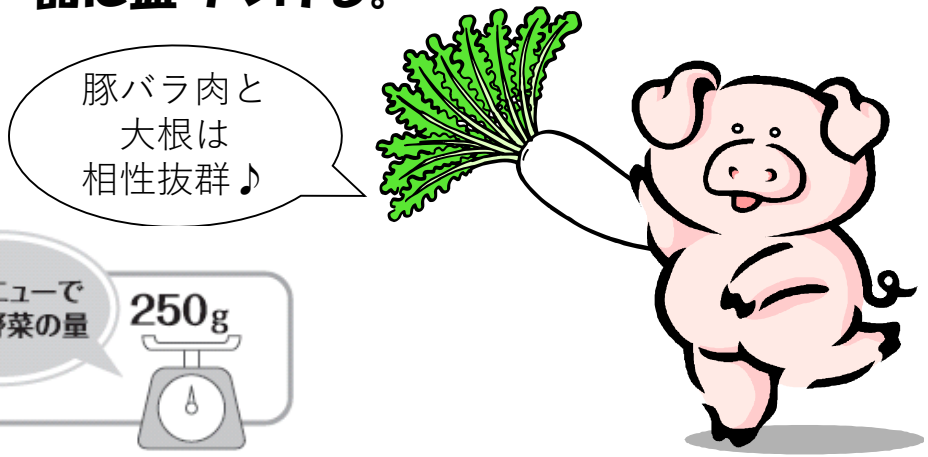
（片山弥生さん）

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、２㎝位の輪切りにして一度下茹でする。
② 豚肉は３㎝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。



なんたん・かんたん・
やさい料理 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	½本
干ししいたけ	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５㎝位の短冊切り、ごぼうはささがきにする。
③ 干し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！

なんたん・かんたん・やさい料理 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

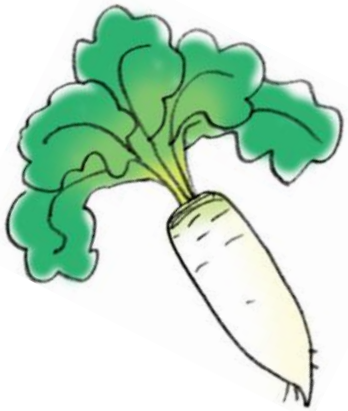
（南丹保健所管内食生活改善推進員
連絡協議会）

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	½本
しょうゆ	大さじ½
砂糖	小さじ½
だし汁	50cc
サラダ油	大さじ½
ごま油	小さじ½

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。



なんたん・かんたん・
やさい料理 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にからめる。

なんたん・かんたん・
やさい料理 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

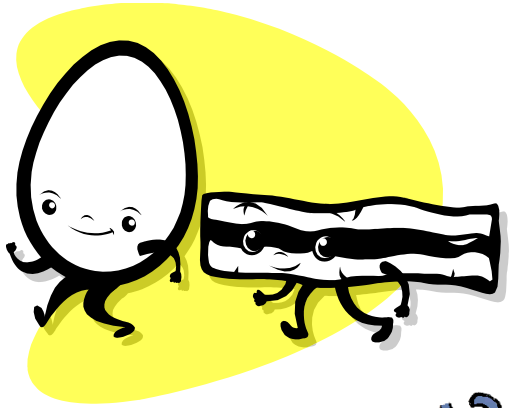
（平成１８年度殿田小学校３年生）
～総合学習『日吉特産　壬生菜料理』より～

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１㎝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３～４㎝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。



なんたん・かんたん・
やさい料理　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）

なんたん・かんたん・やさい料理
カードNO.52

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。

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！

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g

1人分の栄養価：エネルギー80kcal　塩分1．0g

なんたん・かんたん・やさい料理
カードNO.58

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

なんたん・かんたん・やさい料理
カードNO.62

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

なんたん・かんたん・やさい料理
カードNO.66

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。

・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。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

78g

1人分の栄養価：　エネルギー 61kcal　　食塩相当量 0.5g

なんたん・かんたん・やさい料理
カードNO.80

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

なんたん・かんたん・やさい料理
カードNO.82

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

なんたん・かんたん・やさい料理
カードNO.84

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

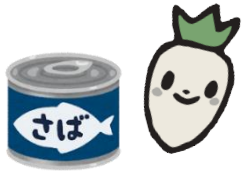
作り方

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が一緒に摂れます！
・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

なんたん・かんたん・やさい料理
カードNO.88

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

なんたん・かんたん・やさい料理
カードNO.96

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。

・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。

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

なんたん・かんたん・やさい料理
カードNO.98

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	油	少々
豚ひき肉	50g	【A】しょうゆ	小さじ1と1/3
ごぼう	20g	【A】酒	小さじ1/2強
人参	30g	【A】三温糖	小さじ1弱
大根	100g	【A】みりん	小さじ１弱
いんげん	10g	【A】だし汁	1/2カップ
干ししいたけ	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。

・たんぱく質と野菜が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

水戻し不要!!切って和えるだけの時短レシピ

減塩

なんたん♪かんたん♪
やさい料理
カードNo. 101

切り干し大根とカニかまぼこのポン酢和え

10分

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