

ごぼうのかば焼き

(亀岡市公立保育園給食レシピより)

材料／2人分

ごぼう	60g
かたくり粉	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
サラダ油	適宜

作り方

- ① ごぼうは5cm位の長さの拍子木に切り水につけてアクを抜く。
- ② ①のごぼうの水気を取り、かたくり粉をつけ油で揚げる。
- ③ 調味料を煮立てた中に②のごぼうを入れからめる。



食物繊維が多く
歯ごたえもあります！

このメニューで
とれる野菜の量

30g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.8

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)

