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

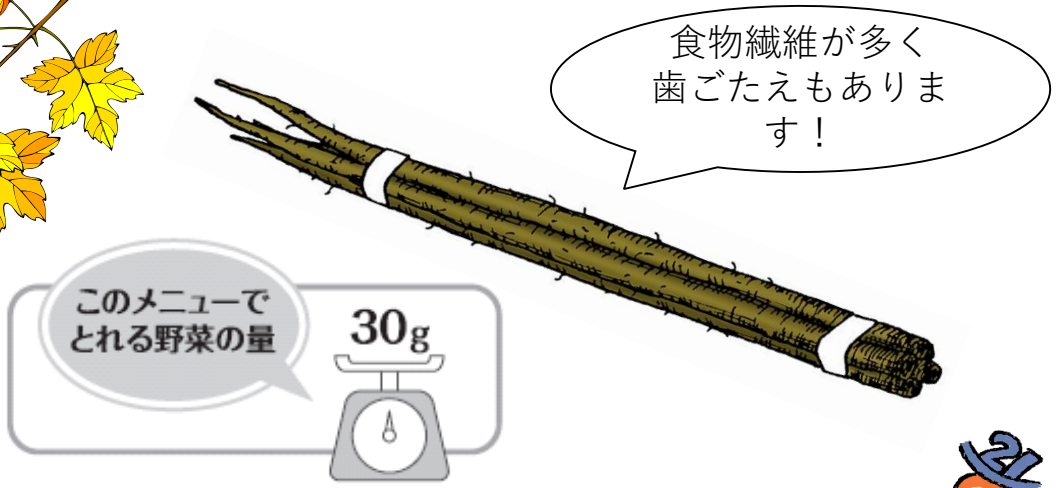
ごぼう	６０ｇ
かたくり粉	小さじ２
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
サラダ油	適宜

作り方

① ごぼうは５㎝位の長さの拍子木に切り水につけてアクを抜く。

② ①のごぼうの水気をとり、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。



なんたん・かんたん・
やさい料理 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	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）

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
- 豚ひき肉 ・・・・50g
- ごぼう・・・・・ 20g
- 人参・・・・・・ 30g
- 大根・・・・・・100g
- いんげん・・・・ 10g
- 干ししいたけ・・1/4個（戻して4g）
- 油・・・・・・・少々
- 【A】
  - しょうゆ・・・・小さじ1と1/3
  - 酒・・・・・・・小さじ1/2強
  - 三温糖・・・・・小さじ1弱
  - みりん・・・・・小さじ１弱
  - だし汁・・・・・1/2カップ
- 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

なんたん♪ かんたん♪
やさい料理
カードNo.102

鍋１つで出来る時短レシピ

＋たんぱく

ごぼうのみそ炒め

15分

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が一緒に摂れます！

・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