

ポークビーンズ

(くわの実保育園)

材料／2人分

大豆(乾)	1カップ
豚肉	150g
にんじん	小 1/2本
玉ねぎ	大 1/2個
ケチャップ	1/4カップ
しょうゆ	大さじ1/2
トマト	大 1/2個

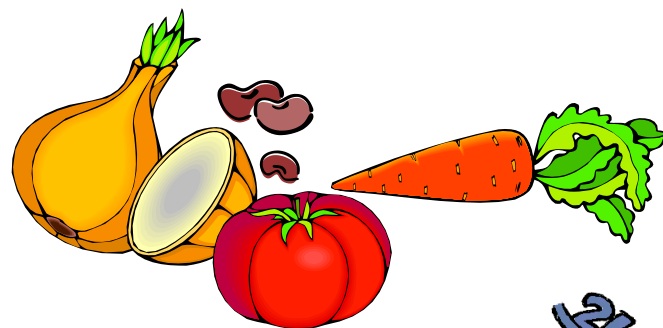
作り方

- ① 大豆は一晩水につけ、柔らかくなるまでびっくり水をさしながら煮る。
- ② ①の中へ、豚肉は2cm位に切って加え玉ねぎはざく切り、にんじんは7～8mm角位のサイコロ状に切って、それぞれ一緒に入れて煮込む。
- ③ 全体が十分に柔らかくなったらトマトをつぶし入れ、ケチャップとしょうゆをかくし味で加え、味を調える。

玉ねぎが
とろける位煮込む
と
旨みがでます♪

このメニューで
とれる野菜の量

135g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.11

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)



旬のサラダ

(高屋登代子さん)

材料／2人分

水菜	40g
かぶら	60g
にんじん	30g
鶏ささみ	30g
ドレッシングあるいはポン酢	適宜

作り方

- ① 鶏ささみはゆがいて細長く裂き、3cm位の長さに切る。かぶら、にんじんも細切りにしておく。
- ② かぶら、にんじん、水菜は3cm長さにそろえて切る。
- ③ 器に盛って食べる時にポン酢あるいはドレッシングをかける。



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.13

さっぱり
ヘルシー☆

このメニューで
とれる野菜の量

65g



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)



ひじきのサラダ

(南丹保健所管内食生活改善推進員連絡協議会)

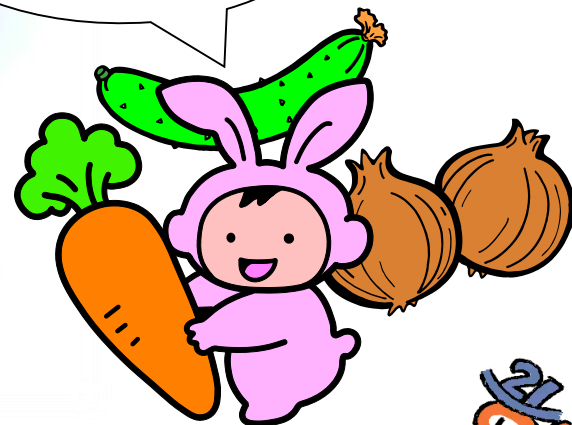
材料／2人分

ひじき	10g	
にんじん	20g	
きゅうり	40g	
たまねぎ	20g	
A	みそ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	酢	大さじ3/4
	ごま油	大さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ1/2

作り方

- ① ひじきは水で戻し、さっと茹でる。
- ② にんじんは千切りにして、さっと茹でる。
- ③ きゅうりは千切り、たまねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ④ Aの調味料をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ①②③の材料を固く絞って、④のドレッシングで和える。

ひじきは
洋風の味付けで
も
美味しいです♪



このメニューで
とれる野菜の量

40g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.19

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)



スイートポテトサラダ

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料／2人分

さつまいも	100g
にんじん	30g
ホールコーン	10g
グリーンピース	10g
レーズン	5g
チーズ	15g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにむいて1.5cm角に切り、水にさらしゆがく。
- ② にんじんはさいの目切りにし、ゆがく。
- ③ ホールコーン、グリーンピース、レーズンもゆがく。
- ④ 冷ました①②③とチーズに、マヨネーズと塩、こしょうを加え、和える。

さつまいもの
南丹地域の旬は
10～11月！

このメニューで
とれる野菜と
いもの量

70g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.22

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)



けんちゃん煮

(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)



クラムチャウダー

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料／2人分

アサリ水煮	30g
ベーコン	10g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
じゃがいも	60g
サラダ油	少々
バター	大さじ1/2
小麦粉	小さじ2
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
水	200ml
牛乳	100ml

作り方

- ① ジャがいもは厚めのいちょう切りにする。
- ② にんじんもいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ バターを溶かし小麦粉を入れてスプーンで練っておく。
- ④ 鍋にサラダ油を引き、細切りにしたベーコン、玉ねぎを炒め、じゃがいも・にんじん・水を加え、アクをとりながら弱火で煮る。(水が蒸発したら元の量まで足す)
- ⑤ コンソメ・アサリ水煮を加えしばらく弱火で煮る。
- ⑥ 牛乳を加えたら沸騰させないように煮込み、③を少しずつ加えながらとろみをつける。
- ⑦ 最後に塩・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

90g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.29

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)



中華風五目ご飯

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料／5人分

うるち米	350g
もち米	150g
水 (しいたけの戻し汁も使う)	600cc
豚肉	120g
土しょうが 1かけ	
A { 濃口しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
オysterソース	小さじ2
ごま油	小さじ1
筍水煮	60g
にんじん	60g
干しいたけ	2枚
グリーンピース	30g
B { 濃口しょうゆ	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1と小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ2/5

作り方

- ① うるち米、もち米は合わせて洗い、炊飯器に入れて水加減する。(しいたけの戻し汁を使うとよい)
- ② 筍はいちょう切りにして下茹でする。にんじんは太めの千切りにする。
- ③ 干しいたけは戻して細めの千切り、しょうがはすり下ろしておく。
- ④ グリンピースは色よく茹でておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、細切りにした豚肉、おろししょうがを炒め、Aで調味する。
- ⑥ 炊飯器にBの調味料を入れ、かき混ぜてから②③⑤を加え、さらに混ぜスイッチを入れる。
- ⑦ 炊きあがったら④のグリンピースを混ぜる。

ご飯が固めの時は水を
ふってホイルに包んで
蒸すと中華ちまきに！

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.37

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)



ツナのカップ焼き

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料／6人分

玉ねぎ	120g
ホールコーン	60g
マヨネーズ	50g
こしょう	少々
ツナ缶	230g
にんじん	20g
溶き卵	60g
パセリ	少々
目玉焼き用ホイルカップ	6枚

作り方

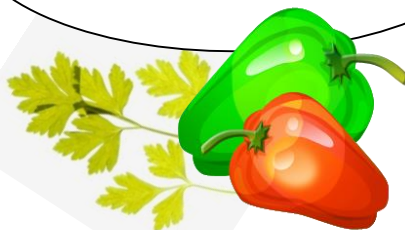
- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ツナ缶は油を、コーン缶は缶汁をきっておく。
- ③ ボールに①②、マヨネーズ、こしょうを加え混ぜ、溶き卵も加えてよく混ぜ合わせ、ホイルカップに入れる。
- ④ みじん切りのパセリを上につり、オーブントースターで中まで火が通るように焼く。
(途中で焦げそうになったら、ホイルをかぶせて蒸し焼きにするとよい)

このメニューで
とれる野菜の量

33g



赤いパプリカを刻んで
入れてもおいしい！
お弁当のおかずにも！



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.38

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)



豚肉と厚揚げの煮物

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料／2人分

豚肉	30g
玉ねぎ	110g
にんじん	30g
厚揚げ	110g
こんにゃく	40g
青ネギ	15g
三度豆	20g
だし汁	70～100cc
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
サラダ油	適宜

作り方

- ① 厚揚げは一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ こんにゃくも一口大にして薄切りにし、下ゆでする。
- ④ 青ネギは1cm幅の小口切りにする。
- ⑤ 三度豆は適当な幅に切って塩ゆでする。
- ⑥ 鍋を熱しサラダ油を少量引き、豚肉、下ゆでしたこんにゃくを炒め、玉ねぎ、にんじんも軽く炒めたら、だし汁を加えて煮込む。
- ⑦ あくを取り、砂糖、しょうゆの順に加えて煮込み、厚揚げも加えて味がしみ込むまで煮る。
- ⑧ 青ネギも加えて火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑤を加えて出来上がり。

このメニューで
とれる野菜の量

80g

鉄、カルシウムを
たくさん含む厚揚げ
を食卓に！



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.39

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

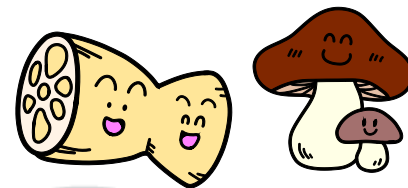
にんじん	100g
だいこん	100g
しいたけ(乾)	1枚
れんこん	50g
卵	1個
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

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にかからめる。



見た目がとてもキレイで
食欲をそそります
酢の物は意識して
摂りたいですね



このメニューで
とれる野菜の量

120g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 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)



豆腐の寄せ揚げ

(くわの実保育園)

材料／2人分

むきえび	75g
にんじん	25g
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
ちくわ	1/4本
小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
しょうゆ	大さじ1/2
木綿豆腐	1/4丁
片栗粉	大さじ1/2

作り方

- ① 野菜の材料はスライスにする。ちくわは輪切りのスライスにしておく。
- ② 小麦粉、卵を混ぜ合わせ、豆腐もそのまま入れる。そこへ片栗粉、しょうゆ、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 油を熱し、170℃位(粉を落としたり、ゆっくり浮き上がるくらい)になったら、②をスプーンですくい、油に落とす。
- ④ きつね色になったら、出来上がり。

豆腐のふんわり柔らかな食感を楽しめる一品です

えびも入ってごちそう風！

このメニューでとれる野菜の量

45g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.41

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)



小松菜の白和え

(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

小松菜	60g
にんじん	25g
しいたけ(乾)	4g
こんにゃく	40g
厚揚げ	45g
だし汁	50cc
ごま	大さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	大さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は茹でて水気を絞り、2cm位の長さに切る。
にんじんは薄切り、しいたけは戻していしづきを取り
細切りにする。
- ② こんにゃくは短冊切りにし、茹でて水気をきる。
- ③ 厚揚げは湯通しして、2cm角位に切る。
- ④ だし汁に塩、砂糖を加え、かるく厚揚げを煮て取り出す。
- ⑤ ④の煮汁で、こんにゃく、にんじん、しいたけを煮て、
最後に小松菜を入れ、味を含ませてさましておく。
- ⑥ ごまをすってその中に
厚揚げを加え、なめらかに
なるまでする。
- ⑦ ⑥に⑤をいれ、和える。



このメニューで
とれる野菜の量

45g



カルシウムがたくさん
摂れます

なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.44

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)





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**



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**



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



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

73g



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！

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



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



切り干し大根とにんじんの 具たくさんみそ汁

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



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	… 40 g	だし汁	… 300 ml
水菜	… 40 g	みそ	… 小さじ2
にんじん	… 20 g	カットわかめ	… 小さじ1/2
油揚げ	… 10 g	ねぎ小口切り	… 10 g



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することで汁の量(=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



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。



1人分の栄養価：エネルギー 132kcal 食塩相当量 0.4g



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



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



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



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、3～4 cm長さに切る。
- ② もやしもゆで、水にとってしぼり、3～4 cm長さに切る。
- ③ にんじんは、3～4 cm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】

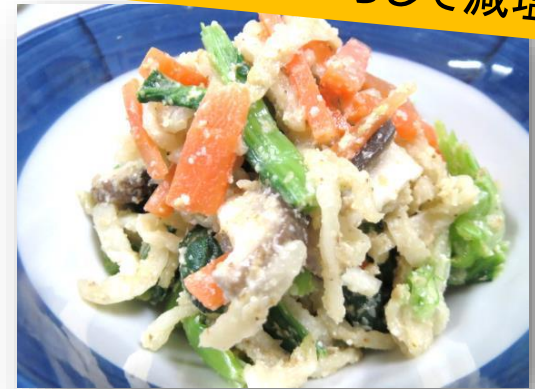
練りからし・・・小さじ1/2

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



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・やさしい料理
カードNO.86



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



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

食塩・・・小さじ1/10

長ネギ・・・30g

にんじん・・・20g

はたけしめじ・・・30g

A { 卵・・・1個

こしょう・・・少々

サラダ油・・・小さじ1

小松菜・・・50g

ツナ水煮缶・・・70g

サラダ油・・・大さじ1/2

にんにく・・・1片（5g）

土生姜・・・5g

B { 酒・・・大さじ1/2

濃口醤油・・・小さじ1/2

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。

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



・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♪



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

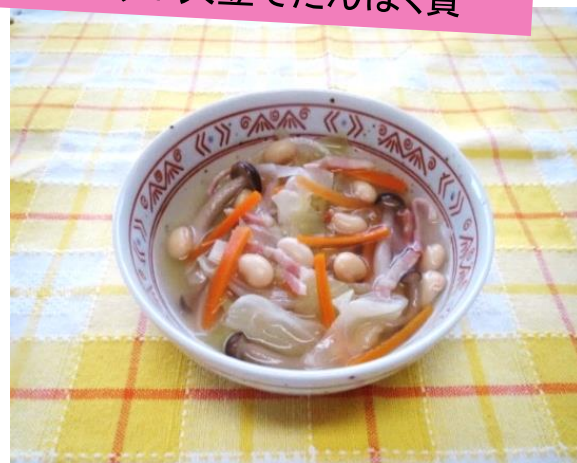


大豆と野菜のあったかスープ

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





鮭のあけぼの焼き

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。

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

- ・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。





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

干しいたけ・・・1/4個

（戻して4g）

【A】

油・・・少々

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。

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

- ・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。



鍋1つで出来る時短レシピ

+たんぱく

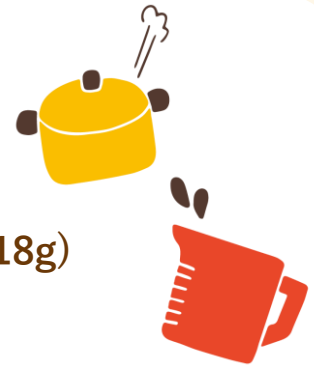
なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. 102

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

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。

フライパン1つで作れる時短レシピ

+ たんぱく

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。