

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
を作って

バランスのよい食事を目指そう



Q. バランスのよい食事とは？

A. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のこと

主菜

魚、肉、卵、
大豆製品など

(血や筋肉、
骨や歯のもとになる)



副菜

野菜、海藻、
きのこなど

(体の調子を整える)

主食

ごはんやパン、
麺類など

(エネルギー源になる)



加えて1日1回
取りたい食品
牛乳・乳製品
果物

南丹地域は、

小鉢約1.5皿分(110g)の

野菜が足りていません!

目標値
(350g)

不足分
110g

摂取量
240g



令和4年府民栄養・健康調査

持病により、カリウム制限が必要な方は、
主治医の指示に従ってください。



なんたん・
かんたん・
やさしいレシピ

1皿
プラス!