

煮豆DEサラダ

エネルギー
63Kcal

塩分
0.1g



<材 料* 2人分>

金時豆甘煮	・・・	40g
きゅうり	・・・	1/2本
レタス	・・・	30g
A*酢	・・・	大さじ1/2
植物油	・・・	小さじ1/2

<作り方>

- ① きゅうりは1cm厚さのいちよう切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ② ふた付き容器に①の野菜と甘煮豆、Aの調味料を入れてふたをして、よく振り味をなじませる



豆の甘味をいかしたサラダです
お好みの甘煮豆で作ってみましょう



スピード和え物・バリエーション



(A) お浸し



(B) ごま和え



(C) ゆかり和え



(D) とろろ和え



(E) 海苔和え



(F) 塩昆布和え

<材 料* 2人分>

お好みの野菜 . . . 140g

例) ほうれん草 白菜 キャベツ 小松菜
チンゲン菜 もやし ブロッコリー

和え衣 (A) しょうゆ小さじ1 削り節2g

(B) めんつゆ(ストレート) 大さじ1
すりごま(白) 小さじ1

(C) ゆかり粉小さじ1

(D) とろろ昆布ひとつまみ
しょうゆ小さじ1

(E) 焼き海苔1/2枚 しょうゆ小さじ1

(F) 塩昆布4g

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切りそろえて茹で、水気を切る(茹でずにラップで包んで電子レンジで加熱してもよい)
- ② お好みの和え衣で和える



1日に摂取したい野菜の目標量は350g 野菜料理にすると5皿です 兵庫県民は1皿以上足りない状況です 今より野菜をプラス1皿多くとるようにしましょう



春のおすすめ＊玉ねぎのレンジ蒸し

エネルギー
53Kcal

塩分
0.6g



＜材 料＊2人分＞

玉ねぎ . . . 2個
ベーコン . . . 2枚
ポン酢しょうゆ . . . 適量

お好みで 削り節

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは皮をむいて6等分に切る
- ② ベーコンは2cm幅に切り、玉ねぎと交互にはさみラップで包む
- ③ 電子レンジで4分ぐらい加熱し、ラップをはずしてお皿に盛り付けポン酢しょうゆをかける

memo

前日にラップで包むところまでしておく、朝は電子レンジで加熱するだけ玉ねぎが甘いのでペロリと食べられます



春のおすすめ＊新玉ねぎのサラダ（2種）



A
エネルギー 95Kcal
塩分 1.5g

<材料＊2人分>

新玉ねぎ . . . 100g
ちりめんじゃこ . . . 15g
桜えび . . . 10g
削り節（パック） . . . 1/2袋
刻みのり . . . 少々

＊和風ドレッシング

ポン酢しょうゆ . . . 大さじ2
砂糖 . . . 大さじ1/2
オリーブ油 . . . 大さじ1/2

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする
- ② ちりめんじゃこと桜えびはフライパンで乾煎りする
- ③ ①②と削り節を混ぜ合わせ器に盛る
- ④ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせて③にかけ、刻みのりを天盛にする

<材料＊2人分>

新玉ねぎ . . . 100g
塩蔵ワカメ . . . 20g
ツナ缶 . . . 大さじ2
ポン酢しょうゆ . . . 大さじ1



B
エネルギー 78Kcal
塩分 1.0g

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする
- ② 塩蔵ワカメは塩を洗い落とし10分位水につける
サッと湯通しして冷水にとって水気を切り、一口大に切る
- ③ ①と②を混ぜ合わせ器に盛り、ツナをのせてポン酢しょうゆをかける



新玉ねぎのみずみずしさと甘味が味わえるサラダです



春のおすすめ＊菜の花のコーン炒め

エネルギー
62Kcal

塩分
0.7g



＜材 料＊2人分＞

菜の花	・・・1/2束
ホールコーン	・・・50g
カットわかめ（乾）	・・・大さじ1と1/2
しらす干し	・・・大さじ1と1/2
ごま油	・・・大さじ1/2
しょうゆ	・・・小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 菜の花はサッと茹でて2cm長さに切り、カットわかめは水で戻し水気を切る
- ② フライパンにごま油を熱し、菜の花の軸、葉の順に炒め、コーンとわかめを加えて軽く炒め合わせる
- ③ しょうゆを加えてひと混ぜし、しらす干しを散らし入れて火を止める

memo

ちょっとほろ苦い菜の花もコーンと合わせることで
こどもも食べやすい一品になります



夏のおすすめ*じゃこピーマン

エネルギー
37Kcal

塩分
0.6g



<材 料* 2人分>

ちりめんじゃこ	・・・	10g
ピーマン	・・・	60g
ごま油	・・・	小さじ1/2
A*三温糖	・・・	小さじ1
みりん	・・・	小さじ1/2
しょうゆ	・・・	小さじ1/2

<作り方>

- ① ピーマンは縦1/2にして種をとり、8mm幅に切る
- ② ごま油でピーマンを炒める
- ③ ピーマンがしんなりしたら、Aの調味料、ちりめんじゃこを加えて炒めて仕上げる



三温糖の代わりに上白糖を使用してもよい
作りたても、冷めてもおいしい一品です



夏のおすすめ*きゅうりの中華炒め

エネルギー
28Kcal

塩分
0.6g



<材 料*2人分>

きゅうり	・・・	1本と1/2本
塩	・・・	小さじ1/8
生姜（すりおろし）	・・・	1/2かけ
赤唐辛子	・・・	1/2本
ごま油	・・・	小さじ1/2
A*しょうゆ	・・・	小さじ2/3
砂糖	・・・	小さじ1
酢	・・・	小さじ1

<作り方>

- ① きゅうりは乱切りにして塩を振ってしばらく置き、出てきた水分を拭き取る
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜と小口に切った赤唐辛子、①のきゅうりを入れてさっと炒め、Aの調味料を加えて仕上げる

memo

きゅうりの最盛期におすすめ

一度にたっぷり食べられます



夏のおすすめ＊なすのめんつゆ浸し

エネルギー
58Kcal

塩分
0.6g



<材 料＊2人分>

なす	．．．	3～4本
植物油	．．．	大さじ1
めんつゆ	．．．	適量
大根おろし	．．．	適量
生姜（すりおろし）	．．．	適量
刻みねぎ	．．．	少々

<作り方>

- ① なすはヘタを切り落とし、食べやすい大きさに切って水にさらしてザルにあげる
- ② ボウルにめんつゆ、大根おろし、生姜を入れ混ぜておく
- ③ フライパンに油を熱し、なすがしんなりするまで炒めたら②のボウルに移して、しばらく浸す
- ④ 小鉢に盛り付けて、刻みねぎを散らす

memo

温めても、冷やしてもおいしく食べられます
こども用には薬味を抜いて



秋のおすすめ* にんじんのリボンサラダ

エネルギー
97Kcal

塩分
0.6g



<材 料* 2人分>

にんじん	・・・	150g
粒マスタード	・・・	大さじ1/2
A*レモン汁	・・・	大さじ1
オリーブ油	・・・	大さじ1
砂糖	・・・	小さじ1/4
塩・こしょう	・・・	少々

<作り方>

- ① にんじんはピーラーで皮をむき、そのまま縦に幅1cmの薄い帯状に削る
- ② ボウルに粒マスタードとAを入れ、よく混ぜる
- ③ にんじんを加え、よく和えて器に盛る



ピーラーを使って簡単にできる野菜料理です
作り置きもできます



秋のおすすめ* サラダなます

エネルギー
36Kcal

塩分
0.3g



<材 料* 2人分>

大根	・・・	60g
にんじん	・・・	20g
きゅうり	・・・	40g
しめじ	・・・	20g
りんご	・・・	1/8個
A*酢	・・・	大さじ1
砂糖	・・・	大さじ1/2
しょうゆ	・・・	小さじ1/2

<作り方>

- ① 大根、にんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは薄い輪切りにして塩もみしてから水洗いし、水気を絞る
- ② しめじは石づきを取り、小房に分けて茹でる
- ③ りんごは薄いいちょう切りにする
- ④ Aの調味料をボウルに合わせ、①②③を加えて混ぜ合わす

memo

なますをサラダにアレンジした一品です



秋のおすすめ＊お芋のかりかり焼き

エネルギー
276Kcal

塩分
0.3g



<材 料＊2人分>

さつまいも	・・・	200g
小麦粉	・・・	大さじ2
水	・・・	大さじ2
バター	・・・	30g

<作り方>

- ① さつまいもはきれいに洗い千切りにする
- ② ボウルに①と分量の水で溶いた小麦粉を入れて、よく混ぜ合わせる
- ③ フライパンにバターを入れて中火にし、②のさつまいもを丸く成形して入れる
- ④ ふたをして中火でじっくり火を通し、焼き色がついたらひっくり返して同様に焼く



千切りにしたいもは水にさらさないのがポイントです
じゃがいもでもおいしく作れます



冬のおすすめ＊水菜の辛し和え

エネルギー
39Kcal

塩分
1.1g



<材 料＊2人分>

水菜	・・・	150g
塩	・・・	少々
A＊濃口しょうゆ	・・・	小さじ2
砂糖	・・・	小さじ1
練り辛子	・・・	小さじ1
白いりごま	・・・	小さじ1

<作り方>

- ① 水菜は3～4cmの長さに切りそろえる
- ② 熱湯に水菜の軸、葉の順に入れて、歯ごたえが残るくらいにさっと塩茹でし、ザルにあげて水気を切る
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、②の水菜と和える

memo

シャキシャキ感が残るように、茹ですぎないようにしましょう



冬のおすすめ＊青菜と切干の和え物

エネルギー
59Kcal

塩分
0.8g



<材 料＊2人分>

切干大根	・・・	20g
ほうれん草	・・・	30g
にんじん	・・・	10g
A＊すりごま（白）	・・・	大さじ1/2
濃口しょうゆ	・・・	大さじ1/2
酢	・・・	小さじ1
練り辛子	・・・	少々

<作り方>

- ① 切干大根はもみ洗いし、15分位水に浸してから水気を絞り食べやすく切る
- ② ほうれん草は4cmの長さに切りそろえ、にんじんは千切りにし、それぞれさつと茹でる
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、①②を加えて和える



切干大根は戻し過ぎずに歯ごたえを残して仕上げましょう



冬のおすすめ＊ソースきんぴら

エネルギー
129Kcal

塩分
0.7g



<材 料＊2人分>

ごぼう	・・・	100g
にんじん	・・・	20g
ベーコン	・・・	2枚
植物油	・・・	小さじ1
ウスターソース	・・・	大きじ1/2

<作り方>

- ① ごぼうはさがきにして、水にさらしてからさっと茹でる
- ② ベーコン、にんじんを細切りにする
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコン、ごぼう、にんじんを炒めソースを回し入れる

memo

いつものきんぴらとは違った味が楽しめます
ソースの旨味で、減塩にもなります

