

じゃがいもの揚げ煮

(くわの実保育園)

材料 / 2人分

じゃがいも	大2個
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2

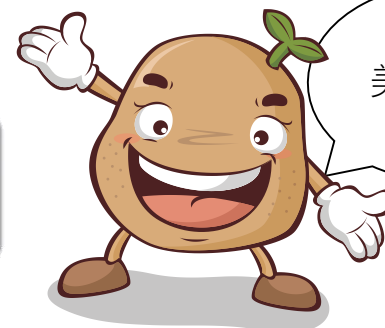
作り方

- ① じゃがいもは一口大に切ってかために茹でる。
- ② 油でじゃがいもを素揚げする。
- ③ 水少々としょうゆ、砂糖を煮立たせた中にじゃがいもを入れ、炒りつけるように揺らしながら味を含ませる。



このメニューでとれるいもの量

100g



簡単で
美味しい
!!

なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.7

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)



鶏ささみのポテト焼き

(南丹市立日吉中央保育所給食レシピより)

材料／おとな2人・こども2人分

鶏ささみ	6本(240g)
{ 塩・こしょう	少々
{ 白ワイン	適量
じゃがいも	260g
塩	少々
バター	10g
サラダ油	適量

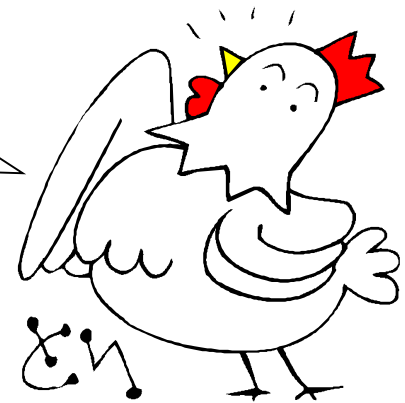
作り方

- ① 鶏ささみを開いて半分に切り、塩・こしょうと白ワイン少々で下味をつける。
- ② じゃがいもは千切りにして水にさらし、ざるに上げて塩をまぶす。
- ③ 鉄板にオーフンシートまたは油を敷き、開いた鶏ささみを並べ、その上にじゃがいもを置く。溶かしバターをかけ、オーフンで焼く。

フライパンでふたをして、蒸し焼きにしてもできます！

このメニューでとれるいもの量

85g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.18

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)



きょうと健やか21

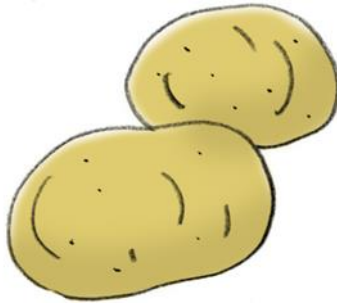
変わり粉ふきいも

(南丹市立日吉中央保育所給食レシピ
10月のこんだてより)

材料 / おとな2人・こども2人分 **作り方**

じゃがいも	360g
塩・こしょう	少々
ベーコン	30g
粉チーズ	大さじ1
パセリ	少々

- ① ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでからいりしておく。
- ② ジャがいもは一口大に切り、水にさらした後、柔らかくゆでる。
- ③ ゆであがったら、ゆで汁を捨て、塩こしょうする。蓋をして鍋をゆすりながら火を止め、じゃがいもに粉をふかせる。
- ④ ①を混ぜて、粉チーズとみじん切りしたパセリをふる。



このメニューで
とれるいもの量

120g



なんたん・かたん・
やさしい料理 カードNo.33

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)





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



小松菜と白菜のゆず風味あえ

野菜たっぷり+ゆずで減塩

材料（2人分）

小松菜・・・30g
白菜・・・80g
じゃがいも・・・25g
はたけしめじ・・・20g
カニ風味かまぼこ・12g

A { 薄口醤油・・・小さじ1
ゆず果汁・・・大さじ1/2
本みりん・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2
ゆず皮・・・適量



作り方

- ①カニ風味かまぼこは半分に切り粗くほぐし、ざるに入れ、軽く熱湯をかけ冷ます。
- ②じゃがいもは短冊に切り水に入れてあくをとる。水気を取り、皿に並べてラップをし、電子レンジ600Wで約1分加熱する。更に余分な水気を取り冷ます。
- ③白菜は芯の部分から先に入れ1分間ゆでてから葉先を入れ30秒茹で水気をとって冷ます。短冊に切りしっかり絞る。
- ④③の鍋で小松菜を約1分半茹でて水気をとって冷まし、2cmに切ってしっかり絞る。
- ⑤しめじを縦に手で裂き、④の鍋で茹でて冷ます。
- ⑥調味料のAを合わせて①～⑤を加えてあえる。
- ⑦器に盛り付けてできあがり。



- ・ゆずの酸味と香味を利用して減塩に！
- ・カニ風味かまぼこに熱湯をかけて、減塩に♪

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

78g



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
34kcal	1.9g	0.2g	6.9g	275mg	1.4g	0.6g



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

