

ほうれん草と湯葉のごま酢和え

材料／2人分

ほうれん草	120g
干湯葉	4g
うす口しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	適量
ごま	大さじ1

作り方

- ① ほうれん草はさっとゆがき、3cm位に切る。
- ② 干湯葉は水に戻して短冊切りにする。
- ③ ごまはよくすり、だし汁、うす口しょうゆを加えてよく混ぜ、この中にほうれん草と湯葉を入れ、さっと和える。



ほうれん草と湯葉

ふるさとの母の味で
とても良く合います

このメニューで
とれる野菜の量

60g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.26

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)





ヨーグルトドレッシングサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料（2人分）

サニーレタス・・・40g
ひじき（乾）・・・4g
ほうれん草・・・1/3束(60g)
トマト・・・1/4個(40g)

(A)

プレーンヨーグルト・大さじ1(16g)
マヨネーズ・小さじ1強(5g)
ケチャップ・小さじ3/5(3g)
コシヨー・・・少々



作り方

- ①ひじきは水で戻してさっとゆで、水気を切る。
- ②ほうれん草は洗って、サッとゆで3cm長さに切り、軽く絞っておく。
- ③トマトは乱切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④ボールにAの調味料を入れて混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を器に盛り付け、食べる直前にドレッシングをかけていただく。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



- ・カロリー控えめで減塩のさっぱりヨーグルトドレッシングの1品です。
- ・ひじきで不足しがちな海藻を煮物以外の方法でおいしく食べられます。

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
39kcal	1.5g	2.2g	4.4g	336mg	2.3g	0.2g



ほうれん草の梅和え

野菜たっぷり+ごま油とかつお節で減塩

材料（2人分）

ほうれん草・1/3束(70g) 梅肉・・・5g
もやし・・・70g ごま油・・・小さじ1強
かつお節・・・2g 濃口醤油・・・小さじ1/2
酢・・・小さじ3/5
砂糖・・・2つまみ



作り方

- ①ほうれん草はゆでて3cmぐらいに切る。もやしもゆでる。
- ②梅肉、ごま油、醤油、酢、砂糖を混ぜておく。
- ③ほうれん草、もやし、②の調味料を和える
- ④かつお節をかけて出来上がり。（和えてもよい。）



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

- ・ごま油とかつお節で風味アップで減塩に。
- ・梅干しの酸味が美味しいレシピです。
- ・ほうれん草の代わりに小松菜など他の野菜でも♪

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
44kcal	1.9g	2.7g	3.4g	142mg	1.4g	0.4g



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 | [A] | 砂糖 | 小さじ2/3 |
| ほうれん草 | 60g | | 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| にんじん | 30g | | 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



ほうれん草と大根の香味和え

野菜たっぷり+ごま で減塩

材料（2人分）

ほうれん草・100g

大根・・・40g

青ねぎ・・・6g

[A]

すりごま・・・大さじ1/2

砂糖・・・小さじ1/2

濃口しょうゆ・小さじ1

ごま油・・・小さじ1/2



作り方

①ほうれん草は茹でて3cm長さに切り、水気をしっかり絞る。

②大根は3cm長さの千切りにして塩を少々振る。しんなりし

たら軽く洗い水気をしっかり絞る。

③ねぎは小口切りにする。

④調味料を合わせておく。

⑤ボウルに①～③を入れ、合わせておいた調味料を入れてざっくりと和える。

・すりごまやごま油、青ねぎといったうま味や香りの強い食材の使用により、調味料を控えめに、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

73g



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
59kcal	2.4g	3.7g	5.2g	428mg	2.3g	0.5g