

ごぼうのかば焼き

(亀岡市公立保育園給食レシピより)

材料／2人分

ごぼう	60g
かたくり粉	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
サラダ油	適宜

作り方

- ① ごぼうは5cm位の長さの拍子木に切り水につけてアクを抜く。
- ② ①のごぼうの水気を取り、かたくり粉をつけ油で揚げる。
- ③ 調味料を煮立てた中に②のごぼうを入れからめる。



このメニューで
とれる野菜の量

30g



食物繊維が多く
歯ごたえもありま
す！

なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.8

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)





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	【A】	油	少々
豚ひき肉	50g		しょうゆ	小さじ1と1/3
ごぼう	20g		酒	小さじ1/2強
人参	30g		三温糖	小さじ1弱
大根	100g		みりん	小さじ1弱
いんげん	10g		だし汁	1/2カップ
干しいたけ	1/4個 (戻して4g)		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。

- ・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。



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