

# 小松菜と油揚げの煮浸し

(南丹保健所管内食生活  
改善推進員連絡協議会)

材料／2人分

作り方

小松菜	140g
油揚げ	10g
桜えび	5g
A { だし汁	1/4カップ
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

- ① 小松菜は茹でて4cm長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯に通して油抜きをし、短冊に切る。
- ③ 鍋に桜えびを入れてから煎りする。Aを加えて煮立ったら油揚げを入れ味がなじむまで煮る。小松菜を入れてひと煮立ちする。

カルシウム  
たっぷり！



このメニューで  
とれる野菜の量

70g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.2

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)



# 菜めし

(南丹保健所管内食生活改善推進員連絡協議会)

## 材料／2人分

米	1カップ
小松菜	40g
ちりめんじゃこ	10g
いりごま	小さじ1/2強
水	

## 作り方

- ① 米は30分以上前に洗いざるにあげておき、普通に炊く。
- ② 小松菜は色よく茹でて細かく刻み、水気を絞っておく。
- ③ ちりめんじゃこはさっと茹でて水気を切る。
- ④ 炊きあがったご飯に、②の小松菜、③のちりめんじゃこを混ぜ、いりごまをふる。



このメニューで  
とれる野菜の量

20g



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.20

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)



# 小松菜のおろしりんご和え

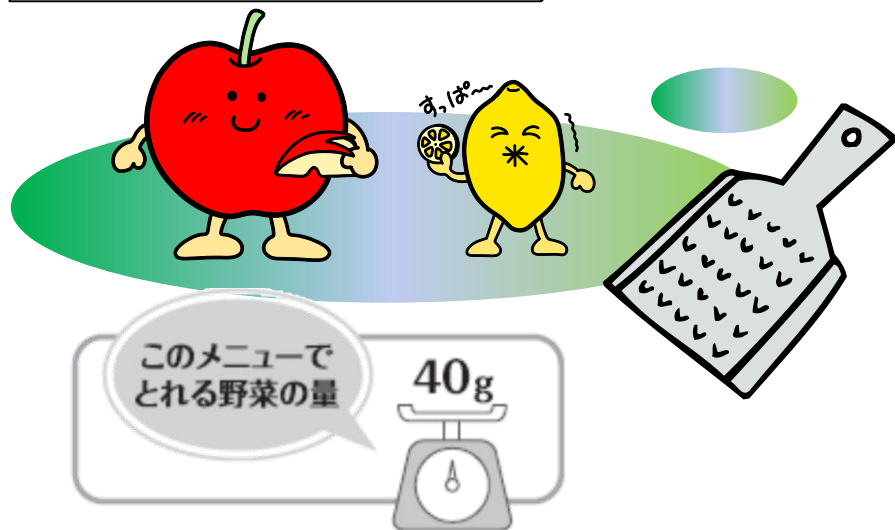
(南丹保健所管内  
食生活改善推進員連絡協議会)

## 材料 / 2人分

小松菜	80g
りんご	中 1/2個
レモン汁	大さじ2/3
塩	小さじ1/5

## 作り方

- ① 小松菜は茹でて水気を絞り、皿に広げて塩をふっておく。
- ② りんごはすりおろし、レモン汁を加える。
- ③ ①を2cm長さに切り、もう一度水気を絞り②と和える。



なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.43

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)



# 小松菜の白和え

(南丹保健所管内食生活改善推進員連絡協議会)

## 材料 / 2人分

小松菜	60g
にんじん	25g
しいたけ(乾)	4g
こんにゃく	40g
厚揚げ	45g
だし汁	50cc
ごま	大さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	大さじ1/2

## 作り方

- ① 小松菜は茹でて水気を絞り、2cm位の長さに切る。にんじんは薄切り、しいたけは戻していしづきを取り細切りにする。
- ② こんにゃくは短冊切りにし、茹でて水気をきる。
- ③ 厚揚げは湯通しして、2cm角位に切る。
- ④ だし汁に塩、砂糖を加え、かるく厚揚げを煮て取り出す。
- ⑤ ④の煮汁で、こんにゃく、にんじん、しいたけを煮て、最後に小松菜を入れ、味を含ませてさましておく。
- ⑥ ごまをすってその中に厚揚げを加え、なめらかになるまでする。
- ⑦ ⑥に⑤をいれ、和える。



このメニューで  
とれる野菜の量

45g



カルシウムがたくさん  
摂れます

なんたん・かんたん・  
やさしい料理 カードNo.44

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)





# 小松菜のサラダ

## 材料（2人分）

小松菜	…	80g	薄口しょうゆ	…	小さじ2/3
もやし	…	40g	マヨネーズ	…	小さじ2
にんじん	…	20g	すりごま	…	大さじ1/2
ベーコン	…	10g	いりごま	…	小さじ1



## 作り方

- ①小松菜は2cm程度に切り、もやしはざっくり切り、にんじんは千切りにして、全てゆでる。ベーコンは切って炒める。
- ② ①を薄口しょうゆとマヨネーズで和える。
- ③ ②にすりごまといりごまを加えて和える。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**70g**



すりごま、いりごま、どちらかだけでも O.Kです！  
野菜はまとめてゆでて O.Kです！



**1人分の栄養価：エネルギー92kcal 塩分0.5g**



# 小松菜の香味和え

野菜たっぷり+しょうがで減塩

## 材料（2人分）

小松菜	1/3束(80g)	酢	小さじ1/2
もやし	1/5袋(40g)	砂糖	小さじ1
にんじん	20g	濃い口醤油	小さじ1/2
ハム	15g	しょうが	少々(1.5g)
		すりごま	小さじ1



## 作り方

- ①小松菜ともやしは適当な大きさに切り、にんじんは千切りにし、ゆでて水気をしぼる。
- ②ハムは野菜の大きさに合わせて切り、①の野菜とあわせて、調味料で味付けする。



- ・ハムは、ちくわやかにかまやツナ缶やしらすなどでも♪
- ・小松菜の代わりにほうれん草など他の野菜でも♪
- ・しょうがを使うことで薄味でも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

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
42kcal	2.5g	1.9g	4.4g	106mg	1.6g	0.4g



# 鮭と野菜のホイル焼き

野菜たっぷり+鮭でたんぱく質

## 材料（2人分）

生鮭・・・2切れ（60g×2）  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
玉ねぎ・・・・・・・・・・80g  
はたけしめじ・・・・・・・・50g  
小松菜・・・・・・・・・・25g

青のり粉・・・少々  
【A】  
えのき茸味付け瓶詰め・・・大さじ2  
練りからし・・・・・・・・・・小さじ1/2



## 作り方

- ①玉ねぎは薄いくし型に、小松菜は3cmに切る。はたけしめじは石づきを取りばらす。
- ②アルミホイルの真ん中に鮭の皮を下にして置き酒を振り、上に野菜をのせて包む。
- ③フライパンに水を注ぎ、②を並べてフタをし、弱火で12分～15分蒸し焼きにする。
- ④皿にホイルごと置き、ホイルの上を開き青のり粉を振る。

【A】の材料を混ぜ合わせてタレを作り、上からかけていただく。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

77.5g



## 一人分の栄養価

- ・調味料を沢山使わず青のり粉を活用して減塩♪
- ・練りからしを使うことで減塩♪
- ・たんぱく質と野菜と一緒に摂れるメニューです

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
115kca	15.4g	2.8g	8.5g	453mg	2.4g	0.9g



# 小松菜と切り干しのごまからし和え

野菜たっぷり+からしで減塩

## 材料（2人分）

小松菜 ・ ・ 1/2束(100g)

切り干し大根 ・ 8g (戻して58g)

人参 ・ ・ ・ ・ ・ 15g

生椎茸 ・ ・ ・ ・ ・ 8g

【A】

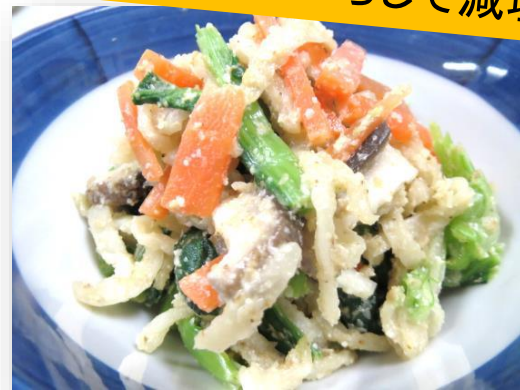
練りからし ・ ・ 小さじ1/2

濃口醤油 ・ ・ ・ 大さじ1/2

酒 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1/2

砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2

すりごま ・ ・ ・ ・ 大さじ2



## 作り方

- ①小松菜、人参、生椎茸、水戻した切り干し大根は2 cm程度の長さに切って、さっと茹でて水気を絞る。
- ②【A】の調味料を合わせてよく混ぜる。
- ③ ②の調味料に①をしっかり絞って加え、混ぜ合わせる。



- ・からしを使うことで薄味でもおいしく食べられます！
- ・小松菜の代わりにほうれん草など他の野菜でも♪

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

90g



## 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
88kcal	3.3g	5.0g	8.4g	465mg	3.1g	0.7g





# 小松菜としらすの簡単和え

野菜たっぷり+かつお節で減塩

## 材料（2人分）

- 小松菜 . . . . 3株（140g）
- しらす . . . . 大さじ1（5g）
- かつお節 . . 個包装1個（2g）
- すりごま . . . 小さじ1（3g）



## 作り方

- ①小松菜を洗い、5cm幅に切り、耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで2分（600w）加熱する。
- ②加熱した小松菜の水を切り、他の材料と和える。



- ・かつお節やすりごまといったうま味や香りの強い食材の使用としらすの塩気で、調味料を使用せずおいしく食べられます。
- ・小松菜だけでなく、ブロッコリーやチンゲン菜でも美味しく作ることができます。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

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
28kcal	3.1g	1.1g	2.0g	378mg	1.5g	0.2g



## 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



# 豆腐とツナのチャチャッとチャンフルー

野菜たっぷり+豆腐+ツナ缶でたんぱく質

## 材料（2人分）

木綿豆腐 . . . . . 100g	小松菜 . . . . . 50g
食塩 . . . . . 小さじ1/10	ツナ水煮缶 . . . 70g
長ネギ . . . . . 30g	サラダ油 . . . . . 大さじ1/2
にんじん . . . . . 20g	にんにく . . . . . 1片（5g）
はたけしめじ . . . 30g	土生姜 . . . . . 5g
A { 卵 . . . . . 1個	B { 酒 . . . . . 大さじ1/2
こしょう . . . 少々	濃口醤油 . . . 小さじ1/2
サラダ油 . . . 小さじ1	削り節 . . . . . 少々



## 作り方

【下準備】豆腐はペーパータオルに包んで重しをのせ、30分置いて水切りをして手で一口大にちぎる。  
長ネギは斜め切り、にんじんは短冊切り、小松菜はざく切り、しめじは縦に2等分する。  
にんにく、土生姜はみじん切りにする。



- ①卵とこしょうを溶きほぐし、フライパンにAの油を引き軽く炒めて取り出す。
- ②①のフライパンに油大さじ1/4を入れ、中火で豆腐を焼き、塩をふって取り出す。
- ③残りの油を入れて熱し、にんにくと土生姜を入れてにんじんを炒める。しんなりしたら、しめじ、小松菜、ツナ缶（汁もすべて）を加えて中火で炒め、②の豆腐とBの調味料、長ネギを入れ全体を軽く混ぜフタをして2～3分加熱する。
- ④全体に味が馴染んだら、①の炒り卵を入れ軽く混ぜて火を止める。
- ⑤器に盛り、上から削り節を乗せる。

・手軽にたんぱく質と野菜が一緒に摂れます！  
・香味野菜をたっぷり使用し、減塩メニューです♪

## 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
170kcal	13.6g	10.1g	5.4g	449mg	2.0g	0.8g

このメニュー  
でとれる  
1人分の野菜の  
量

70g

