



# 炒りおから

## 材料（2人分）

- おから 60g
- ごぼう 8cm（40g）
- にんじん 2cm（20g）
- しょうが 少々
- 長ねぎ 少々
- 卵 1個
- ごま油 小さじ2
- A だし汁 120ml
- A 砂糖 小さじ1強
- A 塩 少々
- A しょうゆ 小さじ1



## 作り方

- ① ごぼうはせん切りにして、水につけてアクを取り、水気をきる。
- ② にんじんはせん切り、しょうがはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、しょうがを炒め、ごぼう、にんじんを炒め、しんなりしたら、おからを加えて炒める。
- ④ ③にAを加えて、汁気がなくなるまで煮たら、溶いた卵を回し入れて炒め、器に盛り、長ねぎを散らす。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
133	5.8	7.6	9.8	0.8	56	1.1	35

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



# エコマリネ

## 材料（4人分）

- カットわかめ 6g
- 切干大根 24g
- 玉ねぎ 60g
- 赤ピーマン 20g
- 黄ピーマン 20g
- 水菜 40g
- A 酢 大さじ1弱
- A 油 大さじ1・小さじ1/2
- A 塩 小さじ1/4
- A こしょう 少々



## 作り方

- ① カットわかめと切干大根をそれぞれ戻し、切干大根は食べやすい大きさに切って軽くゆでる。
- ② 玉ねぎ、赤黄ピーマンは薄切りにし、さっとゆでる。水菜は3cm幅に切る。
- ③ Aを混ぜてドレッシングにする。
- ④ ①②の材料を③であえ、盛り付ける。

### ※エコマリネとは？

常温で保存可能な乾物（切干大根）を使ったり、  
冷蔵庫の残り物の野菜を利用してでも作れる、環境に配慮したメニューです。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
64	1.3	3.7	7.4	0.7	68	0.6	62

## レシピ提供

南保健センター管理栄養士



# かぼちゃとチーズのサラダ

## 材料（4人分）

●かぼちゃ	220g
A サラダ油	小さじ1
A 酢	小さじ1
A 塩・こしょう	少々
●スライスアーモンド	6g
●プロセスチーズ	20g
●ブロッコリー	100g
B マヨネーズ	大さじ1
B 粒マスタード	大さじ1
B はちみつ	大さじ1



## 作り方

- ① かぼちゃはひと口大に切る。ゆでて水気を切り、Aを加える。
- ② ブロッコリーを小房に分けて塩ゆでし冷ます。
- ③ アーモンドはフライパンで香ばしく炒る。チーズは1cm位の角切りにする。
- ④ ①とブロッコリー、チーズ、Bを混ぜ合わせ、器に盛り付けてアーモンドを散らす。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
136	3.7	6	17.7	0.9	58	0.8	80

レシピ提供

豊平保健センター管理栄養士



# 変わり白和え

## 材料（2人分）

- ほうれん草 90g
- 木綿豆腐 60g
- A マヨネーズ 大さじ2/3
- A しょうゆ 小さじ2/3
- A 練がらし 少々



## 作り方

- ① ほうれん草をゆで、冷水にとって、水気を絞り、3cm幅に切る。
- ② 豆腐はゆでてざるに上げる。冷めたら、豆腐をつぶし、Aと水気を絞ったほうれん草と混ぜ合わせる。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
59	3.1	4.4	2.2	0.4	50	0.6	45

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



# 簡単ピクルス

## 材料（4人分）

- 大根 60g
- にんじん 40g
- きゅうり 1本
- A 酢 大さじ2
- A 白ワイン 大さじ3
- A 水 大さじ3
- A 砂糖 大さじ1
- A 塩 小さじ1
- ローリエ 1枚
- 粒こしょう 3粒程度
- 赤唐辛子 1/2本



## 作り方

- ① 調味液Aを合わせて沸かして冷まし、ローリエ、粒こしょう、赤唐辛子を入れる。
- ② 野菜は食べやすい大きさ（スティック状）に切り、大根・にんじんは熱湯でさっとゆでる。
- ③ ②の野菜を①の調味液につけ、冷めたら冷蔵庫で冷やす。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
15	0.4	0.1	3	0.4	13	0.1	50

レシピ提供

西保健センター管理栄養士



# 切干大根とあさり煮

## 材料（2人分）

- 切干大根 20g
- 干ししいたけ 1枚
- にんじん 1/4本
- 油あげ 1枚
- あさり缶 30g
- サラダ油 適量
- しいたけの戻し汁 適宜
- A しょうゆ 大さじ1/2
- A 砂糖 大さじ1/2
- A みりん 小さじ2/3



## 作り方

- ① 切干大根は水でさっと洗い、水につけて戻し、2~3cm長さに切る。
- ② 干ししいたけは水で戻して薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 油あげは、5mm幅の短冊切りにする
- ④ あさり缶は、身と汁を分けておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、①~③、④の身を炒め、しいたけの戻し汁とあさり缶の汁をひたひたに入れ、Aを加え、煮る。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
144	7.6	8.6	9.1	0.8	104	5.3	30

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



# 切干大根のあえ物

## 材料（2人分）

- 切干大根 10g
- にんじん 2cm弱（15g）
- きゅうり 1/4本（20g）
- 小揚げ 1/2枚
- ノンオイルドレッシング 大さじ1



## 作り方

- ① 切干大根は15分ほど水につけて戻し、食べやすい長さに切って、さっとゆでる。水気を切る。
- ② にんじん、きゅうりはせん切りにする。  
小揚げは、トースター等でこんがり焼き、短冊切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、ドレッシングであえる。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
46	2.5	2.6	3.3	0.6	46	0.3	48

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



# 切干大根のオイスターソース炒め

## 材料（2人分）

- 切干大根 25g
- 豚ロース肉（薄切り） 50g
- にんじん 1.5cm（15g）
- ピーマン 1/2個
- サラダ油 大さじ1/2
- A オイスターソース 大さじ1/4
- A 酒 大さじ1/2
- A みりん 大さじ1/2
- A しょうゆ 小さじ1/2
- すりごま 小さじ1/2



## 作り方

- ① 切干大根は15分ほど水につけて戻し、水気を切る。
- ② 豚肉、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
切干大根、にんじん、ピーマンを加えて炒め、火が通ったらAで味付けし、最後にごまをふりかける。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
182	4.7	13.9	6.9	0.5	57	0.5	93

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士





# 小松菜と厚揚げの煮びたし

## 材料（2人分）

- 小松菜 1/2袋
- 厚揚げ 1/2枚
- A だし汁 1/2カップ強
- A しょうゆ 小さじ1
- A みりん 小さじ1/2
- 塩 少々
- かつおぶし 少々

## 作り方

- ① 小松菜は食べやすい長さに切る。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをして、短冊切りにする。
- ③ 鍋にAを煮立て、①と②を加え、煮る。
- ④ 小松菜がしんなりとしたら、塩を加えて味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、かつおぶしをのせる。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
64	4.9	3.7	2.9	0.5	190	2.7	65

レシピ提供

北保健センター管理栄養士



# 小松菜とえのきだけの炒め物

## 材料（2人分）

- 小松菜 1/3束（70g）
- えのきだけ 2/3袋
- にんじん 1cm（10g）
- バター 小さじ1/3
- Aしょうゆ 小さじ1
- Aこしょう 少々



## 作り方

- ① 小松菜は3cm幅に、えのきだけは石づきをとって半分に切る。
- ② にんじんは、せん切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、にんじん、えのきだけ、小松菜の順に炒め、Aで味付けする。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
21	1.6	0.8	4.1	0.5	62	1.5	35

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



# 小松菜と鶏肉のごまあえ

## 材料（2人分）

- 小松菜 140 g
- 鶏むね肉（皮なし） 60 g
- A 白すりごま 20 g
- A しょうゆ 大さじ1/2強（10 g）
- A 砂糖 小さじ1（3 g）



## 作り方

- ① 小松菜はサッとゆでて流水で冷やし、水気をしっかりと切り、3cm幅に切る。
- ② 鶏肉はゆでて、あら熱を取り、さいてほぐしておく。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

※小松菜は水気をよくきることで、少ない調味料でもおいしく出来上がります。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
115	10.5	6.1	5.5	0.8	241	3.2	70

レシピ提供

厚別保健センター管理栄養士



# 小松菜のじゃこ煮

## 材料（2人分）

- 小松菜 1/2束（80g）
- ちりめんじゃこ 大さじ1
- 油揚げ 1/3枚
- サラダ油 小さじ2/3
- 水 50ml
- A みりん 小さじ1/3
- A 塩 少々
- A しょうゆ 小さじ2/3



## 作り方

- ① 小松菜は3cm長さに切り、油揚げはせん切りにする。
- ② 小松菜、ちりめんじゃこ、油揚げの順にサラダ油で炒め、水、Aを加えて、弱火で煮る。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
45	2.8	3.1	1.7	0.5	77	0.9	40

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



# にらの卵とじ

## 材料（2人分）

- にら 1束（95g）
- 卵 1個
- A 水 大さじ2
- A みりん 小さじ2
- A しょうゆ 小さじ2



## 作り方

- ① にらは3cm幅に切る。
- ② 鍋にAを煮立て、にらを入れ、弱火で煮る。  
にらがしんなりしてきたら、溶き卵を流し入れ、半熟状態になるまで、鍋をゆすりながら煮る。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
65	4.5	2.6	5	1.0	30	0.8	48

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



# ほうれん草とあさりのあえ物

## 材料（2人分）

- ほうれん草 100g
- むきあさり 40g
- A しょうゆ 小さじ1
- A だし汁 小さじ1
- 焼きのり 1/2枚



## 作り方

- ① ほうれん草はきれいに水洗いして、たっぷりの熱湯に根元から入れ、約1分間ゆでる。
- ② ①を箸ですくい冷水にとり、流水にさらす。根元を束ねて絞り、3～4cm幅に切る。（余分な水気があればさらに絞る。）
- ③ あさはザルに入れ、熱湯をかける。
- ④ ②のほうれん草と③のあさをAであえる。
- ⑤ 最後にのりをちぎって加え、器に盛り付ける。

※ ほうれん草を小松菜や他の青菜にかえてもおいしく出来ます。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
38	6.0	0.7	2.9	0.7	52	7.2	50

レシピ提供

厚別保健センター管理栄養士



# 野菜とあさりのごま酢あえ

## 材料（2人分）

- 大根 80g
  - にんじん 30g
  - 玉ねぎ 40g
  - あさり水煮缶 20g
- <ごま酢>
- ねりごま 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1/2
  - しょうゆ 小さじ2
  - 酢 小さじ2



## 作り方

- ① 大根とにんじんは、いちよう切り、玉ねぎは半分に切って太めの千切りにする。
- ② 鍋に水2カップ（分量外）と①を入れ、蓋をして火にかける。
- ③ 煮た野菜は、鍋から取り出し水分を切る。
- ④ ボウルにごま酢の材料を合わせ、③の野菜とあさりを加えて混ぜる。

※ 水っぽくなってしまいうので、野菜の水分はしっかり切るのがポイント。

※ ごま酢はたくさん作ってビンに入れておくと便利。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
94	4.8	5.2	8.0	1.0	138	4.1	75

レシピ提供

中央保健センター管理栄養士



# ミックスサラダ

## 材料（2人分）

- 水菜 60g A ごまドレッシング
- カット野菜 1/2袋 大さじ2
- 水煮うずら卵 4個 A おろししょうが
- 厚揚げ 60g お好みで
- くるみ お好みで A ラー油 お好みで



## 作り方

### 《下準備》

- 水菜 サツと湯通しするとかさが減って食べやすい。生でもOK。
- うずら卵 半分に切る。
- 厚揚げ 表面をフライパンで焼き、サイコロ状に切る。
- くるみ 大きいものはお好みで砕く（ポリ袋に入れてヘラなどでつぶす）。
- ドレッシング Aを混ぜる（みじんねぎを加えても美味しい）。

### 《作り方》

- ①水菜とカット野菜を皿に盛り付け、その上にうずらの卵・厚揚げをのせ、くるみとごまドレッシングをかける。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
167	7.6	13.3	43.7	0.7	162	2.2	55

## レシピ提供

中央保健センター管理栄養士