

レンコンサラダ

～高齢者のためのがばいやさしか手料理集より抜粋～

材料:2人分

れんこん	50g
酢	大さじ 1/2
きゅうり	50g
塩	少々
ちくわ	15g
マヨネーズ	大さじ1
ごま	小さじ1/2
一味唐辛子	少々

エネルギー	76kcal
食物繊維	0.9g
塩分	0.45g

〈作り方〉

- ① レンコンは皮をむいて3mm厚さのイチヨウ切りにし、酢を加えた熱湯で1～2分茹で、水気を切る。
- ② きゅうりは小口切りにして塩をふり、水気を絞る。
- ③ ちくわは薄切りにする。
- ④ マヨネーズ、ゴマ、一味唐辛子を合わせ、レンコン、きゅうり、ちくわを混ぜ合わせる。

毎日プラス
一皿の野菜



白石町役場保健福祉課健康づくり係

かぼちゃとレンコンのサラダ

材料:2人分

かぼちゃ	45g
レンコン	60g
ベーコン	1/2枚
オリーブオイル	大さじ1/4
にんにく	1/4かけ
塩、こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4

エネルギー	70kcal
食物繊維	1.6g
塩分	0.4g

〈作り方〉

- ① かぼちゃは薄くスライスし、耐熱の皿に並べて、ふんわりラップをかけてレンジで2分加熱する。(かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する)
- ② レンコンは皮をむき、3mm厚さにスライスする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを加えてから火をつける。よい香りがしてきたらベーコンを加え炒め、さらにレンコンも加えて火が通るまで炒め、塩、こしょうをふる。
- ④ ボウルにマヨネーズとしょうゆを混ぜ、①と③を入れて和える。

毎日プラス
一皿の野菜



白石町役場保健福祉課健康づくり係

白菜スープ

材料:2人分

白菜	100g
しめじ	20g
ベーコン	20g
牛乳	200ml
コンソメ	1/2個
水	150ml
小葱	適量
ブラックペッパー	適量

エネルギー	119kcal
食物繊維	1.1g
塩分	0.75g

〈作り方〉

- ① しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ② 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れ、火にかけ沸騰したら白菜の芯の部分とベーコンを入れ、芯が煮えたら葉の部分としめじを加えて煮る。
- ④ しめじに火が通ったら牛乳を加える。
- ⑤ 沸騰直前で火を止める。
- ⑥ 小口切りにしたねぎを加える。
- ⑦ お好みでブラックペッパーをふりかける。

毎日プラス
一皿の野菜

白石町役場保健福祉課健康づくり係



キャベツとひじきの酢のもの よい食生活をすすめるためのしおりより

材料(2人分)

キャベツ	100g
ひじき(乾)	5g
さけるチーズ	15g
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	大さじ1/2
水	大さじ1/2
わさび	適宜

エネルギー	54kcal
食物繊維	2.0g
塩分	0.65g

〈作り方〉

- ① キャベツは5mmくらいの幅に切る。
ひじきは水で戻す。
- ② さけるチーズは2等分に切り、さいておく。
- ③ 切ったキャベツとひじきはさっとゆでて水にとり、水気をきる。
- ④ 調味料をボウルに入れ、③とチーズを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
* 好みでわさびを加える。

毎日プラス
一皿の野菜

白石町役場保健福祉課健康づくり係



ワサビ菜のおかかマヨネーズ炒め

材料(2人分)

・ワサビ菜	2株
・かつお節	1パック
・マヨネーズ	大さじ1
・しょうゆ	数滴

エネルギー	70kcal
食物繊維	2.5g
塩分	0.45g

〈作り方〉

- ① ワサビ菜はよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を少々入れ、ワサビ菜をさっと炒める。
- ③ マヨネーズ、かつお節、しょうゆを加え、さっと合わせる。

*ワサビ菜以外の葉物野菜でもどうぞ。
ちょっとワサビを加えたらおいしいよ。

毎日プラス
一皿の野菜

白石町役場保健福祉課健康づくり係



玉ねぎとピーマンのおかか炒め

材料 2人分

たまねぎ	1/2個
ピーマン	1個
油	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1
削り節	小袋1/2袋

エネルギー	49kcal
食物繊維	1.3g
塩分	0.75g

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ② ピーマンは乱切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①②を炒める。玉ねぎが透き通ったらポン酢しょうゆを加えてさっと炒める。
- ④ 器に盛り、仕上げに削り節をかける。

毎日プラス
一皿の野菜

白石町役場保健福祉課健康づくり係



きゅうりとミニトマトの塩昆布和え

材料 4人分

きゅうり 1本
ミニトマト 12個
塩昆布 6g
白ゴマ 少々

エネルギー 21kcal
食物繊維 1.2g
塩分 0.3g

〈作り方〉

- ① きゅうりは乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② ①を塩昆布で和え、器に盛り、いり白ごまをふる。

※ミニトマトの代わりに、大きめのざく切りに切ったトマトでもいいですよ。

毎日プラス
一皿の野菜

白石町役場保健福祉課健康づくり係



さきいかと人参のサラダ

材料:2人分

さきいか 12g
人参 小1/2本
きゅうり 1/2本
塩(塩もみ用) 適量
レモン汁 大さじ1/2

エネルギー 30kcal
食物繊維 0.9g
塩分 0.6g

〈作り方〉

- ① 人参、きゅうりは千切りに切る。
- ② ①に塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ さきいかは大きい物はさいておく。
- ④材料をすべて合わせ、レモン汁を加えて和える。

毎日プラス
一皿の野菜

白石町役場保健福祉課健康づくり係

