

白菜と小松菜の煮びたし

(材料) 2人分

白菜	200g (2枚)
小松菜	100g (1/2束)
厚揚げ	1枚 (2枚入り)
☆だし汁	100cc
☆しょう油	小さじ2
☆みりん	小さじ2

薄味なので、
たっぷり食べ
られます



(作り方)

- ①白菜は芯と葉に分け、芯は3cm幅のそぎ切り、白菜の葉と小松菜は3cmに切る。厚揚げは一口大に切る。
- ②☆を鍋に入れて沸かし、白菜の芯→厚揚げ→小松菜の芯→白菜・小松菜の葉の順に入れて、しんなりするまで煮る。

(1人分 114kcal、塩分 0.9g)

夏野菜の炒め物

(材料) 2人分

☆ズッキーニ	100g (1/2本)
☆にんじん	70g (1/2本)
☆玉ねぎ	100g (小1個)
ピーマン	60g (2個)
キャベツ	100g (2枚)
豚肉	100g
サラダ油	大さじ1
しょうが	少々
にんにく	少々
オイスターソース	小さじ2

冷蔵庫にある野菜で作っても、
オイスターソースが
まあとめてくれます



(作り方)

- ①ズッキーニ・にんじんは半月切り、玉ねぎ・ピーマンはうす切り、キャベツはざく切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油・しょうが・にんにくを入れて火をつけ、香りが出てきたら豚肉を入れ炒める。
- ③☆を加え炒め、油が全体に回ったらピーマンとキャベツを入れ、さらに炒める。
- ④オイスターソースを入れ、炒め合わせる。

(1人分 255kcal、塩分 0.8g)

レタスのオイスターソースがけ

(材料) 1人分

レタス	130g (1/4個)
水	適量 (2カップ位)
酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1
塩	少々
B (レタスのゆで汁)	小さじ1~
オイスターソース	小さじ1



茹でることでレタスの
カサが減って、た
くさん食べられます

(作り方)

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②鍋にAを沸かし、煮立ったら①を加え、ひと混ぜしザルにとる。
- ③熱いうちに皿に盛り、Bをかける。

(1人分 20kcal、塩分 0.7g)

長いもグラタン

(材料) 4人分

長いも	350g
しめじ	100g (1/2パック)
しいたけ	20g (2枚)
エリンギ	50g (1本)
オリーブ油	小さじ1
☆卵	1個
☆だし汁	50ml
☆しょうゆ	小さじ1
かつお節	適宜

ふわふわ、トロトロで食べ
やすいです。上にチーズ
をのせて焼いてもgood



(作り方)

- ①長いもをすりおろす。
- ②しいたけはうす切り、エリンギは長さを半分に
してうす切り、しめじは小房に分けておく。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、②を軽く炒め
る。
- ④①に③と☆を入れてよく混ぜ、耐熱容器に入れ
る。
- ⑤トースターで10分ほど焼き色がつくまで焼き、
かつお節をかける。

(1人分 96kcal、塩分 0.3g)

にんじんのツナ炒め

(材料) 作りやすい分量

にんじん	150g (1本)
ピーマン	30g (1個)
ツナ缶	30g (1/2缶)
ゴマ油	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょう油	大さじ1/2
酢	大さじ1

いろいろもきれい。
たくさん作って、作
り置きに



(作り方)

- ①にんじんはスライサーでリボン上にスライスす
る。ピーマンは縦に細切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、にんじん・
ピーマン・ツナ缶を加えサッと炒める。
- ③砂糖・しょう油・酢を加え、水分を飛ばすよう
に炒める。

(1/6量 38kcal、塩分 0.3g)

津島市の栄養士さんが、調理の動画をあげてくださっています。作った感想や、リクエストをいただけたら励みになります。覗いてみてくださいね。次回は10月に発行する予定です。

YouTube 津島市



お伝えしたいことが沢山で、盛り
だくさんとなりました。参考に
なるレシピはありましたか？
一緒に楽しく活動する仲間も募集
中です。気になった方は保健セン
ター 佐藤栄養士までお問い合わせ
ください。(0567-23-1551)