

旬の野菜レシピ冬

白菜



大阪産（もん）野菜
をつかった

大根



©2014 大阪府もずやん

キャベツ



1日の野菜摂取目標量
350g

1日5皿の野菜を食べよう

朝 1皿

朝でも
食べよう



野菜サラダ

昼 2皿



けんちん汁



おひたし

夕 2皿



きんぴら



野菜の炊き合わせ

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。

1皿70g以上の野菜を使ったレシピを掲載しています。
日々の健康づくりのためにぜひご活用ください。

切り干し大根のナポリタン風



一人あたり
野菜71g

🍎 材料 (2人分)

切り干し大根	20 g
玉ねぎ	1/6個 (30) g
ウィンナー	1 本
オリーブオイル	大さじ1/2
水	200ml
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/6
こしょう	少々
パセリ (お好みで)	適量

🍎 作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗う (戻さずに使う)。玉ねぎはスライス、ウィンナーは斜め細切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱してたまねぎとウィンナーを炒め、切り干し大根も加えて油が回ったら水とケチャップを大さじ1/2だけ入れしばらく煮る。
- ③ 大根が柔らかくなったら残りのケチャップとしょうゆ、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、お好みでパセリを添える。

🍎 栄養成分 (1人分)

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	6.4 g
炭水化物	11.0 g
食塩相当量	0.7 g

余った大根で
切り干し大根を
作ってみよう!



- ① 大根を干切りにする
- ② 干物網やザルにのせて約1週間干す

1本買っても使い切れない・・・
という方はぜひ試してみてくださいね。

(切り干し大根は水戻し重量(5.6倍)にて計算)

白菜とリンゴのあっさりサラダ



一人あたり
野菜80g

🍏 材料 (2人分)

白菜	140 g
水菜	20 g
りんご	100 g
【A】	
〔 穀物酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1/3
〔 こしょう	少々

🍏 作り方

- ① 白菜を幅約5cmに切り、繊維を断つように細切りにする。
水菜も長さ約5cmに切る。
- ② りんごは厚さ約5mmのいちよう切りにする。
- ③ ①と②をボールで合わせ、お皿に盛る。
- ④ 【A】の材料をよく混ぜ、食べる前にかける。

🍏 栄養成分 (1人分)

エネルギー	120 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	7.1 g
炭水化物	14.1 g
食塩相当量	1.0 g



穀物酢の代わりに
りんご酢やバルサミコ酢を使うと
コクが加わります。

キャベツとツナの蒸し煮



一人あたり
野菜70g

🍏 材料 (2人分)

ツナ缶	70 g
キャベツ	7枚 (140g)
水	小さじ2
めんつゆ (ストレート)	小さじ2

🍏 作り方

- ① フライパンにキャベツ・ツナ缶を交互に重ねておく。
- ② フライパンに水を入れ、蓋をして蒸す。
- ③ 食べるときに好みでめんつゆをかける。

🍏 栄養成分 (1人分)

エネルギー	112 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	7.7 g
炭水化物	4.1 g
食塩相当量	0.5 g



サバ缶や鮭缶、イワシ缶など他の缶詰を使うと風味が変わり、またおいしくいただけます。
フライパンにクッキングシートを敷くことで洗い物を減らせるため、災害時にもおすすめです。

参考：白菜とリンゴのあっさりサラダ：おおさか食育マガジン35号「白菜とりんごのバルサミコドレッシング」
切り干し大根のナポリタン風：富田林保健所管内地域活動栄養士会「減塩レシピ集」内「切り干し大根のケチャップ煮」
(とんだばやし地域活動栄養士会、河内長野栄養士会、さやま地域活動栄養士会)
キャベツとツナの蒸し煮：大阪府「災害時の楽々レシピ集」内「鮭缶とキャベツの重ね蒸し」