

# 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」

発行：大阪府富田林保健所



# 旬の野菜レシピ冬

白菜



大阪産 (もん) 野菜  
をつかった

大根



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



けんちん汁

おひたし



おひたし

夕 2皿

きんぴら



きんぴら

野菜の炊き合わせ

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。



©2014 大阪府もずやん



# 白菜とリンゴのあっさりサラダ



## 🍷 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



一人あたり  
野菜80g

## 🍏 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のいちょう切りにする。
- 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

**メモ**  
穀物酢の代わりにリンゴ酢やバルサミコ酢を使うとコクが加わります。

# 切り干し大根のナポリタン風



## 🍷 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



一人あたり  
野菜71g

## 🍏 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!

- メモ**
- 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)