

☆料理名

小松菜と鮭のペペロンチーノ

●材料(4人分)

小松菜	300g
しめじ	1パック(100g)
にんにく	2かけ
赤唐辛子	2本
オリーブ油	大さじ3
鮭(甘塩)	4切れ(280g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 小松菜はざく切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子をいれて中火で熱し、薄く色づいたら取り出す。
- ③ ②のフライパンに鮭を並べ、両面をこんがり焼いて取り出す。
- ④ さらにそのフライパンで小松菜としめじをしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に④をしき、その上に鮭を盛りつけ、②のにんにくと赤唐辛子を散らす。



ポイント

赤と緑で彩りよく、野菜もしっかり食べられます♪

(1人分)エネルギー194kcal/たんぱく質 17.6g/脂質 12.2g/塩分 0.9g

☆料理名 切り干し大根のまろやかサラダ

●材料(4人分)

切り干し大根	40g
ロースハム	3枚
小松菜	50g
スキムミルク	大さじ2
プレーンヨーグルト	60g
マヨネーズ	大さじ2・1/2
塩・こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 切り干し大根は水でもみ洗いし、たっぷりの水に10分くらいつけて戻す。さっとゆでて冷まし、水気を切る。(長いものは3cm程度に刻む)
- ② ハムは半分に切り干切り、小松菜はゆでて水気をしぼり、長さ2cmに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、材料と和える。



スキムミルクとマヨネーズを使用することでまろやかな味になります♪

(1人分) エネルギー113kcal/たんぱく質 3.6g/脂質 6.9g/塩分 0.6g

☆料理名 小松菜のツナ炒め

●材料(4人分)

小松菜	160g
人参	80g
ごま油	大さじ1
ツナ	40g
コーン(粒)	20g
しょうゆ	小さじ1強
A 砂糖	小さじ1/2
塩	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 小松菜は4cm長さ、人参は3cmの千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしてきたらツナ、コーン、Aを加えさっと炒める。



ツナの旨味で塩分を抑えることができ、彩りが良い一品です♪

(1人分) エネルギー75kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 5.3g/塩分 0.5g

☆料理名 厚揚げと小松菜のスープ

●材料(4人分)

小松菜	80g
厚揚げ	100g
しめじ	40g
ごま油	小さじ1
水	600cc
鶏ガラスープの素	小さじ2弱
しょうゆ	小さじ2
おろししょうが	小さじ1弱

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 厚揚げは1cm幅の一口大に、小松菜は3cm長さに切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ② 鍋にごま油を中火で熱し、小松菜としめじを炒める。
- ③ ②に厚揚げ、Aを加えて煮る。



厚揚げを使用することで、うまみがアップし、たんぱく質も摂ることができます♪

(1人分) エネルギー53kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 3.7g/塩分 0.5g

☆料理名 洋風白和え

●材料(4人分)

小松菜	180g
ひじき(乾)	6g
桜エビ	10g
にんじん	30g
豆腐	200g
ヨーグルト	100g
ごま	10g
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ2
パルメザンチーズ	10g

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 小松菜は茹でて1cm幅に切り、水気をきって冷ましておく。
- ② ひじきを水で戻し、にんじんは千切りにする。
- ③ ひじきとにんじんは茹でて、水気をきっておく。
- ④ 桜エビは鍋で乾煎りし、豆腐は水気をきっておく。
- ⑤ すべての材料とAを混ぜ合わせたら、器に盛り付ける。



ヨーグルトやチーズを料理に取り入れて、不足しがちなカルシウムを摂取しましょう♪

(1人分) エネルギー121kcal/たんぱく質 8.0g/脂質 5.2g/塩分 0.8g

☆料理名 厚揚げと小松菜の和風炒め

●材料(4人分)

厚揚げ	200g
人参	40g
しめじ	60g
長ねぎ	60g
油	大さじ2
小松菜	120
卵	4個
A [しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1・1/3
酒	大さじ2・1/2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに、小松菜は3cm幅に切る。人参は3cm幅の細切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。長ねぎは斜めに薄切りにする。
- ② 小松菜はレンジ600Wで2分加熱する。
- ③ フライパンに油をひいて、人参としめじ、長ねぎを炒める。野菜にある程度火が通ったら、厚揚げを加える。
- ④ ③にAを入れ全体に味を絡ませる。
- ⑤ ④に溶いた卵を入れて火が通るまで炒め、最後に②の小松菜を加えて混ぜ合わせる。



鉄分が不足すると血が薄くなり貧血を招きます。
小松菜や厚揚げには鉄が多く含まれています。

(1人分)エネルギー237kcal/たんぱく質14.5g/脂質13.7g/塩分1.3g