

キャベツと ひじきの ごまダレあえ



材料(4人分)

キャベツ…葉4枚(200g)
にんじん…4cm(40g)
ひじき(乾)…大さじ2
酢…大さじ1

作り方

- キャベツは1cm幅のざく切り、にんじんはせん切りにし、ゆでて水気をきり、軽く絞る。
- ひじきは水で戻し、ゆでて水気をきり、軽く絞る。温かいうちに酢をからめておく。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を加えてあえる。

A

練りごま(白)…大さじ1
牛乳…大さじ1
しょうゆ…小さじ2
砂糖…大さじ1

※1人分エネルギー／57kcal

れんこん はさみ揚げ



材料(2人分)

れんこん…1節(150g)

A

鶏ミンチ…90g
にんじん…3cm
いんげんまめ…5～6本
コーン…大さじ1と1/2
青じそ…2枚
しょうが汁…適量

作り方

- れんこんは皮をむいて5～6mm程度の厚さで12枚スライスする。
※お子様用には3mm程度にする。
- コーンはそのまま、青じそ、にんじん、いんげんまめはみじん切りにして、Aの材料を貼りかざるまで練る。
- れんこんのはさみ面に片栗粉をふり、②をはさみ、もう1枚のれんこんで穴にも入るようにつかり挟む。
- 天ぷら液につけ175℃程度の油でじっくり揚げる。
- 薄いきつね色になったら出来上がり。お好みで塩をふってもおいしいです。

片栗粉(なければ小麦粉)…大さじ1
油…適量
天ぷら液(卵、水、小麦粉)…適量

レシピ提供:念法保育園

※1人分エネルギー／342kcal

いり大豆と 冬野菜の 煮もの



材料(4人分)

鶏肉…60g
酒…小さじ1/3
こんにゃく…1/2枚
いり大豆…40g
れんこん…1節
ごぼう…小1/2本
にんじん…8cm
だし…200cc(切り昆布2g、かつお節5g)
砂糖…小さじ2
みりん…小さじ1
塩…少々
うすくちしょうゆ…小さじ2
こいくちしょうゆ…小さじ1と1/2

作り方

- 鶏肉は小さく切り、酒で下味をつける。いり大豆は、ぬるま湯に約30分程度つけて柔らかくしておく。にんじんは一口大にする。こんにゃくは一口大に切ってゆでる。れんこんは一口大に切り、ごぼうはさががきにし、各々さつと水にさらしてあくをぬく。
- 切り昆布は表面の汚れをふきとり、300cc程度の水に1時間程度つける。火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し置いておく。かつお節を入れ沸騰したら火を止めかつお節が沈んだらペーパータオルなどを敷いたざるなどでこす(だし200cc完成)。
- ②のだし汁に鶏肉、大豆、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、昆布の順に加えて蓋をして弱～中火で煮る。
- 煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて、味をしみこませるため弱火で煮る。

レシピ提供:
大阪市立小学校・中学校

※1人分エネルギー／125kcal

酢鶏



材料(2人分)

鶏もも肉…140g
塩・こしょう…少々
小麦粉…大さじ2
卵…1/2個
油…大さじ1強
にんじん…4cm
玉ねぎ…1/2個
ピーマン…1個
たけのこ水煮…30g
生しいたけ…2枚
きくらげ(乾)…1g

作り方

- きくらげはぬるま湯で5～6分つけ戻す。しいたけは軸を取り除く。
- ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、きくらげは一口大に切る。
- にんじん、たけのこは乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wの電子レンジで3分加熱する。
- Aを合わせておく。
- 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。小麦粉、卵を混ぜた生地に、下味をつけた鶏肉を入れてなじませる。
- フライパンに油を入れ、⑤を揚げ焼きにし、火が通ったらいったん取り出す。
- フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ったら、②、③を入れ、炒める。
- 食材に火が通ったら一度火を止め、Aをかき混ぜながら入れ、再び火をつけてから炒め合わせる。
- 全体にとろみがついたら⑥を入れ混ぜ合わせる。

A
砂糖…小さじ2
オイスターソース…小さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
酢…大さじ1/2
片栗粉…大さじ1/2
水…60ml

レシピ提供:
藍の都脳神経外科病院
管理栄養士考案

※1人分エネルギー／305kcal

鶴見区

カムカム

レシピ集

[レシピ・撮影協力]
鶴見区食育推進ネットワーク
鶴見区食生活改善推進員協議会



かみかみサラダ



カレー風味サラダ



チンジャオロース



もちもち大根もち



ナムル



ごま辛みづけ



キャベツとひじきの
ごまダレあえ



れんこん
はさみ揚げ



いり大豆と
冬野菜の煮もの



酢鶏



3 すべての人に
健康と福祉を



大阪市食育推進
キャラクター「たべやん」



よく噛んで食べよう！いつもの献立にプラス一皿

切干大根 アレンジメニュー

テーマは「よく噛んで食べよう」です。切干大根は噛みごたえがあり、よく噛む食材としてぴったり！
食物繊維が豊富でカルシウムや鉄分も多く含みます。



手作り切干大根を作ってみませんか？意外と簡単にできますよ！

レシピ提供：鶴見区食生活改善推進員協議会



初日／大根500g



5日目／切干大根30g



10日目／切干大根20g

材料

大根…500g
(できあがり切干大根20g)

作り方

- ①大根の皮をむき、スライサー(切干突き)で細切りにする。(スライサーがない場合はせん切りでも可能)
- ②①を重ならないようざるに広げ、風通しのよい日光のよく当たる場所で、1週間～10日ほど、天日干しする。

ワンポイントメモ

- 年中出回っている大根ですが、水分の多い冬大根を使うのがおすすめです。
- 秋冬の気候は寒暖差があり、おいしい切干大根に仕上がります。

切干大根の戻し方

- ①ボウルに切干大根とかぶる程度の水を入れ、ほぐしながらもみ洗いをし、汚れを落とす。
- ②ザルにあげてから水気を絞り、再びボウルにヒタヒタになる程度の水を加え、15～20分程浸けて戻す。

かみかみサラダ



材料(4人分)

切干大根(乾)…16g
きゅうり…3cm
ごぼう…小1/2本
にんじん…3cm
コーン…大さじ1と1/2
マヨネーズ…大さじ4

作り方

- ①水で戻した切干大根を一口サイズに切る。きゅうりは半月切り、にんじんは小さいちよう切り、ごぼうは皮をこそげ取り細切りし、水にさらす。
- ②①をゆでて水気を絞り、コーンを加え、マヨネーズで和える。

レシピ提供：
三愛幼稚園・こども園

※1人分エネルギー／111kcal

カレー風味サラダ



材料(4人分)

切干大根(乾)…20g
大豆(水煮)…120g
ツナ缶(油漬)…小1缶(80g)
玉ねぎ…40g(中1/5個)
カレー粉…小さじ2
酢…大さじ1と1/2
しょうゆ…小さじ1弱
大根の葉…お好みで

作り方

- ①大豆は熱湯に通し、冷ましておく。水で戻した切干大根はゆでて水気を絞り、食べやすい大きさに切り、冷ましておく。
- ②玉ねぎはすりおろす。
- ③ツナ缶は汁気を切って②と混ぜ、カレー粉、酢、しょうゆを加え、①と和える。
- ④あれば、ゆでた大根の葉を散らし、器に盛りつける。

レシピ提供：
新協和病院 管理栄養士 考案

※1人分エネルギー／119kcal

チンジャオロース



材料(2人分)

切干大根(乾)…12g
豚もも肉…120g
玉ねぎ…小1/2個
にんじん…3cm
ピーマン…1個
サラダ油…小さじ1
しょうゆ…小さじ1強

作り方

- ①水で戻した切干大根をざく切りにする。玉ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉、①を入れて炒め、しょうゆで味付けする。

レシピ提供：のぞく保育園

※1人分エネルギー／157kcal

ナムル



材料(2人分)

切干大根(乾)…16g
きゅうり…1/3本
にんじん…2cm
すりごま…小さじ2

作り方

- ①水で戻した切干大根をゆで、食べやすい大きさに切り、よく絞っておく。きゅうり、にんじんはせん切りにし、湯がいたらよく絞っておく。
- ②Aを合わせておく。
- ③②を①にかけ、お好みですりごまをかける。

レシピ提供：つるみ保育園

※1人分エネルギー／93kcal

もちもち 大根もち



材料(2人分)

切干大根(乾)…20g
水…100～120cc
白玉粉…100g
ベーコン…20g
チーズ…20g
青ネギ…20g
油…小さじ2
めんつゆ、しょうゆ…お好みで

作り方

- ①もみ洗いをした切干大根を、キッチンバサミ等で小さく刻む。
- ②①を水100～120ccにつけて戻す。
- ③やわらかくなった切干大根に白玉粉を入れて混ぜる。
- ④ベーコン、チーズ、青ネギは小さく刻む。＊市販の刻みネギ、刻んだとろけるチーズでも代用可能。
- ⑤③と④をよく混ぜて、10～12個の俵型に丸める。
- ⑥フライパンに油をひき、⑤を焼く。
- ⑦焼き色がつけば、ひっくり返してもう片面も焼く。
- ⑧焼きあがれば、しょうゆやめんつゆでいただく。



レシピ提供：
浜特別養護老人ホーム
管理栄養士 考案

※1人分エネルギー／312kcal

ごま辛みづけ



材料(2人分)

切干大根(乾)…16g
きゅうり…1/2本
すりごま…小さじ1弱
砂糖…大さじ1/2
米酢…小さじ1弱
うすくちしょうゆ…小さじ1強
ラー油…適量

作り方

- ①きゅうりは、細切りにする。
- ②水で戻した切干大根を荒切りにしてゆでる。
- ③すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆ、ラー油を合わせて、きゅうりと切干大根をあえる。

レシピ提供：
大阪市立小学校・中学校

※1人分エネルギー／48kcal

よく噛んで食べると
こんないいことがあります。

ひ

肥満予防



み

味覚の発達



こ

言葉の発音はつきり



の

脳の発達



は

歯の病気を予防



が

ガン予防



い

胃腸快調



ぜ

全力投球

