

みんなが考えた

いしかわ

ヘルシー
&
デリシャス
MENU

レシピ集
Part
3

もくじ

- いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは? … 2
- 開発・普及推進委員と管理栄養士の紹介 …… 2
- インターネットでも公開中! …………… 2

●主菜メニュー

豚肉メニュー

- ① 豚肉のサラダ仕立て …………… 6

鶏肉メニュー

- ② 鶏肉とカラフル野菜の甘酢あんかけ …………… 7
- ③ ゆで鶏 彩り甘酢あんかけ …………… 8
- ④ 乳治部煮 …………… 9
- ⑤ 鶏肉の梅おろし和え …………… 10
- ⑥ チキン南蛮風 豆腐のタルタルソースのせ … 11

ひき肉メニュー

- ⑦ ヘルシー肉詰めピーマン …………… 12
- ⑧ 油揚げ(寿司揚げ) ギョーザ …………… 13
- ⑨ なすとひき肉の辛み炒め …………… 14
- ⑩ さっぱりロールレタス …………… 15

魚介メニュー

- ⑪ さんまの梅ソース …………… 16
- ⑫ 鯛のふんわり焼き …………… 17
- ⑬ イカのカツレツ …………… 18
- ⑭ メギスのすり身と大葉のロール揚げ …………… 19
- ⑮ スチームサーモン いしるソース …………… 20
- ⑯ 辛い! エビチリ たっぶり野菜 …………… 21
- ⑰ コロッケ春巻 …………… 22

●献立メニュー

- ① かほく市の恵みメニュー …………… 36
- ② ししゃもの南蛮づけ …………… 38
- ③ 車麩チャンプルー …………… 40
- ④ おいしく適塩メニュー …………… 42
- ⑤ 油で揚げないカツとじ風 …………… 44

●学食・社食 健康メニューの紹介

- ・金沢学院大学 学生食堂 …………… 54
- ・コマツ粟津工場 社員食堂 …………… 58
- ・コマツ金沢工場 社員食堂 …………… 60

- メニュー案の募集について …………… 3
- レシピ集使用にあたっての心得 …………… 4

豆腐メニュー

- ⑱ 豚巻き豆腐ステーキ …………… 23
- ⑲ 鶏の豆腐つくね あんかけ …………… 24
- ⑳ 豆腐のカラフルクリームコロッケ …………… 25
- ㉑ 豆腐と旬野菜の甘酢あんかけ …………… 26

卵メニュー

- ㉒ トマト味のラタトゥイユとブロッコリーのオムレツ … 27
- ㉓ 豆腐入り野菜たっぶりキッシュ …………… 28

その他

- ⑳ 豆富と豆乳でヘルシーグラタン …………… 29
- ㉔ 加賀レンコンのヘルシーグラタン …………… 30
- ㉕ ひよこ豆のドライカレー …………… 31
- ㉖ ベジヌードルミンチあん …………… 32
- ㉗ 糸うりと夏野菜のパスタ見立てサラダ …………… 33

- だしの取り方 …………… 34

- ⑥ 豚ばら肉と根菜の黒酢煮 …………… 46
- ⑦ ズッキーニのステーキ きのことソース …………… 48
- ⑧ 椎茸肉詰め煮あんかけ …………… 50
- ⑨ 野菜たっぶり晩ごはん …………… 52

- 応募作品の紹介 …………… 62

- 各レシピの栄養成分一覧 …………… 66

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは？

背景 石川県の状況

糖尿病予備群の率

ワースト **4** 位

出典：厚労省
「H22特定健康診査データ」

食塩摂取量

男性 ワースト **9** 位 (12.0g)

女性 ワースト **10** 位 (10.1g)

出典：厚労省「H24国民健康・栄養調査」

野菜摂取量

男性 ワースト **28** 位 (301g)

女性 ワースト **14** 位 (268g)

出典：厚労省「H24国民健康・栄養調査」
目標量 350g

生活習慣病の発症予防と重症化予防のために基準を策定

基準

1 エネルギー控えめ
600kcal 以下

2 塩分控えめ
3g 以下

3 野菜たっぷり
150g 以上

平成 28 年度は 県民のみなさまから“メニュー案”を募集し、メニューを開発

メニュー開発時のポイント

- **主菜と1食分の献立**の2タイプで募集・調整しました。
毎日の食事の中に取り入れてみてください。
- **家庭で作れる簡単料理**を「ヘルシー」で「おいしく」アレンジ！
- 「ヘルシー」にするための工夫を参考にご家庭でも調理してみてください！

主菜目安 エネルギー
…150～250kcal
塩分 …1.5g以下
野菜量…約100g以上

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー開発・普及推進委員

- ・三輪 梅夫 (公社) 石川県医師会
- ・手塚 波子 (公社) 石川県栄養士会
- ・松下 明 (公社) 石川県調理師会
- ・川本 紀男 (公社) 全日本司厨士協会北陸地方石川県本部
- ・塚原 幸子 石川県食生活改善推進協議会
- ・手塚 美恵子 金沢市 管理栄養士

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー開発メンバー

- 管理栄養士 (公社) 石川県栄養士会
- ・橋本 良子
 - ・塩谷 さち子
 - ・吉國 厚子

インターネットでも公開中！

・石川県 健康推進課ホームページ

レシピ集のPDFファイルをダウンロードできます。印刷して料理教室等でご活用いただけます。

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>

ヘルシー&デリシャス 石川県 検索

・日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」

「ヘルシー&デリシャス」のキッチン <http://cookpad.com/kitchen/11876368>

レシピ集や
PRちらしを掲載！

メニュー案の募集について

今年度は、県民のみなさまからメニュー案を募集しました！！



みなさまから「ヘルシー」で「おいしい」メニュー案を **130メニュー** いただきました！！



メニュー募集等の流れ

メニュー案の募集

ヘルシーでおいしいメニューを募集！！

一次審査

- ご応募いただきましたメニュー案の書類選考。
- メニュー開発・普及推進委員会において審査。
(見た目の良さ・彩り、バランス、作りやすさ、経済的考慮、創意工夫度等)

メニューの調整・相談

- 一次審査で選ばれたメニューを管理栄養士が基準を満たすように調整。
* 必要に応じて応募者様と相談。

試食会（最終審査）

- メニューを試作し、委員が試食してレシピ集掲載メニューを決定。

レシピ集の作成・配布 & メニュー普及等

- 選考されたメニューを掲載したレシピ集を作成。
- メニューをホームページでも公開。

【応募資格】

石川県内に在住の方及び県内に通勤・通学している方

【募集内容】

ご家庭で作れる自慢のメニューに「ヘルシー」な工夫を入れてご応募いただきました

レシピ集使用にあたっての心得

その1 「主菜」と「1食分の献立」の2タイプでレシピを掲載しています。

各料理に **エネルギー・塩分・野菜量** を記載しています。1食分の献立の参考から、主菜のみを毎日の献立に簡単に取り入れていただくこともできます。

レシピ集パート1・2と組み合わせて、献立をたてることもできますので、こちらもご参考にどうぞ！

- 高血圧や糖尿病等の治療中で食事制限のある方は、医師や管理栄養士の指示に従って調整してください。
- 66～69 ページ「栄養成分一覧」には、たんぱく質、脂質、食物繊維、カルシウム、鉄分、脂質エネルギー比、炭水化物エネルギー比を記載しています。



工夫点・
PRポイント

発案者のメニューのPRポイント です。

ヘルシーにおいしく作るための工夫点です。



管理栄養士からの
ひとこと、アドバイス

メニューに対しての **管理栄養士からのコメント** です。
日頃の調理のご参考にもどうぞ。



委員からのひとこと

メニューに対しての **開発・普及推進委員からのコメント** です。

その2 材料や調味料は分量通り、量って作りましょう。

2人分のレシピを記載しています。計量スプーンや秤を使って、分量通り作りましょう。

〈主な調味料の分量〉 材料の欄に分量（g）の記載が無いものは、下記の分量です。

	小さじ1（5ml）	大さじ1（15ml）	参考
塩、しょうゆ、みそ、みりん、ソース	6 g	18 g	小さじ1/6=約1 g
酒、酢	5 g	15 g	
サラダ油、ごま油、マヨネーズ	4 g	12 g	
砂糖、小麦粉、片栗粉、パン粉、ごま	3 g	9 g	

その3 だしの味を活かしましょう。

食材のうま味をたっぷりと含んだ、天然の「**だし**」や香辛料、酢やかんきつ類の酸味を利用することで、**調味料の量を控える** ことができます。

※顆粒だしや固形コンソメ等を用いる場合には塩分が含まれますので、塩やしょうゆの量を控えると良いでしょう。