



選考メニューの紹介



# 主菜編

主菜レシピからは  
28品が選考されました！  
選考されたレシピ案を調整し、  
「ヘルシー」で「おいしい」  
レシピができました♪

# 豚肉のサラダ仕立て



味の  
バランス賞  
酸味と甘味の  
バランスが  
GOOD♪

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**225kcal**



塩分  
**0.8g**



野菜量  
**120g**



### レシピ発案者

長田 敦子 さん

### 工夫点・PRポイント

- \* 身近な材料と調味料を使い、簡単に調理でき、彩りを美しく、食欲をそそるデリシャス感を出しました。
- \* 調理に不慣れな子どもや男性にもおすすめです。

## 材料 (2人分)

- 豚肉ロース (脂身つき) ..... 100g
  - 片栗粉 ..... 適量 (小さじ 2)
  - ミニトマト ..... 2 個 (30g)
  - レタス ..... 50g
  - ブロッコリー ..... 40g
  - かぼちゃ ..... 30g
  - パプリカ (黄) ..... 30g
  - パプリカ (赤) ..... 30g
  - れんこん ..... 20g
  - しょうが (すりおろし) ..... 10g
- A
- 水 ..... 20ml
  - 酢 ..... 30ml
  - 砂糖 ..... 10g
  - 濃口しょうゆ ..... 10ml
  - 片栗粉 (同量の水でといておく) ..... 適量 (小さじ 2)

## 作り方

調理時間 20分

- ① ミニトマトを4つ切りにし、レタスは一口大にちぎる。ブロッコリーを小房に分け、かぼちゃは2mmくらいの厚さに切り、パプリカはたてに細く切り、それぞれゆでる。れんこんは輪切りにし、酢水でゆでる。
- ② 豚ロース肉を2つに切り、茶こして片栗粉をふる。大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉をゆで、ザルにとっておく。
- ③ 調味料を合わせて火にかけ、②の豚肉をくぐらせる。
- ④ 残った甘酢だれを少し煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、冷ましておく。
- ⑤ 野菜を彩りよく皿に並べ、その上に③の豚肉をのせ、④のたれをかける。しょうがを添える。

管理栄養士からの  
ひとこと、  
アドバイス



野菜も多く、レシピを見ただけでおいしそうに感じることができますね。  
電子レンジを利用して調理したり、冬は野菜を蒸して温野菜に、夏は冷たくして...と季節に応じてアレンジもできそうです。

### 委員からのひとこと

適度の酸味と甘味が心地よい。彩りもGOOD!



# 鶏肉とカラフル野菜の甘酢あんかけ



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
259kcal



塩分  
1.4g



野菜量  
130g



レシピ発案者

小山 喜代美 さん

工夫点・  
PRポイント



\* 一皿でお肉と野菜がたっぷり食べられます。

\* 根菜を生のまま素揚げすると焦げてしまうので、事前に電子レンジで加熱しておくときれいに仕上がります。

## 材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 …… 120g
  - ・酒 …… 小さじ1 (5g)
  - ・こしょう …… 少々
  - ・片栗粉 …… 3g
  - ・小麦粉 …… 3g
  - ・れんこん …… 6mm × 6枚 (70g)
  - ・さつまいも (皮つき)  
…… 7mm × 4枚 (50g)
  - ・にんじん …… 6mm × 6枚 (35g)
  - ・揚げ油 …… 適宜
  - ・油 …… 小さじ2/3弱 (2.4g)
  - ・ピーマン …… 1個半 (45g)
  - ・パプリカ (赤) …… 1/3個 (30g)
  - ・たまねぎ …… 中1/2個 (80g)
- A
- ・濃口しょうゆ …… 大さじ1弱 (16g)
  - ・砂糖 …… 大さじ1弱 (7g)
  - ・酢 …… 大さじ1弱 (14g)
  - ・鶏がらスープ (顆粒)  
…… 小さじ1/8 (0.4g)
  - ・水 …… 60ml
  - ・片栗粉 (同量の水でといておく)  
…… 小さじ1 (3g)

## 作り方

調理時間 30分

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、酒をふりかけてしばらくおく。
- ② れんこんとさつまいも、にんじんは輪切りにし、電子レンジで加熱 (600Wで3分ほど) し、その後さつまいもは素揚げする。
- ③ ピーマン、パプリカ、たまねぎは2~3cm角に切る。
- ④ Aはすべて混ぜ合わせて、煮立てておく。
- ⑤ ①の鶏肉の水分を切ってこしょうをし、片栗粉と小麦粉を混ぜたものにまぶし、油で揚げる。
- ⑥ フライパンに油をひき③を炒め、②と⑤を加えて、④をからめる。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス



食材に含まれる水分は揚げ油と置換交換されるため、水分が多い食材ほど吸油率が高くなる傾向があります。油で揚げる前に電子レンジで加熱すると揚げ際の吸油量も減らすことができますね。

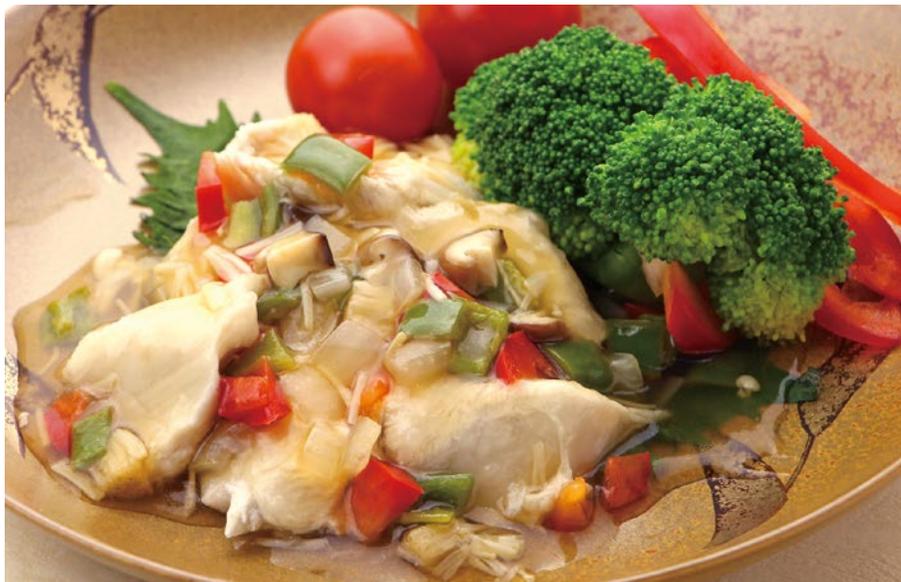
揚げ物の香ばしさに甘酢の酸味を加えることで、減塩を感じない味つけになります。れんこんのシャキシャキ感を残すことは、ゆっくり食べることにつながります。色とりどりの野菜と根菜がバランスよくとれる1品です。

委員からのひとこと

ほどよい酸味で食べやすいです。



# ゆで鶏 彩り甘酢あんかけ



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
212kcal



塩分  
1.4g



野菜量  
100g



レシピ発案者

河内 七生 さん

工夫点・  
PRポイント



\* 鶏むね肉は比較的安価に手に入り、疲労回復に必要な物質（イソダゾールジペプチド）が含まれ、活用したいと思いました。  
\* 彩りを考えた甘酢あんにして食べやすくしました。

## 材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 …… 4切れ (200g) A
  - ・ヨーグルト …… 適宜
  - ・片栗粉 …… 適宜
  - ・しそ(葉) …… 4枚
  - ・ピーマン …… 1/2個 (15g)
  - ・パプリカ(赤) …… 10g
  - ・たまねぎ …… 1/8個 (20g)
  - ・しいたけ …… 1/2枚
  - ・えのきたけ …… 10g
  - ・オリーブ油 …… 小さじ1/2
- ・だし汁 …… 100ml
  - ・酢 …… 大さじ1
  - ・砂糖 …… 小さじ1/4
  - ・濃口しょうゆ …… 大さじ3/4 (13.5g)
  - ・塩 …… ひとつまみ (0.4g)
  - ・みりん …… 大さじ1/2
  - ・片栗粉(同量の水でといておく) …… 小さじ2
- 添え野菜
- ・ブロッコリー …… 80g
  - ・ミニトマト …… 4個
  - ・パプリカ(赤) …… 30g

## 作り方

漬け時間を除く  
調理時間 20分

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにしてヨーグルトに30分以上漬ける。
- ② 取り出した鶏肉のヨーグルトを落とし、片栗粉をまぶして80℃～90℃のお湯でゆでる。
- ③ しそ以外の野菜、しいたけ、えのきたけをすべて粗みじん切りに切る。
- ④ ③をオリーブ油で炒め、Aを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 冷ました鶏肉をしその上のにせ、冷ました彩り甘酢あんをかける。
- ⑥ 小房に分けてゆでたブロッコリー、ミニトマト、くし型に切ったパプリカを添える。

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス



ヨーグルトに漬け込むことや片栗粉でとろみをつけるなど、食べやすくする工夫がされています。しいたけやえのきたけなどきのこと類のうま味も、減塩でもおいしく食べることに効果がありますね。

# 乳治部煮



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**174kcal**

塩分  
**1.1g**

野菜量  
**115g**

👩🍳 レシピ発案者  
下村 比呂美 さん

工夫点・  
PRポイント



- \* 牛乳をだしにして調味料はしょうゆ・小麦粉のみのシンプル簡単和食です。
- \* 乳和食の方法を利用し、新感覚の治部煮に仕上げました。しょうゆ・小麦粉で甘味も塩味も芳醇な香りも加わります。

## 🍷 材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 …………… 90g
- ・小麦粉 …………… 7g
- ・太きゅうり …………… 160g
- ・水菜 …………… 50g
- ・にんじん …………… 20g
- ・すだれ麩 …………… 30g
- ・だし汁 …………… 300ml
- ・まいたけ …………… 20g
- ・牛乳 …………… 150ml
- ・しょうゆ麩 …………… 15g  
(濃口しょうゆで代用した場合、料理の塩分は 1.4g)
- ・小麦粉 (同量の水でといておく) … 3g
- ・わさび …………… 適量

## 🍴 作り方

🕒 調理時間 25分

- ① 太きゅうりは皮をむき、たねをとり半月切りにして、サッと下ゆでしておく。
- ② 鶏むね肉は薄いそぎ切りにする。水菜はサッとゆで、食べやすい長さに切る。にんじんは輪切りにし下ゆです。すだれ麩は湯通しする。
- ③ 鍋にだし汁、牛乳、しょうゆ麩を入れ混ぜ合わせ、中火で煮立ったら、鶏むね肉に小麦粉をまぶして鍋に入れる。火が通ったら椀に鶏むね肉を取り出す。
- ④ 煮汁に水菜以外の残りの具材を入れてクッキングシートをかぶせて火を通す。
- ⑤ 水溶き小麦粉でとろみを調節し、椀に盛りつけて煮汁もかける。水菜とわさびを飾る。

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス



乳製品のコクとうま味は、薄味を感じさせず減塩することができます。  
和食では不足しがちなカルシウムも補えるのはうれしいですね。  
火加減や、むね肉にまぶした小麦粉量などによって最後の水溶き小麦粉量は加減すると良いです。

# 鶏肉の梅おろし和え



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**165kcal**

塩分  
**1.4g**

野菜量  
**145g**

レシピ発案者  
北河 里穂 さん

工夫点・  
PRポイント



\* さっぱりと食べられるようにだいこんおろしや梅を使用しました。  
\* きゅうりをピーラーでそぎ切りにして見た目も変わっています。

## 材料 (2人分)

- ・きゅうり …………… 2本 (200g)
- ・若鶏もも肉 (皮なし) …… 200g
- ・長ねぎ …………… 2/3本
- ・しょうが …………… 1枚
- ・梅干し …………… 2個  
(減塩タイプのものを使用  
塩分の高い梅干しの場合は量を控える)
- ・だいこん (すりおろし) …… 40g  
(軽く水切りする)
- ・濃口しょうゆ …………… 小さじ1
- ・米酢 …………… 小さじ2

## 作り方

- ① きゅうりはピーラーでたてに薄くそぎ切りする。氷水に放し、パリッとしたりザルにあげ水を切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、弱火で一口大に切った鶏肉と長ねぎ、千切りしたしょうがを入れ、火を通す。ザルにあげ、熱いうちにしょうゆを混ぜる。
- ③ 梅干しのたねを取り除いて細かくし、だいこんおろしと米酢と混ぜ合わせ、②の具材とあえる。
- ④ 皿の中心に③を盛りつけ、そのまわりをきゅうりのスライスで囲むように盛りつける。

## 調理時間 25分

管理栄養士からの  
ひとこと、  
アドバイス



ピーラーで切ったたっぷりのきゅうりの食感と梅干し風味の  
だいこんおろしのバランスが良く、さっぱりと鶏肉が食  
べられます。  
さわやかな料理ですが、鶏肉のたんぱく質がしっかりとれ  
ますね。

## 委員からのひとこと

盛りつけ方がおもしろい！  
梅をもう少し効かせても良  
いでしょう。



# チキン南蛮風 豆腐のタルタルソースのせ



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
259kcal



塩分  
1.4g



野菜量  
100g



レシピ発案者

谷廣 さやさん

工夫点・  
PRポイント



- \* タルタルソースに豆腐を使用し、ヘルシーに仕上げました。
- \* 塩麹を使って鶏肉をやわらかくし、うま味を出しました。

## 材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 ……120g
- ・塩麹 ……大さじ 1/3  
(塩で代用する場合は小さじ 1/6)  
(料理の塩分は 1.6g となります)
- ・小麦粉 ……大さじ 2 (18g)
- ・水 ……25ml
- ・パン粉 ……適量
- ・油 ……小さじ 1/2

### 漬けだれ A

- ・だしつゆ ……大さじ 2
- ・水 ……大さじ 1
- ・酢 ……大さじ 2
- ・砂糖 ……大さじ 1
- ・塩 ……ひとつまみ (0.4g)

### 野菜の甘酢漬け

- ・にんじん ……1/4 本 (50g)
- ・たまねぎ ……1/4 個 (50g)

### 豆腐タルタル

- ・木綿豆腐 ……60g  
(湯通しをし、冷ましておく)
- ・マヨネーズ ……大さじ 1・1/3 (16g)
- ・からし ……小さじ 2/3

### 添え野菜

- ・アスパラガス ……2 本 (40g)
- ・赤ピーマン ……40g
- ・レタス ……20g

## 作り方

調理時間 30分

- ① 鶏むね肉をそぎ切りにし、塩麹をもみ込む。
- ② 漬けだれAを合わせておく。
- ③ にんじんとたまねぎを千切りにし、にんじんがやわらかくなるまで漬けだれと煮る。
- ④ 豆腐タルタルの材料を合わせて、③の半量も混ぜ合わせておく。
- ⑤ 鶏むね肉に水溶性小麦粉、パン粉の順にまぶし、衣をつけた肉を鉄板に並べ少量の油をかけ、200~220℃のオーブンで15~20分焼く。(オーブントースターの場合も約15分程度)(肉の厚さやご家庭のオーブンによって温度や時間を加減してください)
- ⑥ 皿に鶏むね肉をのせ、その上に豆腐タルタルに入れなかった甘酢漬け野菜をのせて、豆腐タルタルをかける。
- ⑦ 付け合わせのアスパラガスをゆで、赤ピーマンをくし型に切り、レタスとともに皿に盛りつける。

管理栄養士からの  
ひとこと、  
アドバイス



タルタルソースに豆腐を使うことで、エネルギー量や脂質を減らし植物性たんぱく質をとることができます。タルタルソースのからし風味が効いています。野菜の甘酢漬けも調味料として使っているので緑黄色野菜が無理なくとれる1品です。

委員からのひとこと

からし入りのタルタルソースの味が良いです。



# ヘルシー肉詰めピーマン



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**156kcal**



塩分  
**1.5g**



野菜量  
**123g**



### レシピ発案者

毛利 敏江 さん

### 工夫点・PRポイント



\* 鶏肉、豆腐のヘルシーで良質なたんぱく質と地元の夏野菜が一度にたっぷりとれます。

\* やわらかく煮込み、とろみをつけることで、子どもから高齢者まで幅広い年代層の方にも食べやすく、好まれるように工夫しました。

## 材料 (2人分)

- ・鶏ひき肉 …………… 60g
  - ・ピーマン (乱切り) …… 3 個
  - ・木綿豆腐 …………… 40g
  - ・たまねぎ …………… 45g
  - ・能登白ねぎ …………… 45g
  - ・しょうが (すりおろし) … 5g
  - ・卵 …………… 15g
  - ・片栗粉 …………… 小さじ 1 (3g)
  - ・酒 …………… 小さじ 2
  - ・濃口しょうゆ …………… 小さじ 4/5 (4.8g)
  - ・付け合わせ …… 季節の野菜 (ミニトマトなど) 60g (4 個)
- あん
- ・固形スープの素… 1 個 (5g)
  - ・水 …………… 120ml
  - ・片栗粉 (同量の水でといておく) …………… 小さじ 1・1/3

## 作り方

調理時間 20 分

- ① ピーマンはたてに切り、たねを出して片栗粉 (分量外) をふる。
- ② 豆腐は水切りしておく。たまねぎ、ねぎはみじん切りにする。
- ③ ②と鶏ひき肉、しょうが、卵、片栗粉、酒、しょうゆを混ぜ合わせる。①のピーマンに詰める。
- ④ 固形スープの素、水でスープを作っておく。
- ⑤ フライパンに詰めた側が下になるようにピーマンを並べ、スープを流し込み、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 肉詰めピーマンを取り出し、付け合わせの野菜と一緒に皿に彩りよく盛り合わせる。
- ⑦ 煮汁に片栗粉でとろみをつけ、ピーマンにかける。

### 管理栄養士からのひとこと、アドバイス



肉詰めピーマンをスープ仕立てであっさりいただきます。コトコト煮るだけの簡単レシピです。豆腐を加えることでやわらかく、また栄養的にも脂質を抑えたメニューに仕上がりますので、どの年代の方でもおいしくいただけます。お子さんと一緒に作ってもいいですね。

### 委員からのひとこと

しょうがの味が効いています。



# 油揚げ(寿司揚げ) ギョーザ



## 栄養成分(1人分)

エネルギー  
**248kcal**



塩分  
**1.5g**



野菜量  
**117g**



### レシピ発案者

屋敷 陽子 さん

### 工夫点・PRポイント

- \* 孫に何とか野菜を食べてもらうために考案した1品です。
- \* 具材にはたっぷり野菜を使用し、ボリューム満点!



## 材料(2人分)

- ・寿司揚げ …………… 4枚
- ・合びき肉 …………… 100g
- ・はくさい …………… 1枚(50g)
- ・ねぎ …………… 1/2本(50g)
- ・たまねぎ …………… 1/4個(50g)
- ・にら …………… 15g
- ・にんじん …………… 10g
- ・卵 …………… 1/2個
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・しょうが(すりおろし) …… 大さじ1/2
- ・みそ …………… 大さじ1/2
- ・塩 …………… 小さじ1/6(1g)
- ・こしょう …………… 少々
- ・ポン酢しょうゆ …………… 小さじ2(10g)(お好みで)
- ・季節の野菜(トマトなど) …… 50g

## 作り方

調理時間 20分

- ① 寿司揚げは湯通しし、袋状に開いておく。
- ② 具の野菜はみじん切りにする。
- ③ ボウルに合びき肉・しょうが・みそ・塩こしょうを入れて粘りが出るまで練り合わせ、卵・片栗粉・②を加えて混ぜる。
- ④ 寿司揚げに③の具を入れ、1cmほどの厚みになるように手で平らにつぶす。
- ⑤ 熱したフライパンに④を並べ、ふたをして弱火でじっくり火を通す。焼き色がついてふっくらと膨れてきたら裏返し、水を少し入れ、蒸し焼きにする。
- ⑥ お皿に盛りつけ、彩りに季節野菜を添える。お好みでポン酢しょうゆをつけて食べる。

### 管理栄養士からのひとこと、アドバイス



ギョーザの皮の代わりに油揚げを使うことで、ヘルシーな1品になりました。油揚げの焼き目がカリッと香ばしく、ポン酢しょうゆによく合います。油揚げに具を詰めるだけ、作り方も簡単! ボリュームもある仕上がりで、若い方にもおすすめです。

### 委員からのひとこと

アイデアがGOOD! 揚げの風味が良いです。



# なすとひき肉の辛み炒め



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**219kcal**



塩分  
**1.5g**



野菜量  
**100g**



レシピ発案者  
稲畑 絹枝 さん

工夫点・  
PRポイント



- \* 減塩でヘルシーな料理ですが、豆板醤などを効かせることで味がピリ辛となり、ごはんが進む炒め物です。
- \* 志賀町の特産品である長なすを使用しています。夏場の食欲が落ちたときにおすすめの1品。

## 材料 (2人分)

- ・なす(長なす) …… 1本 (140g)
  - ・ピーマン …… 1個
  - ・しめじ …… 25g
  - ・豚ひき肉 …… 100g
  - ・サラダ油 …… 小さじ 2
  - ・にんにく(みじん切り) …… 小さじ 1/2
  - ・しょうが(みじん切り) …… 小さじ 1/2
  - ・濃口しょうゆ …… 小さじ 1/2
  - ・豆板醤 …… 少量 (小さじ 1/3)
- A
- ・水 …… 60ml
  - ・鶏がらスープ(顆粒) …… 小さじ 1/2
  - ・酒 …… 大さじ 1/2
  - ・濃口しょうゆ …… 大さじ 1/2
  - ・砂糖 …… 小さじ 2/3
  - ・長ねぎ(みじん切り) …… 25g
  - ・片栗粉 …… 小さじ 2/3
  - ・水 …… 大さじ 1/2
  - ・ごま油 …… 適量

## 作り方

調理時間 20分

- ① なすはしましまに皮をむいて長さを2~3等分にし、たて4~6等分に切り、水にさらしておく。
- ② ピーマンは細切りにする。
- ③ しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を加えて香りが立つまで炒め、豚ひき肉・濃口しょうゆを加える。
- ⑤ 豚ひき肉がほぐれたら、なす、ピーマン、しめじを加えてサッと炒める。Aを加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑥ 長ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油を回しかける。

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス



非常に作りやすく、野菜をおいしく食べられるレシピです。ひき肉のうま味が野菜とからみ、好き嫌いの多いなす・ピーマンもおいしくいただけます。黄や赤のピーマン・パプリカを使うと彩りも良く仕上がります。ひき肉・調味料の量を控え、野菜たっぷりの副菜としてもおいしくいただけます。ごはんをよく合う味つけで、丼にしてもいいですね。

委員からのひとこと

ごはんが進む味ですね。



# さっぱりロールレタス



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
204kcal



塩分  
1.4g



野菜量  
148g



レシピ発案者

村田 結花 さん

工夫点・  
PRポイント



- \* 酢やみょうがを使ってできるだけ塩を使わなくても満足できるようにしました。
- \* 中のあんが固くならないようにはくさいを多めに入れ、野菜の食感もあるので食べ応えがあります。
- \* スープにとろみをつけることで、より味がからむようにしました。

## 材料 (2人分)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 合びき肉 …… 120g</li> <li>• しょうが …… 5g</li> <li>• にんじん …… 25g</li> <li>• はくさい …… 90g</li> <li>• 塩 …… ひとつまみ (0.75g)</li> <li>• こしょう …… 少々</li> <li>• 濃口しょうゆ … 小さじ1</li> <li>• 小麦粉 …… 小さじ1</li> <li>• レタス (湯通しする) …… 160g (4枚分)</li> <li>• スパゲッティ … 2本</li> <li>• サラダ油 …… 小さじ1/2</li> </ul>	<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 水 …… 200ml</li> <li>• コンソメ … 1/2個</li> <li>• 酢 …… 大さじ1</li> <li>• 水 …… 大さじ1</li> <li>• 片栗粉 …… 小さじ1</li> <li>• みょうが (千切り) …… 15g</li> </ul>
--	--

## 作り方

調理時間 20分

- ① しょうが、にんじん、はくさいはみじん切りにする。
- ② ひき肉と①を混ぜて、塩こしょう、濃口しょうゆ、小麦粉を加えて混ぜる。
- ③ ②を4等分し、サッと湯通ししたレタスで巻いてスパゲッティを刺して留める。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、キッチンペーパーで薄くのばしてから火をつける。③をフライパンに入れて、中火でレタスの色が変わって焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④にAを加えて、ふたをして弱火で10分ほど煮る。途中で裏返す。火が通ったら汁を残して皿に盛る。
- ⑥ 残した汁に酢を加え、沸騰したら水溶き片栗粉を加える。水分を少し飛ばしたら⑤にかける。
- ⑦ 仕上げにみょうがを上のにせる。

管理栄養士からの  
ひとこと、  
アドバイス



レタスを使った作りやすいメニューです。味は酢を使い、さっぱりと仕上げています。火を通すことで、レタスをたっぷり食べることができます。

委員からのひとこと

レタスのシャキシャキ感が  
GOOD!



# さんまの梅ソース



👑  
梅ソースが  
絶品で賞  
さんまにマッチした  
梅ソースが  
決め手!!

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**248kcal**

塩分  
**0.9g**

野菜量  
**102g**

👩🍳 レシピ発案者  
小山 喜代美 さん

工夫点・  
PRポイント

- \* 夏場は食欲がないときでも梅を使うことで食べやすい一品です。
- \* さんまの代わりに鶏肉や豚肉を使ってもおいしいです。

## 📦 材料 (2人分)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>さんま (生) …… 1尾 (80g)</li> <li>こしょう …… 少々</li> <li>たまねぎ …… 1/3 個 (60g)</li> <li>パプリカ (赤) …… 1/2 個</li> <li>にんじん …… 5cm (60g)</li> <li>しそ (葉) …… 4 枚</li> <li>水菜 …… 40g</li> <li>小麦粉 …… 小さじ 2</li> <li>片栗粉 …… 小さじ 2</li> <li>サラダ油 …… 小さじ 1</li> </ul> | <p>梅ソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>梅干し (たね取り) …… 1 個分</li> <li>鶏がらスープ …… 100ml</li> <li>濃口しょうゆ …… 小さじ 1/2</li> <li>砂糖 …… 15g</li> <li>ケチャップ …… 大さじ 1/2</li> <li>酢 …… 小さじ 4</li> </ul> <p>・片栗粉 (同量の水でといておく) …… 適量</p> |
|---|--|

## 🍴 作り方

🕒 調理時間 20分

- さんまを3枚におろし、半分に切る。
- たまねぎ、パプリカ、にんじんは薄く切り、水にさらしておく。しそは細くぎざむ。水菜は3cm長さ切る。
- ①のさんまにこしょうをして、小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- 梅干しの梅肉をみじん切りにする。梅ソースの材料を鍋に入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ③のさんまの上に水切りした②の野菜をのせ、④の梅ソースをかける。しそをのせる。

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス

梅干しの酸味とうま味を利用した梅ソースは何にでも利用できそうです。  
ケチャップと酢を混ぜる代わりにマヨネーズを混ぜてもおいしいソースができます。

委員からのひとこと

さんまが生臭くなく、梅ソースともマッチしていますね。

# 鯛のふんわり焼き



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**246kcal**



塩分  
**0.7g**



野菜量  
**222g**



### レシピ発案者

高橋 朝子 さん

### 工夫点・PRポイント



- \* 中はふんわり、外はこんがり焼けて、さっぱりポン酢で塩分も少なくおいしくいただけます。
- \* いろんな野菜をとることができます。

## 材料 (2人分)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・いわし …… 2尾 (100g)</li> <li>・塩 …… 少々</li> <li>・こしょう … 少々</li> <li>・だいこん … 300g</li> <li>・にら …… 2株 (20g)</li> <li>・しいたけ … 2枚 (40g)</li> <li>・卵 …… 1個</li> <li>・油 …… 小さじ2</li> <li>・長ねぎ …… 10cm (20g)</li> <li>・みょうが (またはしょうが) …… 1個</li> </ul> | <p>添え野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリー … 40g</li> <li>・ミニトマト …… 4個</li> </ul> <p>ポン酢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みりん …… 小さじ1</li> <li>・濃口しょうゆ … 小さじ1</li> <li>・酢 …… 小さじ1</li> </ul> |
|---|---|

## 作り方

調理時間 20分

- ① いわしは腹開きにして塩、こしょうをしておく。だいこんはおろして、水分を少し残してしぼる。
- ② 割りほぐした卵ときざんだにらとしいたけ、だいこんおろしを混ぜる。
- ③ ②を①のいわしの腹の上のにせ、形をととのえる。
- ④ フライパンに油を熱して③を腹の方 (具材がのっている方) から焼き、ほどよく焼けたら裏返して焼く。
- ⑤ いわしを器に盛り、ねぎ、みょうがの千切りを天盛りにする。
- ⑥ 小房に分けてゆでたブロッコリー、ミニトマトも一緒に盛りつける。合わせポン酢を添える。

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス



だいこんを使うことでさっぱりとした仕上がりになり、さらに香味野菜で香りのよい1品ですね。いわしをうまく裏返せない場合は、グリルで焼く方法も利用すると良いでしょう。

### 委員からのひとこと

しいたけの香りがしておいしいです。



# イカのカツレツ



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**250kcal**



塩分  
**0.9g**



野菜量  
**111g**



### レシピ発案者

柴田 敏美 さん

### 工夫点・PRポイント



- \* 主人の好きないかを毎日買い、げそが残るので活用しました。
- \* エコ料理にもなり、地球にもやさしい料理です。

## 材料 (2人分)

- いかのげそ … 150g
- 卵 … 1/2 個
- にんじん … 小 1/4 本 (40g)
- ごぼう … 1/4 本 (40g)
- いんげん … 4 本
- たまねぎ … 1/2 個 (100g)
- しょうが (みじん切り) … 20g
- 片栗粉 … 小さじ 2
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- 米粉 … 大さじ 1 強
- 卵 … 1/2 個
- パン粉 … 大さじ 3
- サラダ油 … 適宜
- パセリ (飾り用) … 少々
- ウスターソース … 小さじ 1/3

## 作り方

調理時間 20 分

- ① いかと卵、片栗粉、しょうがに塩こしょうをして、フードプロセッサーに入れ、いかの形が無くなるまで混ぜる。
- ② ごぼうとにんじんをさがぎにし、いんげんを小口ななめ切りにして混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 輪切りにしたたまねぎの上に③のをせ、平たい形にして米粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、軽く焦げ目がつくくらいに両面をゆっくり焼く。  
(お好みでウスターソースをかけてどうぞ)

### 管理栄養士からのひとこと、アドバイス



げそを利用できる良いお料理ですね。フードプロセッサーを使うとやわらかく、ふわふわな生地ができてあらゆる年代の人に対応できるおいしい1品になります。

### 委員からのひとこと

ごぼうの味がアクセントになっています。



# メギスのすり身と大葉のロール揚げ



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
222kcal



塩分  
0.9g



野菜量  
100g



レシピ発案者

石田 鮎美 さん

工夫点・  
PRポイント



- \* めぎすのすり身は練り物に使われるため、膨らむ性質があり、その特性を利用してこのレシピを考案しました。
- \* めぎすは揚げることでふわふわ感が出ます。

## 材料 (2人分)

- ・めぎすのすり身 …………… 120g
- ・卵 …………… 1/2 個
- ・酒 …………… 小さじ 1
- ・みそ …………… 小さじ 1
- ・にんじん …………… 1/4 本 (50g)
- ・さやえんどう …………… 6 本
- ・しそ (葉) …………… 6 枚
- ・小麦粉 …………… 適宜
- ・揚げ油 …………… 適宜

添え野菜

- ・キャベツ …………… 70g
- ・ミニトマト …………… 4 個
- ・マヨネーズ …………… 小さじ 1

## 作り方

- ① めぎすのすり身と卵、酒、みそを入れてすり鉢でする。
- ② にんじんをしそに合わせて短冊切りにして、サッとゆでる。さやえんどうも同様にサッとゆでる。
- ③ しそはサッと水洗いし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ④ しその上に①のすり身を薄くのせ、その上ににんじん、さやえんどうを置いてくっつく。
- (※崩れるのを防ぐために、巻き終わりにすり身を少し塗っておく)
- ⑤ 小麦粉を薄くつけて、揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 皿に盛りつけ、千切りキャベツ、ミニトマト、マヨネーズを添える。

調理時間 20分

管理栄養士からの  
ひとこと、  
アドバイス



揚げたてのふわふわ感を楽しめて、野菜を上手に食べる工夫もされています。  
季節によって巻き込む野菜を変えて食べる工夫も楽しめますね。

委員からのひとこと

すり身にしっかり味がついており、食べやすいですね。



# スチームサーモン いしるソース



**いしるが  
クセになるで賞**  
親子で考えてくれた  
ソースがクセに  
シートでくるんで蒸す  
発想もGOOD!

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**250kcal**



塩分  
**1.0g**



野菜量  
**100g**



**レシピ発案者**  
下村 緑さん

**工夫点・  
PRポイント**



\* 仕上がりがきれいに見えるように魚や野菜の色にこだわりました。  
\* 母の考えたいしると牛乳で作るソースがほんのリーズ風味となるので、このソースを使って野菜がたっぷりとなる主菜に仕上げました。

## 材料 (2人分)

- ・さけ 切り身…………… 140g
- ・塩…………… 少々
- ・酒…………… 小さじ 1
- ・ブロッコリー…………… 100g
- ・じゃがいも…………… 80g
- ・ミニトマト…………… 60g
- ・まいたけ…………… 40g
- ・つぶコーン…………… 40g
- ・牛乳…………… 150ml
- ・いしる…………… 10ml
- ・米粉…………… 大さじ 1
- ・白ワイン…………… 30ml
- ・ブラックペッパー…………… 少々

## 作り方

**調理時間 30分**

- ① さけの切り身に塩と酒をふる。
- ② ブロッコリーを小房に分ける。ブロッコリーの軸は皮をむき、薄切りにする。じゃがいもは皮をむき、半月薄切りにして水にさらす。
- ③ 牛乳、いしる、米粉を混ぜ合わせておく。白ワインを小鍋に入れて加熱し、アルコールをとばす。
- ④ 白ワインの小鍋に牛乳、いしる、米粉を混ぜ合わせたものを加え、攪拌しながら加熱し、とろみを出す。
- ⑤ クッキングシートを広めに敷いて、中央にさけをのせる。
- ⑥ ⑤に野菜とじゃがいも、まいたけを見栄えよく盛りつけて、ブラックペッパーをかける。上から④のソースをかけ、クッキングシートをくるんでピックで固定する。
- ⑦ 蒸し器で10分蒸す。

**管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス**



牛乳といしるの組み合わせが今までにないアイデアで鮭の料理に合いそうです。  
具材をレンジで加熱すると時間短縮もできるでしょう。

**委員からのひとこと**

いしるソースの味がクセになりそう。メニュー構成と発想がGOOD!



# 辛くない!! エビチリ たっぷり野菜



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
190kcal



塩分  
0.9g



野菜量  
197g



レシピ発案者

前田 貴子 さん

工夫点・  
PRポイント

\* みんな大好きなケチャップ味でたくさんの野菜が食べられます。  
\* 食べ出したら止まらないクセになる味です。



## 材料 (2人分)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• えび …………… 6尾 (150g)</li> <li>• サニーレタス … 40g</li> </ul> <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• たまねぎ …………… 80g</li> <li>• にんじん …………… 20g</li> <li>• れんこん …………… 40g</li> <li>• アスパラガス … 20g</li> <li>• ズッキーニ …………… 40g</li> <li>• ブロccoli …………… 40g</li> <li>• パプリカ (赤) … 40g</li> <li>• ミニトマト …………… 60g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 水 …………… 400ml</li> <li>• 鶏がらだし (顆粒) … 1g</li> </ul> <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ケチャップ …………… 24g</li> <li>• 砂糖 …………… 20g</li> <li>• 酢 …………… 10g</li> <li>• にんにく (すりおろし) …………… 3g</li> <li>• しょうが (すりおろし) …………… 10g</li> <li>• パプリカパウダー … 4g</li> <li>• ごま油 …………… お好みで</li> </ul> |
|---|--|

## 作り方

調理時間 20分

- ① 水、鶏がら顆粒だしを鍋に入れ合わせる。
- ② Bをボウルに入れ合わせておく。
- ③ Aを適当な大きさ (一口大) に切り、①に火の入りにくいものから入れて火を通す。えびもサッと火を通しザルにあける。
- ④ ブロccoliとミニトマト以外の野菜とえびをBで混ぜ合わせ、器に盛り、ブロccoliとミニトマト、サニーレタスを添える。

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス



野菜をおいしくたっぷり食べられる1品ですね。  
野菜をサッと油通しするとさらにうま味がアップしたのになります。

# コロッケ春巻



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**250kcal**



塩分  
**0.8g**



野菜量  
**100g**



レシピ発案者

松井 里瑛子 さん

工夫点・  
PRポイント

- \* 油で揚げない春巻きにしました。
- \* 具材は肉ではなく魚を使用しました。



## 材料 (2人分)

- さば …… 1/3尾 (100g)
  - (しょうが汁) … (少々)
  - (酒) …… (小さじ1)
  - ジャがいも …… 1個 (80g)
  - にんじん …… 1/3本 (60g)
  - ピーマン …… 中2/3個 (20g)
  - たまねぎ …… 中1/3個 (60g)
  - えだまめ …… 20g
- A
- 濃口しょうゆ … 小さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ1/3
  - みりん …… 小さじ1
  - 塩 …… 少々
- 春巻き皮 … 6枚
  - 小麦粉 …… 小さじ1
  - 水 …… 大さじ1/2
  - 揚げ油 …… 適宜
- 添え野菜
- レタス …… 40g

## 作り方

- ① さばを3枚におろし、皮をはいでおなかの骨をとる。切り身を細かくきざんでザルに入れ、熱湯をかけながらほぐす。(※さばのにおいが気になる場合は、しょうが汁と酒で臭みを消す)
- ② にんじんは皮をむいて千六本切りにする。ピーマンはたねをとり、16等分してから1cm幅(粗みじん)に切り、たまねぎは薄切り、えだまめはゆでてさやから出す。(えだまめは冷凍のものを使用しても良い)  
\*千六本切り:マッチ棒程度の大きさに切る
- ③ ジャがいもは皮をむいて2cmくらいのいちよう切りにし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(目安:600Wで2分)
- ④ フライパンに少量の油を入れ、さばを入れて軽く炒めたら、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。さらに水気を切ったピーマンとたまねぎを入れて炒め、Aで味をととのえる。
- ⑤ やわらかくなったジャがいもをボウルでつぶし、④とえだまめを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ 大さじ2杯くらいの具を春巻きの皮で巻き、水溶き小麦粉でとめる。トースターで色がつくまで焼く。皿に盛りつけ、レタスを添える。

調理時間 30分

管理栄養士からの  
ひとこと、  
アドバイス



油で揚げない春巻き、さらには中にさばとジャがいもと意外な組み合わせです。春巻きの皮の重なったところに火が通るか心配な時は巻かずに、皮を4等分に切り、具を三角に包むと火の通りもよくなるでしょう。

委員からのひとこと

パリパリで食感がGOOD!  
魚の生臭さがなくて  
良かったです。



# 豚巻き豆腐ステーキ



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**251 kcal**



塩分  
**1.3g**



野菜量  
**103g**



### レシピ発案者

森屋 恵美子 さん

### 工夫点・PRポイント



- \* 彩りを考え、肉の赤色、豆腐の白色の間からしその緑色のぞかせました。
- \* 少量の肉でもボリュームがあり、満足感が得られます。

## 材料 (2人分)

- ・木綿豆腐 …………… 200g
- ・豚もも薄切り肉 …………… 6枚 (90g)
- ・塩 …………… ひとつまみ (0.5g)
- ・こしょう …………… 少々
- ・しそ(葉) …………… 6枚
- ・サラダ油 …………… 小さじ2
- ・酒 …………… 大さじ2
- ・焼肉のたれ …………… 大さじ1弱 (15g)
- ・ししとう …………… 4本
- ・ミニトマト …………… 4個
- ・キャベツ …………… 100g
- ・ドレッシング(和風) …… 小さじ2

## 作り方

調理時間 25分

- ① 木綿豆腐は半分に切り、さらに3等分に切ってしっかりと水気を切る。豚薄切り肉は塩こしょうをふる。
- ② 豚肉にしそをそれぞれ敷き、豆腐をのせて巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れてこんがり両面焼き、酒を回し入れる。ふたをして1分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 焼肉のたれを加えて強火でからめ、器に盛る。焼いたししとうとミニトマト、千切りキャベツを添える。  
(お好みでドレッシングをかけてどうぞ)

### 管理栄養士からの ひとこと、 アドバイス



豆腐に薄切りの肉を巻いているので、噛み切りやすくお子様や高齢の方でも食べやすいメニューです。焼肉のたれを使うことで簡単に味つけができますし、豚肉をこんがり焼き、表面にたれをからめると少量の調味料でもおいしく仕上がりますね。時間に余裕がある時は、豆腐を下ゆでて使用すると、水っぽくならずよりおいしくなります。

### 委員からのひとこと

しその香りが良いですね。



# 鶏の豆腐つくね あんかけ



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**249kcal**



塩分  
**1.5g**



野菜量  
**100g**



レシピ発案者

道畑 ひな さん

工夫点・  
PRポイント

- \* 材料を混ぜて焼くだけなので簡単に早く作れます。
- \* 鶏肉はバサバサしやすいので、あんかけでとろみをつけました。



## 材料 (2人分)

つくね

- ・鶏ひき肉 …… 180g
- ・絹ごし豆腐 …… 90g
- ・卵 …… 1/3 個 (15g)
- ・たまねぎ (a) …… 40g
- ・めんつゆ …… 小さじ 3/5 (3g)
- ・酒 …… 小さじ 3/5 (3g)
- ・砂糖 …… 小さじ 1/8 (0.4g)
- ・塩 …… ひとつまみ (0.6g)
- ・油 …… 小さじ 1

あん

- ・たまねぎ (b) …… 1/8 個 (30g)
- ・にんじん …… 35g
- ・だし汁 …… 150ml
- ・濃口しょうゆ …… 小さじ 2
- ・片栗粉 …… 大さじ 1/2  
(同量の水でといておく)
- ・しそ (葉) …… 4 枚
- ・レタス …… 40g
- ・さやいんげん …… 50g

## 作り方

調理時間 25 分

- ① たまねぎ(a)はみじん切りにして、他のつくねの材料とすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ② つくねのたねを一口大にまとめ分け、油をひいたフライパンで焼く(ふたをして中まで火を通す)。焼き上がったらつくねを一旦取り出しておく。
- ③ たまねぎ(b)はスライス、にんじんは千切りにして、②のフライパンに入れ火を通す。やわらかくなったら、だし汁としょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ しその上につくねをのせて、③のあんをからませる。
- ⑤ レタスとゆでたさやいんげんを添える。

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス



植物性たんぱく質の豆腐に動物性たんぱく質の鶏肉を組み合わせているので、しっかりとたんぱく質がとれますね。  
やさしい味わいの豆腐入りつくねに、あんがかかっているのが高齢の方も食べやすい一品だと思います。

委員からのひとこと

風味の強いものを入れるとさらにGOOD!  
見た目、味ともにバランスが良いです。



# 豆腐のカラフルクリームコロッケ



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**245kcal**



塩分  
**1.2g**



野菜量  
**100g**



レシピ発案者

田上 桃果 さん

工夫点・  
PRポイント



\* バターを使わずに豆腐でクリームを作ることや、炒めたパン粉を衣につけることで揚げずにヘルシーなコロッケが作れます。

## 材料 (2人分)

- ・絹ごし豆腐 …… 1/2 丁 (150g)
  - ・小麦粉 …… 大さじ 2 (18g)
  - ・牛乳 …… 50ml
  - ・コンソメ …… 小さじ 1・1/3 (4g)
  - ・にんじん …… 20g
  - ・さやいんげん …… 20g
  - ・しめじ …… 35g
  - ・コーン …… 20g
  - ・油 …… 大さじ 1
  - ・パン粉 …… 20g
- 添え野菜
- ・レタス …… 40g
  - ・水菜 …… 20g
  - ・トマト …… 80g
  - ・ドレッシング …… 小さじ 2

## 作り方

調理時間 30分

- ① フライパンに油を熱してパン粉を入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。炒めたら皿に取り出しておく。
- ② 火にかける前にフライパンに小麦粉を入れて、牛乳も少しずつ加える。混ざったところに豆腐も加えて泡だて器でクリーム状にし火にかける。弱火でじっくり温めて、温まったところにコンソメを入れる。水分がとんでとろみがつくまで温める。
- ③ 下ゆでしたにんじん、さやいんげん、しめじをみじん切りにし、②にコーンとともに混ぜる。(※煮詰め加減や牛乳量で固さを調節する)
- ④ スプーンを使って俵型にととのえ、①の上に置き、まぶす。
- ⑤ 皿にクリームコロッケ、レタス、食べやすい長さに切った水菜、くし型に切ったトマトを盛り、ドレッシングを添える。

管理栄養士からの  
ひとこと、  
アドバイス



豆腐と牛乳でクリームソースを作ることや、炒めたパン粉をまぶしてコロッケにするなど、簡単にエネルギー量を減らすアイデアいっぱいのメニューです。牛乳のうま味とパン粉の香ばしさで、ソースをかけなくてもおいしく食べられますね。小麦粉の粉っぽさを残さないためにもクリームソースを作る際には、じっくり火を通しましょう。小麦粉にカレー粉を混ぜたり、トマトケチャップとマヨネーズを合わせたオーロラソースを添えるなど、お好みの風味にアレンジしやすい1品です。

委員からのひとこと

野菜のつぶつぶ感が  
良いですね。



# 豆腐と旬野菜の甘酢あんかけ



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**256kcal**



塩分  
**1.5g**



野菜量  
**185g**



レシピ発案者

塚原 幸子 さん

工夫点・  
PRポイント



- \* 冷蔵庫の残り野菜で作ることができ、肉の代わりに木綿豆腐を使ったヘルシーレシピです。
- \* 幼児から高齢者まで食べられます。

## 材料 (2人分)

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・木綿豆腐 …… 1/2 丁 (150g)</li> <li>・米粉 …… 適宜 (大さじ 1 弱)</li> <li>・濃口しょうゆ …… 小さじ 1/2 (3g)</li> <li>・しょうが (すりおろし) …… 小さじ 2</li> <li>・にんじん …… 1/4 本 (50g)</li> <li>・たまねぎ …… 1/2 個 (100g)</li> <li>・なす …… 1 本 (60g)</li> <li>・ピーマン …… 3 個 (90g)</li> <li>・ミニトマト …… 6 個</li> <li>・しめじ …… 50g</li> </ul> | <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・酢 …… 大さじ 2</li> <li>・濃口しょうゆ …… 小さじ 1・1/3 (8g)</li> <li>・砂糖 …… 大さじ 2 弱 (16g)</li> <li>・鶏がらスープ (顆粒) …… 小さじ 1 (3g)</li> <li>・水 …… 100ml</li> <li>・片栗粉 (同量の水でといておく) …… 小さじ 2</li> <li>・サラダ油 …… 大さじ 1・1/2 弱 (17g)</li> </ul> |
|--|--|

## 作り方 調理時間 20 分

- ① 木綿豆腐は水切りしてサイコロに切る。しょうゆ、すりおろしたしょうがをまぶして10分置く。米粉をまぶしサラダ油 (大さじ1) で両面を焼く。(一旦取り出しておく)
- ② にんじんは乱切りしてゆでておく。たまねぎはくし型、なす・ピーマンは乱切り、ミニトマトは半分に切る。しめじはほぐしておく。
- ③ ①のフライパンに残りのサラダ油を足し、野菜を炒めて火が通ったら①とAを入れてからめる。水溶性片栗粉でとろみをつけて器に盛る。

管理栄養士からの  
ひとこと、  
アドバイス



彩りの良い野菜をたっぷり使っているので、野菜1日目標量の1/2以上がとれるメニューです。吸油率が低い米粉を使うことで、エネルギー量を抑えられますし、からりと仕上がります。トマトのグルタミン酸がプラスされ、うま味が活きた甘酢あんになっています。

# トマト味のラタトゥイユとブロッコリーのオムレツ



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**175kcal**

塩分  
**1.5g**

野菜量  
**129g**

レシピ発案者  
菅井 郁子 さん

工夫点・  
PRポイント

\* 冷蔵庫に残っている野菜を使用して作ることができます。  
\* ごはん、パン、パスタのソースとしてもよく、暑くても冷たくても食べられます。

## 材料 (2人分)

- ・たまねぎ …… 50g
  - ・なす …… 15g
  - ・トマト …… 70g
  - ・ピーマン …… 15g
  - ・ズッキーニ …… 40g
  - ・きゅうり …… 25g
  - ・にんにく (みじん切り) …… 少々
  - ・オリーブ油 …… 小さじ 1
- A
- ・ケチャップ …… 大さじ 3
  - ・水 …… 50ml
  - ・チキンブイヨン …… 1/3 個
  - ・ローリエ …… 1 枚
  - ・ブロッコリー (小房に分けてゆでる) …… 40g
  - ・卵 …… 2 個
  - ・塩 …… 少々
  - ・こしょう …… 少々
  - ・オリーブ油 …… 小さじ 1

## 作り方

調理時間 20分

- ① たまねぎはくし型切り、なすとズッキーニは輪切り、トマトは1.5cm角に切る。ピーマンときゅうりは乱切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて①を炒める。
- ③ 火が通ったら、Aを入れて煮込む。煮汁が半分くらいになるまで煮詰める。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、塩こしょうで味つけた溶き卵を流し入れて、固まりかけたらフライパンの片側半分にブロッコリーを入れて、オムレツのように包み込む。
- ⑤ お皿に盛り、そこに③のラタトゥイユソースをかける。

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス

ラタトゥイユはフランス南部地方の野菜たっぷり煮込み料理です。食物繊維やビタミンも豊富で、白身魚や鶏肉ともよく合います。

委員からのひとこと

野菜の歯ごたえが良いです。

# 豆腐入り野菜たっぷりキッシュ



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**196kcal**



塩分  
**1.1g**



野菜量  
**110g**



レシピ発案者

渡部 里菜 さん

工夫点・  
PRポイント

\* 豆腐を入れたり、牛乳を低脂肪にしてヘルシーに仕上げました。  
\* 電子レンジでできるので手軽に作るができます。



## 材料 (2人分)

- ・ほうれんそう …………… 60g
- ・にんじん …………… 20g
- ・たまねぎ …………… 50g
- ・ミニトマト …………… 6個
- ・ベーコン …………… 20g
- ・絹ごし豆腐 …………… 70g
- ・塩 …………… 少々
- ・こしょう …………… 少々

A

- ・卵 …………… 1個
- ・牛乳 (低脂肪) …………… 60g
- ・ピザ用チーズ …………… 30g

## 作り方

- ① ほうれんそうを食べやすい大きさに切り、電子レンジで1分半ほど加熱する。水にさらしアクをぬぎ、かたくしっかりとしぼる。
- ② にんじんは薄く、幅5mmくらいに切る。電子レンジで1分半ほど加熱する。
- ③ たまねぎは薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。ベーコンは大きめに切る。
- ④ ボウルに豆腐を入れてほぐす。そこにAを加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえ、卵液とする。
- ⑤ 野菜、ベーコンの順番でスチームケースに入れていく。その後全体に卵液を流し入れる。
- ⑥ 電子レンジ600Wで6分加熱する。

調理時間 15分

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス



キッシュは卵を使ったフランスの家庭料理です。具材の組み合わせで、幅広く楽しむことができます。  
旬の野菜をたっぷり使い、彩り良く作りましょう。

委員からのひとこと

アイデアがGOOD!一品料理にしてバランスが良いです。  
ベーコンのうま味が効いていてまろやか。



# 豆腐と豆乳でヘルシーグラタン



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**248kcal**



塩分  
**1.5g**



野菜量  
**112g**



### レシピ発案者

小田 政彦 さん

### 工夫点・PRポイント



\* ホワイトソースに減塩みそを隠し味として入れてコクをプラスしました。

\* 野菜をたくさん使用して彩りも考えておいしそうに見えるようにしました。

## 材料 (2人分)

- ・豆腐 …… 200g
- ・豆乳 …… 100ml
- ・コンソメ … 少々 (小さじ 1/3)
- ・減塩みそ … 少々 (小さじ 1)
- ・鶏ささ身 … 40g
- ・ベーコン … 20g
- ・たまねぎ … 20g
- ・なす …… 100g
- ・しめじ …… 60g
- ・むきえび … 小2尾 (40g)
- ・ブロッコリー …… 20g
- ・アスパラガス …… 2本
- ・ミニトマト …… 4個
- ・パセリ (みじん切り) …… 適量
- ・とろけるチーズ … 20g
- ・オリーブ油 …… 小さじ 1
- ・塩 …… 小さじ 1/6
- ・こしょう …… 少々

## 作り方

調理時間 40分

- ① 豆腐と豆乳、コンソメ、みそをミキサーにかけてホワイトソースを作る。
- ② 鶏ささ身、ベーコン、たまねぎ、なすを適当な大きさに切り、ほぐしたしめじと一緒にオリーブ油で炒めて、塩こしょうする。
- ③ ブロッコリーとアスパラガスを適当な大きさに切り、むきえびとともに電子レンジで3~4分蒸す。
- ④ グラタン皿に②を盛りつけて、ホワイトソースを全体にかける。その上にアスパラガス、ブロッコリー、むきえび、半分に切ったミニトマトを飾る。
- ⑤ とろけるチーズをのせて、オーブンで15~20分焼く。焼き上がったらパセリをふりかける。

### 管理栄養士からのひとこと、アドバイス



豆腐や豆乳をミキサーでホワイトソースにするアイデアはとても良いと思います!!  
彩りよく野菜を使ったり、みそをプラスすることで食欲の出る1品になるでしょう。

### 委員からのひとこと

ホワイトソースがなめらかです。



# 加賀レンコンのヘルシーグラタン



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**248kcal**



塩分  
**1.4g**



野菜量  
**170g**



レシピ発案者

吉澤 愛海 さん

工夫点・  
PRポイント



\* 石川県民は野菜の摂取量が少ないので、低カロリーかつ野菜がたくさんとれるメニューを考えました。

\* レンコンをすりつぶし、牛乳と合わせることでホワイトソースを使わず、カロリーを抑えることができます。

## 材料 (2人分)

- ・加賀れんこん … 200g
- ・たまねぎ … 80g
- ・ブロッコリー … 60g
- ・しめじ … 60g
- ・むきえび … 10尾
- ・バター … 4g × 2回分
- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・牛乳 … 80ml
- ・コンソメ … 2/5個 (2g)
- ・水 … 100ml
- ・塩 … ひとつまみ (0.2g)
- ・とろけるチーズ … 30g

## 作り方

調理時間 30分

- ① れんこんは皮をむいてすりおろしておく。たまねぎは薄くスライス、ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきをとって小房に分けて、えびは背ワタをとる。
- ② フライパンにバター1回分を熱し、たまねぎ、えび、しめじ、ブロッコリーの順に炒めて塩こしょうをす。炒めたら一旦皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りのバターを熱し、すりおろしたれんこんを入れて炒める。粘りが出たら牛乳、水、塩、コンソメを入れて煮る。さらにとろみがついてきたら②を戻し入れる。
- ④ グラタン皿に盛りつけ、とろけるチーズをかけて220℃のオーブンで7~8分焼く。(チーズがとけて、少し焦げ目がつくまで)

管理栄養士からの  
ひとこと、  
アドバイス



れんこんのとろみをホワイトソースに利用するおもしろいアイデアがとても良いですね！  
ブロッコリーは最初に炒めずにゆでたものをきれいに飾ってチーズを散らすと型崩れせず彩りもきれいに仕上がるのではないのでしょうか。

委員からのひとこと

れんこんの粘りが良いですね。



# ひよこ豆のドライカレー



**コロコロ食感が  
たのしいで賞**  
ひよこ豆の  
コロコロとした食感が  
たのしめるカレー♪

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**451 kcal**



塩分  
**1.2g**



野菜量  
**152g**



### レシピ発案者

藤本 美咲 さん

### 工夫点・ PRポイント



- \* ひよこ豆を使用し、パクパク食べやすいカレーとしました。ひよこ豆を使用することによってごはんの量を少なくすることができます。
- \* 添えたサラダを彩りを良くして明るくみせました。

## 材料 (2人分)

・豚ひき肉 …………… 60g	添え野菜
・ひよこ豆 …………… 70g	〔 ・トマト …………… 40g
・たまねぎ …………… 40g	・パプリカ (黄) …… 40g
・にんじん …………… 30g	・キャベツ …………… 30g
・しょうが (すりおろし) …… 2g	・米 (ごはん) …… 120g (240g)
・にんにく (すりおろし) …… 2g	
・塩 …………… 少々	
・カットトマト缶 …………… 120g	
・カレー粉 …………… 適宜 (小さじ1)	
・オリーブ油 …………… 小さじ1 (4g)	
・カレールウ (粗く刻む) …… 15g	
・ウスターソース …………… 小さじ1/3 (または濃口しょうゆ小さじ1/6)	
・こしょう …………… 少々	

## 作り方

調理時間 30分

- ① たまねぎとにんじんはみじん切りにする。フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ・にんじんと塩ひとつまみを入れて炒める。
- ② 豚ひき肉としょうが、にんにくを入れて炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。トマト缶、ひよこ豆を入れて、弱めの中火で15～20分煮る。
- ③ 火を止め、カレールウを加える。ウスターソースを回し入れこしょうをふり、もう1度煮る。
- ④ ごはんを炊いてお皿にカレーとともに盛りつける。トマトはくし型切り、パプリカはたてに切る。キャベツは千切りしてゆでて、トマト、パプリカとともに添える。

### 管理栄養士からの ひとこと、 アドバイス



コロコロとした豆の食感が楽しい1品です。ひよこ豆のほかにも、ミックスビーンズや大豆水煮を使っても良いでしょう。煮込む時間も少なく、短時間で仕上げることができます。カレー粉・カレールウはお好みで調節しましょう。

### 委員からのひとこと

ひよこ豆のコロコロ感がGOOD!  
彩りも良く、見た目においしいそう!!



# ベジヌードルミンチあん



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**159kcal**

塩分  
**1.0g**

野菜量  
**119g**

レシピ発案者  
寺尾 敏子 さん

工夫点・  
PRポイント

\* 減塩を考慮して香辛料を多めに使用しました。  
\* 今回はだいこんを使用しましたが、加賀太きゅうりを使っても良いです。

## 材料 (2人分)

- ・だいこん ..... 120g
- ・鶏ひき肉 ..... 100g
- ・たまねぎ ..... 60g
- ・にんにく ..... 1/2 片
- ・しょうが ..... 15g
- ・ミックスベジタブル ..... 40g
- ・オリーブ油 ..... 大さじ 1/2
- ・スキムミルク ..... 大さじ 1 (6g)
- ・塩麹 ..... 大さじ 1  
(塩小さじ1/2で代用可 その場合、料理の塩分は1.6g)
- ・こしょう ..... 少々
- ・水 ..... 50ml
- ・片栗粉 (同量の水でといておく) … 大さじ 1/2 弱 (4g)

## 作り方

調理時間 20分

- ① だいこんは皮をむき、ピーラーでスライスしてゆでる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りしたにんにく、しょうが、たまねぎを炒める。
- ③ ②に鶏ひき肉、スキムミルク、塩麹を加え、さらにミックスベジタブル、こしょう、水を入れて炒める。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ ①のだいこんを器に敷き、③のミンチあんを盛る。

管理栄養士からの  
ひとこと  
アドバイス



だいこんをピーラーでスライスすることで、たっぷり食べることができます。だいこんはサッとゆで、しっかり水気を切っておくと水っぽくなりません。塩麹やスキムミルクを上手に使うと無理なく減塩できますね。副菜に卵や豆腐などたんぱく質の多い食品を取り合わせると栄養バランスが良くなります。

委員からのひとこと

ミンチあんの味つけが良いです。



# 糸うりと夏野菜の Pasta 見立て サラダ



栄養成分 (1人分)

エネルギー  
**227 kcal**



塩分  
**1.5g**



野菜量  
**246g**



レシピ発案者

渡辺 篤央 さん

工夫点・  
PRポイント



\* 糸瓜をパスタに見立ててサラダ風にしました。  
\* 糸瓜のシャキシャキ感、トマトのジューシー感、れんこんのサクサク感などいろいろな食感が楽しめる1品です。

## 材料 (2人分)

- ・若鶏ささ身 ……100g
  - ・酒 ……大さじ 1
  - ・塩 ……ひとつまみ (0.4g)
  - ・糸瓜 ……200g  
(廃棄前 285g)
  - ・新れんこん ……80g
  - ・水なす ……60g
  - ・オクラ ……2本
  - ・フルーツトマト ……2個 (40g)
  - ・とうもろこし ……少々 (10g)
  - ・えだまめ ……少々 (10g)
  - ・塩 ……ひとつまみ (0.2g)
  - ・グリーンリーフ ……30g
  - ・サラダほうれんそう ……40g
  - ・しそ(葉) ……2枚
- A
- ・EXバージンオリーブ油 ……大さじ1・1/3 (16g)
  - ・濃口しょうゆ ……大さじ1/2
  - ・塩 ……小さじ1/6
  - ・レモン汁 ……大さじ1
  - ・酢 ……大さじ1・1/2
  - ・黒こしょう ……少々

## 作り方

調理時間 20分

- ① ささ身は塩をふり、酒蒸しして、細かくさいておく。
- ② 糸瓜は輪切りにしてゆでる。火が通ったら氷水につけてほぐす。
- ③ れんこんは酢水でゆでて乱切りにし、水なすとオクラも乱切りにする。トマトは4つ割りする。
- ④ とうもろこしはラップをして電子レンジで3分ほど加熱する。えだまめは塩水でゆでる。
- ⑤ 適当にちぎったグリーンリーフ、サラダほうれんそう、しその上に糸瓜をパスタに見立てて盛りつける。ささ身、なす、れんこん、オクラ、フルーツトマトを上を飾る。最後にとうもろこしとえだまめを散らす。(水なすは生でも食べられるが、通常のなすを使う場合は電子レンジで2分程度加熱、または油で炒め、冷まして加える。小さじ1の油使用の場合料理のエネルギーは245kcal)
- ⑥ Aを合わせて⑤にかけ、黒こしょうをふりかける。(レモン汁や黒こしょうの量は好みで加減する)

管理栄養士からの  
ひとこと、  
アドバイス



野菜の1日目標摂取量の2/3以上がとれる1品です。様々な食材を使っているのでカリウムなどのミネラルはもちろん、水溶性食物繊維や不溶性食物繊維もしっかりとることができます。しそなどの香味野菜やトマト、枝豆を使い、少ない調味料でもおいしく食べることができるメニューです。