

食べて体感!  
全30メニュー

# いしかわ ヘルシー & デリシャスメニュー

レシピ集 パート1



いしかわ ヘルシー&デリシャスメニュー

レシピ集 パート1

発行:平成27年3月

石川県健康福祉部健康推進課

TEL(076)225-1584 / FAX(076)225-1444

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

食べて体感!  
全30メニュー

# いしかわ ヘルシー & デリシャスメニュー

## 和食 (15メニュー)



## 洋食 (10メニュー)



## 中華 (5メニュー)



# もくじ

- いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは? ..... 02
- レシピ集使用にあたっての心得 ..... 03
- メニュー紹介 ..... 04~63
- 30メニューの栄養成分一覧 ..... 64・65

## メニュー紹介

### 和食 (15メニュー)

NO.1 豆腐と魚介の あんかけ煮 P4・P5	NO.2 ヘルシー つくね焼き P6・P7	NO.3 肉詰め野菜の トマトソース煮 P8・P9	NO.4 鮭のホイル焼き トマトときのこのソース P10・P11	NO.5 かじきマグロの バター醤油炒め P12・P13
NO.6 豆腐ステーキ P14・P15	NO.7 豚肉のすき煮 P16・P17	NO.8 新きゃべつの ヘルシーカツ P18・P19	NO.9 鶏ごぼうバーグ P20・P21	NO.10 あさりと豚肉の 香り蒸し P22・P23
NO.11 ぶりと野菜の旨煮 P24・P25	NO.12 鱈の旨煮 P26・P27	NO.13 牛肉の和風ポトフ P28・P29	NO.14 蒸し鶏 P30・P31	NO.15 蒸し豚の治部煮 P32・P33

### 洋食 (10メニュー)

NO.16 野菜オムレツ P34・P35	NO.17 ほうれん草カレー P36・P37	NO.18 根菜のポロニャ風 スパゲッティミートソース P38・P39	NO.19 野菜たっぷり豆乳で作る チキンランケット P40・P41	NO.20 白身魚のフライ ラタトゥイユソース P42・P43
NO.21 キノコとベーコンの ウフコット P44・P45	NO.22 豚もも肉と ソーセージのポテ P46・P47	NO.23 真鱈とトマトの グラタン P48・P49	NO.24 グリルチキンれんこん のバルサミコ風味 P50・P51	NO.25 サーモンの ベーコン巻き P52・P53

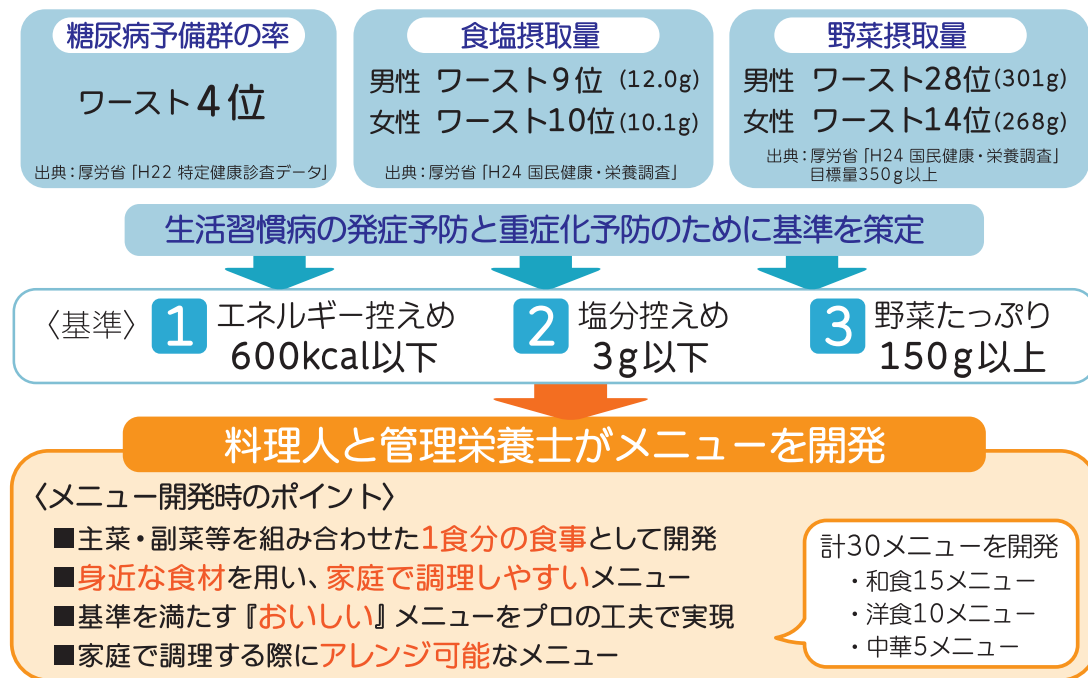
### 中華 (5メニュー)

NO.26 エビチリソース P54・P55	NO.27 麻婆豆腐 P56・P57	NO.28 豚とキャベツの 唐辛子味噌炒め P58・P59	NO.29 鯖の黒酢煮込み P60・P61	NO.30 蒸し鶏の細切り 胡麻ソースかけ P62・P63
-----------------------------	--------------------------	--	-----------------------------	--



## 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



### 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
- ・菅井 郁子 石川県食生活改善推進協議会
- ・長井 直子 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チームメンバー

- 和食** ・多々見 洋 旬のダイニング十二の月  
・田中 剛 兼見御亭  
・前田 利幸 和乃食はねや
- 料理人** **洋食** ・小石 幸一郎 ANAクラウンプラザホテル金沢  
・前田 伸也 ホテル日航金沢
- 中華** ・川上 清 ANAクラウンプラザホテル金沢
- 管理栄養士** ・塩谷 さち子 ・橋本 良子 ・吉國 厚子 (公社)石川県栄養士会

### 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。  
ヘルシー&デリシャス 石川県 で検索 <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>
- ・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>

## レシピ集使用にあたっての心得

その1 主食・主菜・副菜を組み合わせた、1食分のレシピを掲載しています。

各料理にエネルギー・塩分量を記載していますので、他のページの料理と組み合わせ、献立を立てることができます。

- 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。
- 64、65ページ「栄養成分一覧」には、たんぱく質、脂質、食物繊維、鉄分、カルシウム、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。

開発の工夫 ヘルシーでおいしく、手軽に調理するための工夫です。日頃の調理の参考にもしていただけます。

アレンジアドバイス 食材や調理方法を変更することができます。様々な食材を用いることで、料理の幅が広がります。

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。計量スプーンや量りを使って、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	6g	18g	小さじ1/6=約1g
酒、酢	5g	15g	
サラダ油、ごま油、マヨネーズ	4g	12g	
砂糖、小麦粉、片栗粉、パン粉、ごま	3g	9g	

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」を利用することで、調味料の量を控えることができます。

※レシピに「だし」「ブイヨン」「スープ」とあるものは天然だしを用いた場合です。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。

各ページでだしの取り方を紹介しています。

和食 P14ページ、洋食 51ページ、中華 61ページ