

学食 健康メニューの紹介

学生食堂で提供している健康レシピを教えてくださいました！
実際に取り入れられているメニューの一部をご紹介します。

金沢学院大学 学生食堂

毎日バイキング形式で野菜たっぷりのメニューが提供されています！今回ヘルシー&デリシャスメニューの基準に合わせ、少し調整して紹介します。（実際提供されているメニューは大学生に合わせた基準となっています）



白身魚のグラタン



栄養成分 (1人分)

エネルギー…
600kcal
塩分……**2.8g**
野菜量…**167g**
*ごはん 90gの場合

レシピ発案者 福本 裕子 さん

- * 魚・肉・豆腐・乳製品と、1食の中でいろいろな形で、たんぱく質の摂取に試みました。
- * たんぱく質とビタミンの摂取量を稼ぐ、アスリートメニューの1献立です。

主菜 白身魚のグラタン



材料 (2人分)

- ・まがれい …………… 150g
- ・塩 …………… 少々
- ・こしょう …………… 少々
- ・たまねぎ …………… 40g
- ・ミックスベジタブル …… 30g
- ・バター …………… 10g
- ・小麦粉 …………… 10g
- ・牛乳 …………… 100ml
- ・パン粉 …………… 14g
- ・パルメザンチーズ …… 小さじ 1
- ・サラダ菜 …………… 10g

作り方

- ① かれいは軽く塩こしょうして、オーブンで火を通しておく。たまねぎもスライスしておく。
- ② バターを鍋に入れ、たまねぎを炒める。そこに小麦粉を入れ、焦げないように炒める。
- ③ 牛乳を少しずつ入れ、よくかき混ぜる。ミックスベジタブルを入れて、味をととのえ、少し硬めまで煮詰める。
- ④ 焼けたかれいに③を山盛りになるようにのせ、パン粉とチーズをかけて焦げ目がつくまでオーブンまたはグリルで焼く。皿に盛りつけて、サラダ菜を添える。

副菜 豆腐とトマトのカプレーゼ



材料 (2人分)

- ・絹ごし豆腐 ……………1/3 丁 (100g)
- ・トマト …………… 40g
- ・レタス …………… 30g
- ・かいわれだいこん … 4g
- ・ごまドレッシング … 20g

作り方

- ① 豆腐は薄くスライスして、トマトもいちよ切りにして交互に重ねる。
- ② レタスを下に敷き、①を置き、かいわれだいこんを散らす。
- ③ ごまドレッシングをかける。

副菜 鶏の筑前煮



材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 (皮なし) … 60g
- ・さといも …………… 100g
- ・ごぼう …………… 40g
- ・にんじん …………… 40g
- ・こんにゃく …………… 40g
- ・たけのこ …………… 20g
- ・いんげんまめ … 20g
- ・油 …………… 小さじ 2
- ・砂糖 …………… 小さじ 1・1/3
- ・みりん …………… 小さじ 2/3
- ・濃口しょうゆ … 小さじ 2・1/3
- ・だし汁 …………… 80ml

作り方

- ① さといもは皮をむいて一口大に切って、下ゆでしておく。
- ② 鶏は3cm角に、ごぼうはさがさき、にんじん・こんにゃく・たけのこは一口大の乱切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、鶏・こんにゃく・ごぼうを炒めたら、たけのこ・にんじん・さといもを入れる。
- ④ Aを入れて味つけ、落としふたをしてよく味が浸みたら、最後にいんげん豆を入れて火を止める。

汁物 味噌汁



材料 (2人分)

- ・もやし …………… 60g
- ・ちくわ …………… 15g
- ・みそ …………… 小さじ 2・1/3

かじきの治部煮

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
597kcal
塩分…… 2.1g
野菜量… 150g
*ごはん 90gの場合



レシピ発案者 福本 裕子 さん

* 石川県の郷土料理の治部煮を魚にアレンジし、材料も手軽に手に入るものにして価格をおさえました。
* かじきまぐろは煮るとまるで鶏肉のような食感で、鶏肉や鴨肉の嫌いな方でもおいしく召し上がれます。

主菜 かじきの治部煮



材料 (2人分)

- ・まかじき …… 120g
- ・小麦粉 …… 小さじ 1・1/3
- ・にんじん …… 40g
- ・じゃがいも …… 100g
- ・ほうれんそう …… 60g
- ・ぶなしめじ …… 40g
- ・焼麩 …… 20g

- A
- ・濃口しょうゆ …… 小さじ 1・2/3 (10ml)
 - ・砂糖 …… 小さじ 2/3
 - ・酒 ……
 - …小さじ 1/2 弱 (2ml)
 - ・みりん …… 小さじ 1/3

一作り方

- ① かじきは一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ② にんじんは花型に、じゃがいもは4cm角、しめじも3〜4本ずつ切って、下ゆでしておく。
- ③ Aを合わせ、①のかじきをそっと入れて落としふたをして煮る。
- ④ にんじん・じゃがいも・しめじ・焼麩も形を崩さないように煮あめる。
- ⑤ 深鉢にこれらを盛りつける。
- ⑥ ほうれんそうはよく洗ってゆで、寸切りにして、立てて盛りつける。(お好みでわさびをつけてどうぞ)

副菜 エビのかきあげ



材料 (2人分)

- ・たまねぎ …… 80g
- ・にんじん …… 10g
- ・いんげんまめ …… 20g
- ・ねぎ …… 20g
- ・ごぼう …… 10g
- ・しばえび …… 40g
- ・小麦粉 …… 40g
- ・卵 …… 20g
- ・水 …… 60ml
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々
- ・油 …… 適宜

一作り方

- ① たまねぎ・にんじんは千切り、いんげん豆は3cmくらいに切っておく。
- ② むきえびを混ぜて、全体にゆきわたるようにならぬように小麦粉をふってまわしておく。
- ③ 小麦粉・卵・水・塩こしょうで天ぷら液を作り、①②を合わせ、直径4cmほどになるように1つずつ180℃の油にくぐらせて揚げる。

汁物 南瓜とおおさの味噌汁

- 材料 (2人分)
- ・かぼちゃ …… 10g
 - ・おおさ …… 20g
 - ・みそ …… 80g

肉巻オムレツ

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
597kcal
塩分……**3.0g**
野菜量…**205g**
*ごはん 90gの場合



レシピ発案者 福本 裕子 さん

* オムレツは肉と野菜を炒めたものを、卵で巻くことで、肉を食べたという満足感を得られます。
* 2品違った夏野菜のおいしい食べ方のお料理で構成しました。

主菜 肉巻オムレツ



材料 (2人分)

- ・卵 …… 2個
- ・合びき肉 …… 100g
- ・たまねぎ …… 60g
- ・ミックスベジタブル …… 40g
- ・塩 …… 小さじ 1/6
- ・こしょう …… 少々
- ・ウスターソース …… 小さじ 1
- ・油 …… 小さじ 2/3
- ・ケチャップ …… 小さじ 4

作り方

- ① たまねぎはみじん切りし、フライパンでよく炒める。次にひき肉を加えて炒め、塩こしょうし、最後にミックスベジタブルを加えてソースで味をととのえる。
- ② ①を別のボウルに取り出す。一度フライパンをかえるか、よく洗う。
- ③ 卵を割りほぐし、フライパンに薄く油をのびし、弱火で薄焼き卵を作る。表面が半熟のうちに、ボウルにとった具を置き、包み込むように滑らせながら、お皿に盛りつける。
- ④ 好みでケチャップをかける。

副菜 バンバンチーサラダ



材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 (皮なし) …… 80g
- ・トマト …… 40g
- ・きゅうり …… 60g
- A | ・みそ …… 小さじ 1・1/3
- ・濃口しょうゆ …… 小さじ 2/3
- ・みりん …… 小さじ 1
- ・砂糖 …… 小さじ 2
- ・ごま油 …… 小さじ 1
- ・ごま …… 5g

作り方

- ① 鶏むね肉はゆでて、0.5cm幅に割いておく。
- ② トマトは半月横スライスにして、器の端に飾る。
- ③ きゅうりは千切りにし、①と器に盛り合わせる。
- ④ 調味料はすべて合わせて、鶏肉を中心にかける。

副菜 夏の蒸し野菜

材料 (2人分)

- ・かぼちゃ …… 80g
- ・なす …… 60g
- ・ブロッコリー …… 40g
- ・ピーマン …… 20g
- ・マヨネーズ …… 小さじ 2

作り方

- ① かぼちゃは1cm幅のいちょう切り、ブロッコリーは一口大、ピーマンはたて1/4に、なすは輪切りにして電子レンジまたは蒸し器で蒸す。
- ② お皿に盛りつけたら、マヨネーズを添える。

汁物 味噌汁

材料 (2人分)

- ・たまねぎ …… 60g
- ・わかめ …… 1g
- ・みそ …… 小さじ 2

社食 健康メニューの紹介 コマツ栗津工場 社員食堂

コマツでは「安全衛生に関する社長メッセージ」を掲げ、「安全衛生・健康管理活動」を最優先課題としておられます。

栗津工場では、その一環として昨年8月より健康管理室監修のもと、ヘルシーメニューを導入し積極的に社員の食事管理に取り組んでいます。エネルギー、塩分、野菜量の基準を表示するなど、社員の健康管理に対する意識付けに力を入れています。



ガパオ炒めご飯セット



栄養成分 (1人分)

エネルギー…
566kcal
塩分……3.0g
野菜量… 170g

レシピ発案者 栄食 さん

- * ガパオとはタイで食べられているバジルのことです。今回は入手しやすいドライバジルを使用しております。スーパーなどにあるスイートバジルを使用しても香り豊かに仕上がります。
- * チリソースやオイスターソースなどで辛味やうま味のベースを作り、バジルの香りを加えることで、塩分を抑えながらごはんと同うしっかりした味つけになります。
- * 目玉焼きを半熟にしてガパオ炒めと混ぜるとまろやかさがでて、違った味わいが楽しめます。



主食 ガパオ炒めご飯

栄養成分 (1人分) エネルギー 505kcal 塩分 2.5g 野菜量 105g

材料 (2人分)

- ・ごはん …… 300g
- ・鶏肉・ひき肉 …… 80g
- ・油 …… 大さじ 1/2
- ・しめじ …… 40g
- ・ピーマン …… 40g
- ・パプリカ (赤) …… 40g
- ・たまねぎ …… 60g

A

- ・チリソース …… 大さじ 1 弱 (16g)
- ・オイスターソース… 大さじ 1 弱 (16g)
- ・酒 …… 小さじ 2
- ・砂糖 …… 小さじ 1
- ・濃口しょうゆ …… 小さじ 1

- ・塩 …… ひとつまみ (0.6g)
- ・こしょう …… 少々
- ・バジル …… 少々 (0.2g)
- ・卵 …… 2 個
- ・油 …… 小さじ 1
- ・水 …… 大さじ 2
- ・キャベツ …… 60g
- ・レッドキャベツ …… 10g
- ・ドレッシング (和風) …… 小さじ 2 (12g)

作り方 (調理時間 15 分)

- ① ピーマン、たまねぎはスライスし、しめじは小房に分ける。Aを合わせておく。
- ② 鶏肉、野菜の順に炒め塩・こしょうをする。火が回ったところでAを加える。味がなじんだところで、バジルを加えてひと混ぜする。
- ③ フライパンを熱し油をひき、卵を割り入れ、周りが少し固まってきたら水を入れてふたをし、目玉焼きを作る。
- ④ ご飯に②のをせ、目玉焼きを盛つける。
- ⑤ 千切りしたキャベツとレッドキャベツを盛り、ドレッシングを添える。

副菜 カリフラワーのソテー

栄養成分 (1人分) エネルギー 61kcal 塩分 0.5g 野菜量 65g

材料 (2人分)

- ・カリフラワー …… 80g
- ・プレスハム …… 2 枚 (30g)
- ・チンゲンサイ …… 50g
- ・油 …… 小さじ 1
- ・こしょう …… 少々
- ・塩 …… ひとつまみ (0.2g)

作り方 (調理時間 10 分)

- ① カリフラワーは小房に分けて、チンゲンサイは食べやすい長さに切る。ハムは細切りにする。
- ② カリフラワー、チンゲンサイをゆでる。
- ③ フライパンを熱し油をひいてカリフラワー、チンゲンサイ、ハムを加えて炒め、塩・こしょうで味つけする。

社食 健康メニューの紹介 コマツ金沢工場 社員食堂

コマツでは「安全衛生に関する社長メッセージ」を掲げ、「安全衛生・健康管理活動」を最優先課題としておられます。

金沢工場では、カロリーや栄養のバランスを考慮した「ウェルネスメニュー」を社員に提供しています。定期健康診断の結果に基づき、高血圧及び肥満者への健康管理を重点的にメニューの展開をしています。



野菜たっぷりプルコギセット

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
580kcal
塩分……**3.0g**
野菜量…**209g**
* 切干水戻後



レシピ開発者 Green House さん

- * ヘルシーランチの物足りなさを感ぜない満足する一品です。
- * 生活習慣予防や健康維持増進を目的とした、栄養バランスのとれた野菜たっぷりのセットメニューとなっております。

主菜 野菜たっぷりプルコギ

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) **247kcal** **1.4g** **126g**



材料 (2人分)

- ・牛 かたロース肉 …100g
- ・たまねぎ ……80g
- ・豆もやし ……80g
- ・にんじん ……20g
- ・たけのこ ……60g
- ・きのこ(しめじ等)…60g
- ・ピーマン ……10g
- ・きくらげ ……2g
- ・おろしにんにく …1/2片(2g)
- ・油 ……小さじ 1/2(2g)
- ・焼肉のたれ ……大さじ 2強
- ・糸とうがらし ……適宜

一 作り方 (調理時間 20分)

- ① たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマンは薄切り、きのこは石づきをとっておく。きくらげは水で戻す。
- ② たけのこ、きのこ、ピーマン、きくらげはそれぞれボイルし、水気は切る。
- ③ 牛肉は大きめのぶつ切りにする。鍋に油の半量を熱し、牛肉、たまねぎ、にんじん、豆もやしを炒め、ザルに取り出し水気を切る。
- ④ 鍋に残りの油を入れにんにくを入れて焦がさないように香りを出し、焼肉のたれを入れ温める。ピーマン以外の②と③を入れ炒め合わせる。
- ⑤ 器に④のプルコギを盛りつけ、ピーマン、糸とうがらしを飾る。

副菜

あさりと切干だいこんの煮つけ

栄養成分	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	40kcal	0.4g	47g



材料 (2人分)

- ・あさり …………… 30g (むき身重量)
- ・切干しだいこん … 12g
- ・にんじん …………… 6g
- ・万能だしつゆ (めんつゆ)
…………… 大さじ 1
- ・水 …………… 80ml

作り方 (調理時間 10分)

- ① 切干しだいこんを水で戻し、にんじんは千切りする。
- ② 鍋に万能だしつゆ、水を入れてひと煮立ちさせ、あさり、切干しだいこん、にんじんを加えアクをとりながら煮汁がなくなるまで煮含める。

副菜

ねぎ塩豆腐

栄養成分	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	40kcal	0.4g	11g



材料 (2人分)

- ・絹ごし豆腐 … 100g
- ・長ねぎ …………… 20g
- ・万能ねぎ …………… 2g
- ・焼肉のたれ (塩)
…………… 小さじ 2 弱(10g)

作り方 (調理時間 3分)

- ① 豆腐は流水で洗い切る。長ねぎは粗みじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに長ねぎ、万能ねぎを入れ、焼肉のたれを加え混ぜ合わせる。
- ③ 器に豆腐を盛りつけ、ねぎ塩たれをかける。

汁物

チンゲン菜の中華スープ

栄養成分	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	12kcal	0.8g	25g



材料 (2人分)

- ・チンゲンサイ … 40g
- ・にんじん …………… 10g
- ・鶏がらスープの素
…………… 小さじ 2/3 弱 (1.8g)
- ・水 …………… 300ml
- ・濃口しょうゆ … 小さじ 1/2 (3g)
- ・酒 …………… 小さじ 1 弱 (4g)
- ・塩 …………… ひとつまみ (0.4g)
- ・こしょう …………… 少々
- ・ごま油 …………… 小さじ 1/4 (1g)

作り方 (調理時間 5分)

- ① チンゲンサイは食べやすい大きさに、にんじんは短冊切りにしてゆでる。
- ② 鍋に鶏がらスープ、水を入れてひと煮立ちさせ、しょうゆ、酒を入れて塩こしょうで味をととのえ、仕上げにごま油を加える。
- ③ 器にチンゲンサイ、にんじんを盛りつけ、スープを注ぐ。

主食

麦ごはん

栄養成分	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	241kcal	0.0g	000g



材料 (2人分)

- ・米 …………… 120g
- ・押麦 …………… 16g

作り方 (調理時間 60分)

- ① 米に押麦を混ぜ、浸漬し炊く。