

食べて
体感♪

いしかわ ヘルシー & デリシャスメニュー

レシピ集 パート2



| | |
|------------------------|---|
| ●いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは？ | 1 |
| ●開発・普及推進委員と開発メンバーの紹介 | 1 |
| ●インターネットでも公開中！ | 1 |
| ●レシピ集使用にあたっての心得 | 2 |

主 菜

和 食

| | |
|--------------------|----|
| ①豆腐団子のレタス包み蒸し | 3 |
| ②豆乳鍋 | 4 |
| ③牛肉のヘルシーカツ 山椒味噌ソース | 5 |
| ④牡蠣と野菜のカレー風味かき揚げ | 6 |
| ⑤加賀蓮根の飛竜頭 カニ生姜あんかけ | 7 |
| ⑥鯖のからし風味焼き | 8 |
| ⑦ささ身松前蒸しとたっぷりサラダ | 9 |
| ⑧鯖と白子の吉野煮 | 10 |
| ⑨豆腐の鰻かば焼き風 | 11 |
| ⑩手作りさつま揚げ 蒸し野菜添え | 12 |
| ⑪さばと野菜のおろし煮 | 13 |
| ⑫牛肉と野菜のスープ煮 | 14 |
| ⑬手羽先と野菜のふくめ煮 | 15 |
| ⑭うなぎの柳川風 | 16 |
| ⑮豚肉と野菜の照り煮 | 17 |

洋 食

| | |
|-----------------------------|----|
| ⑯ささみのピリ辛くるみ味噌風味 クルード焼き | 18 |
| ⑰季節野菜のポイル ビーフストロガノフソース | 19 |
| ⑱白身魚のポワレ 旬菜のリゾット仕立て | 20 |
| ⑲豚肉のソテー トマトと野菜のソース ピネガー風味 | 21 |
| ⑳鯛のラタトゥイユ蒸し シソ風味 | 22 |
| ㉑シーフードと野菜のガトー トマトとバルサミコのソース | 23 |
| ㉒パプリカチキン | 24 |
| ㉓ヒレボークのサルティンボッカ 野菜のカレー風味ソテー | 25 |
| ㉔白身魚のアクアパッツァ | 26 |
| ㉕スパイスピラフ シーフードの豆乳クリームソース | 27 |

中 華

| | |
|-----------------|----|
| ㉖鮮魚の唐揚げ 香味ソースかけ | 28 |
| ㉗いんげん豆と牛肉の細切り炒め | 29 |

| | |
|-----------------|----|
| ㉘焼鶏もも肉の葱塩ソース | 30 |
| ㉙鶏ささ身の巻き焼き甘酢ソース | 31 |
| ㉚豚肉と豆腐と野菜の炒め | 32 |

副 菜

和 食

| | |
|---------------------|----|
| ①きのご炒め | 33 |
| ②鰻とうどの太きゅうりおろし酢和え | 33 |
| ③水菜とトマトのサラダ | 33 |
| ④五郎島金時と野菜の白和え レモン風味 | 34 |
| ⑤白菜としらすのあっさり和え | 34 |
| ⑥ごぼうとピーマンのごま和え | 34 |
| ⑦長いもそうめん | 35 |
| ⑧ぶり大根ステーキ きのご味噌クリーム | 35 |
| ⑨豆腐と納豆のわさびのリソース | 35 |
| ⑩春キャベツの和え物 | 36 |
| ⑪里芋のチーズコロケ トマトソース | 36 |
| ⑫にら入り納豆 | 36 |
| ⑬蕪とかき貝の蒸し煮 | 37 |
| ⑭きゅうりのごま風味 | 37 |
| ⑮ほうれん草と長芋のお浸し | 37 |
| ⑯じゃが餅のごぼうすり流し仕立て | 38 |
| ⑰ピーマンとささ身のピリ辛和え | 38 |
| ⑱おくらの変わり和え | 38 |
| ⑲こんにゃくの味噌煮 | 39 |
| ⑳南瓜まんじゅう べっ甲あんかけ | 39 |
| ㉑きゅうりとセロリの酢の物 | 39 |
| ㉒茄子と豆腐の揚げ出し | 40 |
| ㉓揚げ里芋の蓮蒸し ぎんあんかけ | 40 |
| ㉔夏野菜の水貝風 芥子酢味噌 | 40 |
| ㉕カンパチ刺身の胡麻じょうゆ和え | 41 |

洋食

- 26 トマトパүүл もずくソース 42
- 27 茸の軽いマリネと旬菜のサラダ 42
- 28 カニかまとトマトのヴェリーヌ 43
- 29 ピーラーベジタブルのイタリア風 43
- 30 野菜とビーフのトマトグラタン 44
- 31 チキンの柔らか蒸し ブロッコリーとアボカドのディップ 44
- 32 ルッコラとみず菜 ガス海老のサラダ 45
- 33 パンのトマト煮込み 45

中華

- 34 ブロッコリーとカリフラワーの蟹蒲鉾のあんかけ 46
- 35 白菜の甘酢漬け 46
- 36 とうみょうの冷やし和え 46
- 37 酸味と辛味入り彩り野菜の細切り炒め 47
- 38 野菜の湯葉巻き 生姜ソース添え 47

汁物

和食

- 1 なすのすり流し汁 48
- 2 貝だくさんのすまし汁 48
- 3 トマトとレタスのベーコンスープ 48
- 4 小松菜と生姜の味噌汁 49
- 5 大根と油揚げの味噌汁 49
- 6 トマトとおくらのスープ 49
- 7 千切り野菜汁 50
- 8 太きゅうりとみょうがの冷やし汁 50

洋食

- 9 トマトとキドニービーンズの赤ワインスープ 51
- 10 アスパラガスのスープ 51
- 11 なめこのスープと長芋のフラン 2層仕立て 52
- 12 根菜とベーコンの豆乳スープ 52

中華

- 13 豆乳入りオクラと長芋の冷製スープ 53

デザート

和食

- 1 小松菜とフルーツのスムージー 54
- 2 さつま芋のレモン煮 54
- 3 金時草豆腐 54
- 4 ウーロン茶ゼリー 55
- 5 五郎島金時のごまだんご 55
- 6 簡単いちご大福 55

洋食

- 7 野菜のマチュドニア ヨーグルトのジェラート 56
- 8 人参と豆腐のムース 56
- 9 ベジショコラケーキ 57
- 10 八朔のグラニテ 57

中華

- 11 タピオカ入りかぼちゃココナッツミルク 58
- 12 さつま芋入りココナッツ団子 58
- 13 中国風蒸しカステラ 58

-
- 献立組み合わせ例の紹介 59
 - だしの取り方について 66
 - 各レシピの栄養成分一覧 67

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〉

エネルギー控えめ
600kcal 以下

〈基準〉

塩分控えめ
3g 以下

〈基準〉

野菜たっぷり
150g 以上

料理人と管理栄養士がメニューを開発!

〈メニュー開発時のポイント〉

- 主菜・副菜・汁物・デザートなどそれぞれに開発しました。自分で好きな料理を選択できます。
- 献立の組み合わせ例も紹介しています。ご参考にどうぞ。
- 基準を満たす『おいしい』メニューをプロの工夫で実現!

主菜

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

副菜

エネルギー 50～100kcal
塩分 0.7g 以下
野菜量 約 50g 以上

汁物

エネルギー 約 50kcal
塩分 0.8g 以下

●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
- ・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メンバー

〈料理人〉

- 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
- 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 (公社)石川県栄養士会〉

- ・橋本 良子
- ・塩谷 さち子
- ・吉國 厚子

レシピ集や PR ちらしを掲載!

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
ご利用いただけます。

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

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

■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>

ヘルシー&デリシャス 石川県 

レシピ集使用にあたっての心得

その1

主菜・副菜等各料理区分についてレシピを掲載しています。
1食分の基準を満たす献立例も紹介しています。

各料理にエネルギー・塩分量・野菜量を記載しています。主菜・副菜などを自身で選び、組み合わせることができます。他のページの料理と組み合わせ、献立をたてることができます。組み合わせ例もありますので、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。
- O、O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。

開発の工夫

ヘルシーでおいしく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。

簡単にするポイント

料理を簡単に作るための工夫点やポイントです。

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(15 ml) | 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」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。66 ページでだしの取り方を紹介しています。