

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ヒレポ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活用いただけます。

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。



豆腐団子のレタス包み蒸し



栄養成分
(1人分)



エネルギー
230kcal



塩分
1.2g



野菜量
103g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 田中 剛

豆腐を使ったヘルシーでボリュームのあるお料理です。かにのうま味としょうがの風味を生かしています。

管理栄養士 橋本 良子

たんぱく質豊富な食材とたっぷり野菜の組み合わせです。特にレタスで包むことで口当たりのやわらかさもあり高齢者の皆様にも食べやすく、作りやすいお料理です。

● 材料 (2人分)

木綿豆腐	2/5 丁 (120g)
豚ひき肉	100g
ごぼう	4cm (20g)
しょうが	ひとかけ (6g)
レタス	1/2 玉 (160g)
にんじん	2cm (20g)
ぶなしめじ	1/6 株 (20g)
かに風味かまぼこ	20g
溶き卵	1/2 個 (25g)
塩	小さじ 1/6 (1g)
こしょう	少々
片栗粉	小さじ 2 (6g)
水	100ml
ごま油	小さじ 1 (4g)
濃口しょうゆ	小さじ 1 (6g)

● 作り方

調理時間：20分

- ①木綿豆腐は重しをして水切りしておく。
- ②レタスは熱湯にくぐらせてしんなりさせる。
- ③ごぼうは皮をむいてみじん切り、しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ④豚ひき肉に①③と塩、こしょう、溶き卵、片栗粉小さじ1を合わせてよく混ぜ6等分する。
- ⑤レタスを広げて④を包む。
- ⑥にんじんは皮をむいて5mm厚さの輪切り、石づきをとってばらしたしめじ、⑤を蒸し器に入れて10分蒸す。
- ⑦水とかに風味かまぼこ、ごま油、濃口しょうゆを煮立て、片栗粉小さじ1を水溶きして加えたとろみあんを作る。
- ⑧⑥を器に盛り、上から⑦のとろみあんをかける。

開発の工夫

キャベツより柔らかく包みやすいレタスを使うことで小さな一口サイズも作れます。

しょうがとともにごま油の風味をプラスして風味良く仕上げました。

アレンジアドバイス

やわらかいキャベツの季節にはレタスの代わりに使って作ってみましょう！ゆでずにレンジで加熱しても良いです。

和食



豆乳鍋



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
201kcal



塩分
1.4g



野菜量
100g

料理人 田中 剛

豆乳だし汁にいろんなうま味加わり、薄味でもおいしく食べられ、ボリュームもあります。

管理栄養士 橋本 良子

豆乳は大豆の栄養である大豆たんぱく、脂質、炭水化物がバランスよく含まれる食品です。鍋にすることで野菜と一緒にしっかりと栄養をとることができ、寒い季節に免疫力を高める効果も期待できます。

● 材料（2人分）

若鶏 もも肉（皮なし） （豚肉でもおいしくなります。）	100g
べにざけ（生）	1切れ（80g）
はくさい	100g
にんじん	4cm（40g）
長ねぎ	10cm（30g）
しゅんぎく	1/3束（30g）
ぶなしめじ	1/6株（20g）
かつお・昆布だし	160ml
豆乳	160ml
赤みそ	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ2

● 作り方

調理時間：20分

- ① 鶏もも肉は一口大のそぎ切り、べにざけも一口大に切る。
- ② はくさいは一口大に、にんじんは食べやすい大きさの短冊切りに、ねぎは斜めに切る。
- ③ しゅんぎくはかたい茎を除き、しめじも石づきを切ってほぐす。
- ④ 土鍋に①②③の材料を並べて入れ、だし汁、豆乳、赤みそ、しょうゆ、みりんを合わせた汁を加えて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら器に取り分けながら食べる。

開発の工夫

豆乳に相性のよい味噌を加えることで味がまろやかでおいしい鍋になりました。

アレンジアドバイス

鍋の具が少なくなったらご飯を入れておじややチーズを加えたリゾットもおいしくなります。

和食



牛肉のヘルシーカツ 山椒味噌ソース



栄養成分
(1人分)



エネルギー
246kcal



塩分
1.1g



野菜量
100g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 多々見 洋

パン粉に粉チーズを混ぜて風味をプラスし、ボリュームアップさせました。オリーブ油で揚げ焼きにすることでヘルシーな仕上がりになります。

管理栄養士 橋本 良子

ヘルシーなカツに仕上げてありますが、付け合わせの野菜と山椒風味のkokoroのある味噌ソースがポイントです。緑黄色野菜のパプリカはカロテンやビタミンCも多く、まいたけも免疫力を高めてくれます。

● 材料 (2人分)

牛もも肉 (赤身) (豚もも肉でも可)	120g
赤ワイン	小さじ2
小麦粉	大さじ1弱 (8g)
卵	1/2 個弱 (20g)
パン粉	大さじ5 (15g)
パルメザンチーズ	大さじ2/3 (4g)
オリーブ油	大さじ3弱 (34g)
赤みそ	大さじ1/2 (9g)
白みそ	小さじ1
はちみつ	小さじ1/3 (2g)
粉さんしょう	少々
かつお・昆布だし	60ml
赤パプリカ	1個 (40g)
黄パプリカ	1個 (40g)
ブロッコリー	60g
まいたけ	60g
ミニトマト	2個 (60g)

● 作り方

調理時間：20分

- ①牛もも肉に赤ワインをふり、小麦粉、溶き卵、パルメザンチーズを混ぜたパン粉の順に衣をつける。
- ②パプリカはたねを取って千切りに、ブロッコリーは小房に分け、まいたけはほぐしてそれぞれサッとゆでる。
- ③だし汁に赤みそ、白みそ、はちみつ、粉さんしょうを合わせて山椒味噌を作る。
- ④オリーブ油を熱して①の両面をカリッと焼いて器に盛り、②とミニトマトを添える。
- ⑤山椒味噌ソースをかける。

開発の工夫

脂肪の少ない赤身を使っているので、ヘルシーな仕上がりますが、チーズでおいしさがアップしています。

アレンジアドバイス

脂肪の少ない鶏肉や豚もも肉に代えてもおいしいです！！



牡蠣と野菜のカレー風味かき揚げ



栄養成分
(1人分)



エネルギー
243kcal



塩分
1.4g



野菜量
100g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 多々見 洋

衣にカレー粉を加えて食欲のわくカレー風味のかき揚げです。
冷蔵庫に残った野菜を上手に利用して作れる逸品です。

管理栄養士 橋本 良子

牡蠣は海のミルクと言われるほど栄養豊富な食品で、疲労回復、貧血予防に有効です。ビタミンの多い野菜と一緒に調理することで栄養バランスの良いレシピとなっています。

● 材料 (2人分)

かき		8個 (70g)
たまねぎ		1/2個 (100g)
にんじん		4cm (40g)
じゃがいも		1/3個 (60g)
生しいたげ		2個 (40g)
だいこん		1cm (60g)
天ぷら衣	てんぷら粉	1/2カップ (50g)
	カレー粉	小さじ1
	水	80ml
揚げ油		適宜
天つゆ	かつお・昆布だし	300ml
	濃口しょうゆ	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
	本みりん	大さじ1/2弱 (10g)

● 作り方

調理時間：25分

- ①たまねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむき千切り、しいたげも薄切りにする。
- ②かきはよく洗い、サッと熱湯をかけておく。
- ③天ぷら衣をよく混ぜ合わせておく。
- ④天ぷら衣に①②を入れて、熱した揚げ油でかき揚げを作り十分に油をきり、器に盛る。
- ⑤天つゆの材料を煮立てて、だいこんはおろして添える。

開発の工夫

かき揚げの衣にカレー粉を加えることで、香りのよいかき揚げとなり、食欲のわく一品となっています。

アレンジアドバイス

かきと同じくタウリンや鉄分の多いあさりを使ったかき揚げもお試しください。

和食



加賀蓮根の飛竜頭 カニ生姜あんかけ



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
243kcal



塩分
1.1g



野菜量
125g

料理人 多々見 洋

加賀蓮根をつなぎにしたもちりとした飛竜頭でかにのうま味としょうが風味のあんをかけて脂っこさも抑えられます。

管理栄養士 橋本 良子

加賀野菜の蓮根を使っています。蓮根の主成分はでんぷんで食物繊維やビタミンCも多く、塩分の排泄を助けるカリウムも多い野菜です。油との相性もよく、おいしく食べられ、ごちそうにもなる一品です。

● 材料 (2人分)

れんこん	160g
木綿豆腐	160g
にんじん(皮なし)(いんげんやピーマン)	40g
ぎんなん	20g
ひじき	6g
ながいも	60g
こまつな	40g
かつお・昆布だし	150ml
濃口しょうゆ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
本みりん	小さじ2
ずわいがに(ゆで)(かに風味かまぼこ)	40g
片栗粉	小さじ2
しょうが	10g
ゆずの皮(白髪ねぎ)	5g
揚げ油	適宜

● 作り方

調理時間：30分

- ①れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ②ひじきは水で戻し、にんじん、ぎんなんは粗みじん切り、だし汁(50ml)、薄口しょうゆ、みりん(小さじ1)で煮る。
- ③こまつなは4~5cm長さに切り1分ほどゆで、豆腐も2~3分ゆでてザルにあげて水気を切り、ながいもはすりおろす。
- ④こまつな以外の材料を全部混ぜ合わせて4等分して丸め、少し低めに熱した揚げ油(170℃程度)でゆっくり揚げろ。
- ⑤かにの身と残りのだし汁、濃口しょうゆ、みりん、おろししょうがをひと煮立ちさせて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に揚げた飛竜頭を盛り⑤をかけ、ゆでたこまつなときざんだゆずの皮を上飾る。

開発の工夫

つなぎのれんこんでふわふわした食感となり、高齢の方にも食べやすくなっています。

アレンジアドバイス

中にきざんで入れる野菜はいんげんやピーマンにしたり、かに風味かまぼこやきのこのあんにしてもおいしいです。

和食



鯖のからし風味焼き



メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 多々見 洋

風味づけにからしを使いました。
いろんな魚に応用できます。野菜も豊富にとれます。

管理栄養士 橋本 良子

鯖はどんな調理法にも合う魚で、魚類の中ではカリウムが多く、塩分排泄の効果が期待できます。たんぱく質が豊富で脂質も適度にあり、利用に便利な食材です。

栄養成分
(1人分)



エネルギー
220kcal



塩分
1.1g



野菜量
100g

● 材料（2人分）

さわら	2切れ（200g）
酒	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1/2（9g）
からし	大さじ1
しいたけ	2個（40g）
だいこん	2cm（120g）
赤パプリカ	1個（30g）
黄パプリカ	1個（30g）
長ねぎ	10cm（20g）

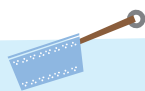
● 作り方

調理時間：30分

- ① さわらは酒、薄口しょうゆ、からしを混ぜた中につけて下味をつけておく。
- ② だいこんは短冊切り、パプリカは細切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ③ さわらをグリルで焼き、だいこん、パプリカ、しいたけは①の漬け汁を絡めてレンジで1～2分加熱する。
- ④ 器にさわらと野菜を盛り合わせ、ねぎを散らす。

開発の工夫

魚の漬け汁も野菜の味つけ用の調味料として使います。





ささ身松前蒸しとたっぷりサラダ



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
218kcal



塩分
1.0g



野菜量
113g

料理人 田中 剛

昆布のうま味を効かせました。
野菜も豊富でとてもヘルシーな一品です。

管理栄養士 橋本 良子

昆布の自然に含んだ塩分やうま味で調味料を減らすことができます。
ごま油や一味唐辛子を使ってさらに風味も味もはっきり感じられるものになります。

● 材料 (2人分)

若鶏ささ身	300g
長ねぎ	20g
しょうが	5g
刻み昆布	8g
日本酒	小さじ2
塩	ひとつまみ (0.2g)
水菜	20g
もやし	60g
レタス	60g
トマト	60g
日本酒	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)
ごま油	小さじ1
一味とうがらし	少々 (0.2g)

● 作り方

調理時間：20分

- ①しょうがは皮をむき、ねぎとともに千切りにし、一口大のそぎ切りにしたささ身、刻み昆布、酒、塩を合わせて10分蒸す。
- ②もやしはサッと蒸し、レタスは一口大にちぎり、水菜は3cm長さに切り、トマトは薄切りにする。
- ③器にもやしと水菜を敷き、上に①を盛り、レタス、トマトを添える。
- ④③に日本酒、濃口しょうゆ、ごま油、一味とうがらしを混ぜたドレッシングを添える。

和食



鱈と白子の吉野煮



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
202kcal



塩分
1.0g



野菜量
100g

料理人 田中 剛

昆布とかつおのだしでしっかり煮たたらに薄味でもおいしいあんかけです。調理時間も短く和食らしい一品。火を止めて味を含めます。

管理栄養士 橋本 良子

おいしい季節の食材を上手に組み合わせたお料理です。脂肪分が少なく子どもからお年寄りまで無理なく食べられ、加熱してもかたくならず消化の良い食材です。

● 材料 (2人分)

まだら	200g
まだら 白子	100g
万能ねぎ (長ねぎ)	20g
にんじん	60g
かぶ	60g
ブロッコリー	60g
かつお・昆布だし	150ml
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
日本酒	小さじ2
みりん	小さじ2
片栗粉	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ1

● 作り方

調理時間：20分

- ①たらと白子を一口大に切り、水分をキッチンペーパーなどで拭いておく。
- ②にんじんは飾り切り、かぶは皮をむき3cm長さの拍子木切りに、ねぎも3cmに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③①に片栗粉をまぶし、調味料を入れて煮立てだし汁に入れて4~5分煮て火を通し、器に盛る。
- ④③のだし汁ににんじん、かぶを入れて煮、やわらかくなったらねぎ、ブロッコリーを加えひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤たらと白子を盛った器に野菜を盛り合わせ、残っただし汁に水溶きの片栗粉でとろみをつけて上からかける。

アレンジアドバイス

エネルギーをもう少しプラスしてもよい時は片栗粉をまぶし、油で揚げた後に煮てもよいでしょう。



和食



豆腐の鰻かば焼き風



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
246kcal



塩分
0.6g



野菜量
100g

料理人 田中 剛

豆腐は味がしっかりつきおいしい一品になります。ナッツを加えて食感にもアクセントを加えました。

管理栄養士 橋本 良子

ナッツ類は良質な不飽和脂肪酸が多く、アンチエイジングに良い食材です。カロリーに気をつけて利用してみましょう。

● 材料（2人分）

木綿豆腐	1/2 丁（150g）
つくねいも	60g
バターピーナッツ	10g
カシューナッツ	10g
片栗粉	大さじ1強（10g）
焼きのり	1枚（2g）
揚げ油	適宜
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1
粉さんしょう	少々（0.4g）
たまねぎ	1/2 個（100g）
にんじん（アスパラガス）	40g
かぶ	1/2 個（60g）
塩	ひとつまみ（0.2g）

● 作り方

調理時間：20分

- ①木綿豆腐は水切りし、おろしたつくねいも、ピーナッツ、カシューナッツとともにすり鉢でする。
- ②焼きのりを4等分して上①をのせて平たく形作り、上から片栗粉をふり、熱した揚げ油で揚げる。
- ③砂糖、しょうゆ、みりんを合わせてタレを作り②に塗り、粉さんしょうをふり器に盛る。
- ④たまねぎ、かぶは皮をむきくし型に切って、にんじんは細切りにして、フライパンで炒めて塩をふり③に添える。

和食



手作りさつま揚げ 蒸し野菜添え



栄養成分
(1人分)



エネルギー
222kcal



塩分
0.7g



野菜量
168g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 多々見 洋

ご家庭で残った野菜などをいろいろ入れて作ってみましょう！
オリーブ油を使って揚げ焼きでも大丈夫です。

管理栄養士 橋本 良子

野菜は蒸し野菜にすると量も減って食べやすくなりますので、生野菜と温野菜のそれぞれの利点を知りましょう。
温野菜は抗酸化力が期待できたり、栄養素も吸収されやすくなると言われています。

● 材料（2人分）

たらすり身	150g
ながいも	50g
マヨネーズ	大さじ1弱（10g）
紅しょうが	5g
きくらげ（乾燥）	1g
ゆでたけのこ	60g
キャベツ	100g
にんじん	4cm（40g）
もやし	40g
れんこん	40g
揚げ油	適宜
和風ドレッシング	小さじ1
だいこん	40g
一味とうがらし	少々
万能ねぎ	10g

● 作り方

調理時間：30分

- ①きくらげは水に戻し細かくきざむ。たけのこもみじん切りにする。
- ②たらのすり身に皮をむいてすりおろしたながいもと紅しょうがのみじん切り、①とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③揚げ油を熱して②を薄い小判型にしたものを揚げる。
- ④キャベツ、皮をむいたにんじん、れんこんは一口大に切り、もやしと一緒に5～6分蒸す。
- ⑤だいこんおろしに一味とうがらしと小口切りの万能ねぎを合わせる。
- ⑥器に③④を盛り合わせ、ドレッシングと⑤を添える。

アレンジアドバイス

付け合わせの野菜はお好みでどうぞ。緑黄色野菜はサッと炒めて付け合わせるとビタミンAの吸収もよくなります。





さばと野菜のおろし煮



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
246kcal



塩分
1.5g



野菜量
102g

料理人 前田 利幸

さばのおろし煮に野菜をたっぷり加えました。さばもなすも油と相性のよい食材です。鮮度のよいものを選ぶことがおいしさのポイントになります。

管理栄養士 塩谷 さち子

魚には、アンチエイジングや血管を若く保つ栄養素が含まれています。さばやぶりにも、血液を流れやすくするEPAやDHAが多く含まれています。

● 材料（2人分）

さば（ぶり・鶏肉）	60g×2切
小麦粉	大さじ1
れんこん	60g
なす	50g
油	適宜
だし汁	100ml
濃口しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1
砂糖	少々
だいこん	60g
たまねぎ	20g
かいわれだいこん	10g
針しょうが	2g
万能ねぎ	2g

● 作り方

調理時間：30分

- ① さばは身の厚い部分に切り込みを入れる。れんこんは5mm厚さの輪切り、なすは等分に切る。
- ② だいこんはすりおろし、軽く水気をきる。たまねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ③ 鍋に油を熱し、小麦粉をふったさばと、れんこん・なすを揚げる。
- ④ 鍋に調味料を入れて中火にかける。煮立ったら③のさばを加えて、温める。
- ⑤ さばとれんこん、なすを器に盛り、鍋にだいこんおろしを加えてひと煮立ちさせ、さばにかける。
- ⑥ 仕上げにたまねぎ・かいわれだいこん・針しょうが・万能ねぎを散らす。

開発の工夫

油を使うことでコクが増し、減塩でもおいしくいただけます。仕上げに香りや風味のあるものを添えることで、より一層おいしくなります。

アレンジアドバイス

ゆずをしぼってもおいしいです。魚の臭み抜きには、霜降り、だしや酒につけるなどの方法もあります。塩を使う場合も、少々の塩をだしや酒に溶かしてふりかけ、なじませた後ふき取ると、ムラなく下処理することができます。

簡単にするポイント

さばを油で揚げずにフライパンで焼いても良いです。焼く時には皮側を先に焼くとおいしいです。



牛肉と野菜のスープ煮



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
202kcal



塩分
1.4g



野菜量
110g

料理人 前田 利幸

牛肉と野菜を煮込むことで、まるやかで深い味わいが生まれます。新鮮な野菜を使うことで、素材のうま味が引き立ちます。

管理栄養士 塩谷 さち子

脂の少ない赤身牛肉には、たんぱく質や鉄分が含まれています。旬の野菜を上手に組み合わせるとヘルシーにいただきます。

● 材料（2人分）

牛薄切り肉（豚肉・鶏肉）	100g
たまねぎ	60g
にんじん	60g
かぶ	50g
セロリ	40g
生しいたけ	2枚（20g）
かぶの葉	10g
サラダ油	小さじ1
（だし汁	300ml
顆粒スープの素	小さじ1（3g）
酒	大さじ1
塩	小さじ1/6（1g）

● 作り方

調理時間：30分

- ① にんじん・セロリは5mm厚さの斜め切り、たまねぎ・かぶはくし型に切る。牛肉は3cmに切る。生しいたけは半分にそぎ切りにする。
かぶの葉はサッとゆで、みじん切りにしておく。
- ② 鍋に油を入れ、牛肉・たまねぎ・セロリ・にんじんを順に入れ、中火で炒める。
- ③ ②に火が通ったらだし汁を入れ、強火で煮る。
- ④ かぶ・生しいたけも加え、沸騰したら弱火にし、アクをとる。
- ⑤ 顆粒スープの素・酒を加え、野菜がやわらかくなったら、塩を加え、味をととのえる。
- ⑥ 器に盛る。

開発の工夫

肉と野菜を取り合わせた簡単料理です。
かぶは煮るととろけるようにやわらかくなります。香味野菜（セロリ）には、塩分を体外に排出するカリウムが多く含まれています。

アレンジアドバイス

野菜をサイコロに切ると、お子さんにも食べやすい料理になります。
季節のおいしい野菜を使って、野菜をたっぷり食べましょう。

和食



手羽先と野菜のふくめ煮



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
196kcal



塩分
1.5g



野菜量
100g

料理人 前田 利幸

鶏手羽先から出たうま味が、高野豆腐や野菜にしみ込み、より一層おいしく仕上がります。

管理栄養士 塩谷 さち子

高野豆腐には植物性たんぱく質がたっぷり含まれています。野菜と一緒にとることで栄養バランスもよりよくなります。

● 材料（2人分）

鶏手羽肉（鶏肉・豚肉）	60g
高野豆腐（焼き豆腐）	1個（16g）
こんにゃく	30g
たけのこ（ゆで）	60g
れんこん	40g
ごぼう	40g
にんじん	40g
さやいんげん	3本（半分に切る）
サラダ油（ごま油）	小さじ1
だし汁	100ml
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1・1/2
薄口しょうゆ	大さじ1弱（15g）

● 作り方

調理時間：30分

- ①高野豆腐は60℃くらいの湯につけ、しばらくおいて戻し、水で押し洗いして水気をしぼる。
- ②材料（高野豆腐からにんじんまで）は、一口大に切っておく。
- ③鍋に薄く油をひいて鶏手羽肉に焼き色を付ける。
- ④たけのこ・れんこん・ごぼう・にんじん・だし汁・砂糖・みりんを加え、煮立たせアクをすくう。
- ⑤落としふたをして5分ほど煮る。高野豆腐・こんにゃく・しょうゆを加え、さらに煮る。
- ⑥煮上がる3分前にさやいんげんを入れる。

開発の工夫

煮物は冷める時に味がしみておいしくなるので、前もって作り、再び温めてもおいしくいただけます。最初は薄めに味つけ、煮上がったなら10分ほどおいて味見するよう心がけましょう。

和食



うなぎの柳川風



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
248kcal



塩分
1.5g



野菜量
102g

料理人 前田 利幸

うなぎのかば焼きと季節の野菜をサッと煮立て卵でとじます。野菜の歯ごたえが食べ応えにつながります。

管理栄養士 塩谷 さち子

食物繊維たっぷりのごぼうには、コレステロールを吸着して体外へ排出する働きがあります。よく噛んで素材の甘味を味わいましょう。

● 材料（2人分）

うなぎ（かば焼き） （あなご、牛肉、豚肉）	80g
たまねぎ	40g
ごぼう	40g
にんじん	20g
もやし	20g
キャベツ	20g
ブロッコリー	60g
だし汁	100ml
薄口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	少々
卵	2個
みつば	適宜

● 作り方

調理時間：20分

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、さがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②たまねぎは薄切り、にんじん・キャベツは短冊切り、ブロッコリーは小房に切る。
- ③うなぎは1cm幅に切る。
- ④鍋に調味料を入れ、①②を加えてサッと火が通ったら、もやし、うなぎを並べる。
- ⑤溶き卵でとじて、みつばを飾る。

開発の工夫

古くからごぼうは柳川・きんぴらなど、健康によい食材として食べられていました。野菜の切り方をそろえ、サッと火を通すことで、野菜のうま味が生きてくる一品です。

アレンジアドバイス

ごはんと合わせ、丼にしてもおいしいです。

和食



豚肉と野菜の照り煮



栄養成分
(1人分)



エネルギー
223kcal



塩分
1.5g



野菜量
100g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 前田 利幸

旬の野菜を肉とともにたっぷり食べましょう。
だし汁・酒を使うことで薄味でもおいしくいただけます。

管理栄養士 塩谷 さち子

彩り豊かな野菜と豚肉を一緒にとることで、抵抗力を高め、疲労回復にも役立ちます。

● 材料 (2人分)

豚もも薄切り肉	120g
さつまいも	60g
にんじん	60g
アスパラガス (さやいんげん)	40g
たまねぎ	50g
れんこん	30g
かぶ	20g
小麦粉	大さじ1
だし汁	100ml
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2

● 作り方

調理時間：30分

- ① さつまいも、にんじん、アスパラガスは7mm角の棒状に切っておく。
- ② たまねぎ、れんこん、かぶは一口大に切る。
- ③ 豚肉を広げ、①を巻き、小麦粉をまぶす。
- ④ 鍋に調味料を熱し、②の野菜と③の豚肉を入れて煮る。
- ⑤ 豚肉を斜めに切り、野菜とともに、器に盛る。

開発の工夫

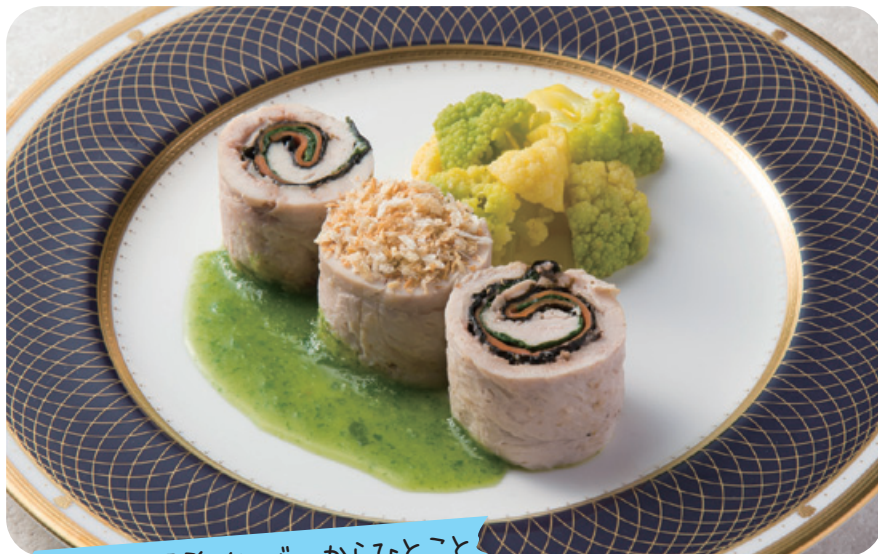
お弁当などにも取り入れやすいメニューです。

簡単にするポイント

豚肉を巻かずにフライパンで焼き、温野菜を添えてもよいです。



ささみのピリ辛くるみ味噌風味 クルート焼き



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
214kcal



塩分
1.2g



野菜量
101g

料理人 小石 幸一郎

淡泊な鶏ささ身を野菜・のり・くるみ味噌で仕上げ、カリカリのパン粉をふりかけ食感を添えました。

管理栄養士 吉國 厚子

鶏肉の中でも脂肪が少ない部位のささみは、90gでも100kcal以下とエネルギーの低い食材です。肉に野菜やのりを巻き込むことで食べ応えが増します。生で食することの多いきゅうりやサラダ菜などの野菜を爽やかなソースの材料として使っています。

● 材料 (2人分)

鶏ささ身	4本 (観音開き)
にんじん	20g (1mm うす切り)
ほうれんそう	1/5束 (葉使用 茎不使用)
焼きのり	1/6枚
ピリ辛くるみ味噌	10g
小麦粉	適宜
パン粉 (細かめ)	30g (フライパンで炒る)
＜きゅうりソース＞	
きゅうり	40g (小口切り)
チキンコンソメ	50ml (固形チキンコンソメ0.3g (1/16個))
サラダ菜	2枚
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/6 (1g)
こしょう	少々
＜付け合わせ＞	
カリフラワー	80g (小さくカット)
チキンコンソメ	150ml (カリフラワー加熱用) (固形チキンコンソメ0.9g (1/5個))
サフラン	1つまみ

● 作り方

調理時間：70分

- ① ささ身ロールを作る>
にんじんを2～3分ゆで、氷水で冷やしキッチンペーパーで水分を拭き取る。ほうれんそうをキッチンペーパーで挟み熱湯をかける。
- ② クッキングホイルに開いたささ身を2枚1組で太い部分と細い部分を対称に重ね、長方形になる様にし、重ねた部分に小麦粉をまぶす。ラップを敷き軽く肉たたきで叩き、平らにする。
- ③ ②にピリ辛くるみ味噌を塗り、焼きのり・にんじん・ほうれんそうの順に敷きクッキングホイルで巻き上げ弱火のフライパンでころがしながら火を入れる。火を止め、10分程度そのままフライパンの中で休ませる。
- ④ きゅうりのソースを作る>
鍋にチキンコンソメ入れ、きゅうりを加えやわらかくなるまで加熱し、片栗粉でとろみをつけて塩・こしょうで味をととのえる。次にサラダ菜を入れ、すぐミキサーにかけ、氷水に浮かべたボウルに入れて冷却する。
- ⑤ <付け合わせを作る>
カリフラワーをカットしサフラン風味のチキンコンソメで加熱する。
- ⑥ オープントースターの天板に、3等分にカットした③のチキンを並べ、フライパンで炒めたパン粉をふり、オープントースターの天火で軽く焼く。
- ⑦ ⑥を皿に並べ⑤を付け合わせに、軽く温めた④をソースとする。

開発の工夫

淡泊な鶏ささ身をおいしく食べるために、いろいろな食材の味と食感を添えました。カリカリパン粉の香ばしさはおいしく減塩するポイントです。

アレンジアドバイス

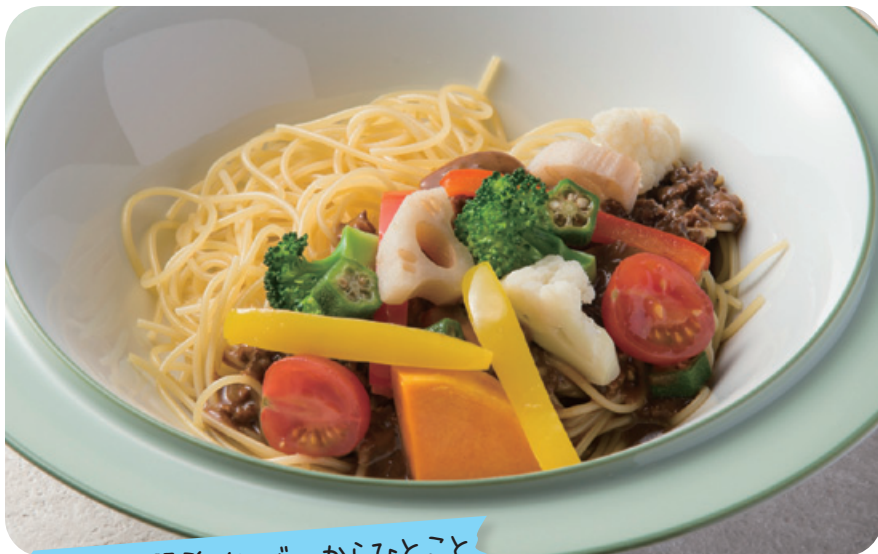
今回は、フライパンで焼き上げましたが、ホイルごと薄いフィヨンスープで煮込んでも良いです。天火焼きの際、パン粉を焦がさないように！通常お使いの味噌を使うこともできます。一味唐辛子やタバスコなどを加えてアクセントをつけるとおいしいです。

簡単にするポイント

鶏ささ身を開かずに直接そのまま、くるみ味噌を塗り、熱処理をした、刻んだ野菜とカリカリパン粉をふり、天火焼きにしても良いでしょう。



季節野菜のボイル ビーフストロガノフソース



栄養成分
(1人分)



エネルギー
496kcal



塩分
1.5g



野菜量
102g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 小石 幸一郎

ロシアの代表的な料理「ビーフストロガノフ」今回は、このソースをアレンジしパスタと組み合わせ、色とりどりの野菜を添えました。

管理栄養士 吉國 厚子

ソースがしっかり絡まるので、塩を入れずにスパゲッティをゆでもおいしく仕上がります。飾り野菜を大きめに切ることで噛み応えがあり、ゆっくり食べる効果もあります。

● 材料（2人分）

<ストロガノフソース>

合ひき肉	30g
たまねぎ	30g(みじん切り)
マッシュルーム	2個(スライス)
にんにく	3g(みじん切り)
赤ワイン	30ml
無塩バター	10g
ハッシュドビーフルー	24g(市販キューブ状)
チキンコンソメ	150ml(固形チキンコンソメ0.9g(1/5個))
生クリーム	20ml

<飾り野菜>

かぼちゃ	20g(5mm厚さに切る)
ブロッコリー	20g(小房にわける)
カリフラワー	20g(小房にわける)
なす	20g(5mm厚さに切る)
ミニトマト	2個(湯むき)
れんこん	20g(5mm厚さに切る)
オクラ	1本(5mm厚さに切る)
赤パプリカ	20g(5mm厚さに切る)
黄パプリカ	20g(5mm厚さに切る)

スパゲッティ(乾) 140g

アレンジアドバイス

パスタの代わりにライスでも良いです。オムレツやオムライスのソースにも使えます。

簡単にするポイント

スパゲッティと一緒に野菜をゆでると、温かい麺と野菜が食べられるだけでなく洗い物を減らせますし、時間も節約できます。

● 作り方

調理時間：60分

- ①ソースの材料のたまねぎ・にんにく・マッシュルームをカットする。飾り野菜は、それぞれ小口切りにしておく。
- ②<ソースを作る>
合ひき肉をテフロン加工のフライパンで油を使用せずに炒めておく。
- ③鍋にバターを入れにんにく、たまねぎ、マッシュルームの順に炒めた後、②のひき肉・赤ワインを加え少し煮つめる。
- ④③にチキンコンソメを入れ混ぜながら加熱し、市販のハッシュドビーフルーを最後に加える。
- ⑤飾り野菜のかぼちゃ・れんこんは、事前にボイルしておく。(電子レンジで加熱しても良い)
- ⑥<スパゲッティをゆでる>
スパゲッティを指定時間ゆでる。残りの飾り野菜をスパゲッティのゆであがる時間から逆算して、それぞれ火の通りの悪い野菜から(カリフラワー、ブロッコリー、オクラ、なす、パプリカ、ミニトマトの順に)スパゲッティの鍋に加え加熱する。
最後に⑤のかぼちゃ・れんこんをサッと入れ、ザルにとる。
- ⑦⑥のスパゲッティを皿に盛り、④のソースをかけた上に飾り野菜を置き、仕上げの生クリームを流す。



白身魚のポワレ 旬菜のリゾット仕立て



栄養成分
(1人分)



エネルギー
250kcal



塩分
1.5g



野菜量
108g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 小石 幸一郎

白身魚を生クリームで絡まった野菜とやわらかめのリゾットで、お召し上がりください。

管理栄養士 吉國 厚子

高たんぱくで 低脂肪な白身魚を少量の油でソテーした主菜です。乳製品のうま味成分と野菜の甘味、うま味が、魚の味を引き立てます。

● 材料（2人分）

白身魚（たらなど）	140g（1人 70g）
塩	小さじ 1/6（1g）
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ 1/2（2g）
〈リゾット〉	
米	40g
たまねぎ	20g（みじん切り）
ベーコン	5g（みじん切り）
かぶ	20g（5mm角）
かぶの葉	15g（みじん切り）
チキンコンソメ	50ml（圓形チキンコンソメ 0.3g（1/16個））
パルメザンチーズ	5g
〈彩り野菜ソース〉	
にんじん	60g（千切り）
長ねぎ	40g（千切り）
ズッキーニ	60g（千切り）
マッシュルーム	1個（千切り）
生クリーム	30ml
塩	小さじ 1/6（1g）
こしょう	少々

● 作り方

調理時間：50分

- ①リゾットの野菜・飾り野菜をそれぞれカットする。
- ②鍋にベーコンとたまねぎを入れて炒め、次に米を加え色づかないようにゆっくりと炒める。
チキンコンソメを加え、米に完全に火が入る前に、かぶの角切りを入れ火を通し、仕上げにかぶの葉とパルメザンチーズを加える。
- ③〈彩り野菜ソースを作る〉
にんじん・長ねぎ・ズッキーニ・マッシュルームをカットし、下ゆでしておく。
- ④鍋に生クリームと少量の水を入れ塩・こしょうし、③を加えクリーム野菜とする。
- ⑤白身魚を塩・こしょうし、テフロン加工のフライパンを使用し少量のオリーブ油でソテーする。
- ⑥皿にリゾットを敷き、⑤の魚を置き、④のクリーム野菜を魚の上に飾る。

開発の工夫

テフロン加工のフライパンを使えば、少量の油で魚をソテーできます。

アレンジアドバイス

リゾットを作り冷却し、セルクルなどに詰めて焼きリゾットにして活用できます！

簡単にするポイント

リゾットのお米をご飯に変えて具材とともにピラフにしても良いです。



豚肉のソテー トマトと野菜のソース ビネガー風味



栄養成分
(1人分)



エネルギー
250kcal



塩分
1.3g



野菜量
102g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 小石 幸一郎

豚肉を酸味の効いたたっぷり野菜でお召し上がりください。

管理栄養士 吉國 厚子

豚肉の中でもヒレの部分は脂肪が少なく、たんぱく質やビタミンB₁が多い部位です。ビタミンB₁は体内で糖質がエネルギーに変わるときに必要な補酵素として大切な働きをしていますし、疲労回復にも欠かせない栄養素です。

● 材料 (2人分)

豚ヒレ肉	140g (35gを4枚)
小麦粉	大さじ1弱 (7g)
オリーブ油	小さじ1
<野菜ソース>	
たまねぎ	60g (細め拍子木切り)
トマト	60g (湯むき たね取り さいの目切り)
にんじん	20g (細め拍子木切り)
赤パプリカ	30g (細め拍子木切り)
にんにく	4g (みじん切り)
チキンコンソメ	200ml (固形チキンコンソメ1.3g (1/4個))
オリーブ油	大さじ1と3/4 (20g)
白ワイン	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ2
塩	小さじ1/3 (2g)
こしょう	少々
ペピーリーフ	30g

● 作り方

調理時間：30分

- ① 豚肉を35g、4枚準備し、肉たたきで平らに厚みを合わせます。
- ② <野菜ソースを作る>
たまねぎ、トマト、にんじん、赤パプリカ、にんにくをそれぞれカットする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ加熱し、にんにくを加え炒め、次にトマト以外の野菜を入れ炒める。
- ④③の炒めた野菜に白ワインビネガー、白ワインを加え酸味を飛ばし、トマト・チキンコンソメを加え水分が2/3になるまで煮詰める。
- ⑤①の豚肉に小麦粉をつけ、テフロン加工のフライパンに少量のオリーブ油を敷き両面に焼き目をつける。
- ④を加え豚肉を軽く煮込み、仕上げに塩・こしょうで味をととのえる。(ソースの濃度を調整する)
- ⑥⑤の豚肉を皿に盛りつけ、野菜ソースを上流し、ペピーリーフを飾る。

開発の工夫

淡泊な豚ヒレ肉に野菜の甘みと酸味のアクセントを生かし食欲を誘います。

アレンジアドバイス

白身魚にも合うと思います。好みでトマトを多くしても良いと思います。ソースの野菜をゆっくりと良く炒め、豚肉の煮込み過ぎに注意してください。

簡単に作るポイント

ひとつの鍋で調理する場合は、ヒレ肉を拍子木切りにして準備します。野菜ソースを作る手順で、にんにくを炒めた後に豚肉・野菜の順に炒め、ワインビネガー・白ワインを加え酸味を飛ばします。あとは同じ手順です。



鯛のラタトゥイユ蒸し シソ風味



栄養成分
(1人分)



エネルギー
170kcal



塩分
1.5g



野菜量
127g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 小石 幸一郎

この魚料理は、電子レンジ調理です。野菜のうま味を逃がさずに全て吸収できます。

管理栄養士 吉國 厚子

うま味や甘みが出る野菜をたっぷり使っています。トマトジュースを煮詰めソースとして使うことでおいしく減塩になっています。(トマトジュースは使用する半量を野菜量として計算しています)

● 材料 (2人分)

鯛 (皮つき)	70g×2 切れ
たまねぎ	30g (1.5 cm角に切る)
なす	30g (1.5 cm角のさいの目切り)
ズッキーニ	30g (1.5 cm角のさいの目切り)
赤パプリカ	20g (1.5 cm角に切る)
黄パプリカ	20g (1.5 cm角に切る)
ピーマン	20g (1.5 cm角に切る)
トマト	60g (1.5 cm角 (皮むき、たね無し))
にんにく	1/2 片 (3g) (みじん切り)
しそ・葉	1 枚 (粗みじん切り)
トマトジュース	80ml
香草 (タイム)	少々
塩	小さじ 1/2 弱 (2.8g)
こしょう	少々

● 作り方

調理時間：35分

- 鯛の切り身とそれぞれの野菜を下準備する。
- 耐熱皿に①のトマト・しその葉以外の野菜を入れ、電子レンジで2分30秒加熱する。
軽くまぜて30秒加熱後、10分蒸らす。
- 鯛・トマト・しその葉を②に乗せ、全体に塩・こしょうし、ラップをかけ約3分加熱する。
ラップは、そのまま2分蒸らす。
- 鍋に③の野菜と煮汁・トマトジュースを入れ煮詰め、味をととのえソースとする。鯛は保温しておく。
- 皿に④の野菜と鯛を盛りつけ、ソースをかける。

開発の工夫

電子レンジで簡単にフランス料理が作れます。

アレンジアドバイス

えび・いか・たこを使ってゆであがったバスタの上にかけて召し上がってもおいしいです。
食材の厚みやお使いの耐熱容器、電子レンジにより熱の通り具合が違いますので、加熱時間は加減してください。

簡単にするポイント

トマトジュースの代わりに、調理手順③の時にトマトケチャップを加えて調理すると、トマトジュースを加えて煮詰める作業と鍋の洗い物が減ります。



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



栄養成分
(1人分)



エネルギー
249kcal



塩分
1.4g



野菜量
100g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 前田 伸也

ヘルシーなキッシュをイメージして、彩りも豊かな料理にしました。

管理栄養士 吉國 厚子

うま味成分であるグルタミン酸が多いトマトをソースに使っています。

● 材料 (2人分)

スモークサーモン	40g
ほたてがい(貝柱)	45g
たまねぎ	80g
長ねぎ	40g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
ズッキーニ	20g
バター	16g
生クリーム	20ml
パルメザンチーズ	大さじ1と1/3 (8g)
卵	小1個(正味35g)
牛乳	大さじ2/3 (10g)
塩	ひとつまみ (0.4g)
トマト	20g
オリーブ油	小さじ1/2 (2g)
バルサミコ酢	小さじ1/2 (2.5ml)
はちみつ	小さじ1/3弱 (2g)
バジル(粉)	少々

● 作り方

調理時間：30分

- ①スモークサーモン・ほたてがい・たまねぎ・長ねぎ・赤と黄のパプリカ・ズッキーニは1cm角に切る。
- ②生クリーム・パルメザンチーズ・卵・牛乳・塩はボウルで合わせておく。
- ③①をバターで炒めて②と混ぜ合わせる。
- ④③を1人分ずつクッキングシートを敷いた茶碗に入れて160℃のオーブンで15分焼く。
焼き上がった茶碗をひっくり返してお皿に盛りつける。

<ソースをつくる>

- ⑤トマトは粗みじん切り、バルサミコ酢、オリーブ油、はちみつ、バジルとあわせる。
- ⑥④に⑤のソースをかける。

開発の工夫

本来はタルト生地に入れて焼き上げる料理ですが、ヘルシーと家庭でも簡単という観点でお茶碗を使いました。

アレンジアドバイス

具材をシーフードではなくハムやベーコンなどのお肉とたまねぎを使用してもおいしくできます。

簡単に作るポイント

詰める具材はまとめて炒めて冷凍保存しておき、使う分だけ解凍して牛乳、生クリーム、卵などと合わせると作りやすいです。



パプリカチキン



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
245kcal



塩分
1.5g



野菜量
100g

料理人 前田 伸也

家庭で簡単に本格的な料理が味わえます。

管理栄養士 吉國 厚子

鶏肉を別に焼き余分な脂を捨てることで、動脈硬化予防のためにも取り過ぎに気をつけたい飽和脂肪酸を減らすことができ、エネルギーを抑えています。

● 材料 (2人分)

若鶏もも肉	200g (100gを2切れ)
塩	小さじ1/3弱 (1.8g)
こしょう (白)	少々
オリーブ油	小さじ1と1/2 (6g)
たまねぎ	60g (みじん切り)
パプリカパウダー	大さじ1 (6g)
にんにく	1片
赤ワイン	20ml
ローリエ	1枚
チキンコンソメ	320ml (固形チキンコンソメ2g (2/5個))
ブロッコリー	40g (小房に分けてゆでる)
赤パプリカ	30g (くし切り)
黄パプリカ	30g (くし切り)
たまねぎ	40g (くし切り)
オリーブ油	小さじ1

アレンジアドバイス

骨付きの鶏肉を使い、仕上げにサワークリームを添えるとより本格的になります。また、唐辛子をお好みで入れて辛味のあるホットな料理に仕上げると食欲のない季節にも合います。

● 作り方

調理時間：30分

- ① にんにくを潰してオリーブ油 (小さじ1と1/2) で香りを出し、にんにくは取り除く。
- ② ①でたまねぎのみじん切りを炒める。
- ③ 塩、こしょうをした鶏肉を別のフライパンで焼き色をつける。焼き色をつけた鶏肉は取り出し、余分な脂を捨てる。
- ④ ③のフライパンに赤ワインを入れ、うま味をこそげ取る。
- ⑤ ②に鶏肉と③、パプリカパウダー、チキンコンソメ、ローリエを入れて火を通す。
- ⑥ 火の通った鶏肉を皿に盛り、煮汁を3分の1程度になるまで煮詰める。
- ⑦ 赤・黄パプリカとたまねぎをオリーブ油 (小さじ1) で炒め、ブロッコリーとともに鶏肉に付け合わせ、⑥のソースをかける。

調理のコツ

鶏肉は皮側のみをしっかり焼き、チキンコンソメを入れてからは、煮立てないように20分ほどかけてゆっくり火を通すとやわらかく仕上がります。



ヒレポークのサルティンボッカ 野菜のカレー風味ソテー



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
250kcal



塩分
1.4g



野菜量
101g

料理人 前田 伸也

ベーコンの塩分でヒレ肉を調理し、付け合わせの野菜もカレーのスパイスを使うことで減塩でき、さらにレモンを添えることで味に変化が出て全体をまとめてくれます。

管理栄養士 吉國 厚子

カレー風味のたっぷり野菜を添え、減塩でも満足できる主菜です。豚肉と何種類もの緑黄色野菜を使っていますので、ビタミン類もしっかりとれます。

● 材料 (2人分)

豚ヒレ肉	120g (60gのスライスを2枚、薄くたく)
ベーコン	32g
小麦粉	小さじ2 (6g)
オリーブ油	小さじ1
白ワイン	小さじ1強 (6g)
アスパラガス	20g (ゆでて、5mm厚さの小口切り)
さやいんげん	20g (ゆでて、5mm厚さの小口切り)
トマト	20g (5mm角に切る)
たまねぎ	80g (5mm角に切る)
赤パプリカ	30g (5mm角に切る)
黄パプリカ	30g (5mm角に切る)
にんにく	1/3片 (2g) (みじん切り)
オリーブ油	大さじ1弱 (10g)
カレー粉	小さじ1/3 (0.7g)
塩	小さじ1/3 (2g)
レモン	20g

● 作り方

調理時間：25分

- ①豚ヒレ肉をベーコンで巻く。
- ②①に小麦粉をつけて、オリーブ油で焼き、白ワインをふりかける。
- ③付け合わせの野菜はオリーブ油で炒めて塩で味つけしカレー粉をまぶす。(にんにく→たまねぎ→ピーマン→アスパラガスとさやいんげん→塩・カレー粉→トマト)
- ④豚肉、付け合わせの野菜を皿に盛り、レモンはくし型に切り、添える。

アレンジアドバイス

本来生ハムを使用する料理を、家庭でも手に入りやすいベーコンで代用しました。

生ハムを使うとより簡単に本格的な味に上げることができます。





白身魚のアクアパッツァ



栄養成分
(1人分)



エネルギー
234kcal



塩分
1.1g



野菜量
103g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 前田 伸也

あさりのうま味とアンチョピのkokでお魚はもちろん、お野菜も一緒にたっぷりいただける料理です。

管理栄養士 吉國 厚子

あさりは、鉄分などのミネラル、ビタミン類、タウリンを多く含んでいるだけでなく、コハク酸含有量も多いので、うま味をアップさせます。

● 材料 (2人分)

白身魚 (鯛など)	140g (70gを2切れ)
あさり	8個殻付き 80g (正味 32g)
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1 (12g)
たまねぎ	60g (スライス)
トマト	45g (さいの目切り)
ケッパー	8g
アンチョビソース	1g
塩	小さじ1/6 (1g)
水	120ml
ブロッコリー	30g (小房に分けゆでる)
カリフラワー	30g (小房に分けゆでる)
菜の花	40g (ゆでる)

● 作り方

調理時間：25分

- ①白身魚は、160℃のオーブンで焼く (約8分)。
※オーブンにより、加熱時間を調整してください。
- ②フライパンに潰したにんにく、オリーブ油を入れて香りを出すように炒め、にんにくを取り出す。
- ③②にたまねぎを入れてさらに炒め、あさりを入れて殻をあける。
- ④③にトマト、ケッパー、アンチョビソース、塩、水を加える。オーブンで加熱した白身魚を入れて皿に盛りつける。
- ⑤④にゆでた野菜をのせる。

アレンジアドバイス



ケッパーが無い場合は、レモンの果肉を角切りにして代用します。

アンチョビが無い場合は、しょうゆ・魚醤のいしる・煮魚の煮汁を使用しても良いです。いかの塩辛を少し加えて味出ししてもOKです。

(※しょうゆやいしるを使う際の量は、個々の商品によって差はありますが小さじ1強程度が目安となります。)



スパイスピラフ シーフードの豆乳クリームソース



栄養成分
(1人分)



エネルギー
493kcal



塩分
1.5g



野菜量
110g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 前田 伸也

軽くカレーの香るピラフにシーフードのクリームソースがベストマッチ。豆乳を使うことで軽い口当たりのヘルシーな料理になります。

管理栄養士 吉國 厚子

ピラフに使用する食塩はわずかですが、カレー粉を効かせ、コクがあるクリームソースを合わせているので、減塩でもおいしく食べられます。

● 材料 (2人分)

たまねぎ	100g (みじん切り)
にんじん	30g (みじん切り)
ピーマン	20g (みじん切り)
ごはん	300g
バター	10g
塩	少々 (0.4g)
カレー粉	小さじ1/2強 (1.2g)
＜クリームソース＞	
シーフードミックス	100g
たまねぎ	70g (1cm角に切る)
マッシュルーム	20g (スライス)
バター	12g
小麦粉	小さじ2 (6g)
豆乳	40ml
チキンコンソメ	100ml (固形チキンコンソメ 0.6g (1/8個))
塩	ひとつまみ (0.6g)
パプリカパウダー	少々 (0.2g)

● 作り方

調理時間：20分

- ①ピラフ用のたまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにし、フライパンでバターと一緒に炒め、ごはんを加えて塩で味つけし、カレー粉を入れる。
- ②クリームソースのたまねぎは1cm角に、マッシュルームはスライスしてバターでソテーする。甘味が出たらシーフードミックスを加えさらに炒めて、小麦粉を入れ、チキンコンソメ、豆乳を入れてクリームソースを作り、塩で味をととのえる。
- ③ピラフを皿に入れて、中央にくぼみをつけて、そのくぼみにクリームソースを入れる。その上からパプリカパウダーをふりかける。

開発の工夫

グルタミン酸を含む豆乳を使ったクリームソースは、塩分控えめでもおいしいソースです。

中華



鮮魚の唐揚げ 香味ソースかけ



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
162kcal



塩分
1.6g



野菜
100g

料理人 川上 清

鶏肉で作ると油淋鶏（ユーリンチー）になります。

管理栄養士 塩谷 さち子

地元でとれる魚を薬味の効いた甘い酢醤油のタレでさっぱりといただきます。

● 材料（2人分）

季節の魚（あから八目）

A（生姜のすりおろし
酒
片栗粉
揚げ油

B（濃口しょうゆ
スープまたは水
酢
砂糖
オイスターソース
こしょう・ごま油

C（ねぎ
しょうが
パセリ
カリフラワー
スナップえんどう
にんじん
キャベツ

120g（正味）（流水でしっかり洗い水気をとる）
適量（Aを魚全体にかけて数分置く）
適量

大さじ1
適量

大さじ1・小さじ1/2
小さじ2

大さじ1・小さじ1/2
大さじ1/2 強

少々
各少々

3g（みじん切り）
3g（みじん切り）
1.5g（みじん切り）

60g（小房に切る）
50g
30g（太めの斜め半月切）
50g（ざく切り）

● 作り方

調理時間：20分

- ① かけソースの材料 B を合わせ、ひと煮立ちさせて、それを冷ましておく。
- ② ①が冷めたら、C を加え混ぜておく。
- ③ 添え野菜をゆでる。
- ④ 魚に片栗粉をまぶして、180℃くらいの油で揚げる。
- ⑤ お皿に魚を盛りつけ、②のソースをかけ、野菜を添える。

開発の工夫

ねぎ・しょうが・パセリの薬味をソースに加えることで、よりおいしく香り高いソースとなります。

アレンジアドバイス

魚は、フライパンで焼いても、蒸しても良いです。また、かけソースを添えて出しても良いです。

簡単にするポイント

魚をえびやいかなどの食材に変えることで簡単にゆでて提供することが可能になります。

中華



いんげん豆と牛肉の細切り炒め



栄養成分
(1人分)



エネルギー
174kcal



塩分
1.4g



野菜
101g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 川上 清

ソースベースを変えずに野菜を変えることによって、バラエティ豊かな楽しみ方ができます。

管理栄養士 塩谷 さち子

肉とたっぷりの野菜が入って栄養満点。下味をつけた肉を片栗粉と油でコーティングし、うま味を逃がさないことが減塩のポイントです。

● 材料（2人分）

牛肉（赤身）	100g	
さやいんげん	60g	
赤ピーマン	30g	
たまねぎ	50g	
たけのこ	60g	
干しいたけ「戻して」	10g	
しょうが	少々	
サラダ油	小さじ2	
A	スープ	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/6（0.5g）
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
水溶き片栗粉	少々	
葱油	適量	
	適量	

● 作り方

調理時間：20分

- ①牛肉は細切りにし、肉の下味調味料で下味をつけておく。
 - ②野菜、干しいたけもすべて細切りにする。
 - ③炒め調味料Aをボウルで合わせておく。
 - ④鍋にお湯を沸かし、しょうが・干しいたけ以外の野菜を順番に湯通ししてザルにあける。
 - ⑤鍋を熱し油（小さじ1）を入れ、牛肉を炒めて、一旦ザルにあける。
 - ⑥油（小さじ1）でしょうがを炒め、そこに④の野菜と干しいたけ、⑤の牛肉を入れて、③の調味料で炒める。
 - ⑦水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに葱油少々で艶と香りを出し、お皿に盛りつける。
- ※肉の下味：重曹・水・しょうゆ・卵・こしょう・片栗粉・油 各少々

開発の工夫

牛肉を赤身肉にすることで牛脂を取ることなくヘルシーです。

アレンジアドバイス

野菜は季節に応じて変えて彩りも考えてみましょう。

簡単にするポイント

野菜を細めに切りそろえて軽くゆでることで、炒め油を少なく、短時間でできあがります。

中華



焼鶏もも肉の葱塩ソース



栄養成分
(1人分)



エネルギー
233kcal



塩分
1.6g



野菜
100g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 川上 清

ねぎとしょうがのシンプルなソースですが、鶏肉だけでなく、魚や豚肉などにも合う万能ソースです。

管理栄養士 塩谷 さち子

葱塩ソースの香りがおいしさを引き立てます。鶏肉は皮目から焼くことで脂を減らし、食感を高めることができます。

● 材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (250g)
万能ねぎ	5g
葱ソース	ねぎ 25g (みじん切り)
	しょうが 1g (みじん切り)
	スープ 100ml
	塩 小さじ1/4 (1.5g)
グラニュー糖	小さじ1/6 (0.6g)
黒こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量
葱油	適量
キャベツ	60g (4cm1.5cm角に切る)
にんじん	10g (千切り)
塩	小さじ1/8 (0.75g)
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/4 (1g)
ブロッコリー	60g (小房に切りゆでる)
ミニトマト	40g

● 作り方

調理時間：15分

- ① 鶏もも肉は、包丁で開いて同じ厚さにしてから、下味をつける。
 - ② 魚焼き器で、①の鶏もも肉の皮目を上にして10分焼く。
 - ③ キャベツとにんじんをサッとゆで、塩・こしょう・ごま油で味つけて皿に盛る。
 - ④ ②の鶏もも肉が焼きあがったら一口大にカットして、③のキャベツの上に盛りつける。
 - ⑤ フライパンに葱ソースの調味料を入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに葱油で風味をつける。④の鶏もも肉の上からかけて、さらに万能ねぎを散らす。
 - ⑥ ブロッコリーとミニトマトを添える。
- ※肉の下味：塩・うま味調味料・グラニュー糖・黒こしょう各少々、しょうがスライス・ねぎ適量

開発の工夫

肉料理の基本は焼きです。焼きむら無くすために厚さを均等にします。

アレンジアドバイス

皮目をパリッと焼くために、皮目からしっかりと焼いていきます。

簡単にするポイント

鶏肉を一旦ゆでて、皮目だけ強火であぶり上げると時間短縮できます。

中華



鶏ささ身の巻き焼き甘酢ソース



栄養成分
(1人分)



エネルギー
243kcal



塩分
1.5g



野菜
101g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 川上 清

中国料理の中でも人気の酢豚をヘルシーにアレンジしました。

管理栄養士 塩谷 さち子

甘酸っぱい味つけは鶏肉やたまねぎと相性抜群です。

● 材料 (2人分)

鶏ささ身	80g
塩	小さじ 1/6 (1g)
こしょう	少々
青ピーマン	1/2 個 (13g)
赤ピーマン	1/3 個 (10g)
たまねぎ	40g
生しいたげ	小2枚
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
酢	80ml
砂糖	20g
氷砂糖	20g
塩	小さじ 1/4 (1.5g)
ケチャップ	15g
ジャム	20g
水	10ml
レモン汁	少々
小麦粉	少々
水溶性片栗粉	適量
ブロッコリー	40g
カリフラワー	40g
ミニトマト	60g

● 作り方

調理時間：20分

- ①鶏のささ身は片側から切り開き、厚さを均等にして、塩こしょうで下味をつけておく。
- ②野菜等は全て細切りにして、お湯でサッと湯通しして、氷水に冷やし水気を切っておく。
- ③甘酢ソース材料のレモン汁以外を鍋で混ぜながら沸かし、火を止めてからレモン汁を加える。
- ④①のささ身で②を巻いていき、端を水溶き小麦粉で止めて、片栗粉を全体にまぶしておく。
- ⑤ブロッコリーとカリフラワーを一口大に切り分けてゆで、ミニトマトとともに、お皿に盛りつける。
- ⑥フライパンに油を少々なじませて、④の肉を焼き、切り分けて⑤のお皿に盛りつける。
- ⑦③の甘酢ソースを再度熱くして、水溶き片栗粉でとろみをつけて⑥の肉の間から流し加える。

開発の工夫

肉を切り開くことで、短時間に火が通ります。
中に巻く野菜は彩りを考えて選んでください。

アレンジアドバイス

中国料理の中でも人気の酢豚のアレンジ料理です。したがって魚や他の肉で代用しても甘酢ソースとの相性は良いです。

簡単に作るポイント

スーパーでよく売られているスライス肉を使うと、簡単に巻くことができます。

中華



豚肉と豆腐と野菜の炒め



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分
(1人分)



エネルギー
192kcal



塩分
1.2g



野菜
100g

料理人 川上 清

ゴーヤチャンプルのアレンジです。季節により野菜を変えて楽しみましょう。

管理栄養士 塩谷 さち子

木綿豆腐を加えることで植物性のたんぱく質がとれるほか、腹持ちもよくヘルシーメニューになります。

● 材料 (2人分)

豚肉	40g
ゴーヤ (きゅうり)	120g
木綿豆腐 (白山堅豆腐・厚揚げ)	1/4丁 (80g) (重しをして水切りする)
かぼちゃ	40g (1cm幅の千切り)
もやし	40g
油	大さじ 1
スープ	50ml
顆粒調味料	小さじ 2/3 (2g)
塩	小さじ 1/4 (1.5g)
砂糖	小さじ 1/6 (0.5g)
酒	小さじ 1/2
こしょう	少々
水溶性片栗粉	適量
卵	1個

● 作り方

調理時間：20分

- ①ゴーヤは縦半分に切り、中のワタをスプーンなどで丁寧に取り、1cm幅の千切りにして塩もみ(分量外)をする。水にさらした後、ペーパータオルで水気を取っておく。
- ②豆腐を3cm幅くらいの厚さに切り、鍋で両面を焼く。
- ③お湯適量に塩少々(分量外)を加え、すべての野菜を火の入りづらいものから順番に下ゆりする。
- ④鍋を熱し油を少量入れ、豚肉を炒め、スープ・調味料・③の野菜、②の豆腐を入れ、軽く煮込む。
- ⑤味がなじんだら、水溶性片栗粉でまともめ、最後に溶き卵でとじる。

開発の工夫

ゴーヤ「苦瓜」の苦みを抑えるために、中のワタは丁寧に取り、塩もみを必ずしてください。

アレンジアドバイス

この料理は夏野菜をもっと加えて野菜たっぷりにしてもおいしいです。

簡単に作るポイント

豚肉を海鮮類(いか、えび)に変えたり、また、スープの量を増やして卵とし風や麺類を加えてもおいしいです。

きのこ炒め



栄養成分 (1人分)

エネルギー
96kcal

塩分
0.4g

野菜量
51g

● 材料 (2人分)

エリンギ (各種きのこに変更可能)	中1本 (40g)
まいたけ (各種きのこに変更可能)	1パック (100g)
ぶなしめじ (各種きのこに変更可能)	1/3株 (40g)
だいこん	2cm (100g)
パセリ	少々 (一握)
濃口しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
マヨネーズ	大さじ1と1/3 (15g)
オリーブ油	小さじ1弱 (4g)

● 作り方

調理時間: 10分

- きのこは石づきを取ってほぐしておく。
- だいこんは皮をむき、短冊切りにする。
- パセリは葉をみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油を熱しだいこんを炒め、油がなじんだらきのこも加えて炒め合わせる。
- 全体に火が通ったらマヨネーズとしょうゆを加えて味つけし、器に盛る。

開発の工夫

調味料にマヨネーズを加えたことで味に深みが増しておいしくなっています。

アレンジアドバイス

耐熱容器に入れてチーズをのせてオーブン焼きにしてもおいしくなります。

鰻とうどの太きゅうりおろし酢和え



栄養成分 (1人分)

エネルギー
83kcal

塩分
0.7g

野菜量
72g

● 材料 (2人分)

鰻蒲焼	40g
うど	60g
太きゅうり (金糸瓜など)	1/3本 (80g)
しょうが	ひとかけ (4g)
酢	大さじ2/3 (10g)
砂糖	小さじ2 (6g)
塩	小さじ1/6 (1g)

● 作り方

調理時間: 15分

- 鰻蒲焼 (市販品) は1cm幅に切る。
- うどは皮をむき、3cm長さ、1cm幅の短冊に切り水にさらす。
- 太きゅうりは皮をむいてたねを取り、すりおろす。
- しょうがは皮をむき千切りにして水にさらす。
- 酢、砂糖、塩を合わせ③と混ぜる。
- 鰻の蒲焼とうどを⑤であえて器に盛り、しょうがの千切りを添える。

開発の工夫

さっぱりした加賀野菜の太きゅうりをおいしく食べてもらうために、鰻と組み合わせたことで満足できる副食になります。

アレンジアドバイス

普通のきゅうりや金糸瓜などの組み合わせもできます。

水菜とトマトのサラダ



栄養成分 (1人分)

エネルギー
64kcal

塩分
0.5g

野菜量
60g

● 材料 (2人分)

水菜 (こまつなやほうれんそう)	1/5束 (40g)
トマト	1/2個 (80g)
酢	大さじ2/3 (10g)
濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)
ごま油	大さじ1弱 (10g)
いりごま (白)	大さじ1強 (10g)

● 作り方

調理時間: 10分

- 水菜は3cm長さに切り、トマトはくし型に切る。
- 酢、濃口しょうゆ、ごま油を合わせてドレッシングを作る。
- ①を器に盛り、ドレッシングをかけていりごまをふる。

開発の工夫

野菜をさっぱり食べるためにトマトを利用しました。

アレンジアドバイス

調味料のしょうゆをみぞに変えてもおいしいです。

五郎島金時と野菜の白和え レモン風味



栄養成分 (1人分)

エネルギー
98kcal

塩分
0.6g

野菜量
55g

● 材料 (2人分)

五郎島金時	小 1/2 (50g)
さやいんげん	10本 (40g)
にんじん	4cm (40g)
きゅうり	1/6本 (30g)
木綿豆腐	1/5丁 (60g)
いりごま (白)	小さじ2
酒	小さじ1弱 (4g)
砂糖	小さじ2/3 (2g)
本みりん	小さじ1/3 (2g)
薄口しょうゆ	小さじ1 (6g)
塩	ひとつまみ (0.2g)
レモン果汁	大きじ2/3 (10g)

● 作り方

- ①五郎島金時は皮をむき、さいの目に切り蒸す。
- ②さやいんげんは3cm長さになり、にんじんも同じ長さの短冊に切り2分ほどゆでる。
- ③きゅうりは薄い輪切りにする。
- ④豆腐はゆでてザルにあげて、いりごま、砂糖、塩と一緒にすり鉢に入れてする。
- ⑤④に酒、みりん、薄口しょうゆ、レモン汁を加えて味をととのえて、①②③を入れてあえ、器に盛る。

開発の工夫

甘味のあるさつまいもを加えることで、サラダ感覚で食べられる白和えです。子どもさんにも喜んでもらえるようにしています。

調理時間：15分

白菜としらすのあっさり和え



栄養成分 (1人分)

エネルギー
54kcal

塩分
0.6g

野菜量
60g

● 材料 (2人分)

はくさい (だいこん)	80g
しらす干し (半乾燥品)	大きじ2 (10g)
赤パプリカ	2/3個 (20g)
黄パプリカ	2/3個 (20g)
かつお・昆布だし	大きじ1弱 (10g)
酢	大きじ1強 (16g)
濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)
ごま油	大きじ1/2 (6g)
かつお節	少々 (1g)

● 作り方

- ①はくさい、パプリカは細切りにし、ごま油で炒めておく。
- ②かつお・昆布だし、酢、しょうゆを合わせて①としらす、かつお節をあえる。
- ③②を器に盛る。(かつお節は上からふってもよい)

アレンジアドバイス

はくさいのビタミンを壊さずにとりたいた時は味が馴染みやすいように、少し細目に切って生で使ってもよいでしょう。

調理時間：15分

ごぼうとピーマンのごま和え



栄養成分 (1人分)

エネルギー
83kcal

塩分
0.4g

野菜量
90g

● 材料 (2人分)

ごぼう	120g
ピーマン	小2個 (60g)
いりごま (白)	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

● 作り方

- ①ごぼうはささがきにし、ピーマンは千切りにして2～3分ゆでる。
- ②①をしょうゆ、砂糖で味つけし白ごまをまぶして器に盛る。

開発の工夫

サラダ油を使ったきんぴらではなく、ごまあえにしました。

調理時間：10分

長いもそうめん



栄養成分 (1人分)

エネルギー
59kcal塩分
0.5g野菜量
50g

● 材料 (2人分)

ながいも	100g
オクラ	12本 (100g)
かつお・昆布だし	30ml
濃口しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1
かつお節	少々 (1g)

● 作り方

- ①ながいもは皮をむいて細めの千切りにし、オクラはゆでて乱切りにし、器に盛る。
- ②だし汁にしょうゆ、みりんを加えてひと煮し、冷ましてから①に注ぎかつお節を盛る。

開発の工夫

栄養価の高いながいもを簡単に手軽に食べられるレシピです。

調理時間：10分

ぶり大根ステーキ



栄養成分 (1人分)

エネルギー
100kcal塩分
0.8g野菜量
51g

きのこ味噌クリーム

● 材料 (2人分)

ぶり	小2切れ (50g)
塩	ひとつまみ (0.2g)
だいこん	2cm (100g)
かつお・昆布だし	150ml
薄口しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
まいたけ (しめじ・エリンギ)	30g
オリーブ油	小さじ1/2 (2g)
生クリーム (植物性)	小さじ1
白みそ	小さじ1/3 (2g)
みそ	小さじ2/3 (4g)
パセリ	少々 (2g)

● 作り方

- ①ぶりは塩をふる。だいこんは皮をむき輪切りにしてだし汁に薄口しょうゆを加えて5分ほど煮る。
- ②オリーブ油の半量をフライパンに入れて①のぶりとだいこんの両面を焼く。
- ③残りのオリーブ油でまいたけのみじん切りを炒め、生クリームと2種類のみそを加えて味噌クリームを作る。
- ④パセリはみじん切りにする。
- ⑤器に②と④、クリームを盛り合わせる。

開発の工夫

煮物の定番のぶりだいをステーキとしてアレンジし、さらにきのこソースのうま味をプラスしました。

調理時間：20分

豆腐と納豆のわさびのりソース



栄養成分 (1人分)

エネルギー
88kcal塩分
0.3g野菜量
51g

● 材料 (2人分)

絹ごし豆腐	150g
納豆	30g
トマト	1/2個 (80g)
黄パプリカ	20g
かいわれだいこん	少々 (2g)
かつお・昆布だし	小さじ2
のりの佃煮	10g
練りわさび	小さじ1/6 (1g)

● 作り方

- ①トマト、パプリカは粗みじんに切る。
- ②絹ごし豆腐は粗く切って器に盛り、納豆、トマト、パプリカを上に乗らし、かいわれを添える。
- ③だし汁、のりの佃煮、練りわさびを混ぜ合わせて上からかける。

開発の工夫

のりの佃煮とわさびの組み合わせもおいしく、調味料としての応用法を意識したレシピです。

調理時間：10分

春キャベツの和え物



● 材料（2人分）

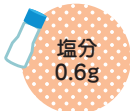
キャベツ	160g
みょうが	6個（40g）
塩	ひとつまみ（0.2g）
かに風味かまぼこ	40g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
柚子こしょう	小さじ1/2（2g）

● 作り方

調理時間：10分

- キャベツは細切りにし、みょうがも千切りにして塩をひとつまみまぶしてレンジで食感が残る程度に加熱する。（目安：500Wで1分ほど加熱）
- かに風味かまぼこをほぐして①に混ぜ、酢、砂糖、柚子こしょうを加えて味をととのえて器に盛る。

栄養成分（1人分）



里芋のチーズコロッケ トマトソース



● 材料（2人分）

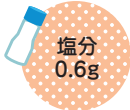
さといも	2個（80g）	トマト	1/3個（40g）
若鶏ひき肉	10g	長ねぎ	5cm（10g）
たまねぎ	小1/5個（20g）	かつお・昆布だし	50ml
オリーブ油	小さじ1/2（2g）	塩	ひとつまみ（1g）
小麦粉	小さじ2	こしょう	少々
卵	1/4個（12g）	赤パプリカ	1/3個（10g）
パン粉	大さじ2	黄パプリカ	1/3個（10g）
粉チーズ	小さじ1/2（1g）	ブロッコリー	1/8個（20g）
揚げ油	適宜		

● 作り方

調理時間：30分

- さといもは蒸して皮をむいて潰す。
- たまねぎのみじん切りと鶏のひき肉をオリーブ油で炒め、①に合わせ小さめのコロッケ状に丸める。
- チーズを入れたフライ衣をつけて熱した揚げ油で②を揚げる。
- トマト、ねぎのみじん切りとだし汁、塩、こしょうを器に入れてレンジで加熱してトマトソースを作る。
- パプリカは細切りに、ブロッコリーは小房に分けてゆで、器に盛った③に添えてトマトソースをかける。

栄養成分（1人分）



にら入り納豆



● 材料（2人分）

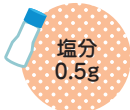
納豆	1パック（40g）
にら	6本（30g）
にんじん	4cm（40g）
キャベツ	30g
ごま油	小さじ1/2（2g）
濃口しょうゆ	小さじ1
練りがらし	小さじ1/3（2g）

● 作り方

調理時間：10分

- にら、にんじん、キャベツは細かくきざみ1～2分サッとゆでる。
- 納豆に①を混ぜて器に盛り、ごま油、しょうゆ、練りがらしを合わせたタレで味つけする。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

電子レンジを使ってソースを作ったり、野菜を加熱したりして時短にもなります。

開発の工夫

納豆を手軽にいろいろなパターンで食べてみましょう！

蕪とかき貝の蒸し煮



● 材料（2人分）

かぶ	小1個（120g）	砂糖	小さじ2/3（4g）
かぶの葉	30g	酒	小さじ2
かき	6個（60g）	本みりん	小さじ2弱（10g）
かつお・昆布だし	100ml	片栗粉	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2/3（4g）		

● 作り方

調理時間：20分

- ①かぶは皮をむいてすりおろし、葉は1～2分ゆでて3cm長さに切る。
- ②茶碗蒸しの器に洗って水気を切ったかきに片栗粉をまぶして入れ、すりおろしたかぶを上に乗せて10分蒸す。
- ③だし汁に調味料を入れて煮立て、かきにつけて残った片栗粉を水で溶いて加えてとろみをつける。
- ④蒸し上がった②に③を注ぎ、ゆでたかぶの葉を添える。

栄養成分（1人分）



きゅうりのごま風味



● 材料（2人分）

きゅうり	80g
もやし	30g
焼き竹輪	50g
いりごま	小さじ1（3g）
ごま油	小さじ1/2（2g）
ラー油	小さじ1/4（1g）
濃口しょうゆ	小さじ1/2（3g）

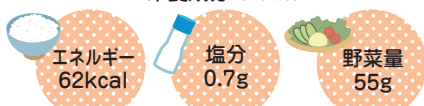
アレンジアドバイス
ラー油の代わりに唐辛子や柚子こしょうなどを使用してもおいしくなります。

● 作り方

調理時間：10分

- ①きゅうりは小口切りにし、もやしはサッとゆでてザルにあげて水気を切る。
- ②竹輪も薄い輪切りにする。
- ③ごま油、ラー油、濃口しょうゆを合わせて①②をあえて器に盛り、いりごまを散らす。

栄養成分（1人分）



ほうれん草と長芋のお浸し



● 材料（2人分）

ほうれんそう	80g
ながいも	60g
にんじん	30g
えのきたけ	20g
かつお・昆布だし	60ml
濃口しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1

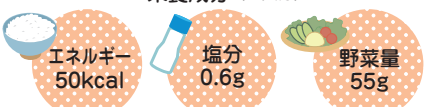
ひとこと
しっかりとかつお風味のだしを効かせることがポイントです。

● 作り方

調理時間：15分

- ①ほうれんそうはゆでて3cm長さに切る。
- ②にんじん、ながいもは皮をむいて3cm長さの拍子木切りにし、えのきは石づきをとり半分切る。
- ③だし汁にしょうゆ、みりんを加えて②を入れて煮、煮汁が冷めたらほうれんそうを浸し10分おく。
- ④器に③を彩りよく盛り合わせる。

栄養成分（1人分）

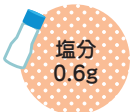


料理人 田中 剛 管理栄養士 橋本 良子

じゃが餅のごぼうすり流し仕立て



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

じゃがいも	1/3個 (50g)	たまねぎ	1/4個 (40g)
白玉粉	大さじ2弱 (20g)	牛乳	30ml
パルメザンチーズ	小さじ2 (4g)	かつお・昆布だし	100ml
ごぼう	30g	塩	小さじ1/6 (1g)
ほうれんそう	1株 (30g)	こしょう	少々 (0.4g)

● 作り方

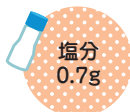
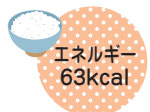
調理時間：20分

- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろし白玉粉とチーズを混ぜて団子状に丸めてゆでる。
- ②ほうれんそうはゆでて3cm長さに切る。
- ③たまねぎとごぼうは一口大に切ってゆで、だし汁と一緒にミキサーにかけてから鍋にうつし火かけ、塩こしょうで味つける。
- ④③に牛乳を加えて温まったら火を止める。
- ⑤器にじゃが餅とほうれんそうを入れ、上から③を注ぐ。

ピーマンとささ身のピリ辛和え



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

ピーマン	大1個 (40g)
赤パプリカ	小1個 (30g)
黄パプリカ	小1個 (30g)
鶏肉ささ身	2本 (70g)
砂糖	小さじ1
酢	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ (0.4g)
ラー油	小さじ1/4 (1g)

● 作り方

調理時間：15分

- ①ピーマン、パプリカはたねを取り、たてに千切りにし1~2分ゆでてザルにあけておく。
- ②鶏ささ身はゆでて細かくほぐす。
- ③砂糖、酢、しょうゆ、塩、ラー油を合わせて、①②をあえて器に盛る。

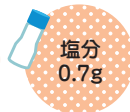
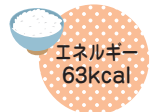
アレンジアドバイス

ラー油の代わりに豆板醤、柚子こしょうなどを使うと味の変化を楽しめます。

おくらの変わり和え



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

オクラ	8本 (50g)
黄パプリカ	大1個 (50g)
クリームチーズ	26g
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ (0.4g)
かつお節	1g

● 作り方

調理時間：15分

- ①パプリカはたねを取って細切りに、オクラは長めの乱切りにし2分ほど塩ゆでする。
- ②クリームチーズとしょうゆをよく混ぜ合わせて①とあえ、器に盛ってかつお節をふる。

開発の工夫

濃厚な味のチーズを使うと味もうま味もグッとアップします。

こんにゃくの味噌煮



● 材料 (2人分)

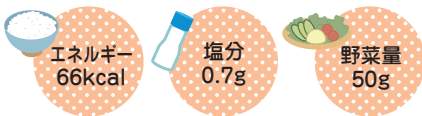
こんにゃく	1/2 枚 (120g)
にんじん	6cm (60g)
れんこん	40g
サラダ油	小さじ1/2 (2g)
砂糖	小さじ1/2 (3g)
本みりん	大さじ1/2強 (10g)
みそ	大さじ1/2強 (10g)
かつお昆布だし	60ml

● 作り方

- ① にんじん、れんこんは皮をむき乱切りに、こんにゃくも乱切りにしてフライパンにサラダ油を熱して炒める。
- ② ①にだし汁と砂糖、みりん、みそを加えて煮汁が少なくなるまで焦がさないように炒り煮にし、器に盛る。

調理時間：15分

栄養成分 (1人分)



料理人 多々見 洋 管理栄養士 橋本 良子

南瓜まんじゅう



● 材料 (2人分)

かぼちゃ	100g
えび (ひき肉・チーズ)	小2尾 (3等分に切る)
えだまめ (ぎんなん)	8粒
生しいたけ	1枚 (10g)
だし汁	60ml
塩	少々 (0.2g)
薄口しょうゆ	小さじ2/3 (4g)
みりん	小さじ2/3 (4g)
片栗粉	少々 (1g)
黒こしょう (ゆず、針しょうが)	少々

● 作り方

- ① かぼちゃはたね・皮を除き、適当な大きさに切り、10分ほど蒸してつぶす。
- ② えび、えだまめ、生しいたけはサッとゆでておく。
- ③ ラップに①の半量をのせ、②を包み、形を整える。
- ④ 鍋に、だし汁・薄口しょうゆ・みりんを入れ、味をととのえ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に③を盛り、④のあんをかける。上から黒こしょうをふりかける。

調理時間：15分

栄養成分 (1人分)



アレンジアドバイス

かぼちゃに薄味をつけて、茶巾にすると、お弁当用になります。

きゅうりとセロリの酢の物



● 材料 (2人分)

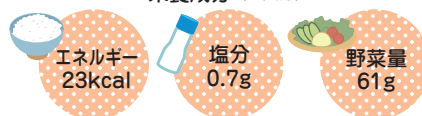
きゅうり	1本 (90g)
セロリ	30g
塩	少々 (1g)
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
針しょうが (大葉・みょうが・ごま)	少々

● 作り方

- ① きゅうりは薄い輪切り、セロリはすじを除き、斜め薄切りにし、塩をふっておく。
- ② ボウルに調味料を合わせておく。
- ③ ①の水気をしっかりしぼり、②とあえる。
- ④ ③を器に盛り、針しょうがを天盛りにする。

調理時間：10分

栄養成分 (1人分)



料理人 前田 利幸 管理栄養士 塩谷さち子

開発の工夫

野菜の下処理の塩は、サッと湯通し冷水にとることで、より減塩となります。

アレンジアドバイス

ちりめんじゃこや桜えび、薄揚げを加えると、栄養価や風味も増します。ねぎやにんにくを加えるとアジアン風になります。

簡単にするポイント

ポリ袋に、1cm角切りにしたきゅうり・セロリ・調味料を入れ、味を絡ませます。冷蔵庫で半日ほど保管して、召し上がっても良いです。

茄子と豆腐の揚げ出し



● 材料（2人分）

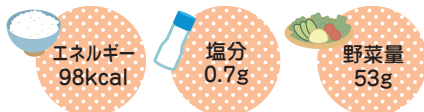
なす	70g
絹ごし豆腐	100g
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適宜
だし汁	100ml
薄口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
だいこん（おろし）	30g
しょうが（糸かつお）	少々（4g）（すりおろし）
ねぎ（大葉スプラウト）	少々（2g）

● 作り方

調理時間：20分

- ①なすはへたを落とし、3cmほどに切り、切り込みを入れておく。水にさらしアクを抜く。
- ②豆腐は2等分し、キッチンペーパーで包み、水気をきっておく。
- ③鍋に、だし汁・薄口しょうゆ・みりんを入れて火にかけ、沸騰後1分ほどで火をとめる。
- ④なすは、水気を取り、皮を下にして揚げる。
- ⑤豆腐は、揚げる直前に片栗粉をつけて、薄く色がつくまで揚げる。
- ⑥④⑤を器に盛り、だしをかける。だいこんおろし・おろししょうがを添え、ねぎをあしらう。

栄養成分（1人分）



アレンジアドバイス
フライパンで揚げ焼きにしても良いでしょう。

簡単にするポイント

なすは、冷やして、だしの味を充分なじませてもおいしいです。
なすは、油と相性がよく、色がきれいに仕上がります。

揚げ里芋の蓮蒸し ぎんあんかけ



● 材料（2人分）

さといも（くわい・生麩）	1個（30g）
油	適宜
れんこん	100g
卵	10g
塩	少々（0.2g）
えび（かに・鯛・鶏肉）	2尾
ぎんなん（ゆりね・枝豆）	2個
だし汁	60ml
薄口しょうゆ	小さじ1弱（5g）
みりん	小さじ1
片栗粉	少々
練りわさび（木の芽・ゆず）	少々（1g）
菜の花	20g

● 作り方

調理時間：30分

- ①さといもは皮をむいて4等分にし、素揚げする。えびはサッと火を通し、小さく切る。
- ②ぎんなんは殻をむく。菜の花はサッとゆでて水にとり、しぼる。
- ③すりおろしたれんこんに卵・塩を混ぜていく。
- ④均等に混ぜたら、さといも、えび、ぎんなんとともに、器に入れ、15分蒸す。
- ⑤調味料を合わせ、銀あんを作り、④にかけ、菜の花、わさびを添える。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

れんこんのもちもちした生地と、わさびの効いた銀あんがおいしいです。

夏野菜の水貝風 芥子酢味噌



● 材料（2人分）

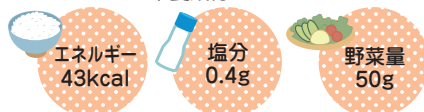
とうがん（太きゅうり）	30g
さといも	1個
きゅうり	30g
トマト（ミニトマト）	30g
パプリカ（つる豆・オクラ）	10g
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1・1/3（4g）
白ねりごま	小さじ1
酢	小さじ1
練りからし	少々

● 作り方

調理時間：20分

- ①とうがん・さといもは、一口大に切り、ゆでる。きゅうり・トマト・パプリカも食べやすく切り、パプリカはサッとゆでる。
- ②みそと砂糖はよく練り合わせ、火にかける。白ねりごま、酢、からしを加えて混ぜる。
- ③①②を冷蔵庫で冷やし、食べる直前に盛りつける。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

白ねりごまを加えることで、コクがでて、薄味でもおいしくいただけます。

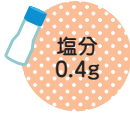
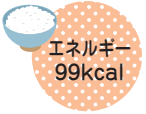
カンパチ刺身の胡麻じょうゆ和え



● 材料（2人分）

かんぱち（刺身用）	60g
ねぎ	20g（みじん切り）
しその葉	2枚（千切り）
みょうが	1/2個（2g）（千切り）
焼きのり	少々（1g）（千切り）
すりごま	小さじ2
（濃口しょうゆ	小さじ1
だし	大さじ1
練りわさび	少々（1g）
だいこん	60g
きゅうり	20g

栄養成分（1人分）



● 作り方

調理時間：10分

- ①だいこん、きゅうりは千切りにする。
- ②ねぎ、しその葉、みょうがは切って、水にさらす。
- ③かんぱちはそぎ切りにする。
- ④器に①を敷き、かんぱちを盛る。
- ⑤食べる直前に、②と調味料、焼きのり、すりごまを合わせる。

開発の工夫

だし割りしょうゆを使います。濃口しょうゆを“だし”で割りますが、香りも味も満足できます。お浸しや豆腐などにもよく合います。

アレンジアドバイス

刺身のいろいろな食べ方：①アジの刺身納豆あえ②マグロの刺身とろろかけ③いかの刺身叩きなめこかけ④サーモン刺身のオクラとろろかけ

簡単にするポイント

刺身をサッと湯通しして食べてもおいしいです。

料理人 前田 利幸

管理栄養士 塩谷さち子

トマトバプール もずくソース



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

トマト	中 2 個 (湯むき)
<ファルス野菜> (詰める野菜)	
きゅうり	20 g (5mm 角)
ながいも	20 g (5mm 角)
セロリ	10 g (5mm 角)
黄パプリカ	10 g (5mm 角)
オクラ	20 g (加熱後 5mm 角)
わかめ (生)	20 g (刻み)
もずく	50 g
チキンコンソメ	60ml (固形チキンコンソメ 0.4g (1/13 個))
薄口しょうゆ	小さじ 1
バルサミコ酢	10ml
砂糖	小さじ 1

● 作り方

調理時間：30分

- それぞれの野菜をカット後、ゆでる。オクラは、加熱後 5 mm 角に切る。トマトは、湯むき後芯の方から、くりぬき器を使い中のたねと果肉を取り出し、果肉は包丁で叩いておく。
- もずく酢を作る
鍋に、チキンコンソメ・薄口しょうゆ・砂糖・バルサミコ酢を混ぜ加熱し、冷却後もずくと混ぜ合わせる。
- <トマトのファルスを作る>
①のファルス野菜とトマト果肉をボウルに入れ混ぜ合わせ、くり抜いたトマトに詰める。
④深めの皿に③のトマトを置き、まわりに②のもずく酢を流しこむ。

開発の工夫

容量が決まっているトマトの詰め物です。食材のバランスに工夫しました。

アレンジアドバイス

ファルス野菜に香味野菜を刻んで加えたり、りんごなども加えても良いです。

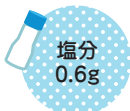
簡単にするポイント

ファルス野菜を外してトマトをスライスして、もずく酢をかけても良いでしょう。

茸の軽いマリネと旬菜のサラダ



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

<茸マリネ>	
えのきたけ	40 g (1/2 長さにカット)
しいたけ	40 g (1/6 カット)
しめじ	40 g (ほぐす)
たまねぎ	20 g (みじん切り)
にんにく	4 g (みじん切り)
白ワインビネガー	25ml
オリーブ油	小さじ 1
粒マスタード	小さじ 1
ピンクペッパー	適宜
パセリ	適宜 (みじん切り)
塩	小さじ 1/6 (1g)
<旬彩サラダ>	
サニーレタス	15 g (食べやすい大きさに切る)
レタス	15 g (食べやすい大きさに切る)
レッドオニオン	15 g (スライス)
レッドキャベツ	15 g (千切り)
ミニトマト	3 個 (1/2 カット)
かいわれ大根	10 g
黄パプリカ	10 g (スライス)

● 作り方

調理時間：30分

- それぞれ野菜をカットする。
- フライパンにオリーブ油をひき、にんにくときのご 3 種を入れ炒める。次に白ワインビネガーを加え、塩と粒マスタードで味をととのえる。最後にたまねぎとパセリのみじん切りを加え冷却する。
- 皿に旬菜野菜を敷き、中心にきのこマリネを盛りつけ、全体にピンクペッパーを飾る。

開発の工夫

きのこの味を生かし、彩り野菜と組み合わせました。

アレンジアドバイス

カレーパウダーをきのこにアクセントとして加えても良いです。ポイルチキンなど添えてオードブルにどうぞ。

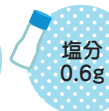
簡単にするポイント

きのこを炒め、熱いうちに市販のドレッシングとあえれば、にんにく・たまねぎ・油・酢・マスタードが不要です。

かにかまとトマトのヴェリーヌ



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

かに風味かまぼこ卵	2本 (20g) 1/2個 (固ゆでにし黄身、白身別々に裹ごし)
トマト	1/2個 (85g) (湯むき たね取り さいの目切り)
マヨネーズ	大さじ1 60g (小さめにカット)
お好みサラダ (レタス、チレノス、サラダ菜 etc)	ひとつまみ (0.4g)
塩	少々
こしょう	適宜 (みじん切り)
香草類 (セージ、イタリパ等)	

開発の工夫

花束をイメージしての具材のバランスが大事です。

アレンジアドバイス

まぐろやサーモン(生食用)などの5mm角のさいの目切りをマヨネーズとあえて詰めると豪華です。

簡単にするポイント

グラスの器への具材の詰め方を順番を決めずにナチュラルに盛りつけます。

● 作り方

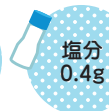
- かに風味かまぼこは手でほぐし、ゆで卵、野菜類はそれぞれ下処理をする。
- ボウルに分量の半分のかに風味かまぼこ・トマト・お好みサラダをマヨネーズであえ、塩、こしょうしグラスに敷く。次に残りのトマト・かに風味かまぼこ、①のゆで卵の白身・黄身の順に重ね盛りする。最後に香草のみじん切りを飾り仕上げる。

調理時間: 20分

ピーラーベジタブルのイタリア風



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

にんじん	30g
だいこん	30g
きゅうり	30g
ドライトマト	10g (小口切り)
ぎょうざの皮	1枚 (1/2半円カットし素揚げ)
<ドレッシング>	
オリーブ油	大さじ4/5 (10g)
米酢	40ml
水	10 ~ 15ml
白ワイン	大さじ1/2
バルサミコ酢	大さじ1/2
練りマスタード	小さじ1 (6g)
アンチョビ	小さじ1/2
パルメザンチーズ	大さじ1/2
タバスコ	適宜
柚子こしょう	小さじ1/4 (1.5g)

開発の工夫

イタリア風ドレッシング、バルサミコ酢・アンチョビ・パルメザンチーズを使いドレッシングを作り、隠し味に柚子こしょうを用いました。

アレンジアドバイス

野菜をゆでて、甘酢に漬けても良いです。アンチョビをいしるに代えても良いです。柚子こしょうの代わりに粒マスタード、和からし、コチジャン、豆板醤を使ってもおいしいです。

簡単にするポイント

市販のいろいろなドレッシングでも楽しめます。ぎょうざの皮は、揚げずにオーブントースターなどで焼いても良いです。

● 作り方

- にんじん・だいこん・きゅうりは、ピーラーを使い皮をむく。ボウル3個に氷水を作り、それぞれの野菜をピーラーで均一の薄さにむき、氷水につける。野菜がパリパリになったら氷水から上げて、キッチンペーパーで水分を取り除く。
- <ドレッシングを作る> ボウルに練りマスタード・アンチョビ・柚子こしょうを入れ、白ワインを加え混ぜる。オリーブ油・米酢・水・バルサミコ酢も順次かくはんしながら加える。仕上げにパルメザンチーズ・タバスコを加え、ドレッシングを仕上げる。
- グラスに①を交互に入れ、ドライトマトと素揚げしたぎょうざの皮を飾る。器に入れた②を添える。

調理時間: 25分

野菜とビーフのトマトグラタン



● 材料（2人分）

（ミートソース）※市販ミートソースを使っても良い
 牛肉（ひき肉） 20g
 バター 4g
 にんにく 0.5g（みじん切り）
 たまねぎ 25g（みじん切り）
 にんじん 5g（みじん切り）
 塩 ひとつまみ（0.1g）
 ごしょう 少々
 小麦粉 小さじ2/3（2g）
 コンソメ 50ml
 （固形コンソメ0.3g（1/16個））
 トマトケチャップ 小さじ1（5g）
 ウスターソース 小さじ1/3（2g）
 ローリエ 1/4枚

栄養成分（1人分）

エネルギー
86kcal

塩分
0.5g

野菜量
75g

ズッキーニ 40g（5mm厚さにスライス）
 なす 40g（5mm厚さにスライス）
 トマト 40g（5mm厚さにスライス）
 パン粉 大さじ2（6g）
 パルメザンチーズ 大さじ1（6g）

● 作り方

<ミートソース>

①鍋にバターを溶かし、弱火でにんにくを1～2分炒め、中火にしてたまねぎを加え色づくまでよく炒める。（7～8分）
 にんじんを加えさらに炒める。

②①にひき肉を加え、ひき肉の色が変わったら、塩、ごしょうして小麦粉をふり込み、弱火で3～4分炒める。

③②の中に、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、ローリエを加えてかき混ぜながら煮立てる。とろみがついたら弱火にし、半量になるまで静かに煮続ける。出来上がったならローリエは取り除く。

<トマトグラタン>

④天板にクッキングシートを敷き、ズッキーニとなすをグリルする（200℃で7～8分）。

⑤グラタン皿にミートソースをひき、ズッキーニとなす、トマトのスライスを並べる。
 上にパン粉とパルメザンチーズをふりかけて、180℃のオーブンで6～7分焼く。

調理時間：45分

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



● 材料（2人分）

若鶏むね肉 50g
 だいこん 20g（千切り）
 にんじん 10g（千切り）
 きゅうり 20g（輪切り）
 ブロッコリー 20g（小房に分けてゆでる）
 ミニトマト 40g（くし形の適当な大きさに切り分ける）

（ディップソース）

アボカド 3g
 ブロッコリー 5g
 （上記のブロッコリーとともにゆで、ソースの分を取り分けておく）
 牛乳 10g
 マヨネーズ 大さじ1（12g）
 塩 小さじ1/8（0.8g）

栄養成分（1人分）

エネルギー
90kcal

塩分
0.6g

野菜量
58g

● 作り方

①鶏むね肉を加熱する。

鶏むね肉をナイロン袋に入れる（A）

鍋にお湯をわかし、火を止めて（A）を入れて、余熱でじっくり火を通す。

（ディップソースを作る）

②ソース用のブロッコリーとアボカド、牛乳、マヨネーズと塩を一緒にミキサーにかける。

③鶏肉、野菜を皿に盛り、ディップソースを添える。

アレンジアドバイス

ディップソースは、ミキサーにかけるとなめらかになります。多めの量の方が作りやすいです。少量を作る時は、マヨネーズに牛乳、みじん切りにしたアボカドとブロッコリー、塩を加えて混ぜ合わせても良いです。

簡単にするポイント

鶏むね肉は、パサつきを気にされることが多いですが、ナイロン袋に入れて余熱で加熱するとしっとりできあがりします。

調理時間：40分

ルッコラとみず菜 ガス海老のサラダ



● 材料（2人分）

ルッコラ	60g
水菜	40g
赤たまねぎ	20g
ガス海老	20g
にんにく	1片
オリーブ油	小さじ2（8g）
塩	小さじ1/6（1g）

栄養成分（1人分）



● 作り方

調理時間：15分

- ①ルッコラと水菜を軸と上の部分に分け、水につける。赤たまねぎはスライスして、水につける。
- ②にんにくは潰してフライパンにオリーブ油とともに香りを出すように炒める。
- ③②のにんにくを取り出し、そのフライパンでガス海老を5分程度じっくりと炒め、塩を加える。
- ④③にルッコラと水菜の軸を入れてサッと炒める（15秒程度）。
- ⑤④を皿に盛りつけ、ルッコラ、水菜の上の部分、赤たまねぎをのせる。

アレンジアドバイス

生の野菜を入れる前にゆでたスパゲッティを加えて温製の Pasta、または冷製でサラダ仕立ての Pastaにも応用できます。

簡単にするポイント

ガーリックオイルをまとめて作って保存しておくことでより早く、そしていろいろな料理にも使えて便利です。

パンのトマト煮込み



● 材料（2人分）

トマト	大1個（200g）
にんにく	1/2片（3g）
たまねぎ	60g（うす切り）
オリーブ油	小さじ1強（5g）
塩	ひとつまみ（0.6g）
チキンコンソメ	150ml （固形チキンコンソメ0.9g（1/5個））
砂糖	小さじ1/3（1g）
フランスパン	30g
パセリ	適宜（みじん切り）
黒こしょう	少々

栄養成分（1人分）



● 作り方

調理時間：15分

- ①にんにくは潰してオリーブ油で香りを出すようにしてゆっくり炒める。
- ②①にたまねぎのスライスを入れて色づく程度に炒め、塩を加える。
- ③②に粗みじんにしたトマトを加えて煮詰める。
- ④③にチキンコンソメ、砂糖、パンを加えて、パンがやわらかくなったら器に盛りつける。
- ⑤④にパセリ、黒こしょうをふりかける。

アレンジアドバイス

チーズをふりかけて、ワインのおつまみとしても合う料理になります。

簡単にするポイント

あまったパンはラップなどをせずに、網の上のせて完全に乾燥させておけば、長期の保存が可能になりますし、使いたいときにすぐに必要分だけを割って作ることができます。

中華

ブロッコリーとカリフラワーの蟹蒲鉾のあんかけ



栄養成分 (1人分)

エネルギー
69kcal塩分
0.9g野菜量
50g

● 材料 (2人分)

カリフラワー 50g (小房に分ける)
 ブロッコリー 50g (小房に分ける)
 かにかまぼこ 15g (細かくほぐす)
 卵黄 1/2 個分
 スープ 100ml
 酒 小さじ1
 塩 小さじ1/6 (1g)
 砂糖 小さじ1/8 (0.2g)
 うま味調味料・こしょう 各少々
 水溶き片栗粉 適量
 卵白 1/2 個分

● 作り方

調理時間: 10分

- カリフラワーとブロッコリーは塩(分量外)を入れたお湯でゆでて、ザルにあげ、皿に盛りつける。
- 卵黄はボウルで湯せんし、混ぜながら固める。
- あん用の調味料を鍋で沸かし、かにかまぼこ②の卵黄を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵白を手早く混ぜ入れて①の皿にかける。

開発の工夫

卵黄を湯せんしてあん混ぜ合わせることで彩り良くできます。

アレンジアドバイス

軽い塩味のアんですから、どんな野菜やきのご類にも合います。ゆで上げてアーンをかけてください。

白菜の甘酢漬け



栄養成分 (1人分)

エネルギー
47kcal塩分
0.6g野菜量
65g

● 材料 (2人分)

はくさい 120g
 塩 小さじ1
 にんじん 10g (細切り)
 酢 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 うま味調味料 少々
 かけ油
 (ごま油 小さじ1/4 (1g)
 サラダ油 小さじ1/4 (1g)
 山椒の実(乾燥) 少々
 鷹の爪 少々

● 作り方

調理時間: 10分

- はくさいは根元の固い部分を除き、繊維に沿って長さ7~8cmの細切りにする。
- ①に塩をまぶして混ぜ、1時間ほど重石をして水分を出す。
- にんじんも同じ長さの細切りにする。
- ボウルに酢・砂糖・うま味調味料を混ぜ合わせる。
- ①のはくさいを流水で塩分を流し、水分をしぼり、にんじんとともにバットに並べ、④の甘酢をかけ浸す。
- 鍋にかけ油を入れ、山椒の実と鷹の爪を加え、温度を上げ、こし網でこしながら⑤にかける。

アレンジアドバイス

キャベツやきゅうりなどで作ってもおいしいです。

簡単にするポイント

はくさいを電子レンジで2~3分加熱し、水気をしぼり、調味料に漬けても良いです。
 かけ油はラー油で代用することもできます。

とうみょうの冷やし和え



栄養成分 (1人分)

エネルギー
44kcal塩分
0.6g野菜量
55g

● 材料 (2人分)

とうみょう 100g
 にんじん 10g
 かにかまぼこ 1/4 袋 (15g)
 しょうゆ 小さじ2/3 (4g)
 酢 小さじ2/3 (3.3g)
 ごま油 小さじ2/3 (2.6g)
 砂糖 小さじ2/3 (2g)
 練りからし 小さじ1/6 (1g)
 昆布茶 小さじ1/6 (0.3g)

● 作り方

調理時間: 10分

- とうみょうを水洗いして根の部分を切り、さらに二等に切る。
- かにかまぼこをほくしておく。
- にんじんは千切りにし、とうみょうとともに、乾いりにする。
- ボウルに調味料を全て入れてよく混ぜ合わせ、②③を加えてあえる。

アレンジアドバイス

他の野菜「もやし、黄ニラ」などを加えてもカラフルでおいしいです。

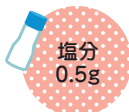
料理人 川上 清 管理栄養士 塩谷さち子

中華

酸味と辛味入り彩り野菜の細切り炒め



栄養成分（1人分）



● 材料（2人分）

まごも昔	25g
じゃがいも	25g
にんにくの芽	25g
にんじん	20g
たまねぎ	20g
キャベツ	20g
スープ	大さじ1/2
米酢	小さじ2
塩	小さじ1/6（1g）
グラニュー糖	小さじ1/8（0.5g）
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2
しょうが	少々（みじん切り）
鷹の爪	適量（粗みじん切り）
片栗粉	小さじ1（水溶き）

● 作り方

- ①材料はすべて細切りにして長さもそろえておく。火の入りづらいものから順にサッと塩ゆでをしてザルにあける。
- ②調味料Aをボウルに混ぜて、水溶き片栗粉も少々加えておく。
- ③鍋に油を馴染ませ、しょうがと鷹の爪を炒め、①を加えて炒める。さらに②の調味料を加え、手早く炒め上げ、お皿に盛りつける。

開発の工夫

この料理は材料を選ばず、野菜炒めに酸味と辛味を加えて食欲増進を図りました。

アレンジアドバイス

炒める前に野菜を塩ゆでして、ヘルシーでなおかつシャキッと炒め上げます。

調理時間：15分

野菜の湯葉巻き 生姜ソース添え



栄養成分（1人分）



● 材料（2人分）

中華湯葉	1枚
もやし	70g
セロリ（季節の野菜でOK）	15g（細切り）
ピーマン	2/3個（細切り）
にんじん	15g（細切り）
えのきたけ	15g
ハム	薄切1枚（15g）（細切り）
こしょう	少々
水溶き小麦粉	適量
ごま油	小さじ2
しょうが	小さじ2/3（すりおろし）
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2弱
ごま油	小さじ2/3（2.6g）

● 作り方

- ①ハム以外の材料は順にゆでて冷まし、水気を良く切る。さらにキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②ボウルに①とハムを入れ、こしょうで下味をつける。
- ③湯葉は三等分にして、ぬれ布巾等で挟んでしんなりさせ、台に広げる。
- ④③の中央部分に②をおき、巻いていく。最後に水に溶いた小麦粉をつけ、とめる。
- ⑤調味料Aを合わせつけタレを作る。
- ⑥鍋にごま油を敷き、④の両面を焼く。適当にカットしてお皿に盛りつけ、つけタレを添える。

アレンジアドバイス

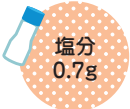
油あげ（薄揚げ）を湯葉の代用とし、根野菜（にんじん・ごぼう）を巻くと食感も変わり、これもまた、おいしくいただけます。

調理時間：15分

なすのすり流し汁



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

なす	小2本 (130g)
かつお・昆布だし	250ml
豆乳	60ml
白みそ	大さじ2
パセリ	少々

● 作り方

調理時間：15分

- ①なすはヘタを取り、皮をむいて一口大に切り、だし汁に入れて5分ほど煮て少し冷ました後ミキサーにかける。
- ②①を鍋に戻し火にかけ、豆乳を加え温めて白みそで味つけて器に盛る。
- ③みじん切りのパセリを上から散らす。

開発の工夫

なすが苦手な方でもなすとわからず食べてしまうようなお料理にしてみました。

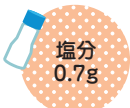
アレンジアドバイス

なす以外にじゃがいも、ブロッコリー、キャベツなどでもお試しください。

具たくさんのおすすめ汁



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

ごぼう	1/5本 (40g)
だいこん (はくさい)	1cm (80g)
にんじん	6cm (60g)
根みつば (ねぎ)	1株 (10g)
かつお・昆布だし	400ml
濃口しょうゆ	小さじ1

● 作り方

調理時間：10分

- ①ごぼうはさがきにし、だいこん、にんじんは短冊に切り、みつばは3cm長さに切る。
- ②だし汁にごぼう、だいこん、にんじんを入れて野菜がやわらかくなるまで煮て、みつばを加えてしょうゆで味つけ器に盛る。

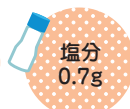
アレンジアドバイス

香りのある野菜やうま味のある野菜を上手に組み合わせると減塩でもおいしく食べましょう。

トマトとレタスのベーコンスープ



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

トマト	1/3個 (60g)
レタス	40g
ベーコン	1/2枚 (10g)
じゃがいも	1/4個 (30g)
かつお・昆布だし	300ml
塩	ひとつまみ (0.8g)
こしょう	少々
パセリ	少々

● 作り方

調理時間：10分

- ①トマトは湯むきしてざく切り、レタスは一口大に手でちぎり、ベーコンは細切りにする。
- ②じゃがいもは皮をむいて短冊切りにし、パセリはみじん切りにする。
- ③鍋にだし汁と①とじゃがいもを入れて煮、塩、こしょうを加えて味をととのえ器に盛り、パセリを散らす。

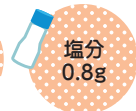
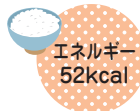
開発の工夫

ベーコンの塩分とうま味を利用したスープです。

小松菜と生姜の味噌汁



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

こまつな	2株 (60g)
ごぼう	40g
しめじ	30g
しょうが	10g
かつお・昆布だし	300ml
ごま油	小さじ1
みそ	大さじ1/2強 (10g)

● 作り方

調理時間: 10分

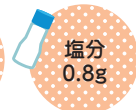
- ①こまつなは3cm長さに切り、ごぼうはささがきに、しょうがはすりおろしておく。
- ②鍋にごま油を熱してごぼうを炒めてからだし汁としめじを加えて2〜3分煮、こまつなを加えてさらに1〜2分煮る。
- ③仕上げにみそとしょうがを加えて火を止めて器に盛る。

アレンジアドバイス
根菜など食材をいろいろ加えて試してほしい一品です。

大根と油揚げの味噌汁



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

だいこん	1cm (60g)
もやし	30g
ねぎ	10g
油揚げ	15g
かつお・昆布だし	300ml
みそ	大さじ1/2強 (10g)

● 作り方

調理時間: 10分

- ①だいこんは短冊切りにし、油揚げも油抜きして短冊切りに、もやしは洗い、ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にだし汁と①を入れて2〜3分煮、火を止めてみそを入れ器に盛る。

ひとこと
油揚げはしっかりと油抜きして使いましょう。

トマトとおくらのスープ



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

トマト	1/3個 (60g)
たまねぎ	1/5個 (40g)
オクラ	2本 (15g)
シュルダーベーコン	2枚 (30g)
水	300ml
コンソメの素 (顆粒)	小さじ2/3 (2g)
こしょう	少々 (0.2g)

● 作り方

調理時間: 10分

- ①トマトは湯むきしてさいの目に切る。
- ②たまねぎは皮をむき薄切りに、ベーコンも細切りにする。
- ③鍋に水とコンソメの素を入れて火にかけ①②を入れて煮立て、2〜3分煮てこしょうで味つける。
- ④オクラは小口切りにし、③の鍋に入れてひと煮立ちしたら火を止めて器に盛る。

料理人 多々見 洋・田中 剛 管理栄養士 橋本 良子

千切り野菜汁



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

だいこん	1cm (40g)
たまねぎ	1/5 個 (40g)
じゃがいも	1/3 個 (40g)
にんじん	3cm (40g)
ピーマン	1 個 (20g)
だし汁	300ml
濃口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2

● 作り方

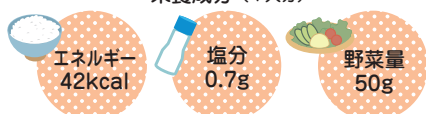
調理時間：10分

- ①だいこん、じゃがいも、にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ②たまねぎは皮をむき薄切りに、ピーマンは細切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ①②を入れて煮立て、2～3分煮てしょうゆで味つけする。
- ④片栗粉を水で溶き、③の鍋に入れてとろみをつけ、ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛る。

太きゅうりとみょうがの冷やし汁



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

太きゅうり	60g
みょうが	6 個 (40g)
ながいも	40g
かつお・昆布だし	300ml
みそ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2 (3g)

● 作り方

調理時間：15分

- ①太きゅうりは3mmほどの厚さのちょう切りにし、鍋にだし汁と一緒に入れて3～4分煮て、みそ、しょうゆで味つけして冷ます。
- ②みょうが、ながいもは千切りにして器に入れ、①を注ぐ。

ひとこと

夏場の食欲が落ちた時にひんやりスープをどうぞ！
夏でも温かいスープが良い方はしょうがやスパイスをプラスしてどうぞ。

料理人 田中 剛 管理栄養士 橋本 良子

トマトとキドニービーンズの赤ワインスープ



● 材料（2人分）

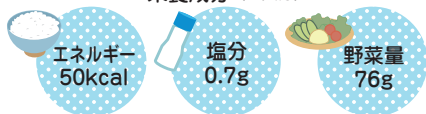
完熟トマト	150g
キドニービーンズ （赤いんげん豆・水煮）	35g
水	120ml
赤ワイン	大さじ2
パセリ	適宜
塩	大さじ1/4（1.5g）

● 作り方

調理時間：20分

- ① トマトは、湯むき後、さいの目切りにする。
- ② パセリ以外の材料を鍋に入れ5分間煮込み、仕上げにパセリのみじん切りを入れる。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

5分間以上煮込まないように注意しましょう。煮込み過ぎると豆が煮崩れます。

アレンジアドバイス

キドニービーンズをじゃがいもなどで代用しても良いです。

簡単にするポイント

トマトは、湯むきしなくても大丈夫です。

アスパラガスのスープ



● 材料（2人分）

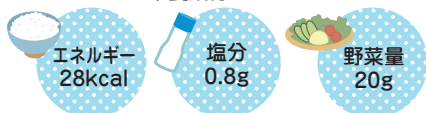
グリーンアスパラガス	2本（40g）
豚かた肉	20g
コンソメスープ	250ml（固形コンソメ 1.6g（1/3個））
塩	小さじ1/8（0.8g）
こしょう	少々

● 作り方

調理時間：15分

- ① 豚肉は5mm角に切り、グリーンアスパラガスは皮をむき薄切りにする。
- ② ①の豚肉を湯引きする。
- ③ 別鍋にコンソメスープを沸かし②の豚肉を加え、加熱する。沸騰したら火を弱めアクを取る。
- ④ ①のグリーンアスパラガスを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

アスパラガスの食感を残すために、皮をむいて生の状態でスープの仕上げに加えます。

アレンジアドバイス

豚肉の変わりに鶏肉やソーセージ、はんぺんなどを使用しても面白いと思います。

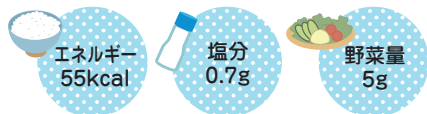
簡単にするポイント

皮をむかないアスパラガスと焼き豚を5mm角に切り、水洗いした状態のものを使用しても良いです。

なめこのスープと長芋のフラン 2層仕立て



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

なめこ	40g
オクラ	1本
コンソメスープ	100ml (固形コンソメ0.6g (1/8個))
<長芋のアパレイユ> ながいも	15g (酢水に10分浸し、 アク抜きした後すりおろし)
豆乳	50ml
チキンコンソメ	50ml (固形チキンコンソメ0.3g (1/16個))
卵	1個
塩	小さじ1/8 (0.8g)
こしょう	少々

● 作り方

調理時間: 25分

- ①オクラは塩ゆでし、輪切り、なめこは湯通ししておく。
- ②<アパレイユを作る>
ボウルにすりおろしたながいも・卵を入れ、豆乳・チキンコンソメを加えて混ぜる。次に塩・こしょうしボウルにこす。
- ③器に②を流し入れ中火で6~7分程度蒸し上げる。
- ④コンソメスープに①を加え温める。
- ⑤③に④を注ぎ仕上げる。

開発の工夫

すりおろしたながいもと卵の割合がポイントの1品です。

アレンジアドバイス

今回は、コンソメスープですが、野菜を使ったクリームスープでもおいですし、冷製にしてもおいしいです。

簡単にするポイント

ながいものフランを使わず、チキンコンソメと卵でアパレイユの代用としても良いです。(固めの茶わん蒸し)

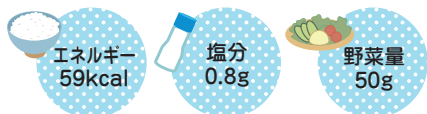
料理人 小石幸一郎

管理栄養士 吉國 厚子

根菜とベーコンの豆乳スープ



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

ベーコン	10g
オリーブ油	小さじ1/2 (2g)
ほうれんそう	30g (3cm長さに切る)
ごぼう	10g (1cm角に切る)
にんじん	20g (1cm角に切る)
だいこん	30g (1cm角に切る)
れんこん	10g (1cm角に切る)
塩	ひとつまみ (0.6g)
チキンコンソメ	240ml (固形チキンコンソメ1.5g (1/3個))
豆乳	30ml
パルメザンチーズ	小さじ1 (2g)
黒こしょう	少々

● 作り方

調理時間: 20分

- ①ベーコンをオリーブ油で炒めてあぶらを出して、そのあぶらでほうれんそう以外の野菜を炒め、塩を加える。
- ②①にチキンコンソメを入れて、根菜がやわらかくなったら、豆乳を入れて、ほうれんそうを加える。
- ③器に盛りつけて、黒こしょう、パルメザンチーズをかける。

開発の工夫

豆乳やパルメザンチーズを加えることで、コクが出て減塩でもおいしいスープになります。

簡単にするポイント

豆乳を加える前のスープベースを作っておき、必要な分だけに豆乳を加えることで簡素化できます。

料理人 前田 伸也

管理栄養士 吉國 厚子

豆乳入りオクラと長芋の冷製スープ



● 材料（2人分）

オクラ	30g
ながいも	25g
スープ	100ml
豆乳	70g
クコの実	少々
（うま味調味料	少々
塩	小さじ1/6（1g）
砂糖	少々

● 作り方

調理時間：10分

- ① スープを沸かし調味料を加えて、味をととのえ、冷ましておく。
- ② オクラは板ずりをした後、半分に切り、たねを抜いて軽くゆで、冷水にとり、水分を切っておく。
- ③ ミキサーにスープとオクラを入れて混ぜた後、ながいももすりおろしてミキサーの中へ入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をボウルにあけ、豆乳を加え、味をととのえる。
- ⑤ クコの実はゆでて氷水に取る。
- ⑥ 器に④を入れて、さらに⑤を加え、冷蔵庫で冷やしておく。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

スムージーのように簡単にできるスープです。豆乳を使い、ヘルシーに仕上げています。

アレンジアドバイス

オクラを枝豆などに変えたり、豆乳を牛乳や生クリームに変えてもおいしくできます。市販の鶏ガラスープの素を使用する場合は塩の使用量を減らしましょう。

簡単にするポイント

今回は豆乳を後から混ぜ合わせて味を調整していますが、全部ミキサーで合わせても大丈夫です。また、中国料理でクコの実をアクセントに使用しましたが、他のもの（例：レーズン）でも大丈夫です。（色合い効果からクコの実が一番オススメです！）

料理人 川上 清 管理栄養士 塩谷さち子

和食

小松菜とフルーツのスムージー



栄養成分 (1人分)

エネルギー 80kcal | 塩分 0.0g | 野菜量 30g

● 材料 (2人分)

こまつな	1.5 株 (60g)
バナナ	小 1 本 (100g)
りんご	1/3 個 (80g)
はちみつ	小さじ 1 (7g)
レモン果汁	大さじ 2/3 (10g)

● 作り方

調理時間：10分

- ①こまつなは3cm長さに切り、バナナは皮をむいて一口大に切り、りんごも芯を取って一口大に切る。
- ②一度冷凍室で凍らせた材料とはちみつ、レモン果汁をすべてミキサーに入れてかくはんし、グラスに注ぐ。

開発の工夫

暑い食欲のない季節に楽しめるレシピとして考えました。

アレンジアドバイス

アイスクリームやヨーグルトを加えるとうりおいしくなります。

さつまいもレモン煮



栄養成分 (1人分)

エネルギー 79kcal | 塩分 0.0g | 野菜量 0g

● 材料 (2人分)

さつまいも	1/2 本 (80g)
レモン	1/3 個 (30g)
はちみつ	小さじ 1
バター	小さじ 1/2 (2g)
水	200ml

● 作り方

調理時間：10分

- ①さつまいもは皮をむき、鍋に水とはちみつを一緒に入れて5~6分煮る。
- ②さつまいもがやわらかくなったらレモンの薄切りとバターを入れて煮詰め、火を止めて器に盛る。
(※レモンを入れてからあまり長く煮ると皮の苦みが出てくるので気をつける。)

ひとこと

レモン風味でさっぱりと召し上がれます。

金時草豆腐



栄養成分 (1人分)

エネルギー 78kcal | 塩分 0.2g | 野菜量 50g

● 材料 (2人分)

金時草	1/2 束 (100g)
水	100ml
豆乳	150ml
角寒天	1/2 本 (4g)
砂糖	大さじ 2
塩	ひとつまみ (0.4g)

● 作り方

調理時間：20分

- ①金時草は細かく刻み、水、豆乳とともにミキサーにかけてから鍋に入れて煮る。
- ②煮立ってきたら水で戻した寒天を①に入れて煮溶かし、砂糖と塩を加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③器に②を静かに注いで、冷やし固める。

料理人 田中 剛・多々見 洋 管理栄養士 橋本 良子

和食

ウーロン茶ゼリー



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

ウーロン茶	160ml	(400ml)) 作りやすい分量
粉ゼラチン	2g	(5g)	
水	18ml	(45ml)	
コンデンスミルク	小さじ2 (14g)		
フルーツいろいろ	90g (メロン・キウイ・いちご)		

● 作り方

調理時間: 10分

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかす。
- ②ウーロン茶を鍋に入れ、中央にかける。フツフツしてきたら火を止めて①を加えて混ぜ、余熱で溶かす。
- ③鍋底を氷水にあて混ぜながら、とろみがついたら冷やし器に入れ、冷やし固める。
- ④コンデンスミルクをかけ、お好みのフルーツをのせる。

開発の工夫

フルーツでカロリー調整できます。フルーツなしでシンプルにすると26kcalです。

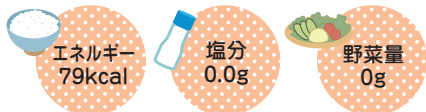
アレンジアドバイス

棒茶でもおいしくできます。

五郎島金時のごまだんご



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

さつまいも	70g	(210g)) 作りやすい分量
卵白	8g	(1個分)	
砂糖	小さじ2 (6g)	(大さじ2)	
小麦粉	小さじ2/3 (2g)	(小さじ2)	
白ごま (けしの実)	大さじ1/2 (5g)	(適宜)	

● 作り方

調理時間: 30分

- ①さつまいもを蒸し、潰す。(裏ごしする)
- ②①に卵白・砂糖・小麦粉を順に加え、よく混ぜる。なめらかになったら一口大に丸める。
- ③ごまをまぶし、オーブンで焼く。

簡単いちご大福



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

いちご	小2個
しゃぶしゃぶ用もち	20g
片栗粉	小さじ2 (6g)
こしあん	20g

● 作り方

調理時間: 10分

- ①いちごは水洗いし水気をきる。こしあんを1個ずつ包む。
- ②熱湯にサッともちをしゃぶしゃぶして片栗粉を広げたパットにのせる。
- ③①をもちの上のせて包む。

料理人 前田 利幸

管理栄養士 塩谷さち子

野菜のマチュドニア ヨーグルトのジェラート



栄養成分 (1人分)



● 材料 (10人分)

<ヨーグルトジェラート>	
ヨーグルト (無糖)	95 g
グラニュー糖	25 g
<野菜のマチュドニア>	
白ワイン	180ml
グラニュー糖	35 g
レモン汁	3ml
甘口白ワイン	30ml (普通の白ワインで代用しても良い)
赤パプリカ	70 g
黄パプリカ	70 g
にんじん	70 g
なす	70 g
きゅうり	70 g (皮むきたね無し)
ミニトマト	10 個
<シロップ>	
グラニュー糖	60 g
水	400ml
セルフィユ (飾り用)	

調理時間: 60分

(*冷却時間は含まれません)

● 作り方

- ①ミニトマト以外の野菜を1.5cm角のさいの目切りにする。
- ②シロップを作り①の野菜を加え加熱し、野菜がやわらかくなるまで煮詰める。
最後にミニトマトを加え冷却しシロップ漬けとする。(一晩冷蔵庫で休ませる。)
- ③白ワイン2種を加熱しアルコールを飛ばす。グラニュー糖を加え冷まし、レモン汁を加える。
- ④ボウルにヨーグルトとグラニュー糖を入れて混ぜ合わせ、キューブアイス型に流し込み冷凍庫で固める。
- ⑤②の野菜をザルにあげシロップを切る。グラスに盛りつけ、③を注ぎ④のキューブアイスを入れ、セルフィユを飾る。

開発の工夫

ワインを加熱しアルコール分を十分に飛ばすことで、アルコールに弱い方でも召し上がることができます。ヨーグルトジェラートのキューブアイスがポイントです。

アレンジアドバイス

フルーツを加えても良いです。コンポート中にシナモンスティックなどを加え風味をつけても良いです。ワインを使わず、グラニュー糖と同分量の炭酸水でシロップを作り、冷やして、残りの炭酸水とレモン汁で仕上げても良いです。

簡単にするポイント

野菜をやわらかくゆでて冷やし、シロップに漬けこんでも良いです。

人参と豆腐のムース



栄養成分 (1人分)



● 材料 (5人分)

<人参ピューレ>	
にんじん (赤身使用)	100 g
豆乳	70ml
水	70ml
バター	8g
絹ごし豆腐	100 g
ヨーグルト (無糖)	80 g
ゼラチン	5 g
いちごジャム	20 g
(少量を最後のトッピング用に残す)	
グラニュー糖	5 g
レモン汁	適宜

調理時間: 60分

● 作り方

- <人参ピューレを作る>
- ①にんじんの皮を向き、芯の白い部分を外し2mm幅でスライスする。
鍋にバターを溶かしにんじんのスライスを入れ、ゆっくりと炒める。全体にバターがなじんだら極弱火にし、鍋のふたをして蒸し焼きにする(約20分 / 途中、何回か中のにんじんを混ぜる)
 - ②甘みが増した①のにんじんに豆乳と水を加え、5分程度煮込む。その後、ミキサーにかけて冷却する。
 - ③<ムースを作る>
絹ごし豆腐は、キッチンペーパーで水分を取り除く。
 - ④③とヨーグルト、ジャム、グラニュー糖をミキサーにかけボウルに移す。
 - ⑤鍋で②を温め、ゼラチンを加え、あら熱を取り④のボウルに入れレモン汁を加える。
 - ⑥器に⑤を流し込み固める。固まったら少量のジャムを中央にのせる。

開発の工夫

甘みを増すためににんじんの芯を使わずゆっくりと炒め、赤身部分を贅沢に使いました。ヨーグルトと豆腐をミキサーにかけることによってクリーミーに仕上がります。

アレンジアドバイス

にんじんの白い部分は捨てずに、スープの具材などに利用しましょう。

簡単にするポイント

にんじんの代わりに、蒸し上げたさつまいもやかぼちゃを裏ごしして使うと簡単にできます。

料理人 小石幸一郎

管理栄養士 吉國 厚子

洋食

ベジショコラケーキ



● 材料（8人分）

直径 12cm ジェノワ型	1/8 カット
絹ごし豆腐	100 g
ビターチョコ	30 g (湯せんで溶かす)
ココア	大さじ 1 (6 g)
コーンスターチ	大さじ 2 (12 g)
卵	2 個 (90 g) (卵黄と卵白を分けておく)
ラム酒	大さじ 1
グラニュー糖	40 g
ごぼう	50 g

栄養成分（1人分）

エネルギー 80kcal	塩分 0.1g	野菜量 6g
-----------------	------------	-----------

● 作り方

調理時間：60分

- ①ごぼうを水洗いする。5 mm 角にカットしてアク抜きをし、水からごぼうを加熱しやわらかくなるまでゆで、冷却する。
- ②<生地を作る>
絹ごし豆腐をキッチンペーパーで水分を十分取り除き、裏ごしする。
- ③ボウルに卵黄を入れグラニュー糖 20 g を加え、60℃の湯せんにかけながら泡立てる。生地が人肌程度に温まったら湯せんからはずし、白っぽくなるまで泡立てる。
- ④③に溶かしたビターチョコと②の豆腐を入れよく混ぜる。
- ⑤別のボウルに卵白を入れ泡立て、残りのグラニュー糖 20 g を 3 回ほどに分けて混ぜ、ツノが立つぐらいまで混ぜてメレンゲを作る。
- ⑥④のボウルにメレンゲ 1/3 と①のごぼうを加え、ゴムベラで軽く混ぜる。ふるったココアとコーンスターチをもう一度ふるいにかけながら加え、泡を消さないようさっくりと混ぜ、残りのメレンゲを加え、底からすくうようにして混ぜる。
- ⑦<生地を焼く>
最後にラム酒を加え型に流し入れ、170℃のオーブンで 30 分焼く。生地の中央に串を刺し何もついてこなければ焼き上がり。型ごと冷やしあら熱が取れたら型から外し完全に冷やす。

開発の工夫

豆腐のもこもこ感を少なくするために、ごぼうのアクセントを付けました。

アレンジアドバイス

ごぼうの代わりに、ドライフルーツなども良いと思います。

簡単にするポイント

白ごまなどを入れると別の風味が楽しめます。

料理人 小石幸一郎

管理栄養士 吉國 厚子

八朔のグラニテ



● 材料（2人分）

はっさく	90 g (果肉と果汁)
グラニュー糖	30 g
水	30 ml
ミント	適宜 (飾り用)

● 作り方

調理時間：10分

(※凍結時間は含みません。)

- ①水とグラニュー糖を火にかけ、一度沸騰させてシロップを作る。
- ②シロップに、はっさくの果汁と果肉を合わせて冷凍庫で凍らせる。

栄養成分（1人分）

エネルギー 78kcal	塩分 0.0g	野菜量 0g
-----------------	------------	-----------

アレンジアドバイス

はっさくの皮は、ママレードにすると無駄なく食べることができます。柑橘類は、ペクチンを多く含んでいるので、砂糖を加えるだけでママレードが作れます。

簡単にするポイント

シロップをあらかじめ作っておくとより短時間でできます。

料理人 前田 伸也

管理栄養士 吉國 厚子

中華

タピオカ入りかぼちゃココナッツミルク



● 材料 (2人分)

A	牛乳	30ml	(250ml)	作りやすい分量
	生クリーム	12ml	(100ml)	
	ココナッツミルク	24ml	(200ml)	
	グラニュー糖	7g	(60g)	
	かぼちゃ(ペースト)	適量(10g)	(適量)	
	タピオカ(戻して)	10g	(80g)	

● 作り方

調理時間: 30分

- ①乾燥したタピオカを沸騰したお湯で12分間ゆで、火を止めて15分間そのままにする。戻ったら、冷水で洗い流し、ザルで水気を切る。
- ②かぼちゃを蒸し、裏ごしをして、ペースト状にする。
- ③Aを全部混ぜ合わせる。
- ④②を③に適量入れ、良く混ぜ合わせる。
- ⑤器に①のタピオカを適量入れ、④を流し込み、冷蔵庫で冷やす。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 77kcal | 塩分 0.0g | 野菜量 5g

アレンジアドバイス
タピオカはサイズによりゆで時間が違ってきます。今回のレシピは一番小さなサイズを使用しています。ゆで時間と同じくらい火を止めてから余熱で完成させます。今回はかぼちゃを使用しましたが、他にさつまいも、えだまめなどと同じように使用しても良いです。さらにココナッツミルクにフルーツを加えてもおいしいです。

簡単にするポイント
かぼちゃはペースト状も販売されていますので、活用すると簡単です。

さつまいも入りココナッツ団子



● 材料 (2人分)

	白玉粉	10g	(150g)	作りやすい分量
	牛乳	5ml	(75ml)	
	砂糖	4.5g	(70g)	
	ラード(バター)	1.5g	(25g)	
	さつまいも	7g	(100g)	
	餡	10g	(140g)	
	ココナッツファイナ	適量	(適量)	

● 作り方

調理時間: 20分

- ①さつまいもを蒸して、皮をむき、ペースト状にする。
- ②白玉粉に牛乳、砂糖を加えて練る。さらにラードと①のさつまいもも加え、良く練る。
- ③餡を1個5g位に丸めておく。
- ④②の生地を1個15g位に丸めて、③の餡を包み、形を丸く整える。
- ⑤蒸し器に④を並べ入れて7~8分位蒸す。
- ⑥⑤の団子をココナッツパウダーでまぶす。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 74kcal | 塩分 0.0g | 野菜量 0g

開発の工夫
古くから馴染みのある白玉団子にさつまいもを加えたことで、いつでもやわらかく召し上がれます。

簡単にするポイント
今回はお団子を蒸していますが、ゆでてでもできます。しかしお互いがくっつかないように注意が必要です。

中国風蒸しカステラ



● 材料 (2人分)

	グラニュー糖	15g	(60g)	作りやすい分量
	溶かしバター	6g	(25g)	
	エバミルク	3.5g	(13.5g)	
	卵(溶き卵)	13g	(1個)	
	小麦粉	10g	(37.5g)	
	カスタードパウダー	少々	(1.5g)	
	重曹	少々	(0.35g)	
	ベーキングパウダー	少々	(1.1g)	

● 作り方

調理時間: 45分

- ①小麦粉とカスタードパウダーは、ふるいにかけて、ダマを取り除いておく。
- ②ボウルにグラニュー糖を入れ、バターを加えよく練る。
- ③②にエバミルクを加えよく混ぜ、溶き卵を少しずつ加えさらに混ぜる。
- ④③に少しずつ①を加えよく練る。ラップをして2時間ほど常温でねかす。
- ⑤④に重曹とベーキングパウダーを加え混ぜ、ふるいでこし、15分ほどねかせる。
- ⑥型にオープンシートを敷いて⑤を静かに流し入れ、強火の蒸し器で約30分蒸す。
- ⑦蒸し上がったら冷まし、等分に切り分け、食べる時に再び8分ほど蒸す。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 79kcal | 塩分 0.1g | 野菜量 0g

開発の工夫
バターや砂糖の量を抑え、ヘルシーに仕上げました。

簡単にするポイント
型がないときは湯呑み茶碗などに油をぬり、そこに流し入れて蒸しても大丈夫です。

料理人 川上 清 | 管理栄養士 塩谷さち子

献立の組み合わせ

主菜、副菜、汁物などを組み合わせて
自分で献立を作ってみましょう!!

たんぱく質

主菜

魚・肉・卵・大豆製品など
レシピ集p.3~32を参考に取
り入れてみましょう!

ビタミン ミネラル

副菜

野菜・海藻・きのこなど
レシピ集p.33~47を参考に
取り入れてみましょう!

炭水化物

主食

ごはん、パン、めん類

汁物

具たくさんに野菜をたっぷり
とりましょう。レシピ集の
p.48~53もご参考にどうぞ!

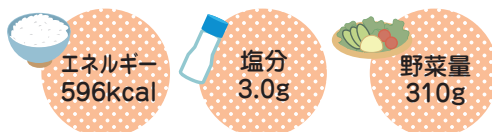
※次ページからの献立の組合せ例も参考としてみてください。

牛肉のヘルシーカツ 山椒味噌ソース



- ①主菜 牛肉のヘルシーカツ
山椒味噌ソース
- ②副菜 五郎島金時と野菜の白和え レモン風味
- ③副菜 白菜としらすのあっさり和え
- ④主食 ごはん 95g
- ⑤汁物 貝だくさんのすまし汁

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

カツなのに野菜多めで普段はあまり使わない山椒の風味を使った個性的な主菜に、白菜としらすのあっさりとした副菜を組み合わせ、食べた時の満足感と味のバランスはとても良いものとなっています。

五郎島金時の白和えも子どもから大人まで食べやすくなっています。

栄養的にもビタミンやカルシウムがたっぷりです。食べ応えのある組み合わせです。

加賀蓮根の飛竜頭 カニ生姜あんかけ



- ①主菜 加賀蓮根の飛竜頭
カニ生姜あんかけ
- ②副菜 ぶり大根ステーキ きのこと味噌クリーム
- ③副菜 豆腐と納豆のわさびのりソース
- ④主食 ごはん 69g
- ⑤汁物 小松菜と生姜の味噌汁

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

地元の季節の食材を組み合わせたメニューです。

やわらかな食感の飛竜頭とかにのりみあんは食べやすく、ぶり大根もひと手間加えた調理法ときのこソースが贅沢な北陸の味を楽しめるものとなっています。

野菜多めですがボリュームがあり、満足の献立となっています。

ささ身松前蒸しとたっぷりサラダ



- ①主菜 ささ身松前蒸しとたっぷりサラダ
- ②副菜 にら入り納豆
- ③副菜 蕪とかき貝の蒸し煮
- ④主食 ごはん 115g
- ⑤汁物 トマトとおくらのスープ

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

良質なたんぱく質たっぷりのささ身と野菜に昆布のうま味を効かせた主菜を、栄養豊富なかき貝の副菜と組み合わせました。

海のうま味を組み合わせると石川県の豊富な食材を実感できるメニューとなっています。

うま味を活用した減塩を感じていただける献立です。

鱈と白子の吉野煮



- ①主菜 鱈と白子の吉野煮
- ②副菜 きゅうりのごま風味
- ③副菜 ほうれん草と長芋のお浸し
- ④主食 ごはん 90g
- ⑤汁物 千切り野菜汁
- ⑥デザート さつま芋のレモン煮

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

鱈と白子の淡泊な味にしっかりとうま味を生かした薄味の煮物の主菜と野菜たっぷりの副菜を組み合わせています。それぞれの新鮮な素材の持ち味が生きています。

ビタミンも豊富でどれもクセのない味で組み合わせられています。

さばと野菜のおろし煮



- ①主菜 さばと野菜のおろし煮
- ②副菜 南瓜まんじゅう ベっ甲あんかけ
- ③副菜 きゅうりとセロリの酢の物
- ④主食 ごはん 120g (わかめふりかけ)
- ⑤デザート ウーロン茶ゼリー

栄養成分 (1人分)



組み合わせのポイント！

北陸のおいしい食材を取り合わせました。季節の新鮮な食材をまんべんなくとることで、栄養のバランスもよくなります。

野菜たっぷりの揚げ魚、ちょっとおしゃれな南瓜まんじゅう、さっぱりとおいしい酢の物、どれも塩分の薄さを感じさせない品ばかりです。

ごはんには、乾燥わかめを粉にしたふりかけを添えます。

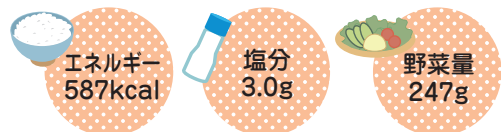
ウーロン茶ゼリーはカロリー少なめですっきりとおいしく、また果物の彩りが華を添えます。

豚肉と野菜の照り煮



- ①主菜 豚肉と野菜の照り煮
- ②副菜 夏野菜の水貝風 芥子酢味噌
- ③副菜 カンパチ刺身の胡麻しょうゆゆ和え
- ④主食 ごはん 120g (玄米入り)
- ⑤汁物 みそ汁

栄養成分 (1人分)



組み合わせのポイント！

新鮮で栄養のある食材を、取り合わせていただきます。

肉と野菜、たれと野菜、刺身と香味野菜の豊かなうま味が、味わいと満足感につながります。

ごはんには玄米を混ぜることで、食物繊維など栄養価も高まります。体に良い食材を意識してとることが、アンチエイジングの秘訣です。

トマトでヘルシー



- ①主菜 豚肉のソテー
トマトと野菜のソース ビネガー風味
- ②副菜 カニかまとトマトのヴェリーヌ
- ③主食 ライス 140g
- ④汁物 アスパラガスのスープ

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

トマトをたっぷり使った爽やかなセットメニューです。トマト、パプリカ、にんじん、アスパラガスなど緑黄色野菜を多く使用し、緑黄色野菜の1日目標摂取量がとれます。トマトが旬の時期にお勧めです。

電子レンジで簡単調理



- ①主菜 鯛のラタトゥイユ蒸し シソ風味
- ②副菜 ピーラーベジタブルのイタリア風
- ③主食 ライス 120g
- ④汁物 なめこのスープと長芋のフラン
2層仕立て
- ⑤デザート 人参と豆腐のムース

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

野菜たっぷりの魚料理、減塩サラダ、ぬるぬる成分ねばねば成分の多い食材を何種類も入れたスープにデザートを組み合わせたセットメニューです。ライスの量を少し控え、にんじんを使ったデザートをつけました。

主菜のラタトゥイユ蒸しは電子レンジで作れます。副菜もドレッシングを用意しておけば、ピーラーでむくだけで簡単にできるおしゃれなサラダです。

パプリカチキンと豆乳スープ



- ①主菜 パプリカチキン
- ②主食 ライス 125g
- ③汁物 根菜とベーコンの豆乳スープ
- ④デザート 八朔のグラニテ

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

色鮮やかな主菜に具たくさんのスープ、さっぱりとしたデザートを組み合わせたセットメニューです。主食量を少し控え、デザートを加えました。

白身魚のアクアパッツァとパンのトマト煮込み



- ①主菜 白身魚のアクアパッツァ
- ②副菜 パンのトマト煮込み
- ③主食 ライス 150g

栄養成分（1人分）



組み合わせのポイント！

魚介のうま味を生かした主菜に野菜たっぷりの副菜を組み合わせたセットメニューです。1食の食塩量は1.8gと減塩になっています。また野菜も1日目標量の2/3の量をとることができます。

中華

鮮魚の唐揚げ 香味ソースかけ



- ①主菜 鮮魚の唐揚げ 香味ソースかけ
- ②副菜 とうみょうの冷やし和え
- ③主食 ごはん 150g
- ④汁物 豆乳入りオクラと長芋の冷製スープ
- ⑤デザート 中国風蒸しカステラ

栄養成分 (1人分)


 エネルギー
571kcal


 塩分
2.9g


 野菜量
170g

組み合わせのポイント！

エネルギーや脂質、塩分は適量に、ビタミンA・C、葉酸たっぷりのメニューです。
 主食・主菜・副菜・汁物・デザートのそろった食事は栄養のバランスもよく、生活習慣病予防にも最適な食事です。簡単に作ることができるものばかりです。
 楽しく、おいしく、健康的な食事を心がけましょう。

いんげん豆と牛肉の細切り炒め



- ①主菜 いんげん豆と牛肉の細切り炒め
- ②副菜 ブロッコリーとカリフラワーの蟹蒲鉾のあんかけ
- ③副菜 白菜の甘酢漬け
- ④主食 ごはん 150g

栄養成分 (1人分)


 エネルギー
542kcal


 塩分
2.9g


 野菜量
216g

組み合わせのポイント！

肉料理を選ぶ際には、野菜もたっぷりいただきましょう。軽い塩味の“蟹蒲鉾のあん”とさっぱり酸味の“甘酢漬け”を取り合わせました。
 肉に含まれるたんぱく質と、ビタミンや食物繊維たっぷりの野菜が、免疫力を高め、体を元気にしてくれます。
 ごはんを140gに減らすと、デザートを付けることもできます。

料理人 川上 清 管理栄養士 塩谷さち子

だしの取り方について

★和風だし

● 材 料

・水	1 L
・昆布	15 g
・かつお節	20 g

● 作り方

1. 鍋に水1 Lと表面の汚れをふいた昆布を入れて、常温で一晩置く。
2. 鍋を火にかけて中火で沸騰しないように20～30分煮て昆布を取り出し、かつお節を入れて火を止め、かつお節が沈むまでおく。
3. ザルにキッチンペーパーを敷き、液をこしてだしをとる。

★ブイヨンスープ

今回はご家庭で作りやすいように、ブイヨンスープは固形コンソメを使用しました。

・水400mlに固形コンソメ1/2個を溶かしたもの

※市販の固形コンソメはメーカーにより含まれる塩分量が異なりますのでご注意ください。

★ご家庭で作ったブイヨンスープを使うとよりいっそうおいしく減塩できます。

● 材 料

・牛すじ肉	800 g
・鶏がら肉	800 g
・手羽	200 g
・水	5 L
・香味野菜 たまねぎ	300 g
にんじん	200 g
セロリ	100 g
にんにく	1片
・香辛料 ローリエ、タイム、パセリの茎等	

● 作り方

1. 牛すじ肉・鶏がら肉を水洗いして、血や脂などの汚れを落とす。
2. 鍋に水と牛すじ肉、鶏がら肉を入れ、沸騰するまで強火にかける。
3. 沸騰したら火を弱火にし、アクが出たら取る。香味野菜、香辛料を入れる。
4. 弱火でゆっくりコトコトと約3時間～4時間煮込む。煮詰まってきたらお湯を補う。
5. 煮込みあがったものを、目の細かい裏ごし器でこらせないように静かにこす。
6. 再び火にかけ沸騰させてアクを取り、すばやく冷やす。

★中華だし

● 材 料

- ・鶏や豚のブロック肉
(だしをとるだけであれば、
鶏がらや骨等でもよい)

● 作り方

1. ブロック肉をサッと熱湯に通し、アク抜きをして汚れを流す。(この湯は捨てる)
2. 鍋に湯を沸かし、①を入れ強火で煮る。
*肉の臭みを消したいときは、ねぎの青い葉の部分や皮つきのたまねぎ、しょうがの皮等を入れても良い。
3. ②が再度沸騰したら弱火にし、2時間ほど煮込む。

★葱油

油にねぎを入れ、黒くなるまで加熱した油。香りが良く、つやが出るので、仕上げに使われる。

● 作り方

1. サラダ油1 Lを中華鍋に入れ、薄切りにした長ねぎ1本、皮ごと千切りにしたたまねぎ1個を加えて熱する。
2. ねぎが黒くなるまで揚げたら鍋のまま冷ます。油が冷めたら、キッチンペーパーなどでねぎをこし、油だけを冷暗所で保存する。

●汁物

1. 和食

		1	2	3	4	5
エネルギー	kcal	41	38	44	52	50
塩分	g	0.7	0.7	0.7	0.8	0.8
野菜量	g	65	95	51	55	50
たんぱく質	g	2.8	1.6	1.7	2.3	2.9
脂質	g	1.0	0.1	2.0	2.5	2.8
食物繊維	g	1.5	2.6	0.8	2.6	1.0
カルシウム	mg	28	36	15	70	45
鉄分	mg	0.8	0.4	0.3	1.3	0.7

3. 洋食

		9	10	11	12	
エネルギー	kcal	50	28	55	59	
塩分	g	0.7	0.8	0.7	0.8	
野菜量	g	76	20	5	50	
たんぱく質	g	2.1	2.4	4.3	2.3	
脂質	g	0.3	1.5	2.9	3.7	
食物繊維	g	3.1	0.4	1.0	1.3	
カルシウム	mg	18	5	22	33	
鉄分	mg	0.6	0.2	0.9	0.6	

●デザート

1. 和食

		1	2	3	4	5
エネルギー	kcal	80	79	78	45	79
塩分	g	0	0	0.2	0	0
野菜量	g	30	0	50	0	0
たんぱく質	g	1.1	0.6	3.5	1.8	1.4
脂質	g	0.2	1.0	1.6	0.6	1.5
食物繊維	g	1.7	1.6	1.8	0.7	1.1
カルシウム	mg	56	26	103	32	44
鉄分	mg	1.0	0.3	2.3	0	0.4

3. 洋食

		7	8	9	10	
エネルギー	kcal	80	65	80	78	
塩分	g	0	0.1	0.1	0	
野菜量	g	45	20	6	0	
たんぱく質	g	0.8	3.1	2.5	0.4	
脂質	g	0.3	2.7	3.0	0	
食物繊維	g	0.7	0.6	0.7	0.7	
カルシウム	mg	20	36	24	6	
鉄分	mg	0.2	0.4	0.5	0	

2. 和食

		6	7	8		
エネルギー	kcal	46	51	42		
塩分	g	0.8	0.6	0.7		
野菜量	g	58	70	50		
たんぱく質	g	3.2	1.5	2.3		
脂質	g	1.9	0.1	0.3		
食物繊維	g	1.0	1.6	1.3		
カルシウム	mg	16	22	28		
鉄分	mg	0.3	0.3	0.5		

4. 中華

		13				
エネルギー	kcal	34				
塩分	g	0.6				
野菜量	g	15				
たんぱく質	g	2.5				
脂質	g	0.8				
食物繊維	g	1.0				
カルシウム	mg	22				
鉄分	mg	0.9				

2. 和食

		6				
エネルギー	kcal	55				
塩分	g	0				
野菜量	g	0				
たんぱく質	g	1.5				
脂質	g	0.2				
食物繊維	g	1.0				
カルシウム	mg	7				
鉄分	mg	0.3				

4. 中華

		11	12	13		
エネルギー	kcal	77	74	79		
塩分	g	0	0	0.1		
野菜量	g	5	0	0		
たんぱく質	g	0.9	0.9	1.3		
脂質	g	5.2	3.1	3.3		
食物繊維	g	0.2	0.9	0.1		
カルシウム	mg	23	5	11		
鉄分	mg	0.1	0.3	0.1		

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー
レシピ集 パート2

発行：平成 28 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/>

