

みんなが考えた

いしかわ

ヘルシー
&
デリシャス
MENU

レシピ集
Part
3

もくじ

- いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは? … 2
- 開発・普及推進委員と管理栄養士の紹介 …… 2
- インターネットでも公開中! …………… 2

- メニュー案の募集について …………… 3
- レシピ集使用にあたっての心得 …………… 4

●主菜メニュー

豚肉メニュー

- ① 豚肉のサラダ仕立て …………… 6

鶏肉メニュー

- ② 鶏肉とカラフル野菜の甘酢あんかけ …………… 7
- ③ ゆで鶏 彩り甘酢あんかけ …………… 8
- ④ 乳治部煮 …………… 9
- ⑤ 鶏肉の梅おろし和え …………… 10
- ⑥ チキン南蛮風 豆腐のタルタルソースのせ … 11

ひき肉メニュー

- ⑦ ヘルシー肉詰めピーマン …………… 12
- ⑧ 油揚げ(寿司揚げ) ギョーザ …………… 13
- ⑨ なすとひき肉の辛み炒め …………… 14
- ⑩ さっぱりロールレタス …………… 15

魚介メニュー

- ⑪ さんまの梅ソース …………… 16
- ⑫ 鯛のふんわり焼き …………… 17
- ⑬ イカのカツレツ …………… 18
- ⑭ メギスのすり身と大葉のロール揚げ …………… 19
- ⑮ スチームサーモン いしるソース …………… 20
- ⑯ 辛い! エビチリ たっぶり野菜 …………… 21
- ⑰ コロッケ春巻 …………… 22

●献立メニュー

- ① かほく市の恵みメニュー …………… 36
- ② ししゃもの南蛮づけ …………… 38
- ③ 車麩チャンプルー …………… 40
- ④ おいしく適塩メニュー …………… 42
- ⑤ 油で揚げないカツとじ風 …………… 44

豆腐メニュー

- ⑱ 豚巻き豆腐ステーキ …………… 23
- ⑲ 鶏の豆腐つくね あんかけ …………… 24
- ⑳ 豆腐のカラフルクリームコロッケ …………… 25
- ㉑ 豆腐と旬野菜の甘酢あんかけ …………… 26

卵メニュー

- ㉒ トマト味のラタトゥイユとブロッコリーのオムレツ … 27
- ㉓ 豆腐入り野菜たっぶりキッシュ …………… 28

その他

- ㉔ 豆富と豆乳でヘルシーグラタン …………… 29
- ㉕ 加賀レンコンのヘルシーグラタン …………… 30
- ㉖ ひよこ豆のドライカレー …………… 31
- ㉗ ベジヌードルミンチあん …………… 32
- ㉘ 糸うりと夏野菜の Pasta 見立てサラダ …………… 33

- だしの取り方 …………… 34

●学食・社食 健康メニューの紹介

- ・金沢学院大学 学生食堂 …………… 54
- ・コマツ粟津工場 社員食堂 …………… 58
- ・コマツ金沢工場 社員食堂 …………… 60

●応募作品の紹介

- …………… 62

- 各レシピの栄養成分一覧 …………… 66

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

1 エネルギー控えめ
600kcal 以下

2 塩分控えめ
3g 以下

3 野菜たっぷり
150g 以上

平成 28 年度は 県民のみなさまから“メニュー案”を募集し、メニューを開発

メニュー開発時のポイント

- **主菜と1食分の献立**の2タイプで募集・調整しました。
毎日の食事の中に取り入れてみてください。
- **家庭で作れる簡単料理**を「ヘルシー」で「おいしく」アレンジ！
- 「ヘルシー」にするための工夫を参考にご家庭でも調理してみてください！

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

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
- ・手塚 美恵子 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

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

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。

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

ヘルシー&デリシャス 石川県 検索

・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>

レシピ集や
PRちらしを掲載！

メニュー案の募集について

今年度は、県民のみなさまからメニュー案を募集しました！！



みなさまから「ヘルシー」で「おいしい」メニュー案を **130メニュー** いただきました！！



メニュー募集等の流れ

メニュー案の募集

ヘルシーでおいしいメニューを募集！！

一次審査

- ご応募いただきましたメニュー案の書類選考。
- メニュー開発・普及推進委員会において審査。
(見た目の良さ・彩り、バランス、作りやすさ、経済的考慮、創意工夫度等)

メニューの調整・相談

- 一次審査で選ばれたメニューを管理栄養士が基準を満たすように調整。
* 必要に応じて応募者様と相談。

試食会（最終審査）

- メニューを試作し、委員が試食してレシピ集掲載メニューを決定。

レシピ集の作成・配布 & メニュー普及等

- 選考されたメニューを掲載したレシピ集を作成。
- メニューをホームページでも公開。

【応募資格】

石川県内に在住の方及び県内に通勤・通学している方

【募集内容】

ご家庭で作れる自慢のメニューに「ヘルシー」な工夫を入れてご応募いただきました

レシピ集使用にあたっての心得

その1 「主菜」と「1食分の献立」の2タイプでレシピを掲載しています。

各料理に **エネルギー・塩分・野菜量** を記載しています。1食分の献立の参考から、主菜のみを毎日の献立に簡単に取り入れていただくこともできます。

レシピ集パート1・2と組み合わせて、献立をたてることもできますので、こちらもご参考にどうぞ！

- 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。
- 66～69 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。



工夫点・
PRポイント

発案者のメニューのPRポイント です。

ヘルシーにおいしく作るための工夫点です。



管理栄養士からの
ひとこと、アドバイス

メニューに対しての **管理栄養士からのコメント** です。
日頃の調理のご参考にもどうぞ。



委員からのひとこと

メニューに対しての **開発・普及推進委員からのコメント** 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。計量スプーンや秤を使って、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**」や香辛料、酢やかんきつ類の酸味を利用することで、**調味料の量を控える**ことができます。

※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。



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

調理時間 25分

- 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。

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

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

- ① さんまを3枚におろし、半分に切る。
- ② 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長さに切る。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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"> ・いわし …… 2尾 (100g) ・塩 …… 少々 ・こしょう … 少々 ・だいこん … 300g ・にら …… 2株 (20g) ・しいたけ … 2枚 (40g) ・卵 …… 1個 ・油 …… 小さじ2 ・長ねぎ …… 10cm (20g) ・みょうが (またはしょうが) …… 1個 | <p>添え野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリー … 40g ・ミニトマト …… 4個 <p>ポン酢</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みりん …… 小さじ1 ・濃口しょうゆ … 小さじ1 ・酢 …… 小さじ1 |
|---|---|

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。



イカのカツレッツ



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りチ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)

- えび …………… 6尾 (150g)
- サニーレタス … 40g
- A
- たまねぎ …………… 80g
- にんじん …………… 20g
- れんこん …………… 40g
- アスパラガス … 20g
- ズッキーニ …………… 40g
- ブロccoli …………… 40g
- パプリカ (赤) … 40g
- ミニトマト …………… 60g
- 水 …………… 400ml
- 鶏がらだし (顆粒) … 1g
- B
- ケチャップ …………… 24g
- 砂糖 …………… 20g
- 酢 …………… 10g
- にんにく (すりおろし) …………… 3g
- しょうが (すりおろし) …………… 10g
- パプリカパウダー … 4g
- ごま油 …………… お好みで

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

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)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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

調理時間 15分

- 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。

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ルウを使わず、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



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。

だしの取り方

★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

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にこ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。




選考メニューの紹介



献立編

献立レシピからは
9メニューが選考されました！
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♪



かほく市の恵みメニュー



主食+主菜…紅白和風ドリア
副菜…切り干し大根の香りและ
汁物…小松菜としいたけのとろりスープ
デザート…おにまんじゅう

栄養成分(1人分)

エネルギー…
586 kcal
塩分……**2.5g**
野菜量…**150g**

レシピ発案者

中江田 登喜子 さん

工夫点・
PRポイント

* かほく市の特産品(ながいも・さつまいも・古代米・こまつな)を盛り込み、普段家で使いそうな食材を組み合わせで献立をたてました。
* ながいもや豆腐で脂質を減らす、香味野菜や酸味を活かす調理法、かつお・昆布だしとしいたけのうま味の相乗効果で減塩など、様々な工夫を凝らしています。



主食
主菜

紅白和風ドリア

栄養成分 (1人分) エネルギー **418kcal** 塩分 **1.4g** 野菜量 **66g**



材料(2人分)

- ・米 ……90g
- ・古代米 …小さじ 1/2 弱
- ・鶏ささ身 ……1本(50g)
- ・たまねぎ ……
小 1/2 個(100g)
- ・絹ごし豆腐 …1/2 丁
- ・ながいも ……60g
- ・みそ ……
- 小さじ 2 強(13.5g)
- ・こしょう ……少々
- ・しめじ ……1/2 株(50g)
- ・にんにく(みじん切り)
……………1/2 片
- ・オリーブ油 …大さじ 1
- ・塩 ……少々(0.5g)
- ・こしょう ……少々
- ・とろけるチーズ… 30g
- ・ミニトマト ……2 個(30g)

① 作り方 (調理時間 50 分)

- ① 米と古代米を洗い、一緒に炊く。
- ② 絹ごし豆腐、すりおろしたながいも、みそ、こしょうを入れてハンドミキサーで混ぜる。
- ③ 鶏ささ身は筋をとって食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。
- ④ ③とにんにくをオリーブ油で炒めて、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ②のホワイトソースに④の材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱皿に①のご飯を盛り、⑤のをのせてチーズをかけて、ミニトマトをのせて230℃のオーブンで15分焼く。

副菜 切り干し大根の香り和え

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 61kcal 0.2g 61g



材料 (2人分)

- ・切干しだいこん …10g
- ・にんじん ……40g
- ・きゅうり ……1/2本 (50g)
- ・みょうが ……1/2個 (10g)
- ・しそ(葉) ……1枚

A

- ・白いりごま …小さじ 1/2
- ・酢 ……大さじ 1/2
- ・ごま油 ……小さじ 1
- ・めんつゆ (三倍濃縮)
……………小さじ 1

作り方 (調理時間 20分)

- ① 切干しだいこんはサッと水洗いし、たっぷりの水に10分ほど浸し、しっかり水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは千切りし、①と一緒に電子レンジで加熱 (600Wで2分) し、冷ましておく。
- ③ きゅうりは千切りし、塩もみ (分量外) して、しんなりしてきたら軽く水で洗い、水分を切っておく。
- ④ みょうがは小口切り、しそは細くぎざみ、水にさらす。
- ⑤ Aを混ぜ、すべての材料を入れてあえる。

汁物 小松菜としいたけのとろりスープ

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 56kcal 0.7g 23g



材料 (2人分)

- ・こまつな ……40g
- ・しいたけ ……20g
- ・しょうが (すりおろし) …小さじ 1/2
- ・こねぎ (小口切り) ……1本 (5g)
- ・卵 ……1個
- ・かつお・昆布だし ……250ml
- ・薄口しょうゆ ……小さじ 1
- ・片栗粉 ……大さじ 1/2
- ・水 ……大さじ 1

作り方 (調理時間 15分)

- ① こまつなは洗って食べやすい大きさに切っておく。しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁としいたけ、こまつなを入れて煮、しょうゆ、しょうがを加えて味をととのえる。水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ③ 器に盛り、こねぎを散らし、盛りつける。

デザート おにまんじゅう

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 51kcal 0.2g 0g



材料 (2人分)

- ・さつまいも ……60g
- ・砂糖 ……10g
- ・小麦粉 ……10g
- ・薄口しょうゆ …小さじ 1/2
- ・黒いりごま ……少々

作り方 (調理時間 60分)

- ① さつまいもを0.8cm角に切り、水にさらし水気をよく切っておく。
- ② さつまいもに砂糖をまぶして30分ほどおく。さつまいもから水分が出てきたら、薄口しょうゆ、小麦粉をまぶす。(いもから出た水分は捨てない)
- ③ 沸騰した蒸し器にアルミカップなどに入れた②を入れ、中火で20分ほど蒸す。
- ④ 仕上げに黒いりごまをふる。

管理栄養士からの
ひとこと
アドバイス



和風ドリアのホワイトソース代わりに絹ごし豆腐、ながいもを使い、おもしろい仕上がりになっています。さっぱりとした副菜、汁物との組み合わせやおにまんじゅうも楽しいメニューです。

委員からのひとこと

切干しだいこんは辛味があってもおもしろいと思います。



ししゃもの南蛮漬け



主菜…ししゃもの南蛮漬け
副菜…ビーンズサラダ
主食…コーンごはん

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
538kcal
塩分…1.7g
野菜量…197g

レシピ発案者

山本 直子 さん

工夫点・
PRポイント



- * 野菜がたくさん食べられるように副菜だけではなく、主菜にも野菜をたくさん使いました。
- * コーンごはんは、コーンを汁ごと加えることで、調味料は一切使わずコーンのうま味を活かしました。
- * 酢の酸味、とうがらしの辛味を利用して減塩に仕上げました。

主菜 ししゃもの南蛮漬け

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 242kcal 0.9g 102g



材料 (2人分)

- ・ししゃも ……4尾 (100g)
 - ・なす ……1本 (70g)
 - ・ピーマン ……1個 (30g)
 - ・てんぷら粉 ……適量 (30g)
 - ・たまねぎ ……60g
 - ・にんじん ……40g
 - ・赤とうがらし ……1本 (4g)
- A
- ・酢 ……80ml
 - ・砂糖 ……大さじ2
 - ・塩 ……少々
 - ・揚げ油 ……適量

① 作り方 (調理時間 15分)

- ① なすは一口大、ピーマンはたてに切る。
- ② ししゃも、なす、ピーマンはてんぷら粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、とうがらしは輪切りにする。
- ④ Aを合わせる。
- ⑤ ④の甘酢に③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ②を⑤に漬けて味をなじませる。

副菜

ビーンズサラダ

栄養成分 (1人分)	エネルギー 102kcal	塩分 0.7g	野菜量 75g
---------------	-------------------------	-------------------	-------------------



材料 (2人分)

- ・大豆 (ゆで) …… 25g
- ・金時豆 (ゆで) …… 25g
- ・きゅうり …… 50g
- ・だいこん …… 50g
- ・トマト …… 50g
- ・カニかま …… 1本 (10g)

A

- ・みそ …… 小さじ 1/3 (2.3g)
- ・濃口しょうゆ …… 大さじ 1/4
- ・マヨネーズ …… 小さじ 2

作り方 (調理時間 15分)

- ① きゅうり、だいこん、トマト、カニかまは1cmの角切りにする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ①とゆでた大豆と金時豆を混ぜ合わせ、②をかけてさらにからめる。

主食

コーンごはん

栄養成分 (1人分)	エネルギー 194kcal	塩分 0.1g	野菜量 20g
---------------	-------------------------	-------------------	-------------------



材料 (2人分)

- ・米 …… 100g
- ・コーン缶 …… 40g

作り方 (調理時間 45分)

- ① 米をとぎ、コーン缶を汁ごとに入れて炊く。

管理栄養士からの
ひとこと、
アドバイス



ししゃもを南蛮漬けにし、さらに野菜を組み合わせることでボリュームのある1品になりますね。
汁物をプラスするとさらに良い献立となるでしょう。

委員からのひとこと

南蛮漬けはしっかり味がついて良いです。
酸味のあるものが2種重なるので、他のものを持ってくるとより良い献立となるでしょう。



車麩チャンプルー



主菜…車麩チャンプルー

副菜…なすのごま和え

主食…きゅうりのさっぱりごはん

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
455 kcal
塩分…… 1.5g
野菜量… 180g

レシピ発案者

山本 直子 さん

工夫点・
PRポイント

* 野菜がたくさん食べられるように主食、主菜、副菜すべてに野菜が入った献立を考えました。

* しょうがやごま、酢などを使って香りや酸味で減塩になるようにしました。

* 車麩に卵液を浸み込ませて焼くことで、外はカリッと中はしっとり仕上げました。

* 肉の代わりに石川県の名産の車麩を使ってチャンプルーにしました。

主菜 車麩チャンプルー

栄養成分 (1人分) エネルギー 166kcal 塩分 0.7g 野菜量 115g



材料 (2人分)

- ・車麩 …………… 4 枚 (20g)
- ・卵 …………… 2 個
- ・キャベツ …………… 60g
- ・たまねぎ …………… 60g
- ・ピーマン …………… 1 個 (30g)
- ・にんじん …………… 30g
- ・だいこん …………… 30g
- ・しょうが (みじん切り) … 1 片
- ・サラダ油 …………… 小さじ 1
- ・塩 …………… 小さじ 1/3
- ・こしょう …………… 少々

① 作り方 (調理時間 30 分)

- ① 車麩は水で戻し、水気をしっかり切って、4等分に切り、卵液をしみこませてフライパンで両面焼く。
- ② キャベツはざく切り、たまねぎはくし型切り、ピーマンは1cm幅に切る。にんじん、だいこんは短冊切りにする。
- ③ 油をひいたフライパンで②を炒める。
- ④ ③に①を加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。

副菜 なすのごま和え

栄養成分 (1人分) エネルギー 98kcal 塩分 0.5g 野菜量 50g



材料 (2人分)

- ・なす ……小1本 (60g)
- ・片栗粉 ……12g
- A
 - ・白すりごま ……12g
 - ・砂糖 ……10g
 - ・酢 ……20g
 - ・みそ ……小さじ1 (6g)
 - ・濃口しょうゆ ……小さじ1/3 (2.3g)
- ・ミニトマト ……2個 (40g)

作り方 (調理時間 15分)

- ① なすは千切りにして片栗粉をまぶし、サッとゆでる。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②をあえる。皿に盛りつけ、ミニトマトを添える。

主食 きゅうりのさっぱりごはん

栄養成分 (1人分) エネルギー 191kcal 塩分 0.3g 野菜量 15g



材料 (2人分)

- ・米 ……100g
- ・きゅうり ……20g
- ・甘酢しょうが ……10g
- ・ごま ……小さじ1

作り方 (調理時間 45分)

- ① 米をといでごはんを炊く。
- ② きゅうりは輪切りにスライスして塩もみ (分量外) する。
- ③ 水洗いし、水気をしっかり切ったきゅうりと千切りにしたしょうが、ごまをごはんに混ぜる。

管理栄養士からの
ひとこと
アドバイス



きゅうりや甘酢しょうがを使ったごはんは食欲のない時にさっぱりとしたメニューですね。肉や魚を使った汁物などプラスした献立にするとバランスのとれたものになるでしょう!!

委員からのひとこと

主菜・副菜・主食の味のバランスが良いです。なすのごま味がおいしいです。



おいしく適塩メニュー



主菜…はんぺんのふんわり揚げ
副菜…野菜ピクルス
主食…ごはん
汁物…根菜のけんちん汁

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
594 kcal
塩分…**2.1 g**
野菜量…**242 g**

レシピ発案者

小谷 真知子 さん

工夫点・
PRポイント



* 「適塩」をテーマとし塩分量は適度に抑え、香辛料や酸味、うま味を利用することで、薄さを感じず十分おいしく食べていただけます。
* 漬物を食べる習慣が地域性として強くあり、頻度・量ともに多いように感じているので、漬物に代わるものとしてピクルスを提案し、普及していきたいと考えました。

主菜 はんぺんのふんわり揚げ

栄養成分 (1人分) エネルギー **232 kcal** 塩分 **1.2 g** 野菜量 **102 g**



材料 (2人分)

- ・はんぺん …… 1枚 (100g)
 - ・鶏ひき肉 …… 60g
 - ・乾燥ひじき …… 小さじ 1
 - ・にんじん …… 30g
 - ・コーン …… 大さじ 2 (30g)
 - ・卵 …… 1/2 個
 - ・片栗粉 …… 大さじ 2
 - ・カレー粉 …… 小さじ 1
 - ・揚げ油 …… 適宜
- 添え野菜
- ・キャベツ …… 50g
 - ・レタス …… 30g
 - ・トマト …… 60g

① 作り方 (調理時間 20分)

- ① はんぺんは粗みじんに切る。ひじきは水で戻す。にんじんは千切りにする。
- ② ボウルに具材をすべて入れ、溶き卵、片栗粉、カレー粉を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 適当な大きさに丸めて、油で揚げる。
- ④ 添え野菜を適当な大きさに切り、器に③と一緒に盛る。

副菜 野菜ピクルス

栄養成分 (1人分) エネルギー 53kcal 塩分 0.1g 野菜量 100g



材料 (2人分)

- きゅうり …… 50g
 - にんじん …… 50g
 - パプリカ …… 50g
 - セロリ …… 50g
- A
- 酢 …… 100ml
 - 砂糖 …… 20g
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 適宜
 - 赤とうがらし …… 1/2 本

作り方 (調理時間 15 分) 漬け時間を除く

- Aを鍋に入れ火にかけ、煮立ったら火を止め、あら熱をとる。
- 野菜は適当な大きさ(拍子木切りや輪切りなど)にする。(季節に合わせてお好みの野菜でどうぞ)
- 調味料に野菜を漬け込み、冷蔵庫で冷やす。

汁物 根菜のけんちん汁

栄養成分 (1人分) エネルギー 57kcal 塩分 0.8g 野菜量 40g



材料 (2人分)

- ごぼう …… 40g
- にんじん …… 20g
- ねぎ …… 20g
- 板こんにゃく …… 20g
- 木綿豆腐 …… 40g
- だし汁 …… 300ml
- みそ …… 小さじ1と1/2
- ごま油 …… 小さじ1/2

作り方 (調理時間 20 分)

- 野菜は乱切りにする。板こんにゃくは手でちぎる。木綿豆腐はザルに入れ、軽くつぶし、水切りをしておく。
- 鍋にごま油を熱し、野菜、板こんにゃくをサッと炒める。
- だし汁を入れ、しばらく煮る。
- 野菜に火が通ったら、豆腐をくずしながら入れ、みそで味をつける。

主食 ごはん

栄養成分 (1人分) エネルギー 252kcal 塩分 0g 野菜量 0g

材料 (2人分)

- ごはん …… 300g

管理栄養士からの
ひとこと
アドバイス



野菜たっぷりのけんちん汁はうま味も多く、減塩でもおいしく食べることができます。
減塩メニューはうま味の多い素材を選び、うま味の出やすい料理法を考えることが大切です。

委員からのひとこと

カレーの風味がよく、減塩でも食べやすい主菜です。



油で揚げないカツとじ風



**ボリューム
満足で賞**
油で揚げた風味も感じられ
低カロリーなのに
満足感ありの1品☆

主菜…油で揚げないカツとじ風
副菜…こんにゃくの山かけ
主食…麦ごはん
汁物…冷汁

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
579kcal
塩分…**3.0g**
野菜量…**199g**

レシピ発案者

中里 知 さん

工夫点・
PRポイント



- * かつおと昆布のだしを効かせ、減塩効果を高めました。
- * 地元の食材を使って家庭で簡単にできるメニューになっています。

主菜 油で揚げないカツとじ風

栄養成分 (1人分) エネルギー **235kcal** 塩分 **1.4g** 野菜量 **105g**



材料 (2人分)

- ・豚ロース スライス …… 60g
- ・たまねぎ …… 中 1/2 個 (100g)
- ・しいたけ …… 4 枚
- ・にんじん …… 20g
- ・きぬさや …… 10 枚
- ・パン粉 …… 15g
- ・卵 …… 1 個
- ・みつば …… 1/2 束 (30g)
- A [・だし汁 …… 180ml
- ・減塩しょうゆ …… 大さじ 1・1/2 (27g)
(濃口しょうゆで代用の場合、料理の塩分は2.3g)
- ・みりん …… 25ml (30g)
- ・砂糖 …… 大さじ 2/3

① 作り方 (調理時間 25分)

- ① 豚ロースは食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯にくぐらせ、アクと脂をぬく。
- ② たまねぎ、しいたけ、にんじん、きぬさやはスライスする。
- ③ パン粉はフライパンできつね色になるまで乾煎りする。
- ④ 1人前の鍋に①と②を入れ、Aのだしで火が通るまで煮る。
- ⑤ 鍋に③をふりかけ軽くときほぐした卵と1cmくらいに切ったみつばを流し入れ、卵が半熟になったら火を止める。

副菜 こんにゃくの山かけ

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 45kcal 0.3g 35g



材料 (2人分)

- ・白こんにゃく … 1/4 枚 (60g)
- ・昆布 …… 2 枚 (10cm 角)
- ・モロヘイヤ …… 50g
- ・オクラ …… 2 本
- ・やまいも …… 60g

- A
- ・だし汁 …… 大さじ 1
 - ・減塩しょうゆ … 大さじ 1/3 (6g)
(濃口しょうゆで代用の場合、料理の塩分は 0.5g)
 - ・みりん …… 少々
 - ・昆布 …… 少々
- B
- ・わさび …… 適宜
 - ・のり …… 適宜
 - ・フルーツグラノーラ… 適宜

作り方 (調理時間 10分) 昆布じめ時間を除く

- ① こんにゃくは3mm厚さのスライスにしてゆでる。昆布ではさみ、昆布じめにする。
- ② モロヘイヤは葉をむしり、下ゆでしておく。オクラも下ゆでて、小口にきざんでおく。
- ③ ①・②を器に盛り、すりおろしたやまいもを上からかけてBを天盛りにする。上からAの割しょうゆをかける。

主食 麦ごはん

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 230kcal 0g 0g



材料 (2人分)

- ・米 …… 100g
- ・押麦 …… 30g
- ・水 …… 200ml

作り方 (調理時間 45分)

- ① 洗った米を浸水後、押麦を加えて炊飯器で炊く。

汁物 冷汁

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 69kcal 1.3g 59g



材料 (2人分)

- ・あじ …… 60g
- ・だし汁 …… 200ml
- ・田舎みそ …… 大さじ 1
- ・なす …… 50g

- A
- ・きゅうり (小口切り) … 1/2 本
 - ・みょうが (千切り) …… 1 本
 - ・しそ (葉) (千切り) …… 2 枚
 - ・しょうが (すりおろし) … 少々
 - ・ごま …… 少々

作り方 (調理時間 15分)

- ① あじは3枚おろしにし、あたり鉢ですり、みそを加えてさらにだし汁でのぼす。(あじは、焼いた身をほぐして使用しても良い)
- ② なすは焼きなすにして皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ 冷蔵庫で冷やした①と②をお椀に入れ、Aの薬味を加える。

管理栄養士からの
ひとこと
アドバイス



たっぷりの野菜の他に、こんにゃくや麦など様々な食材を使った献立ですね。ビタミンAなどのビタミン類は1日推奨量の1/2以上とれますし、不足しがちな食物繊維も1日目標量の1/2とることができます。

委員からのひとこと

揚げた感じの風味が出ています。



豚ばら肉と根菜の黒酢煮



**献立の
バランス賞**
献立としての
バランスがGOOD!
様々な食感が
楽しめるメニュー

主菜…豚ばら肉と根菜の黒酢煮
副菜…トマトとろろ
主食…レタスじゃこ若布ごはん
汁物…ズッキーニのすり流し

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
599kcal
塩分…**3.0g**
野菜量…**176g**

レシピ発案者

山本 智晶 さん

工夫点・
PRポイント



- * カルシウム不足を補うため、チーズ、じゃこなどを使用しました。
- * 豚ばら肉は黒酢でさっぱりと食べやすく、ごはんはレタスのシャキシャキ感・わかめのパリパリ感が感じられます。

主菜 豚ばら肉と根菜の黒酢煮

栄養成分 (1人分) エネルギー **260kcal** 塩分 **1.6g** 野菜量 **75g**



材料 (2人分)

- 豚ばら …… 100g
- れんこん …… 40g
- だいこん …… 60g
- にんじん …… 30g
- さやいんげん …… 20g
- 粒とうがらし …… 少々
- にんにく …… 1片
- しょうが (薄切り) …… 20g
- 水 …… 2 カップ
- 酒 …… 大さじ 2
- 砂糖 …… 小さじ 2
- 黒酢 …… 20ml
- 濃口しょうゆ …… 大さじ 1 強 (20g)

① 作り方 (調理時間 100 分)

- フライパンで豚ばら肉をきつね色に焼く。
- れんこんは厚めの輪切り、だいこんとにんじんは厚めの半月切りにする。さやいんげんは3~4cm程度の長さに切る。切った野菜は下ゆでしておく。
- 鍋に水を入れ、①と酒、にんにく、しょうがを入れ、90分ほど炊く。(少人数分で肉をゆでる際、鍋の大きさによって水の量は加減する。肉の大きさによっては30~40分程度でも良い)
- 竹串を刺して肉がやわらかくなったら、脂、アクを取って黒酢、砂糖、れんこん、だいこん、にんじん、しょうゆの順に入れ味をととのえ、煮込み味をなじませる。いんげんを加え1~2分煮る。
- 野菜とともに肉を器に盛りつける。
(盛り付け後、スプレーしょうゆをワンプッシュしても良い。ワンプッシュにつき 塩分0.01~0.02g)

副菜 トマトとろろ

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 29kcal 0.3g 46g



材料 (2人分)

- ・トマト …………… 1/2 個 (90g)
- ・ながいも (とろろ)
…………… 50g
- ・めんつゆ
…………… 大さじ 1・1/3 (20g)
- ・こねぎ …………… 少量

一作り方 (調理時間 10 分)

- ① トマトは湯むきして一口大に切る。
- ② ながいもはすりおろし、めんつゆで味つけする。
- ③ トマトとあえる。きざんだこねぎをあしらう。

主食 レタスじゃこ若布ごはん

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 257kcal 0.6g 5g



材料 (2人分)

- ・ごはん …………… 260g
- ・レタス …………… 1 枚 (10g)
- ・わかめ …………… 15g
(乾燥わかめを使う場合は 1.5g)
- ・じゃこ …………… 10g
- ・スライスチーズ … 1 枚
- ・白ごま …………… 少量

一作り方 (調理時間 10 分)

- ① レタスは千切りにする。わかめは魚焼きグリルでパリパリに焼く。
- ② じゃこ、白ごま、スライスチーズ、レタス、わかめを炊きたてごはんと混ぜる。

汁物 ズッキーニのすり流し

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 53kcal 0.5g 50g



材料 (2人分)

- ・ズッキーニ …… 1/2 本 (50g)
- ・たまねぎ …… 1/4 個 (50g)
- ・水 …………… 1/2 カップ
- ・バター …………… 4g
- ・豆乳 …………… 1/2 カップ (100ml)
- ・ミント …………… 飾り用
- ・鶏がらだし (顆粒)
…………… 小さじ 2/3 (2g)
- ・塩 …………… 少々 (0.2g)
- ・こしょう …… 少々

一作り方 (調理時間 30 分)

- ① ズッキーニは大きく切って、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。
- ③ 透き通ってきたらズッキーニを入れて炒め、水と顆粒だしを入れ、ズッキーニがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳、塩こしょうをして味をととのえた後、冷ましてミキサーにかける。
- ⑤ 器に盛りつけ、ミントを飾る。

管理栄養士からの
ひとこと、
アドバイス



酸味や辛味、香味野菜を使うことなど減塩のポイントがいくつもあります。黒酢煮は、味を中まで染みこませずに表面に味をからませると減塩を感じずにおいしく食べることができます。チーズや豆乳などを和食に使うことは、味をまろやかにしますし、不足しがちな栄養素を補うこともできますね。

委員からのひとこと

主菜に味がしっかりついているので、献立として食べやすいです。



ズッキーニのステーキ きのことソース



ズッキーニのステーキ きのことソース
焼き鯖と焼き茄子ポン酢
アスパラと温玉のサラダ

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
562 kcal
塩分…2.8g
野菜量…166g

レシピ発案者

吉岡 典昭 さん

工夫点・
PRポイント

- * 野菜が主役となるメニューをそろえました。
- * 野菜主体でも満足感が得られるメニューです。



ズッキーニのステーキ きのことソース

栄養成分 (1人分) エネルギー 69kcal 塩分 1.5g 野菜量 70g



材料 (2人分)

- ・ズッキーニ …………… 1本
- ・塩 …………… 少々
- ・こしょう …………… 少々
- ・ベーコン …………… 2枚 (20g)
- ・しいたけ …………… 2枚
- ・たまねぎ …………… 1/4個
- ・サラダ油 …………… 適宜

A

- ・だし …………… 大さじ2
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・濃口しょうゆ …………… 小さじ2

● 作り方 (調理時間 20分)

- ① ズッキーニは、斜め切りにし、塩こしょうをふる。サラダ油を熱したフライパンで両面焼き、ステーキにして皿にうつす。
- ② ベーコンは細切り、しいたけ・たまねぎを薄切りにして炒め、調味料を入れて味をととのえる。ズッキーニの上にかけてソースとする。

焼き鯖と焼き茄子ポン酢

栄養成分 (1人分) エネルギー 119kcal 塩分 0.7g 野菜量 66g



材料 (2人分)

- さば …………… 80g
- 塩 …………… 少々 (0.3g)
- 酒 …………… 大さじ 1/2
- なす …………… 2本
- みょうが …………… 1個
- しそ(葉) …………… 2枚
- ポン酢 …………… 小さじ 2

作り方 (調理時間 30分)

- ① さばは身の方に塩・酒をふりかけておく。
- ② さばを焼き、身をほぐす。なすは焼きなすとして一口大に切る。
- ③ きざんだみょうが、しそを天盛りにして上からポン酢をかける。

アスパラと温玉のサラダ

栄養成分 (1人分) エネルギー 122kcal 塩分 0.6g 野菜量 30g



材料 (2人分)

- アスパラガス …………… 4本
- 温泉卵 …………… 2個
- 粉チーズ …………… 小さじ 4
- オリーブ油 …………… 小さじ 1
- 濃口しょうゆ …………… 少々 (小さじ 2/3)
- 黒こしょう …………… 少々

作り方 (調理時間 10分)

- ① アスパラガスをゆでる。
- ② アスパラガスと温泉卵を盛りつけ、粉チーズ、オリーブ油、しょうゆ、黒こしょうをふりかける。

ごはん

栄養成分 (1人分) エネルギー 252kcal 塩分 0g 野菜量 0g

材料 (2人分)

- ごはん …………… 300g

管理栄養士からの
ひとこと
アドバイス



野菜と他の食材を組み合わせ、おしゃれなメニューとなっています。
ベーコン・酢・チーズなどを使い、薄味でもおいしいレシピです。

委員からのひとこと

ズッキーニの味がGOOD!



椎茸肉詰め煮あんかけ



主菜…椎茸肉詰め煮あんかけ
副菜…豆腐の味噌漬け
カプレーゼ風
主食…茗荷ごはん

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
596 kcal
塩分…2.2g
野菜量…151g

レシピ発案者

由本 照吉 さん

工夫点・
PRポイント

- * 塩分を抑えるために、だしのうま味とみそのコクをプラスしました。
- * ボリュームと彩りを重視した1品です。



主菜 椎茸肉詰め煮あんかけ

栄養成分 (1人分) エネルギー 246kcal 塩分 1.4g 野菜量 50g



材料 (2人分)

- ・しいたけ …………… 6 枚
 - ・にんじん …………… 10g
 - ・ごぼう …………… 1/4 本 (60g)
 - ・鶏ひき肉 …………… 120g
 - ・卵 …………… 1/2 個
 - ・小麦粉 …………… 少々 (小さじ 2)
 - ・片栗粉 (同量の水でといておく) … 少々 (小さじ 1)
 - ・ねぎ …………… 適宜 (20g)
 - ・しょうが …………… 適宜 (10g)
- A
- ・水 …………… 50ml
 - ・濃口しょうゆ …………… 大さじ 1
 - ・みりん …………… 大さじ 2 と 2/3
 - ・酢 …………… 大さじ 2

① 作り方 (調理時間 30 分)

- ① しいたけは軸をとっておく。にんじん、ごぼうはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と①、卵、小麦粉を混ぜ合わせて、しいたけに詰める。
- ③ 鍋に調味料を入れて、②を並べて煮る。火が通ったらしいたけの肉詰めを取り出し、残った調味料に水溶性片栗粉を入れてあんかけとする。
- ④ 皿に肉詰めに盛りつけ、きざんだねぎとしょうがをちらす。その上からあんをかける。

副菜

豆腐の味噌漬け カプレーゼ風

栄養成分 (1人分)	エネルギー 89kcal	塩分 0.7g	野菜量 81g
---------------	------------------------	-------------------	-------------------



材料 (2人分)

- ・絹ごし豆腐 …………… 1/2 丁
- ・白みそ …………… 適宜
- ・トマト …………… 1 個
- ・塩 …………… 少々 (0.6g)
- ・オリーブ油 …………… 小さじ 2
- ・しそ(葉) …………… 2 枚

作り方 (調理時間 15 分)

- ① 豆腐を水切りし、白みそを塗って味噌漬けにする。(60分ほど置いておく)
- ② トマトはスライスする。一部は飾り用に小口に切る。
- ③ ①をスライスして、トマトとともに盛りつけ、塩とオリーブ油、きざんだしそをちらす。小口のトマトをそえる。

※ 調理時間に水切りする時間や漬け込む時間は含みません。しっかり水切りし、2日ほど冷蔵庫で保存すると、味がよく馴染みます。

主食

茗荷ごはん

栄養成分 (1人分)	エネルギー 261kcal	塩分 0.1g	野菜量 20g
---------------	-------------------------	-------------------	-------------------



材料 (2人分)

- ・ごはん …………… 300g
- ・みょうが(甘酢漬け) …… 4 個

作り方 (調理時間 5 分)

- ① 白ごはんにきざんだし甘酢みょうがを混ぜる。

管理栄養士からの
ひとこと、
アドバイス



とても作りやすく、ごぼうの味と歯ざわりが効いたおいしいレシピです。
きのこのおいしい季節には、おすすめの1品です。
豆腐の味噌漬けは、前日に作り冷蔵庫で保存しておくとう味が馴染むでしょう。

委員からのひとこと

ごぼうの味、歯ざわりが効いていておいしいです。



野菜たっぷり晩ごはん



主菜…鯖とたっぷり野菜のいため煮
副菜…たこときゅうりの酢の物
汁物…めかぶとみょうがの味噌汁
主食…小豆玄米ごはん
デザート…ヨーグルトゼリー キウイ添え

栄養成分 (1人分)

エネルギー…
585kcal
塩分…**2.9g**
野菜量…**195g**

レシピ発案者

蔵 明花理 さん

工夫点・
PRポイント



- * 減塩しながらもしっかりと満足感を得られ、野菜をたっぷり使っています。
- * 不足しがちなビタミン・ミネラルも摂取できるように工夫を凝らしました。

主菜 鯖とたっぷり野菜のいため煮

栄養成分 (1人分) エネルギー **154kcal** 塩分 **1.3g** 野菜量 **162g**



材料 (2人分)

- ・ さわら (霜降りしておく) …… 40g × 2 切
 - ・ だいこん …… 200g
 - ・ にんじん …… 60g
 - ・ パプリカ (黄) …… 20g
 - ・ こまつな …… 40g
 - ・ しいたけ …… 2 枚 (26g)
 - ・ しょうが …… 4g
 - ・ だし汁 …… 300ml
- A
- ・ 砂糖 …… 小さじ 2 (6g)
 - ・ 濃口しょうゆ …… 大さじ 1 弱 (15g)
 - ・ 酒 …… 大さじ 1
- B
- ・ 片栗粉 …… 小さじ 1
 - ・ 水 …… 小さじ 1
- ・ ごま油 …… 適宜 (小さじ 2)

① 作り方 (調理時間 30分)

- ① だいこん、にんじんは大きめの乱切り、パプリカは短冊切り、こまつなは3cm幅に切り、サッと下ゆです。しいたけは薄く切り、しょうがは千切りにする。
- ② 鍋にだいこん・にんじん・しょうが・だし汁を入れ、ある程度やわらかくなるまで煮る。(やわらかすぎると後で炒めたときに崩れるので注意)
- ③ さわらを②に入れ、火が通るまでふたをして煮る。
- ④ フライパンに③の具材だけ(汁は残しておく)入れ、軽く炒め、パプリカ・こまつな・しいたけを加える。
- ⑤ ③の余った汁とAを混ぜ合わせ、④に入れる。
- ⑥ 全体に調味料がまわったらBを加えてとろみをつけ、ごま油を鍋はだから回し入れて香りづけをする。

副菜 たこときゅうりの酢の物

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 45kcal 0.7g 30g



材料 (2人分)

- ・たこ(刺身用) … 60g
 - ・きゅうり … 60g
 - ・塩 … 少々(0.6g)
- A
- ・酢 … 小さじ 1/2
 - ・濃口しょうゆ … 小さじ 1/2
 - ・みりん … 小さじ 1/2
 - ・だし汁 … 大さじ 1/2
 - ・いりごま … 少々

作り方 (調理時間 15分)

- ① きゅうりは小口切りにする。ボウルに入れ、塩で軽くもみ、しんなりするまでしばらくおく。
- ② たこは薄くスライスする。
- ③ Aを合わせる。
- ④ ①がしんなりしたら、しばらく、たこ・ごまとあえる。
- ⑤ 器に盛り、食べる直前に③をかける。

汁物 めかぶとみょうがの味噌汁

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 25kcal 0.9g 3g



材料 (2人分)

- ・めかぶ … 50g
- ・薄揚げ(油抜きしておく) … 10g
- ・みょうが … 6g
- ・だし汁 … 200ml
- ・みそ … 小さじ 2(12g)

※だしの作り方

- ・昆布…20g
 - ・かつお節…40~50g
 - ・水…1500ml
- ① 鍋に水と昆布を入れてしばらく置いておく。(できたら半日ほど)
 - ② ①を火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。
 - ③ かつお節を入れて再び沸騰したら火を止める。

作り方 (調理時間 10分)

- ① だし汁を鍋に入れ、沸騰したらめかぶ・細切りした薄揚げを入れる。
- ② 再度沸騰したらみそを入れて、すぐに火を止める。
- ③ 器に入れてみょうがをのせる。

主食 小豆玄米ごはん

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 250kcal 0g 0g

材料 (2人分)

- ・発芽玄米ごはん … 294g
- ・小豆 … 6g

作り方 (調理時間 60分)

- ① 発芽玄米は小豆とともに、炊き上げる。

デザート ヨーグルトゼリー キウイ添え

栄養成分 エネルギー 塩分 野菜量
(1人分) 111kcal 0g 0g



材料 (2人分)

- ・牛乳 … 60ml
 - ・砂糖 … 大さじ 2 弱
- [
- ・粉ゼラチン … 1.7g
 - ・水 … 小さじ 2
- ・プレーンヨーグルト … 50g
 - ・生クリーム … 10ml
 - ・レモン汁 … 3ml
 - ・バニラエッセンス … 少々
-]
- ・キウイフルーツ … 60g
 - ・砂糖 … 1g
 - ・レモン汁 … 少々

作り方 (調理時間 15分)

- ① 牛乳と砂糖を温め、ふやかしておいたゼラチンを入れて溶かし、あら熱を取る。
- ② 生クリームを半立てにする。ヨーグルト・レモン汁・バニラエッセンスをよく混ぜ合わせ、生クリームと①を加え、器に流し、冷やし固める。
- ③ キウイフルーツは角切りにし、砂糖とレモン汁を絡ませる。
- ④ ゼリーが固まったら、③を添える。

管理栄養士からの
ひとこと、
アドバイス



日々を過ごす上で、食生活を整えることは健康に繋がる、とても大切なことです。

薄味は食材そのものの味を楽しむことにもなります。

特に不足しがちな野菜・果物・魚類は心がけてとるようにしましょう。カルシウム、食物繊維も豊富な栄養バランスのよいメニューです。

委員からのひとこと

多くの野菜を上手に使っていますね。



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、ごぼうはさがさぎ、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ば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ばし、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 ネギ塩豆腐

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。

応募作品の紹介

そのほかにもみなさまからたくさんのメニュー案のご応募をいただきました!! ありがとうございます。

※ご応募のあった作品をご紹介します。(募集要件を満たしているもの)

豚肉メニュー

冷しゃぶサラダ

豚肉は酒につけてから小麦粉をまぶしてゆでることで、とてもやわらかいお肉になります。固くなると悩むことなく、肉のおいしさを感じることができます。



簡単さっぱり豚しゃぶサラダ

見た目のあざやかさを意識しました。赤・黄・緑の3色をそろえました。



夏野菜冷しゃぶ

簡単に作れて野菜をたくさんとることができます。



もやしと豚肉の炒めもの

時短で簡単にできます。豚肉をゆでることでヘルシーになります。



夏野菜の肉まき

子どもでも自分で簡単につくれ、短時間で仕上がります。食材のうま味を活かした1品で減塩にもつながります。



夏野菜の肉巻き

子どもが苦手な野菜をおいしく食べられるように甘辛い味つけにしました。



豚肉のケチャップ煮とりんごサラダ

肉にトマトケチャップをからませるとパサつきません。りんごの酸味が食欲をそそります。



トマトと豚肉の炒め物

肉を少なめにトマトをたくさん入れてヘルシーに彩りよくしました。ナンプラーがアクセントになっています。



鶏肉メニュー

ササミのヘルシーサラダ

カロリーのことを考えてささ身を選びました。あっさりしたささ身とこってりしたごまだれが合います。



野菜たっぷりささみの梅肉炒め

鶏ささ身でヘルシーに仕上げました。ポン酢、梅肉でさっぱりといただきます。



ささみロール

お肉はヘルシーなささ身を使用しました。甘辛い味で食べた時に満足感が得られます。



蒸し鶏ロール

鶏むね肉を焼くのではなく、ヘルシーを出すために蒸しました。さつまいもは五郎島金時を使用しました。



ひき肉メニュー

肉詰めゴーヤ

加賀野菜を使用し、おからを混ぜてヘルシーにしました。
夏にたくさん収穫できるゴーヤの目新しい食べ方です。



肉みそのレタス包み

残り野菜で1品おかずが作れます。
レタスに包まなくてもごはん、おにぎりの具として、食パンにチーズとのせてピザ風にと用途もいろいろです。



油で揚げない 野菜たっぷりメンチカツ

ヘルシーにするため、おからを入れました。塩分量を抑えるために中にトマトソースを入れ、調味料をつけなくても食べられるように、また、食感のある野菜をたくさん入れ、食べ応えのある料理です。



ナスとひき肉の トマト煮

トマトの甘みを最大限に引き出しました。



レタス巻き

たのしい食事ができます。
フライパンひとつで調理ができて簡単です。



揚げない！カラフル スコッチエッグ

野菜をたくさんとるために一度炒めてかさを小さくしました。
揚げずに衣をカリッとさせたかったので、油揚げを裏返しにして使用しました。



ヘルシー肉団子の 甘酢あんかけ

ヘルシーに上げるために揚げずに蒸しました。
豆腐やお麩を入れることでボリュームを出しました。



ロールレタス

ケチャップソースで煮込むことで、中の具材には味つけをせず、できるだけ塩分を控えました。
煮込むことで野菜を生で食べることが苦手な場合でもおいしくいただけます。



魚メニュー

イカのさつま揚げ

主人が好きないかを毎日買い、げそが残るので活用しました。



あじの南蛮づけ 香味野菜添え

夏の香味野菜、家庭にあるもので作れます。魚はあじ以外のスーパーでその日にあるもので結構です。



豆腐メニュー

豆腐と野菜の ごっちゃん煮

野菜それぞれの味を大切にしました。
野菜の切り方、彩りに配慮したいろいろな野菜を使ったとても簡単な料理です。



豆腐の甘酢づけ トマトのせ

いつもの豆腐にトマトのビタミンをプラスして、見た目もきれいで食欲をそそるようにしました。



豆腐メニュー

高野豆腐の肉巻きと温野菜

お肉で巻くことでボリュームアップさせ、付け合わせの野菜も季節野菜を温野菜にすることでたくさんとれるように工夫しました。



豆腐のミルフィーユステーキ

豆腐の間に肉を入れることで食感を楽しめます。ヘルシーでありながらボリューム満点な料理です。



和風豆腐ハンバーグ

豆腐を使用することで肉の量を減らすことができます。



和風おから野菜豆腐ハンバーグ

パン粉の代わりにおからを使い、ひき肉の量を減らして豆腐を加えました。ポン酢だれであっさりとした食べられます。



おからハンバーグのきのこあんかけ

ヘルシーなハンバーグにするためにおからと鶏ひき肉を使用しました。満足感を得られるようにこんにゃくやきのこ類をたくさん入れました。



豆腐ハンバーグきのこあんかけ

具の中にたまねぎ、にんじん、あんかけにえのきを入れるなど野菜もしっかりとれるメニューです。たねの隠し味におろししょうがを入れ、さっぱり風味にしました。



野菜あんかけハンバーグ

きざんだれんこんをハンバーグに加えたことで噛む回数が増えて、満足感が得られるとともに食感も楽しめるようになっています。



お豆腐でロールキャベツ

ひき肉の食感を出せるように豆腐を水切りし、細かくきざみましました。上手く巻くためにラップの上にかベツ、豆腐ダネをのせて巾着にして包むことで見た目もかわいく仕上がります。



卵メニュー

豆腐とたっぷりキャベツのヘルシーオムレツ

具材をたっぷりにしつつどうヘルシーに仕上げるか考え、豆腐とキャベツ、しめじを使用しました。



パプリカ皿!?

簡単に作れてカラフルな料理です。パプリカが苦手でも卵と一緒においしく食べられます。



野菜たっぷり菜もぐり卵

祖父母の家でたくさんとれる空芯菜をメインに野菜をたくさんとれるように工夫しました。



ヘルシー卵とじ

味つけが薄めで白菜などの食材の味がしっかり味わえる1品です。



そのほか

豆腐グラタン

なすやほうれんそうなどを入れてもおいしいのでアレンジがききま
す。



豆腐グラタン

豆腐クリームを使うことでカロ
リーを控えめにし、なるべく多く
の野菜を使うようにしました。
電子レンジとオーブントースター
のできるので時短になります。



夏野菜グラタン

なすやトマトなどの夏野菜がたっ
ぷり入っています。



北口風 大豆の磯辺煮

大豆を1度油で揚げてあるため、
ほどよい硬さと甘み、れんこんの
シャキシャキした歯ざわりがポイ
ントです。



野菜たっぷり ネバネバ丼

シャキシャキと歯ごたえもあり、
食べ応えがあります。
たんぱく質、脂質、炭水化物が
同時にとれる1品です。



ヘルシー ねばねばぞうすい

オクラと納豆のネバネバが夏バ
テ予防になると思い、発案しまし
た。



蒸し鶏と夏野菜の バジルパスタ

夏野菜を使用し、さっぱり食べら
れるように蒸し鶏やバジルドレッ
シングを使いました。



糸こんにゃく冷やし中華

糸こんにゃくを使ってヘルシーに
仕上げました。



献立メニュー

ゆで豚の南蛮づけ

3品とも彩りよく仕上げるように
盛りつけに配慮しました。



食欲のない時に サッパリと

ガーリックパウダーで香りをつけ
たり、生のトマトを入れることで
甘みが増し、減塩できます。



暑い日の夕食

家の冷蔵庫にあるもので作れま
す。



体にやさしい 食のマリアージュ

彩りのよい野菜やささ身を使い、
見た目あざやかで塩分を控えた
ヘルシーな料理になるように工夫
しました。



各レシピの栄養成分一覧

●主菜

		豚肉のサラダ仕立て	鶏肉とカラフル野菜の甘酢あんかけ	ゆで鶏 彩り甘酢あんかけ	乳治部煮	鶏肉の梅おろし和え
エネルギー	kcal	225	259	212	174	165
塩 分	g	0.8	1.4	1.4	1.1	1.4
野 菜 量	g	120	130	100	115	145
たんぱく質	g	12.0	13.9	26.5	17.5	20.3
脂 質	g	9.7	9.4	3.6	3.9	4.1
食物繊維	g	2.6	3.2	3.1	2.7	2.0
カルシウム	mg	25	40	65	176	46
鉄 分	mg	0.9	1.2	1.1	1.2	1.9

		チキン南蛮風 豆腐のタルタルソースのせ	ヘルシー 肉詰めピーマン	油揚げ(寿司揚げ) ギョーザ	なすとひき肉の 辛み炒め	さっぱり ロールレタス
エネルギー	kcal	259	156	248	219	204
塩 分	g	1.4	1.5	1.5	1.5	1.4
野 菜 量	g	100	123	117	100	148
たんぱく質	g	18.3	10.1	15.3	10.9	12.0
脂 質	g	9.9	6.3	14.8	14.8	12.8
食物繊維	g	2.3	2.5	2.4	2.8	2.0
カルシウム	mg	64	51	84	25	47
鉄 分	mg	1.0	1.2	2.1	1.0	1.6

		さんまの梅ソース	鯛のふんわり焼き	イカのカツレツ	メギスのすり身と 大葉のロール揚げ	スチームサーモン いしるソース
エネルギー	kcal	248	246	250	222	250
塩 分	g	0.9	0.7	0.9	0.9	1.0
野 菜 量	g	102	222	111	100	100
たんぱく質	g	9.6	15.9	18.5	15.0	22.8
脂 質	g	12.0	14.0	9.8	11.0	6.2
食物繊維	g	2.6	4.5	3.1	2.3	4.4
カルシウム	mg	79	106	57	89	120
鉄 分	mg	1.6	2.3	1.1	1.0	1.4

		辛くない!エビチリ たっぷり野菜	コロッケ春巻	豚巻き 豆腐ステーキ	鶏の豆腐つくね あんかけ	豆腐のカラフル クリームコロッケ
エネルギー	kcal	190	250	251	249	245
塩 分	g	0.9	0.8	1.3	1.5	1.2
野 菜 量	g	197	100	103	100	100
たんぱく質	g	17.6	14.3	17.8	23.8	8.5
脂 質	g	0.5	10.0	13.2	11.7	13.0
食物繊維	g	4.2	2.9	2.7	2.1	3.2
カルシウム	mg	104	36	159	70	101
鉄 分	mg	1.9	1.3	1.7	2.1	1.4

		豆腐と旬野菜の 甘酢あんかけ	トマト味のラタトゥイユと ブロッコリーのオムレツ	豆腐入り 野菜たっぷりキッシュ	豆腐と豆乳で ヘルシーグラタン	加賀レンコンの ヘルシーグラタン
エネルギー	kcal	256	175	196	248	248
塩 分	g	1.5	1.5	1.1	1.5	1.4
野 菜 量	g	185	129	110	112	170
たんぱく質	g	7.9	8.4	12.1	21.3	18.5
脂 質	g	12.0	9.4	12.0	13.3	9.2
食物繊維	g	4.8	2.7	2.2	3.9	5.0
カルシウム	mg	126	55	196	157	207
鉄 分	mg	1.6	1.6	1.8	2.1	1.5

		ひよこ豆の ドライカレー	ベジヌードル ミンチあん	糸うりと夏野菜の パスタ見立てサラダ		
エネルギー	kcal	451	159	227		
塩 分	g	1.2	1.0	1.5		
野 菜 量	g	152	119	246		
たんぱく質	g	14.5	11.9	15.6		
脂 質	g	11.7	7.4	9.1		
食物繊維	g	7.6	2.2	5.1		
カルシウム	mg	63	34	80		
鉄 分	mg	2.6	1.0	1.6		

● 組合せ例

1. かほく市の恵みメニュー

		紅白ドリア	香りとえ	スープ	まんじゅう	合計
エネルギー	kcal	418	61	56	51	586
塩分	g	1.4	0.2	0.7	0.2	2.5
野菜量	g	66	61	23	0	150
たんぱく質	g	18.9	1.2	4.4	0.5	25.0
脂質	g	14.1	3.1	2.6	0.2	20.0
食物繊維	g	3.1	2.3	0.9	0.6	6.9
カルシウム	mg	155	67	55	11	288
鉄分	mg	1.8	0.9	1.1	0.1	3.9
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	30.7
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	52.2

2. ししゃもの南蛮づけ

		コーンごはん	南蛮漬	サラダ		合計
エネルギー	kcal	194	242	102		538
塩分	g	0.1	0.9	0.7		1.7
野菜量	g	20	102	75		197
たんぱく質	g	3.5	14.5	5.3		23.3
脂質	g	0.6	8.3	5.0		13.9
食物繊維	g	0.9	3.3	3.6		7.8
カルシウム	mg	3	207	47		257
鉄分	mg	0.5	1.3	0.9		2.7
脂質 エネルギー比	%	—	—	—		23.3
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—		59.4

3. 車麩チャンプルー

		きゅうりごはん	チャンプルー	ごま和え		合計
エネルギー	kcal	191	166	98		455
塩分	g	0.3	0.7	0.5		1.5
野菜量	g	15	115	50		180
たんぱく質	g	3.4	10.2	2.2		15.8
脂質	g	1.3	7.6	3.5		12.4
食物繊維	g	0.7	2.4	1.9		5.0
カルシウム	mg	26	60	83		169
鉄分	mg	0.5	1.6	0.9		3.0
脂質 エネルギー比	%	—	—	—		24.5
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—		61.6

4. おいしく適塩メニュー

		ごはん	ふんわり揚げ	ピクルス	けんちん汁	合計
エネルギー	kcal	252	232	53	57	594
塩分	g	0.0	1.2	0.1	0.8	2.1
野菜量	g	0	102	100	40	242
たんぱく質	g	3.8	14.2	1.1	2.9	22.0
脂質	g	0.4	9.6	0.2	2.1	12.3
食物繊維	g	0.4	3.0	2.2	2.1	7.7
カルシウム	mg	5	64	28	53	150
鉄分	mg	0.2	2.4	0.5	0.5	3.6
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	18.6
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	66.6

5. 油で揚げないカツとじ風

		麦飯	カツとじ風	山かけ	冷汁	合計
エネルギー	kcal	230	235	45	69	579
塩分	g	0.0	1.4	0.3	1.3	3.0
野菜量	g	0	105	35	59	199
たんぱく質	g	4.1	13.1	2.6	8.4	28.2
脂質	g	0.9	8.8	0.4	1.9	12.0
食物繊維	g	1.9	3.3	3.0	1.6	9.8
カルシウム	mg	6	55	95	41	197
鉄分	mg	0.8	1.5	0.7	0.8	3.8
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	18.7
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	61.9

6. 豚ばら肉と根菜の黒酢煮

		混ぜごはん	黒酢煮	とろろ	すり流し	合計
エネルギー	kcal	257	260	29	53	599
塩分	g	0.6	1.6	0.3	0.5	3.0
野菜量	g	5	75	46	50	176
たんぱく質	g	6.6	8.8	1.1	2.6	19.1
脂質	g	2.9	17.4	0.1	2.7	23.1
食物繊維	g	0.7	1.5	0.7	0.8	3.7
カルシウム	mg	77	25	9	20	131
鉄分	mg	0.3	0.8	0.2	0.8	2.1
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	34.7
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	52.5

7. ブッキーニのステーキ きのことソース

		ごはん	ステーキ	焼きボン酢	サラダ	合計
エネルギー	kcal	252	69	119	122	562
塩分	g	0.0	1.5	0.7	0.6	2.8
野菜量	g	0	70	66	30	166
たんぱく質	g	3.8	3.7	9.2	8.9	25.6
脂質	g	0.5	3.3	6.8	8.5	19.1
食物繊維	g	0.5	1.6	1.5	0.5	4.1
カルシウム	mg	5	21	18	85	129
鉄分	mg	0.2	0.6	0.7	1.2	2.7
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	30.5
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	51.3

8. 椎茸肉詰め煮あんかけ

		茗荷ごはん	肉詰め	カプレーゼ		合計
エネルギー	kcal	261	246	89		596
塩分	g	0.1	1.4	0.7		2.2
野菜量	g	20	50	81		151
たんぱく質	g	3.9	14.8	4.9		23.6
脂質	g	0.5	8.7	4.5		13.7
食物繊維	g	0.9	3.5	1.4		5.8
カルシウム	mg	10	41	56		107
鉄分	mg	0.3	1.3	1.0		2.6
脂質 エネルギー比	%	—	—	—		20.7
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—		63.5

9. 鯖とたっぷり野菜のいため煮

		ごはん	いため煮	酢の物	味噌汁	ゼリー	合計
エネルギー	kcal	250	154	45	25	111	585
塩分	g	0.0	1.3	0.7	0.9	0.0	2.9
野菜量	g	0	162	30	3	0	195
たんぱく質	g	4.7	12.9	7.1	1.9	3.0	29.6
脂質	g	2.1	4.5	0.8	1.2	4.2	12.8
食物繊維	g	3.0	3.1	0.5	1.2	0.8	8.6
カルシウム	mg	10	77	26	36	77	226
鉄分	mg	0.6	1.4	0.3	0.4	0.1	2.8
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	—	19.7
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	—	60.1

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー
レシピ集 パート3

発行：平成 29 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/>



いしかわ ヘルシー & デリシャスメニュー
レシピ集 パート3