



令和7年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

茨城の野菜たっぷり 韓国風定食

レシピ提供者
考案者 潮崎純子さん（栄養教諭（牛久市立下根中学校））

れんこんとさつまいもの
ピリマヨサラダ

ブルコギ

サムゲタン風
スープ

Check!

栄養価（1人当たり）

- エネルギー 771kcal
- 食塩相当量 2.4g
- 野菜量 188g



レシピのポイント

給食定食のブルコギとサムゲタン風スープを組み合わせて、中学生向けにごはんが進む味付けにしました。減塩を意識し、副菜やスープはうま味を活用しました。茨城県産・牛久市産食材を多く使い、野菜188g、食塩相当量2.4gに抑えた献立です。

recipe 01 プルコギ

材料

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 牛こま肉 60g 濃口しょうゆ 少々 料理酒 小さじ1/3弱 おろしにんにく 少々 おろししょうが 少々 サラダ油 適量 にんじん 10g(1cm) たまねぎ 45g(1/4個) もやし 20g | <ul style="list-style-type: none"> 緑豆春雨 6g にら 5g(1/2本) 濃口しょうゆ 小さじ1/2弱 みりん 小さじ1/4弱 オイスターソース 小さじ1/4弱 コチュジャン 少々 砂糖 小さじ1/2弱 食塩 少々 ごま油 少々 |
|---|---|

作り方

- ① にんじんは太めの千切り、たまねぎは薄切りし、にらは2cm幅に切る。ポウルに①と牛肉を入れ、軽くもみ込み、下味をつけておく。
- ② 小さめのポウルに③を入れ、良く混ぜ合わせてタレを作る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、下味をつけた牛肉を入れて炒める。牛肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えて全体がしんなりするまで炒める。
- ④ もやしを入れて炒め、野菜から水分が出てきたら春雨を加える。②を回し入れ、春雨が味を吸うようによく炒め合わせる。
- ⑤ 最後ににら、ごま油を加えて、全体を混ぜ合わせる。

recipe 02

れんこんとさつまいものピリマヨサラダ

材料

- | | |
|-----------------|--------------|
| れんこん 28g(小1/3節) | 濃口しょうゆ 少々 |
| さつまいも 25g(1/6本) | 砂糖 ひとつまみ |
| むき枝豆 10g(大さじ1弱) | 豆板醤 少々 |
| 乾燥ひじき 0.3g | マヨネーズ 大さじ1/2 |
| 穀物酢 少々 | |

作り方

- ① れんこんは薄めのいちよう切りにする。さつまいもはいちよう切りにし、水にさらしておく。ひじきは水で戻しておく。
- ② 鍋でれんこん、さつまいも、枝豆、ひじきをそれぞれゆでてザルにあげ、粗熱をとって冷やしておく。
- ③ ポウルに全ての調味料と②を入れ、よく混ぜ合わせる。

recipe 03

サムゲタン風スープ

材料

- | | |
|---------------|------------------|
| 鶏ももこま肉 20g | 小松菜 15g(1/6束) |
| おろしにんにく 少々 | 干しいたけ(薄切り) 1g |
| おろししょうが 少々 | アルファ化玄米 6g(小さじ2) |
| ごま油 適量 | 料理酒 小さじ1/2弱 |
| にんじん 10g(1cm) | 鶏がらスープの素 小さじ1/2強 |
| だいこん 25g(1cm) | 濃口しょうゆ 小さじ1/4弱 |
| 白菜 20g(1/7枚) | 水 125ml |

作り方

- ① にんじん・だいこんはいちよう切り、白菜・小松菜は2cm幅に切る。干しいたけは水で戻しておく。
- ② 鍋にごま油をひき、鶏肉とおろしにんにく、おろししょうがを中火で炒める。鶏肉の色が変わったら、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ 水、だいこん、干しいたけ、料理酒、鶏がらスープの素を加えて、にんじんとだいこんが柔らかくなるまで煮る。
- ④ にんじん、だいこんが柔らかくなったら、玄米と白菜を加えてさらに煮る。小松菜を加えて、しんなりするまで煮る。
- ⑤ 濃口しょうゆで味を調える。