

## ふんわりヘルシー鶏むね肉のソテー 生トマトソース

水戸市 青山 雅樹

## 主菜部門



## 栄養価【1人分】

エネルギー 198kcal

食塩相当量 0.7g

野菜の量 87g

## 材 料【1人分】

【ソテー】鶏むね肉(80g) 塩(0.2g) オリーブ油(5g) にんにく(4g) ローズマリー(少々)  
 【生トマトソース】トマト(30g) 塩(0.3g) 玉ねぎ(30g) 黄パプリカ(10g) オリーブ油(1.2g) 【付け合せ】しめじ(40g) カブ(13g) 塩(0.1g) 【飾り付け】バルサミコ酢(5g) 大葉(少々) ピンクペッパー(少々)

## 作 り 方

- 【ソース】① トマトは角切りにし、塩を振っておく。玉ねぎ、パプリカはスライスする。  
 ② 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ、パプリカをじっくり炒める。  
 ③ ボールにトマト、②で炒めた野菜を入れよく混ぜる。

- 【ソテー】① 鶏むね肉に塩を振る。フライパンにオリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ鶏肉の表面を焼く。  
 ② 鶏むね肉を取りだし180℃のオーブンで3～4分焼く。

【付け合せ】鶏肉を焼き終わったフライパンでしめじとカブを炒め、蓋をして蒸す。

- 【飾り付け】① 小鍋にバルサミコ酢を入れ、とろみがつくまで煮詰める。  
 ② ソースをお皿に盛り、鶏肉をのせ、みじん切りにした大葉とピンクペッパーを振る。  
 ③ 付け合せのしめじとカブをまわりに盛りつけ、①で煮詰めたバルサミコ酢をお皿にバランスよく添える。

## 【組み合わせ例】

パン ふんわりヘルシー鶏むね肉のソテー生トマトソース  
 柿とズワイガニのサラダ  
 白菜としじみの炒め煮

優  
秀  
賞

平成29年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

## 油揚げのサクサク和風キッシュ

日立市 茂野 美玖

主菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー 215kcal

食塩相当量 0.9g

野菜の量 70g

### 材 料(1人分)

油揚げ(20g・1枚) 鶏もも肉(皮なし)(20g) ほうれん草(30g) 玉ねぎ(20g)  
しめじ(20g) ミントマト(2個) 無塩バター(2g) 塩(0.3g) こしょう(少々)  
調整豆乳(30g) 鶏卵(25g・1/2個) 味噌(4g) パルメザンチーズ(1g)

### 作 り 方

- ① 油揚げは油抜きし、長辺を切り、開いて皿に敷いておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。ほうれん草は2cm幅、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。
- ③ ミントマトは半分に切る。
- ④ フライパンにバターを入れて、②の具材をしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 小鍋で豆乳を温め、味噌を加えて溶かす。
- ⑥ ⑤の粗熱がとれたら、溶いた卵を加えて混ぜる。
- ⑦ ①の油揚げの中に④の具を入れ、上から⑥の卵液を流しいれる。
- ⑧ ミントマトのをせ、チーズをかけ、180度のオーブンで20～25分焼く。

#### 【組み合わせ例】

玄米ごはん 油揚げの  
サクサク和風キッシュ  
野菜スープ 海藻サラダ  
フルーツ

## 鮭とカラフル野菜のバター蒸し

水戸市 海老澤 益枝

## 主菜部門

## 栄養価(1人分)

エネルギー 173kcal

食塩相当量 0.7g

野菜の量 95g



## 材料(1人分)

生鮭(70g) 玉ねぎ(20g) 赤・黄パプリカ(各10g) しめじ(10g) もやし(10g)  
 かぼちゃ(20g) ミニトマト(2個) ほうれん草(10g) バター(5g) 塩(0.5g)  
 こしょう(少々)

## 作り方

- ① 玉ねぎとパプリカは薄切りにし、しめじは石づきを取り、ほぐす。  
もやしは洗っておく。
- ② かぼちゃは5mmの薄切りにし、ミニトマトはへたをとる。  
ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにアルミホイルを敷き、生鮭を並べる。  
生鮭の上に①の材料をのせる。かぼちゃとミニトマトは生鮭の脇に置く。
- ④ 塩・こしょうで調味し、③の上に小さく切ったバターをまんべんなく乗せる。
- ⑤ 蓋をして中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ ほうれん草をのせ蓋をし、さらに1分蒸し焼きにする。
- ⑦ 野菜が鮭にのった状態で盛りつけ、かぼちゃとミニトマトを脇に盛り付ける。

## 【組み合わせ例】

ごはん 鮭とカラフル野菜の  
バター蒸し

高野豆腐とこんにやくの煮物  
根菜の味噌汁 めかぶと  
きゅうり、山芋の酢の物

平成29年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品  
**食べてびっくり!! ヘルシーナポリタン**  
 常陸大宮市 瀬谷 衣純

## 副菜部門



## 栄養価【1人分】

エネルギー 105kcal

食塩相当量 0.4g

野菜の量 127g

## 材料【1人分】

切り干し大根(10g・戻すと約40g) 人参(10g) ピーマン(10g) 玉ねぎ(30g)  
 トマト(30g) ホールコーン缶(2g) サラダ油(4g) トマトケチャップ(10g)  
 サニーレタス(5g)

## 作り方

- ① 切り干し大根を水で5分間戻す。
- ② 人参を千切りにする。ピーマンは輪切り、玉ねぎは薄切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ③ 切り干し大根と人参を5分間茹でる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、ピーマンと玉ねぎを炒めてしんなりしてきたら、切り干し大根と人参を加え炒める。
- ⑤ トマトとコーンを加えて、さっと炒め、トマトケチャップで和える。
- ⑥ お皿にサニーレタスを敷き、⑤を盛り付ける。

## 【組み合わせ例】

ロールパン ハンバーグ  
 ヘルシーナポリタン  
 オニオンスープ  
 オレンジゼリー

# かんぴょうのさっぱりアラビアータ

笠間市 竹田 夏菜

## 副菜部門



### 栄養価【1人分】

エネルギー 87kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 142g

## 材料【1人分】

かんぴょう(5g・戻すと約35g) れんこん(25g) 玉ねぎ(20g) 茄子(20g)  
 にんにく(1g) 唐辛子(0.1g) オリーブ油(4g) ホールトマト缶(40g)  
 塩(0.5g) こしょう(少々) パセリ(1g)

## 作り方

- ① かんぴょうは水で戻し、3cmに切る。
- ② れんこんを0.5cm幅のいちょう切りにして茹でる。  
玉ねぎは粗みじん切り、茄子は1cmの輪切り、にんにくはみじん切り、唐辛子は3mm幅の輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにく、唐辛子を入れ、中火で炒める。
- ④ にんにくがきつね色になったら、れんこん、玉ねぎ、茄子を入れ炒める。
- ⑤ ホールトマト缶を潰しながら入れ、煮込む。
- ⑥ かんぴょうを入れてさらに煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦ お皿に盛り付け、パセリを飾る

### 【組み合わせ例】

ごはん 鮭のムニエル  
 かんぴょうのさっぱり  
 アラビアータ  
 ほうれん草と卵のスープ  
 コーヒーゼリー

優  
秀  
賞

平成29年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

# かぼちゃのカレー風味サラダ

筑西市 梶本 麻美

副菜部門

栄養価【1人分】

エネルギー 177kcal

食塩相当量 0.4g

野菜の量 70g



## 材料【1人分】

かぼちゃ(35g) きゅうり(20g) 赤パプリカ(20g) ツナ水煮缶(20g)  
雑穀ミックス(茹でたもの・5g) クリームチーズ(5g) マヨネーズ(8g)  
カレー粉(0.2g) 塩(0.2g) くるみ(5g)

## 作り方

- ① かぼちゃ、きゅうり、パプリカは5mm角に切る。
- ② かぼちゃとパプリカは電子レンジで加熱するか茹でて、水気を切っておく。
- ③ 室温に戻したクリームチーズをよく練り、マヨネーズとカレー粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ボールに水気を切ったツナと雑穀ミックス、きゅうり、  
②の野菜を入れ、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩を加え、味を整える。
- ⑥ 器に盛り、刻んだくるみを飾る。

### 【組み合わせ例】

ごはん 牛肉の野菜巻き  
ほうれん草のキッシュ  
かぼちゃのカレー風味サラダ  
野菜のコンソメスープ