



令和7年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品 //

ほっとする フレンチスタイル膳

考案者 やすだ みゆき 安田望由季さん (美浦村役場健康増進課 代表)



レシピのポイント

魚が苦手な人もフレンチ風ソースで食べやすくなりました。野菜はジュレで薄味でも旨みを実感できます。牛乳×味噌のまろやかスープでカルシウム補給もできます。溶けるジュレとレモンシャーベットで多彩な食感を一食で楽しめます。見た目も香りも軽やかで満足感が高い一皿で、栄養面も充実しています。

Check!

栄養価(1人当たり)

- エネルギー 599kcal
- 食塩相当量 2.5g
- 野菜量 191g

01 たらと温野菜のまろやかソース仕立て

- | | | | |
|----|---|---|--|
| 材料 | <ul style="list-style-type: none"> ●たら 100g(1切れ) ●こしょう 少々 ●れんこん 50g(小1/2節) ●赤パプリカ 50g(1/3個) | <ul style="list-style-type: none"> ●乾燥わかめ 1g(小さじ1) ●おくら 10g(1本) ●にんにく 適量 ●サラダ油 適量 | <ul style="list-style-type: none"> ●マヨネーズ 小さじ1強 ●レモン汁 大さじ1/4 ●はちみつ 小さじ1/2 |
|----|---|---|--|

- 作り方
- ① 蒸し器の下鍋に7割の水を入れ、強火にかけて沸騰させて、蒸気がしっかり上がる状態にする。
 - ② たらにこしょうをふる。
 - ③ れんこんは3mm幅の半月切りにする。パプリカは小さめの乱切り、わかめは水で戻しておく。にんにくは薄切りにする。

- ④ たらとおくらを耐熱皿に入れて蒸し器の上段に置き、フタをして蒸す。火が通ったら、おくらを半分に切る。
- ⑤ フライパンに油をひき、にんにくを入れて中火で炒め、香りがでてきたられんこんとパプリカを加えて炒める。
- ⑥ ポウルにマヨネーズ、レモン汁、はちみつを入れて混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑦ 皿にたら、④、⑤、おくら順に盛り付ける。

02 野菜のジュレ添え

- | | | | |
|----|--|--|--|
| 材料 | <ul style="list-style-type: none"> ●じゃがいも 20g ●にんじん 20g(1/8本) ●ブロッコリー 20g(2房) | <ul style="list-style-type: none"> ●コンソメ 小さじ1/3 ●ゼラチン 1g(小さじ1/3) | <ul style="list-style-type: none"> ●水 50ml(1/4カップ) ●乾燥パセリ 少々 |
|----|--|--|--|

- 作り方
- ① じゃがいも、にんじんは2cmの角切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
 - ② ①を蒸し器で蒸す。
 - ③ 鍋に水とコンソメを入れて中火にかける。コンソメが溶けたらゼラチンをふり入れて完全に溶けるまで混ぜる。
 - ④ ゼラチンが溶けたらパセリを加えて混ぜ合わせ、バット等に流し入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑤ 器に②を盛り付け、④をフォークなどでくずして盛る。

03 ミルクスープ味噌風味

- | | | | |
|----|--|--|---|
| 材料 | <ul style="list-style-type: none"> ●しめじ 20g ●たまねぎ 20g(小1/5個) ●小松菜 20g(1/2株) | <ul style="list-style-type: none"> ●水 100ml(1/2カップ) ●和風だし 少々 | <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳 100ml(1/2カップ) ●味噌 小さじ1+1/4 |
|----|--|--|---|

- 作り方
- ① しめじは石づきを落としてほぐす。たまねぎは5mm幅の薄切り、小松菜は2cmの長さに切る。
 - ② 鍋に水と和風だしを入れ、①を煮る。火が通ったら牛乳と味噌を加えてひと煮たちさせる。

04 レモンのシャーベット

- | | | |
|----|---|---|
| 材料 | <ul style="list-style-type: none"> ●グラニュー糖 6g(大さじ1/2) ●水 20ml(小さじ4) ●レモン汁 5g(小さじ1) | <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳 20ml(小さじ4) ●ミントの葉 2枚 |
|----|---|---|

- 作り方
- ① 器を冷凍庫で冷やしておく。
 - ② 鍋に水を入れて沸騰させ、グラニュー糖を加えて溶かす。グラニュー糖が溶けたら火を止め、粗熱をとる。
 - ③ 粗熱が取れたらレモン汁、牛乳の順に加えてその都度よく混ぜる。
 - ④ ③を袋に入れて冷凍庫で冷やし固める。
 - ⑤ 固まったら冷やしておいた器に盛り、ミントの葉を飾る。