



令和7年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

いばらき×アジアンメニュー

考案者 浜井久美子さん(栄養教諭(常総市立玉小学校))



レシピのポイント

茨城県産食材×アジア料理の献立です。タイ料理のカオマンガイやヤムウンセンサラダは減塩でもうまみと香りを重視し、味噌や醤油など和風調味料で食べやすくなるように工夫しました。食感を楽しめるレンコンや、さつまいも、ズッキーニ、うんごなどの茨城県産食材を多く使用し、エドの代わりにたこを使用するなどアレルギーにも配慮しました。

Check!
栄養価(1人当たり)
●エネルギー 748kcal
●食塩相当量 2.8g
●野菜量 158g

レンコンライスのカオマンガイ

- 材料
- 米 80g
 - れんこん 25g(小1/4節)
 - しょうが 3g(薄切り1枚)
 - ねぎ(青い部分) 3g(10cm程度)
 - 鶏もも肉(皮付き) 100g
 - 鶏がらスープの素 小じ1/4弱
 - 料理酒 小じ1/5
 - ナンブラー(魚醤) 小じ1/5
 - きゅうり(添え物) 25g(5枚分)
- ※ナンブラーがない場合は、しょうゆで代用可能

- 作り方
- 炊飯器に米、少し少なめの水をいれ、浸水させておく。
 - れんこんは飾り用の薄切り2枚を作り、残りはいちょう切りにして、水にさらしておく。
 - 臭み取り用にしょうがは薄切りにし、ねぎの青い部分も準備する。
 - 鶏肉の皮目にフォークを使って穴をあける。
 - きゅうりは斜めの薄切りにする。
 - ①に、全ての調味料と②から④を加えて炊飯する。
 - 炊き上がったしょうがとねぎは取り出す。鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。
 - 飾り用の薄切りにしたれんこんを取り出し、全体をさっくりと混ぜる。
 - 茶碗に軽くごはんを押し込み、皿にひっくり返して形を整える。その上に薄切したれんこんを飾り、鶏肉と⑤を添える。

カオマンガイのタレ

- 材料
- ねぎ 4g(みじん切り小じ1)
 - 赤パプリカ 4g(みじん切り小じ1)
 - 濃口しょうゆ 小じ1/2強
 - オイスターソース 小じ1/2
 - 穀物酢 少々
 - 砂糖 ひとつまみ
 - 味噌 小じ1/6強
 - おろししょうが 少々
 - おろしにんにく 少々

- 作り方
- ねぎとパプリカはみじん切りにする。
 - ボウルに全ての調味料と①を加えてよく混ぜ合わせる。

さつまいもとたこのヤムウンセンサラダ

- 材料
- ゆでだこ 8g
 - さつまいも 12g(小1/8本)
 - もやし 10g
 - 春雨 4g
 - ほうれん草 10g(1/3株)
 - ミニトマト 15g(1個)
 - スイートチリソース 小じ1弱
 - ナンブラー(魚醤) 小じ1
 - レモン汁 小じ1/2強
 - 砂糖 小じ1強
 - ごま油 適量
- ※スイートチリソースがない場合は、ケチャップ(小じ1)、豆板醤(少々)を混ぜ合わせる
※ナンブラーがない場合は、しょうゆで代用可能

- 作り方
- さつまいもは千切りにする。鍋で固めにゆで、ザル等にあけて粗熱をとっておく。
 - もやしと春雨をゆで、冷水にとって粗熱をとる。ザルにあけて水気を切る。
 - ほうれん草はゆで、冷水にとって粗熱をとる。ザルにあけて、水気を切ったら3cm幅に切る。
 - ミニトマトは4等分にす。たこは薄切りにする。
 - ボウルに全ての調味料を入れて混ぜ合わせる。①～④を加えて和える。(上からかけてもよし)

冬瓜のキーマカレースープ

- 材料
- 豚ひき肉 15g
 - サラダ油 適量
 - 冬瓜またはだいこん 23g(いちょう切り3〜4枚)
 - にんじん 12g(1.5cm)
 - ズッキーニ 10g(1cm)
 - 白菜 10g(1/5枚)
 - むき枝豆 5g(小じ1)
 - コーン 5g(小じ1)
 - 食塩 少々
 - 黒こしょう 少々
 - コンソメ 小じ1/3強
 - 濃口しょうゆ 少々
 - カレー粉 適量
 - 水 100ml

- 作り方
- 冬瓜は種とワタを取り除き、皮をむいて厚めのいちょう切りにし、にんじんとズッキーニは薄めのいちょう切り、白菜は短冊切りにする。※冬瓜が手に入らない場合はだいこんでも可
 - 鍋に油をひいて、豚肉とカレー粉を香りがたつまで炒める。
 - 水を加え、中火で煮えにくい野菜から順(にんじん、冬瓜、ズッキーニ、白菜、枝豆、コーンの順)に入れて火が通るまで煮る。
 - 野菜に火が通ったら全ての調味料を加えて味付けをする。

角切りりんごのウーロン茶ゼリー

- 材料
- 【ゼリー】
ウーロン茶 100ml(1/2カップ)
粉ゼラチン 2g(小じ1弱)
砂糖 5g(小じ2弱)
 - 【角切りりんご】
りんご 30g
砂糖 5g(小じ2弱)
レモン汁 適量
水 15ml(大じ1)

- 作り方
- りんごは角切りにする。小さめのボウルに砂糖とレモン汁、水を入れて合わせて、りんごをつけておく。
 - 鍋に①を入れて弱火で加熱し、りんごが柔らかくなるまで煮る。煮えたら火を止め、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
 - ウーロン茶を80℃くらいに温め、粉ゼラチンと砂糖を加えて溶けるまでよく混ぜる。パットに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で固まるまで冷やす。
 - 冷やして固めたゼリーを小さくカットして器に盛り、②を乗せる。