



令和7年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

茨城の恵み からだ想いのごちそう

考案者 柳瀬仁美さん（学生）
（埼玉県農業大学校）

ブロッコリーと豆の
柚子胡椒和え

レンコンすりおろし入り
炊き込みご飯

トマトと玉ねぎの
和風スープ

鶏むね肉とかぼちゃの
味噌クリーム煮

check!

栄養価（1人分あたり）

- エネルギー 664kcal
- 食塩相当量 3.0g
- 野菜量 265g

レシピのポイント

からだにやさしい和風献立です。すりおろしレンコンでしっとり炊いたご飯、鶏むね肉とかぼちゃの豆乳味噌クリーム煮、柚子胡椒香る副菜に、旨み豊かな和風スープを組み合わせた、地産地消を意識し、働く世代からシニアまで味と栄養を両立した一品です。

レンコンすりおろし入り炊き込みご飯

- 材料
- 米 70g
 - れんこん 50g（小1/2節）
 - さつまいも 30g（小1/3個）
 - にんじん 20g（2cm）
 - だし汁（かつお・昆布） 100ml（1/2カップ）
 - 濃口しょうゆ 小さじ1
 - みりん 小さじ1

- 作り方
- れんこんは皮をむき、半分はすりおろし、残りを粗みじん切りにする。
 - さつまいもは皮付きのまま1cmの角切り、にんじんは皮をむいてみじん切りにする。
 - 米を洗い、浸水30分後、ザルに上げて水気を切る。
 - 炊飯器に米とだし汁、さつまいも、にんじん、粗みじんのれんこん、すりおろしたれんこんの順に入れ、濃口しょうゆとみりんを入れて炊く。
 - 炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせ、茶碗に盛る。

鶏むね肉とかぼちゃの味噌クリーム煮

- 材料
- 鶏むね肉（皮なし） 70g
 - 片栗粉 小さじ2
 - かぼちゃ 40g（小1/5個）
 - たまねぎ 40g（小1/2個）
 - 無調整豆乳 50ml（1/4カップ）
 - だし汁（かつお・昆布） 50g（1/4カップ）
 - 味噌 小さじ1
 - 濃口しょうゆ 小さじ1/4
 - みりん 小さじ1/4
 - サラダ油 適量

- 作り方
- 鶏肉を一口大のそぎ切りにする。袋に鶏肉と片栗粉を入れてまぶす。
 - かぼちゃは皮付きのまま薄切りにする。たまねぎは薄切りにする。
 - 深めのフライパンに油を入れて熱し、中火で①の鶏肉を両面焼く。火が通ったら、いったん皿などに取り出してかぼちゃとたまねぎを炒める。
 - だし汁を加えてフタをし、7～8分煮る。かぼちゃが煮えたら③の鶏肉と豆乳を加えて混ぜ、すぐに火を止める。小さめのボウルに味噌と少量の煮汁を入れて混ぜ合わせて溶き入れる。
 - 濃口しょうゆ、みりんを加えて弱火にし、豆乳が分離しない程度に2～3分煮る。

ブロッコリーと豆の柚子胡椒和え

- 材料
- ブロッコリー 40g（4房）
 - ミックスビーンズ 20g
 - オリーブオイル 小さじ1/2
 - ゆずこしょう 小さじ1/4弱
 - レモン汁（またはゆず果汁） 小さじ1/2
 - いりごま 2g（適量）
 - 黒こしょう 少々

- 作り方
- ブロッコリーは小房にわけ、沸騰したお湯で火が通るまでゆでる。火が通ったらザルにとり、水気をきって粗熱をとる。
 - ボウルに全ての調味料を入れて混ぜ合わせ、①とミックスビーンズを加えて冷蔵庫に入れて冷やす。
 - 食べる直前に器に盛る。

トマトと玉ねぎの和風スープ

- 材料
- トマト 50g（1/4個）
 - たまねぎ 20g（小1/5個）
 - しめじ 10g（4～5本）
 - だし汁（かつお・昆布） 180ml（3/4カップ+大さじ2）
 - 濃口しょうゆ 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1弱
 - 三つ葉 10g（1/5袋）

- 作り方
- トマトはヘタをとってざく切りにし、たまねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。三つ葉は根元を切り落として、食べやすい大きさに刻む。
 - 鍋にたまねぎとしめじを入れて中火にかけ、から煎りし、だし汁を入れて煮る。たまねぎが透き通ったらトマトを加え、さらに5分煮る。
 - 5分経ったら濃口しょうゆ、みりんを加えて全体を混ぜる。三つ葉を加えてさっと煮る。