



令和7年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品 //

いばらきの恵みたっぷり！ 美味しく低GIランチ

考案者 わたなべ まみ
渡辺麻美さん〈学生(つくば栄養医療調理製菓専門学校)〉



レシピのポイント

県産品と低GI食材を使った定食です。手間のかかる鶏飯は具材を工夫し短時間で調理できるようにしました。食物繊維の食感が満足感を高め、ごまや唐辛子で美味しく減塩できま。緑黄色野菜もたっぷり、目にも楽しい献立です。

Check!

栄養価(1人当たり)
●エネルギー 674kcal
●食塩相当量 3.0g
●野菜量 209g

鶏飯(そばの実ごはん・かけ汁・鶏飯の具)

【そばの実ごはん】 ・米 …… 60g ・そば(そばの実) …… 20g ・水 …… 104ml(適量)	【かけ汁】 ・顆粒中華だし …… 小さじ1弱 ・料理酒 …… 小さじ1/2弱 ・しょうが …… 2g ・ねぎ(青い部分) …… 10g(4cm)
【鶏飯の具】 ・鶏むね肉(皮なし) …… 40g ・菜種油 …… 適量 ・卵 …… 25g(1/2個)	・水 …… 240ml(1カップ+大じ3杯) ・かつお節 …… 3.5g ・薄口しょうゆ …… 小さじ1/2 ・食塩 …… 少々 ・にんじん …… 20g(2cm) ・小松菜 …… 20g(1/2株) ・だししょうゆ …… 少々 ・紅生姜 …… 2.5g(適量) ・小ねぎ …… 3g(適量) ・白ごま …… 1g(適量)

- 作り方**
- 炊飯器に米とそば(そばの実)、水を入れ、炊飯する。
 - 鍋に水、中華だし、料理酒、しょうが、ねぎ、鶏肉を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして5分煮る。5分経ったら火を止め、余熱で放置する。粗熱がとれたら鶏肉を取り出して食べやすい大きさにほぐす。ゆで汁は取っておく。
 - にんじんは2~3mm幅の千切りにし、小松菜は2cm幅に切る。小ねぎは小口切りにする。

- 鍋に水を入れ沸騰したらにんじんを入れ、2~3分ほどゆでる。火が通ったら網じゃくし等でとりだし、水気を切る。同じ鍋に小松菜を入れ、1分~1分半ゆでる。火が通ったらザル等にとり、水気を切る。それぞれをキッチンペーパーで押さえて水気をきり、それぞれをボウルに入れ、だししょうゆで和える。
- ボウルに卵を割り入れ、よく溶いておく。フライパンに薄く油をひき、溶き卵を入れたらすぐにフライパンを傾け、全体が均一になるように流し広げ、薄焼き卵を作る。
- ②をフライパンから取り出し、長さ4cmに切ったものを重ねて、端から2mm幅の千切りにし、錦糸卵を作る。
- ②のゆで汁を沸騰するまで温める。沸騰したら弱火にし、かつお節をいれる。3分程煮だしたら、ザルで濾し、だしをとる。濾したものに薄口しょうゆ、食塩で味付けし、器に盛る。
- 器にごはんを盛り、鶏肉、錦糸卵、にんじん、小松菜をバランスよく等分にのせる。中心に紅生姜をのせる。小皿に小ねぎとごまを入れ、添える。

レシピ 02 ししゃもと蓮根の春巻

- 材料**
- 春巻きの皮 …… 18g(2枚)
 - 大葉 …… 2g(4枚)
 - 揚げ油(菜種油) …… 適量
 - マヨネーズ …… 小さじ1
 - ししゃも …… 35g(2尾)
 - 薄力粉 …… 適量
 - サラダ菜 …… 4g(1枚)
 - 一味唐辛子 …… 少々
 - れんこん …… 40g(小2/5節)
 - 水 …… 適量
- 作り方**
- れんこんは穴の開いた面を下にしてスライサーで1~2mmの薄切りにする。
 - 小さめのボウルにマヨネーズと一味唐辛子を入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。別の小さめのボウルに薄力粉を入れ、水で溶いてのりを作る。
 - 春巻きの皮の中心より手前にれんこん、大葉、ししゃもを順にのせ、空気が入らないように押さえながらひと巻きし、両端を中に折り込んで巻く。巻き終わりに②ののりをぬって、とめる。
 - 揚げ油をフライパンに入れて170℃に温め、①をきつね色になるまで揚げる。長さは半分に切る。
 - 器にサラダ菜をしき、春巻きを盛り付け、ソースを添える。

レシピ 03 ピーマンのナムル

- 材料**
- 青ピーマン …… 25g(1/2個)
 - にんにく …… 少々
 - ごま油 …… 少々
 - 赤ピーマン …… 25g(1/6個)
 - 桜えび …… 1g(小さじ1)
 - 食塩 …… 少々
- 作り方**
- 青・赤ピーマンはヘタと種を取り除き、一口大の乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
 - 耐熱容器に①と桜えびを入れ、ラップをして600Wの電子レンジで1分ほど加熱する。
 - ごま油と食塩を加えて味付けし、器に盛る。

レシピ 04 りんごと白菜のごま和え

- 材料**
- りんご …… 20g
 - すりごま …… 3g(小さじ1強)
 - 米酢 …… 小さじ1/3強
 - 白菜 …… 30g(1/3枚)
 - 三温糖 …… 小さじ1/2
 - オリーブオイル …… 小さじ1/4
 - 水菜 …… 15g(1/2株)
 - 濃口しょうゆ …… 小さじ1/3
 - ミニトマト …… 15g(1個)
 - 三つ葉 …… 7g(7本)
- 作り方**
- りんごは皮をむき、厚さ5mmのいちよう切りにする。
 - 白菜は繊維を断つように2~3mm幅の細切りにする。水菜と三つ葉は長さ4~5cmに切る。
 - ボウルに調味料を入れ、よく混ぜる。りんごを加えて和える。
 - ②とすりごまを加え、均一になるように混ぜ合わせる。器に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。