



令和7年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

茨城の恵みと鶏肉の協奏曲 ～減塩・コク旨プレート～

なかのわたりあやの
考案者 中野渡綾乃さん(学生(常盤大学))



レシビのポイント

茨城県産食材をたっぷり使った彩り豊かなプレートです。多彩な食材でビタミンや食物繊維を補給できます。根菜と鶏肉のトマト煮は鍋で煮込むだけの簡単調理です。にんにくチューブや乾燥パセリで風味豊かに仕上げ、1食で1日の野菜目標量の半分以上が摂れます。

Check!

栄養価(1人分あたり)

- エネルギー 744kcal
- 食塩相当量 2.5g
- 野菜量 262g

recipe 01 根菜と鶏肉のトマト煮

- 材料
- 鶏もも肉(皮なし).....80g
 - れんこん.....40g(小2/5節)
 - かぶ.....40g(1/2個)
 - トマトホール缶.....70g(大さじ4弱)
 - ①おろしにんにく.....少々
 - ②コンソメ.....小さじ2/3
 - ③食塩.....少々
 - ④乾燥パセリ.....適量

- 作り方
- 鶏肉を一口大に切る。れんこんは皮付きのまま5mm幅の輪切り、かぶは茎を切り落して皮をむき、くし切りにする。
 - 鍋に鶏肉の皮目を下にして入れ、その上にれんこん、かぶのをせて中火にかける。焼ける音がしてきたら鶏肉の油を全体に行きわたらせるようにざっくり混ぜる。
 - トマトホール缶と①を加えて混ぜ合わせる。フタをして弱火にし、20分煮込む。
 - 20分経ったら火を止め、プレートに盛り付けてパセリをふりかける。

recipe 02 パセリライス

- 材料
- 米.....70g
 - 無塩バター.....5g(小さじ1強)
 - 乾燥パセリ.....適量

- 作り方
- 炊飯器に米と水を入れ、炊飯する。
 - 炊きあがったごはんをボウルにとり、バターを加え、パセリをふりかけてさっくりと混ぜ合わせ、プレートに盛る。

recipe 03 しそ香る彩りマリネ

- 材料
- 赤パプリカ.....30g(1/5個)
 - きゅうり.....30g(1/3本)
 - ミックスピーズ.....15g
 - 大葉.....2g(2枚)
 - ①レモン汁.....大さじ1
 - ②濃口しょうゆ.....小さじ1/2
 - ③上白糖.....大さじ1強
 - ④おろしにんにく.....小さじ1
 - ⑤オリーブオイル.....小さじ2

- 作り方
- パプリカときゅうりは1cmの角切りにする。
 - ボウルに①を入れて混ぜ合わせる。
 - ②とミックスピーズを加えて混ぜ、大葉をちぎって加える。
 - 冷蔵庫で冷やし、食べる直前にプレートに盛る。

recipe 04 大学かぼちゃ

- 材料
- かぼちゃ.....50g(小1/4個)
 - 水.....小さじ2
 - 砂糖.....大さじ1
 - 濃口しょうゆ.....小さじ1/6
 - 菜種油.....10g(小さじ2.5)
 - いりごま.....適量

- 作り方
- かぼちゃは種とワタを取り除き、皮付きのまま1cm幅の棒状に切る。
 - 耐熱ボウルにかぼちゃと水を入れてラップをかけて、500Wで2分加熱する。
 - フライパンに油をひいて中火で熱し、②を入れ、表面がカリッとするまで炒める。
 - 砂糖と濃口しょうゆを加えて炒め、全体に味がなじんだら火からおろす。
 - 器に盛り付けて冷蔵庫で冷やし、食べる直前にごまをふりかける。