

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品
栄養満点!ピカタ風カラフルミルフィーユ
 常陸太田市 池田 美月

主菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー	222kcal
食塩相当量	0.9g
野菜の量	136g

材 料(1人分)

- 【ピカタ風ミルフィーユ】しゃぶしゃぶ用豚ロース肉薄切り(75g・9枚程度)
 黄パプリカ(30g) 人参(20g) レタス(40g) 食塩(0.1g) こしょう(0.1g)
 卵(10g) 小麦粉(3g)
 【ねぎダレ】A<<長ねぎ(みじん切り11g) A醤油(5g) みりん(10g)
 おろしにんにく(1g) 穀物酢(5g)>>
 【付け合わせ】 ブロッコリー(2房・20g) ミントマト(2個・15g)

作 り 方

- ① パプリカ、人参は細切り、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② 人参とブロッコリーを、シリコンスチーマーで加熱する。(人参は500wで1分、ブロッコリーは5分程度)
- ③ ラップを敷いた上にレタスをのせ、その上に豚肉の1/3量を広げてのせる。同様に人参、肉の1/3量、パプリカ、肉の1/3量の順番に、重ね合わせる。長方形になるようにラップで成型する。
- ④ ③に塩・こしょうをして、卵と小麦粉を混ぜ合わせた液をハケで表面に塗る。
- ⑤ ④のラップをはずし天板にのせ、余熱した250℃のオーブンで13分焼き、中心まで火を通す。
- ⑥ Aの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に切り分けた⑤を盛り付け、⑥のダレをかけ、付け合わせを添える。

【組み合わせ例】

五穀ごはん
 ピカタ風カラフルミルフィーユ
 ごぼうのマスタードサラダ
 とろろ昆布と貝割れのすまし汁
 キウイフルーツ

優
秀
賞

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

おからキッシュ

ひたちなか市 飛田 未来

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 156kcal

食塩相当量 1.1g

野菜の量 80g



材 料(1人分)

春巻きの皮(1/2枚・6g) 玉ねぎ(30g) 小松菜(30g) ミントマト(2個・20g)
おから(20g) 卵(Mサイズ1/2個分・25g) 牛乳(30g) コンソメ(1g)
塩(0.2g) こしょう(0.1g) ピザ用チーズ(10g)

作 り 方

- ① 春巻きの皮は、1/2枚を2等分にし、耐熱皿に2枚敷いておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、小松菜は2cm幅に切り、電子レンジ500wで2分加熱する。
ミントマトは、へたをとって半分に切る。
- ③ ボウルにおから、卵、牛乳、コンソメ、塩、こしょうを加えよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を加えて、軽く混ぜる。
- ⑤ ①に④を流し入れ、その上にピザ用チーズをのせる。
- ⑥ オーブントースターで10～15分程度焼く。

【組み合わせ例】

パン

おからキッシュ

きのこ玉ねぎのマリネ

ベーコンと白菜のミルクスープ

優秀賞

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

豆腐でヘルシーグラタン

水戸市 平澤 実咲

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 207kcal

食塩相当量 1.1g

野菜の量 80g



材料(1人分)

ささみ(40g) 玉ねぎ(50g) 人参(30g) ジャがいも(30g) オリーブ油(3g)
ピザ用チーズ(12g)

A《絹ごし豆腐(80g) 減塩みそ(6g) おろしにんにく(1g) 黒こしょう(0.01g)》
乾燥パセリ(0.1g)

作り方

- ① ささみと玉ねぎは一口大に切る。人参、じゃがいもは洗って、汚れがある部分だけ皮をむき、小さめに切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、オリーブ油をかけて電子レンジ800Wで約3分、野菜とささみに火が通るまで加熱する。
- ③ Aの材料をよく混ぜ合わせて、豆腐ソースを作る。
- ④ ②に③をかけ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで2分程度、表面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤ 最後にパセリを振る。

【組み合わせ例】

パン

豆腐でヘルシーグラタン

野菜スープ

いちごババロア 紅茶

最優秀賞

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

すりおろしレンコンのチーズトマト焼き

那珂市 梶 友里夏

副菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー 142kcal

食塩相当量 0.4g

野菜の量 122g

材 料(1人分)

れんこん(80g) 万能ねぎ(8g) トマト(24g) 塩(0.1g) こしょう(0.01g)
片栗粉(5g) サラダ油(4g) ピザ用チーズ(8g) サラダ菜(10g)
乾燥パセリ(0.01g) 黒こしょう(0.05g)

作 り 方

- ① れんこんは1/3を粗みじん切り、2/3はおろして軽く水気を切る。
万能ねぎは小口切りにする。
- ② トマトは輪切りを2枚作る。
- ③ ボウルに①、塩、こしょう、片栗粉を加えてよく混ぜたら
2等分にして、小判型にまとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③を並べて中火で焼く。
焼き色がついたら、ひっくり返し、上にトマト、チーズの
順番でのせて焼く。
- ⑤ お皿にサラダ菜をしき、④を盛り付けて、パセリと黒こしょうを振る。

【組み合わせ例】

ごはん 肉じゃが
すりおろしレンコンのチー
ズトマト焼き
ひじき煮
なめこの味噌汁

優
秀
賞

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

お麩と野菜の茶巾蒸し トマトあん

筑西市 梶本 麻美

副菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー 108kcal

食塩相当量 0.3g

野菜の量 70g

材 料(1人分)

【茶巾蒸し】小町麩(3g) 卵(Mサイズ1/2個・25g) キャベツ(10g) 椎茸(5g)
人参(5g) 長ねぎ(5g) 桜えび(1g) カレー粉(0.25g) 粉チーズ(2g)

【あん】トマト(50g) かつお節(2g) とろろ昆布(1.5g) ごま油(2g)
枝豆むきみ(1粒)

作 り 方

- ① ボウルに卵を溶いて、細かく刻んだお麩を入れ、ふやかしておく。
- ② キャベツ、椎茸、人参、長ねぎは、みじん切りにする。
- ③ ①に②の野菜を入れて混ぜ、桜えび、カレー粉、粉チーズも加えて混ぜる。
- ④ ラップを広げ、中央に③のをせ、茶巾の形にねじって口を輪ゴムで止め、耐熱皿にのせる。
- ⑤ レンジ500Wで3分加熱し、そのまま余熱でさましておく。
- ⑥ 小鍋にごま油を入れ、1cmの角切りにしたトマトを炒めたら、かつお節、とろろ昆布を加えて混ぜ、トマトあんを作り、器に入れる。
- ⑦ 茶巾の荒熱がとれたら、軽く握って形を整えラップを外し、トマトあんを敷いた器に盛る。
- ⑧ 飾りに枝豆をのせる。

【組み合わせ例】

ごはん 味噌汁

鶏のから揚げ

お麩と野菜の茶巾蒸し

胡瓜とわかめの酢の物

優
秀
賞

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

もちもち蓮根饅頭 野菜あんかけ

かすみがうら市 高須 華恩

副菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 102kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 79g



材 料[1人分]

【蓮根饅頭】 れんこん (70g) 片栗粉 (7g)

【野菜あん】 人参 (8g) しめじ (10g)

【A】 ≪かつお出汁 (50ml) ポン酢 (5g) みりん (5g) ≫

片栗粉 (3g) 水 (10ml) 万能ねぎ (1g)

作 り 方

- ① れんこんは皮をむき、縦半分に切り水にさらした後、水気を切りすりおろす。
- ② ①に片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ラップを2枚広げ、中央に②を2等分にしてのせ、茶巾の形にねじり、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ④ 鍋に人参、しめじ、【A】の調味料を入れ、人参が柔らかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③の蓮根饅頭をお皿に盛り、⑤の野菜あんをかけ、小口切りにした万能ねぎをのせる。

【組み合わせ例】

炊き込みごはん
豚の生姜焼き
もちもち蓮根饅頭野菜
あんかけ
豆腐とわかめの味噌汁