

スマートフォンで
あなたの健康をサポートします!

元気アップ! いばらき

スマホアプリを活用し健康活動に応じてポイントを獲得!
貯まったポイントを使って豪華景品が当たる抽選に
応募できます!

iPhoneを
お持ちの方はこちら



Androidを
お持ちの方はこちら



YouTube 「いばベジスタイル」公式
YouTubeチャンネル

「いばベジスタイル 広報部長」役として
料理研究家がナビゲート!!

茨城県では、県民の皆さまにおいしく野菜を食べて健康になってい
ただけるよう、「いばベジスタイル」として様々な取組を行っています。手
軽に野菜摂取量を増やす方法や、おいしく野菜が食べられるレシピ
紹介動画をYouTubeチャンネルで公開しています!

ぜひチャンネル登録を
お願いします!



茨城県 保健医療部 健康推進課 (健康増進グループ)

TEL.029-301-3229

いばベジスタイルについて詳しくはHPで



IBA-VEGE STYLE RECIPES

野菜たっぷり
&
適塩メニューレシ
を紹介し
ます!



いばらき
茨城もたべよう



いばベジスタイル
~野菜350gで高血圧予防~



茨城県

ご存知でしたか? //

茨城県民 は循環器疾患での

死亡率 が全国と比較して 高い という事実…

その要因のひとつが **高血圧**!

高血圧を予防するために

体内の塩分排出効果のある **カリウム** を
豊富に含む **野菜** の摂取が大切!

高血圧を **放置** すると…

- 脳卒中や心不全等の循環器疾患の死亡率が高まる
- 認知症になるリスクが高まる

プラス
+1皿

野菜を食べよう!

茨城県民の
平均野菜摂取量は約280g
(出典:RA茨城県総合食生活調査モニター調査)
国が定める野菜摂取量の
目標は350gなので、
1日あたり+70g=1皿分の
野菜を摂ればOK!

1日の目標量に足りない **70g** ってどのくらい?

野菜の場合

70~100gの目安

- 大根 真ん中あたりで輪切り2cm
- はくさい 葉1枚
- たまねぎ 大サイズなら1/3個
- にんじん 1/2本
- キャベツ 1/10玉
- トマト 1/2個
- ブロッコリー 4房
- キュウリ 1本

料理の場合

50~80g

- 野菜ミックスサラダ 1パック
- 切り干し大根 小鉢1皿分
- ほうれん草のおひたし 小鉢1皿分
- いんげんの胡麻和え 小鉢1皿分
- きんぴらごぼう 小鉢1皿分
- きゅうりの酢の物 小鉢1皿分

100~200g

- ミネストローネ 1人分
- 肉野菜炒め 1人分

日々の「野菜摂取」に役立つ
「いばベジスタイル」Xはこちら!
ぜひフォローしてください♪



いばベジスタイル公式

1日の目標量の野菜 **350g** ってどのくらい?

生野菜なら両手3杯分/



両手1杯の緑黄色野菜
約120g



両手2杯のその他の野菜
約240g

野菜料理なら5皿/

1皿(約70g)×5皿=350g



野菜サラダ



きんぴら
ごぼう



具だくさん
味噌汁



ほうれん草の
お浸し



きゅうりと
ワカメの酢の物

いつもの食事に **“+1皿”** 野菜を食べよう!

国が定める野菜摂取量の目標量350gを目指し、
今より“+1皿(約70g)”を心がけましょう!



いつもの食事に **“+1皿”** のポイント

- ✓食材をたくさん使っているメニューに代えてみる。



チャーシュー麺を野菜たっぷりタンメンに!



いつもの菓子パンを野菜サンドに!



- ✓朝食で野菜をプラス。



・朝食に野菜を摂っていない人は、1日の野菜全体の摂取量が少ないことが判明。

・食事シーン別の野菜の平均摂取量で最も少なかったのは「朝食」。

0皿~1皿未満が78.8%という結果に。

・野菜摂取量目標である350gに達していない人の82%の人が「朝食は1皿(70g)未満」と回答。

・朝食が摂れていない人は、1日の野菜全体の摂取量が少ない傾向があるということが明らかに。

出典:野菜摂取実態に関する意識調査(カゴメ株式会社)

ヘルシーメニューコンクール受賞作品のレシピを掲載!

「ヘルシーメニューコンクール」とは…

健康に関心となりがちな働く世代の方も手軽で健康的な食事がとれる、野菜たっぷりな1食(献立)を募集するコンクールです。2025年度に応募のあった201点の作品の中から、厳選なる審査の結果選ばれた茨城県内ヘルシーメニューのレシピ(8点)をご紹介します!(次のページ以降) ※各レシピの材料は全て一人分です。





令和7年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

茨城の野菜たっぷり 韓国風定食

考案者 潮崎純子さん（栄養教諭〈牛久市立下根中学校〉）

れんこんとさつまいもの
ピリマヨサラダ

ブルコギ

サムゲタン風
スープ

Check!

栄養価(1人当たり)

- エネルギー 771kcal
- 食塩相当量 2.4g
- 野菜量 188g



レシピのポイント

給食定番のブルコギとサムゲタン風スープを組み合わせ、中学生向けにごはんが進む味付けにしました。減塩を意識し、副菜やスープはうま味を活用しました。茨城県産・牛久市産食材を多く使い、野菜188g、食塩相当量2.4gに抑えた献立です。

ブルコギ

材料

- | | |
|----------------|------------------|
| 牛こま肉 60g | 緑豆春雨 6g |
| 濃口しょうゆ 少々 | にら 5g(1/2本) |
| 料理酒 小さじ1/3弱 | 濃口しょうゆ 小さじ1/2弱 |
| おろしにんにく 少々 | みりん 小さじ1/4弱 |
| おろししょうが 少々 | オイスターソース 小さじ1/4弱 |
| サラダ油 適量 | コチュジャン 少々 |
| にんじん 10g(1cm) | 砂糖 小さじ1/2弱 |
| たまねぎ 45g(1/4個) | 食塩 少々 |
| もやし 20g | ごま油 少々 |

作り方

- ① にんじんは太めの千切り、たまねぎは薄切りし、にらは2cm幅に切る。ボウルに①と牛肉を入れ、軽くもみ込み、下味をつけておく。
- ② 小さめのボウルに③を入れ、良く混ぜ合わせてタレを作る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、下味をつけた牛肉を入れて炒める。牛肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えて全体がしんなりするまで炒める。
- ④ もやしを入れて炒め、野菜から水分が出てきたら春雨を加える。②を回し入れ、春雨が味が吸うようによく炒め合わせる。
- ⑤ 最後ににら、ごま油を加えて、全体を混ぜ合わせる。

れんこんとさつまいものピリマヨサラダ

材料

- | | |
|-----------------|--------------|
| れんこん 28g(小1/3節) | 濃口しょうゆ 少々 |
| さつまいも 25g(1/6本) | 砂糖 ひとつまみ |
| むき枝豆 10g(大さじ1弱) | 豆板醤 少々 |
| 乾燥ひじき 0.3g | マヨネーズ 大さじ1/2 |
| 穀物酢 少々 | |

作り方

- ① れんこんは薄めのいちょう切りにする。さつまいもはいちょう切りにし、水にさらしておく。ひじきは水で戻しておく。
- ② 鍋でれんこん、さつまいも、枝豆、ひじきをそれぞれゆででザルにあげ、粗熱をとって冷やしておく。
- ③ ボウルに全ての調味料と②を入れ、よく混ぜ合わせる。

サムゲタン風スープ

材料

- | | |
|---------------|------------------|
| 鶏ももこま肉 20g | 小松菜 15g(1/6束) |
| おろしにんにく 少々 | 干しいたけ(薄切り) 1g |
| おろししょうが 少々 | アルファ化玄米 6g(小さじ2) |
| ごま油 適量 | 料理酒 小さじ1/2弱 |
| にんじん 10g(1cm) | 鶏がらスープの素 小さじ1/2強 |
| だいこん 25g(1cm) | 濃口しょうゆ 小さじ1/4弱 |
| 白菜 20g(1/7枚) | 水 125ml |

作り方

- ① にんじん・だいこんはいちょう切り、白菜・小松菜は2cm幅に切る。干しいたけは水で戻しておく。
- ② 鍋にごま油をひき、鶏肉とおろしにんにく、おろししょうがを中火で炒める。鶏肉の色が変わったら、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ 水、だいこん、干しいたけ、料理酒、鶏がらスープの素を加えて、にんじんとだいこんが柔らかくなるまで煮る。
- ④ にんじん、だいこんが柔らかくなったら、玄米と白菜を加えてさらに煮る。小松菜を加えて、しんなりするまで煮る。
- ⑤ 濃口しょうゆで味を調える。



令和7年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

和風ビビンバ 彩りごはん

考案者 **飯田 晶子**さん (栄養教諭(取手市立永山小学校))

レシピのポイント

和風にアレンジしたビビンバは、ごはんと炒め物や和え物を彩りよく組み合わせ、混ぜてもおいしく食べられます。スープは野菜をたっぷり入れ辛さをマイルドにし、サラダは果物の柿を入れて、子どもにも食べやすい料理です。茨城県産の食材を多く使用し、うま味や辛味、酸味など、味のメリハリをつけて、薄味でも満足感がある献立にしました。

Check!

栄養価(1人当たり)
 ●エネルギー 691kcal
 ●食塩相当量 2.9g
 ●野菜量 189g

【和風ビビンバ①】豚肉の塩麴生姜焼き

材料
 ●豚こま肉 60g
 ●しょうが 少々
 ●塩麴 小さじ1/2弱
 ●濃口しょうゆ 小さじ1/2
 ●料理酒 小さじ1/4弱
 ●みりん 小さじ1/2
 ●サラダ油 適量
 ●白いりごま 1g(適量)

作り方
 ①しょうがをすりおろす。
 ②ボウルに豚こま肉と①、全ての調味料を入れ、軽くもみ込み、下味をつける。
 ③油を引いたフライパンで下味をつけた豚こま肉を炒め、火が通ったらごまをふる。

【和風ビビンバ②】のり酢和え

材料
 ●もやし 25g
 ●切り干しだいこん 2g
 ●ほうれん草 20g(1/2株)
 ●濃口しょうゆ 小さじ1/3
 ●穀物酢 小さじ1/3強
 ●ツナ 5g
 ●きざみのり 適量

作り方

- ① 切り干しだいこんは水で戻しておく。ほうれん草は2cm幅に切る。
- ② 鍋でもやし、切り干しだいこん、ほうれん草をゆでる。火が通ったら、ザルにあけて粗熱をとって冷ます。
- ③ 十分に冷めたら、濃口しょうゆ、穀物酢で味付けし、ツナときざみのりを加えて全体を混ぜ合わせる。

【和風ビビンバ③】にんじんと卵の炒め物

材料

●にんじん 16g(2cm)
 ●油揚げ 7g(1/3枚)
 ●溶き卵 20g(小さじ4)
 ●昆布だし(素) 少々
 ●水 小さじ1
 ●濃口しょうゆ 小さじ1/5強
 ●砂糖 小さじ1/4
 ●料理酒 小さじ1/5
 ●昆布だし(素) 少々
 ●水 小さじ1

作り方

- ① にんじんと油揚げを短冊切りにする。昆布だしの素を水で溶く。
- ② ボウルに溶き卵と水で溶いた昆布だしの素を入れて混ぜる。
- ③ 鍋またはフライパンに②を入れて大きく混ぜながら固まる程度まで炒め、いったん皿に取り出す。
- ④ 同じ鍋またはフライパンににんじん、油揚げを入れて軽く炒める。③を加え、にんじんが柔らかくなるまで炒め煮る。にんじんに火が通ったら、⑤の卵を加えて、混ぜ合わせる。

recipe 02

柿とかぶのサラダ

材料

●柿 30g(1/6個)
 ●かぶ 25g(1/3個)
 ●水菜 4g(1/6株)
 ●食塩 少々
 ●レモン汁 小さじ1/2弱
 ●米油 小さじ1弱
 ●黒こしょう 少々

作り方

- ① 柿とかぶを細切りにする。水菜は3cm幅に切る。
- ② 小さめのボウルに全ての調味料を入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 大きめのボウルに①と②を入れ、全体を混ぜ合わせる。

recipe 03

れんこん入り鶏団子のキムチみそスープ

材料

●鶏ひき肉 22g
 ●れんこん 8g(粗みじん大さじ1弱)
 ●食塩 少々
 ●こしょう 少々
 ●片栗粉 適量
 ●かぼちゃ 30g(小1/6個)
 ●白菜 25g(1/6枚)
 ●えのき 10g
 ●にら 7g
 ●長ねぎ 12g(5cm)
 ●小ねぎ 4g(小さじ2)
 ●白菜キムチ 10g
 ●味噌 小さじ1強
 ●かつおだしパック 適量
 ●ごま油 適量
 ●水 150ml

作り方

- ① れんこんは粗みじん切り、かぼちゃは角切り、白菜は短冊切りにする。えのきは半分、にらは3cm幅に切り、長ねぎと小ねぎはそれぞれ小口切りにする。
- ② ボウルに鶏肉とれんこん、食塩、こしょう、片栗粉を入れ、粘り気ができるまでよく練る。
- ③ 鍋に水とかつおだしパックを入れ、沸騰させる。丸めた②を入れて火が通るまで煮る。
- ④ かぼちゃ、白菜、えのきを加え、かぼちゃに火が通るまでさらに煮る。
- ⑤ 白菜キムチ、味噌を入れて味を調える。にら、長ねぎ、小ねぎを加えて、しんなりするまで煮て、最後にごま油を加える。



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))

さつまいもとたこの
ヤムウンセンサラダ冬瓜のキーマカレー
スープ

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。

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
 - ナンプラー(魚醤) 小じ1/5
 - きゅうり(添え物) 25g(5枚分)
- ※ナンプラーがない場合は、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、残りはいちよう切りにして、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。
 - 炊き上がったら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
 - ナンプラー(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
※ナンプラーがない場合は、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(いちよう切り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よう切りにし、にんじんとズッキーニは薄めのいちよう切り、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)
 - 水 15ml(大じ1)
 - レモン汁 適量

- 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。
 - 冷やし固めたゼリーを小さくカットして器に盛り、②を乗せる。



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(米(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。

こころとからだにおいしくうれしい! いろどりデリプレート

考案者 高井梨央奈さん(飲食店関係者(コミュニティカフェ パンホフ))



奥久慈卵の
具沢山キッシュ

温野菜の
マヨチーズ焼き

雑穀米
おにぎり

check!

栄養価(1人当たり)
 ●エネルギー 870kcal
 ●食塩相当量 2.9g
 ●野菜量 177.7g

レシピのポイント

会話と食事を楽しめる、心と体にうれしいプレートです。地元の有機野菜や奥久慈卵を使用し、揚げ野菜や温野菜、具沢山キッシュで素材の味を活かしつつ噛むことを意識しました。食物繊維とヨーグルトで腸内環境を整え、糖質控えめでも満足感たっぷりです。老若男女を問わずおすすめです。

01 雑穀米おにぎり

材料
 ・米 45g
 ・雑穀米の素 3g(小さじ1/2強)

作り方
 ①炊飯器に米と雑穀米の素、水を入れて炊く。
 ②炊きあがったら50gずつラップに取り、三角のおにぎりを2個作る。

02 チキンソテー塩こうじガーリック

材料
 ・鶏もも肉 90g
 ・塩麹 小さじ2
 ・おろしにんにく 小さじ1/2
 ・れんこん 20g(小1/5節)
 ・赤パプリカ 10g
 ・黄パプリカ 10g
 ・サニーレタス 5g(1/6枚)
 ・パセリ 適量
 ・サラダ油 適量

作り方
 ①袋に鶏肉、塩麹、おろしにんにくを入れてもみ込み、15〜20分ほど漬けてなじませておく。
 ②れんこんは1cm幅の半月切りして酢水(分量外)にさらしておく。赤パプリカと黄パプリカは大きめの縦長に切る。サニーレタスは一口大にちぎる。パセリはみじん切りにする。
 ③酢水につけておいたれんこんを取り出し、キッチンペーパー等でよく水気をきる。
 ④フライパンに油をひき、れんこんとパプリカを素揚げする。
 ⑤れんこんとパプリカに火が通ったら、余分な油を捨てて鶏肉の皮を下にしてフライパンに入れて、弱めの中火で皮にこんがり焼き色が付くまで焼く。肉の周りが色づいてきたら裏返して火が通るまで焼く。
 ⑥鶏肉をパットや皿などに取り出して、休ませる。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
 ⑦プレートにサニーレタスをしき、鶏肉、素揚げしたれんこんとパプリカを乗せ、パセリをふる。

03 生野菜の彩りサラダ添え

材料
 ・レタス 50g(大1枚)
 ・赤パプリカ 2g(4枚程度)
 ・黄パプリカ 2g(4枚程度)
 ・かいわれ大根 1g(5本)
 ・イタリアンドレッシング 20g(小さじ4)

作り方
 ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。紫キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカはスライサーで薄切りにする。かいわれ大根は根元を切る。
 ②レタス、紫キャベツ、パプリカ、かいわれの順にプレートに盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

04 温野菜のマヨチーズ焼き

材料
 ・さつまいも 40g(小2/5本)
 ・にんじん 30g(3cm)
 ・ブロッコリー 20g(2房)
 ・無塩バター 適量
 ・マヨネーズ 小さじ1強
 ・ピザ用チーズ 20g(大さじ2.5)
 ・パセリ 適量

作り方
 ①オーブンを200℃に予熱しておく。パセリはみじん切りにする。
 ②さつまいも、にんじんは皮付きのまま大きめの乱切りにする。ブロッコリーは小房にわける。
 ③さつまいもとにんじんをゆでる。竹串が通るくらいになったらブロッコリーを加える。1分たったらザルにあげて、よく水気をきる。
 ④器に薄くバターを塗り、③を並べてマヨネーズ、チーズの順にかけます。
 ⑤200℃のオーブンまたはトースターで7〜8分、焦げ目がつくまで焼く。最後にパセリをふる。

05 奥久慈卵の具沢山キッシュ(キッシュ型1台分)

材料
 ・冷凍パイシート 200g(2枚)
 ・無塩バター 適量
 ・たまねぎ 80g(2/5個)
 ・ベーコン 68g(4枚)
 ・しめじ 100g(1/2株)
 ・ほうれん草 100g(1/2束)
 ・卵 100g(2個)
 ・牛乳 100ml(1/2カップ)
 ・粉チーズ 10g(大さじ1.5強)
 ・塩こしょう 少々

作り方
 ①冷凍パイシートは冷蔵庫または常温で解凍させておく。オーブンを200℃に予熱しておく。
 ②たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、ほうれん草は3cm幅に切る。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
 ③フライパンにたまねぎ、ベーコン、しめじを入れて炒める。たまねぎが透き通ったらパットなどに取り出して冷ます。
 ④ほうれん草は沸騰した鍋でさっとゆで、冷水にとって水気をよく絞る。
 ⑤ボウルに卵を割り入れ、牛乳、粉チーズ、塩こしょうを加えて良く混ぜ、卵液を作る。
 ⑥型に薄くバターを塗る。パイシート2枚の端を重ねて水でくっつけ、めん棒で伸ばして型にしきこむ。はみ出した部分は型の上でめん棒を転がしてカットする。
 ⑦型に③④の具材を入れて平らにならし、⑤を流し入れる。
 ⑧200℃のオーブンで20分焼く。竹串を刺して液がいたら追加で様子を見ながら焼く。表面が焦げそうであれば180℃に温度を下げる。
 ⑨型から外して粗熱をとり、冷めたら8等分に切り分ける。

06 腸活きなこバナナヨーグルト

材料
 ・ヨーグルト 50g(大さじ3)
 ・バナナ 15g(3切れ)
 ・きなこ 適量

作り方
 ①バナナを輪切りにする。
 ②器にヨーグルトを盛り、輪切りのバナナ3切れを乗せてきなこをふりかける。



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

レシピ 01 根菜と鶏肉のトマト煮

- | | |
|--|---|
| <p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) | <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> おろしにんにく.....少々 コンソメ.....小さじ2/3 食塩.....少々 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A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

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 赤パプリカ.....30g(1/5個) きゅうり.....30g(1/3本) ミックスビーンズ.....15g 大葉.....2g(2枚) | <ul style="list-style-type: none"> レモン汁.....大さじ1 上白糖.....大さじ1強 オリーブオイル.....小さじ2 | <ul style="list-style-type: none"> 濃口しょうゆ.....小さじ1/2 おろしにんにく.....小さじ1 |
|--|--|---|

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Aを入れて混ぜ合わせる。
- ①とミックスビーンズを加えて混ぜ、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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ.....50g(小1/4個) 水.....小さじ2 砂糖.....大さじ1 | <ul style="list-style-type: none"> 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。



令和7年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品 //

ほっとする フレンチスタイル膳

考案者 やすだ みゆき 安田望由季さん (美浦村役場健康増進課 代表)



レシピのポイント

魚が苦手な人もフレンチ風ソースで食べやすくなりました。野菜はジュレで薄味でも旨みを実感できます。牛乳×味噌のまろやかスープでカルシウム補給もできます。溶けるジュレとレモンシャーベットで多彩な食感を一食で楽しめます。見た目も香りも軽やかで満足感が高い一皿で、栄養面も充実しています。

Check!

栄養価(1人当たり)

- エネルギー 599kcal
- 食塩相当量 2.5g
- 野菜量 191g

01 たらと温野菜のまろやかソース仕立て

- | | | | |
|----|---|---|--|
| 材料 | <ul style="list-style-type: none"> ●たら……………100g(1切れ) ●こしょう……………少々 ●れんこん……………50g(小1/2節) ●赤パプリカ……………50g(1/3個) | <ul style="list-style-type: none"> ●乾燥わかめ……………1g(小さじ1) ●おくら……………10g(1本) ●にんにく……………適量 ●サラダ油……………適量 | <ul style="list-style-type: none"> ●マヨネーズ……………小さじ1強 ●レモン汁……………大さじ1/4 ●はちみつ……………小さじ1/2 |
|----|---|---|--|

- 作り方
- ① 蒸し器の下鍋に7割の水を入れ、強火にかけて沸騰させて、蒸気がしっかり上がる状態にする。
 - ② たらにこしょうをふる。
 - ③ れんこんは3mm幅の半月切りにする。パプリカは小さめの乱切り、わかめは水で戻しておく。にんにくは薄切りにする。

- ④ たらとおくらを耐熱皿に入れて蒸し器の上段に置き、フタをして蒸す。火が通ったら、おくらを半分に切る。
- ⑤ フライパンに油をひき、にんにくを入れて中火で炒め、香りがでてきたられんこんとパプリカを加えて炒める。
- ⑥ ポウルにマヨネーズ、レモン汁、はちみつを入れて混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑦ 皿にたら、④、⑤、おくら順に盛り付ける。

02 野菜のジュレ添え

- | | | | |
|----|--|--|--|
| 材料 | <ul style="list-style-type: none"> ●じゃがいも……………20g ●にんじん……………20g(1/8本) ●ブロッコリー……………20g(2房) | <ul style="list-style-type: none"> ●コンソメ……………小さじ1/3 ●ゼラチン……………1g(小さじ1/3) | <ul style="list-style-type: none"> ●水……………50ml(1/4カップ) ●乾燥パセリ……………少々 |
|----|--|--|--|

- 作り方
- ① じゃがいも、にんじんは2cmの角切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
 - ② ①を蒸し器で蒸す。
 - ③ 鍋に水とコンソメを入れて中火にかける。コンソメが溶けたらゼラチンをふり入れて完全に溶けるまで混ぜる。
 - ④ ゼラチンが溶けたらパセリを加えて混ぜ合わせ、バット等に流し入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑤ 器に②を盛り付け、④をフォークなどでくずして盛る。

03 ミルクスープ味噌風味

- | | | | |
|----|--|--|---|
| 材料 | <ul style="list-style-type: none"> ●しめじ……………20g ●たまねぎ……………20g(小1/5個) ●小松菜……………20g(1/2株) | <ul style="list-style-type: none"> ●水……………100ml(1/2カップ) ●和風だし……………少々 | <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳……………100ml(1/2カップ) ●味噌……………小さじ1+1/4 |
|----|--|--|---|

- 作り方
- ① しめじは石づきを落としてほぐす。たまねぎは5mm幅の薄切り、小松菜は2cmの長さに切る。
 - ② 鍋に水と和風だしを入れ、①を煮る。火が通ったら牛乳と味噌を加えてひと煮たちさせる。

04 レモンのシャーベット

- | | | |
|----|---|---|
| 材料 | <ul style="list-style-type: none"> ●グラニュー糖……………6g(大さじ1/2) ●水……………20ml(小さじ4) ●レモン汁……………5g(小さじ1) | <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳……………20ml(小さじ4) ●ミントの葉……………2枚 |
|----|---|---|

- 作り方
- ① 器を冷凍庫で冷やしておく。
 - ② 鍋に水を入れて沸騰させ、グラニュー糖を加えて溶かす。グラニュー糖が溶けたら火を止め、粗熱をとる。
 - ③ 粗熱が取れたらレモン汁、牛乳の順に加えてその都度よく混ぜる。
 - ④ ③を袋に入れて冷凍庫で冷やし固める。
 - ⑤ 固まったら冷やしておいた器に盛り、ミントの葉を飾る。



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。
 - 炊き上がったご飯と混ぜ合わせ、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。