

令和6年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

優秀賞

視覚と味覚で楽しむ 華やか定食

考案者 石黒 遥さん 学生(つくば栄養医療調理製菓専門学校)



主菜
野菜と豆腐の
肉味噌炒め



赤・黄・緑の食材を使い、見た目の良い食欲のそそられるご飯に仕上げました。豆類、いも類、きのこ類などでビタミン類を十分に摂取でき、大豆製品やカルシウム、鉄分を多めにすることで、**子どもの成長に必要な栄養素も補えるようにしました。**

野菜と豆腐の肉味噌炒め

材料

鶏もも肉(皮なし)...	60g	濃口しょうゆ.....	7g(小さじ1強)
厚揚げ豆腐.....	50g(1/4丁)	砂糖.....	5g(小さじ1と2/3)
ピーマン.....	35g(1個)	味噌.....	3g(小さじ1/2)
なす.....	50g(1個)	糸とうがらし.....	0.1g
料理酒.....	7g(小さじ1と1/3)	大豆油.....	3g
みりん.....	7g(小さじ1と1/3)		

作り方

- ピーマンを半分に切り、種を取って乱切りにする。なすはヘタを取り除き、乱切りにする。鶏もも肉は一口大、厚揚げは4等分に切る。
- ボウルに調味料を全て入れ、混ぜ合わせておく。
- 熱したフライパンに油をひき、鶏もも肉を炒め、肉に火が通ったらなすと厚揚げを加えてさらに炒める。
- ピーマンを加えてしんなりするまで炒める。しんなりしたら、②の合わせ調味料を加えて絡める。
- 器に盛り、糸とうがらしをのせる。

さつまいもごはん

材料

米.....	75g(0.5合)	食塩.....	0.1g(少々)
さつまいも.....	45g(1/5個)	黒いりごま.....	0.8g(少々)
料理酒.....	4g(小さじ1弱)		

作り方

- さつまいもを皮付きのまま角切りにし、水にさらしておく
- 炊飯器に米、目盛り通りの水、さつまいも、料理酒、塩を入れて炊飯する。
- 炊き上がった茶碗に盛り、ごまをふりかける。

きのこの味噌汁

材料

水.....	140g	味噌.....	8g(小さじ1と1/3)
えのき.....	20g(1/5袋)	小ねぎ.....	1g(小さじ1/2)
なめこ.....	15g(1/6袋)	顆粒和風だし.....	0.5g(少々)

作り方

- なめこは軽く水洗いし、水気を切る。えのきは1cm幅に切る。
- 鍋に水と顆粒だしを入れて中火にかけ、①を加える。
- 火が通ったら弱火にして、味噌を溶き入れる。小ねぎを加えて軽く混ぜて、椀に盛り付ける。

ブロッコリーとゆで卵のサラダ

材料

ブロッコリー.....	50g(5房)	すりごま.....	3g(小さじ2と1/2)
ゆで卵.....	20g(1/2個)	ミニトマト.....	15g(1個)
マヨネーズ.....	15g(大さじ1と1/4)		

作り方

- ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、火が通るまでゆでる。ゆで上がったザルにあげて冷ましておく。ゆで卵をつくり、冷水などで冷ましておく。冷めたら縦に4等分に切る。
- ミニトマトは2等分にきる。
- ボウルにマヨネーズとすりごまを入れて混ぜ合わせ、冷ましたブロッコリーと4等分した内の2等分のゆで卵を加えて和える。
- 器に盛りつけ、残りのゆで卵とミニトマトを添える。

キウイフルーツ

材料

ゴールドキウイフルーツ...	70g(1個)
----------------	---------

作り方

- 両端のヘタを切り落とす。その時両端のヘタはとっておく。
- 皮と果肉の間に包丁の先を入れ、クルクルと回しながら1周させてくり抜く。
- くり抜いた果肉を半分に切り、全てを薄くスライスする。
- くり抜いた皮に、①のヘタを入れて土台を作って器にする。
- ④の中に、スライスした果肉を少しだけ重ねながら並べ、バラの花を作る。