



令和6年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

# 季節の食材たっぷり! IBARAKIヘルシーランチ

考案者 海野 あゆみさん

栄養士



主菜

焼きさばのトマト  
カレーソースがけ



茨城県産食材をふんだんに使用し、一品一品飽きのこないよう香りや出汁、素材の旨みを生かしながら味付けをすることで塩分を抑える工夫をしました。満足感を得るために、食材の食感を残し、サラダはいりごまやブラックペッパーで香り豊かに仕上げました。

## ブロッコリー・れんこん・豆のサラダ

材料

ブロッコリー	30g(3房)	リーフレタス	20g(1枚)
れんこん	20g(小1/6節)	ごまドレッシング	4g(小さじ1弱)
ミックスビーンズ	15g	いりごま	1g(小さじ1/2)
パルメザンチーズ(粉チーズ)	1g(小さじ1/2)	黒こしょう	0.3g(少々)

作り方

- ①鍋に酢水(分量外)を準備しておく。
- ②れんこんを5mmの一口大にカットする。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③れんこんを①に入れ、そのまま火が通るまで加熱する。ブロッコリーは別鍋で火が通るまでゆでる。
- ④③に火が通ったらザルにあげ、粗熱をとって冷ます。
- ⑤ボウルに冷めた④とリーフレタス、ミックスビーンズを入れ、ごまドレッシング、いりごま、黒こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を皿に盛り、仕上げにパルメザンチーズ(粉チーズ)をふりかける。

## 柚子ごはん

材料

米	70g	料理酒	6g(小さじ1)
水	95g	昆布(乾)	0.5g(1枚)
ゆず果皮	2g		

作り方

- ①炊飯器に米、ゆず皮、水、料理酒、昆布を入れて炊く。
- ②炊き上がったら昆布を取り出し、さっくりと混ぜ合わせ、茶碗に盛る。

## 焼きさばのトマトカレーソースがけ

材料

さば切り身	80g(1切れ)	カットトマト缶	60g(大さじ4)	みりん	3g(小さじ1/2)
たまねぎ	25g(1/8個)	乾燥パセリ	0.1g	砂糖	2g(小さじ1)
にんにく	1.5g	トマトケチャップ	9g(大さじ1/2)	カレー粉	2g(小さじ1)
オリーブ油	4g(小さじ1)	濃口しょうゆ	3g(小さじ1/2)		

作り方

- ①にんにくはすりおろし、たまねぎは3mm幅にスライスする。
- ②熱したフライパンにオリーブ油、にんにく、たまねぎを入れ、たまねぎに火が通るまで炒める。
- ③たまねぎに火が通ったら、カットトマトとすべての調味料を加えて、沸騰するまで煮込む。
- ④煮込んでいる間に、フライパンでさばを焼く。
- ⑤さばが焼きあがったら、皿に盛りつけ、③をかける。

## さつまいもとりんごのはちみつゆず煮

材料

さつまいも	40g(1/4個)	ゆず果汁	8g(小さじ1と2/3)
りんご	30g(1/8個)	シナモン	0.2g(少々)
はちみつ	4g(小さじ1/2)		

作り方

- ①さつまいもの皮をむき、2cmの角切りにする。りんごは皮付きのまま8等分にカットし、1cmの一口大にカットする。
- ②さつまいもとりんご、かぶるくらいの水を鍋に入れ、火が通るまで加熱する。
- ③火が通ったら、はちみつを加えて2〜3分ほど煮る。
- ④火を止め、ゆず果汁を加え混ぜ合わせる。器に盛り付け、仕上げにシナモンをふりかける。

## すまし汁

材料

水菜	20g(1/2株)	濃口しょうゆ	4.5g(大さじ1/2)
えのきたけ	15g(1/6袋)	料理酒	3g(小さじ1/2)
焼き麩	1g(2個)	ねり梅	3g(小さじ1/2)
だし汁	180g		

作り方

- ①えのきと水菜は食べやすい大きさにざく切りにする。麩は適量のだし汁につけて戻しておく。
- ②鍋にだし汁、えのきを入れ、沸騰するまで加熱する。
- ③沸騰したら、しょうゆ、料理酒、ねり梅を加えて味をととのえる。水菜を加え、しんなりしたら火を止める。
- ④だし汁で戻した麩を椀に入れ、③を盛り付ける。