

健康 ☆ シシピ

『バランスばっちり！お手軽ごはん！』

朝ごはん編

【朝からしっかり！お手軽朝食】

荻原 零花さん（静岡県立大学）

エネルギー：629kcal 野菜量：135g 食塩相当量：2.2g

材料（一人分）

《照り焼き風ツナトースト》

- 食パン(6枚切り).....60g(1枚)
- まぐろ水煮缶.....50g(1缶)
- a { めんつゆ(2倍濃縮).....4g
- { みりん.....5g(小さじ1弱)
- { 上白糖.....3g(小さじ1)
- ミニトマト.....30g(2個)
- とろけるチーズ.....10g
- 焼きのり.....0.5g

《キャベツの巣ごもり》

- キャベツ.....80g
- にんじん.....15g
- 鶏卵.....55g(1個)
- ポン酢.....5g(小さじ1弱)
- 黒こしょう.....0.05g

《バナナスムージー》

- バナナ...100g(1本)
- プレーンヨーグルト...50g
- 普通牛乳...50cc
- はちみつ...21g(大さじ1)

作り方

《照り焼き風ツナトースト》

- ①ツナ缶の汁を切り、aと和える。
- ②ミニトマトのヘタをとり半分に切る。
- ③食パンに①をのせ、ミニトマトを飾りチーズをかける。
- ④トースターでこんがりするまで焼き、のりをのせる。

《キャベツの巣ごもり》

- ①キャベツ、にんじんを千切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れ、上に卵を割る。卵がはでないように楊枝で3箇所程刺す。
- ③ポン酢をまわしかけてこしょうをふる。
- ④ふんわりとラップをし、レンジで2分半程加熱する。

《バナナスムージー》

- ①バナナの皮をむく。
- ②チャック付き袋にバナナを入れて潰す。
- ③ヨーグルト、牛乳、はちみつを加えて混ぜる。

ポイント

- ・まな板やフライパンを使わず、レンジやトースターで簡単に作れます。
- ・残ったツナは、お昼用にツナマヨや照り焼きの味でおにぎりの具として使用できます。



昼ごはん編

【電子レンジで簡単！お昼が楽しみになるお弁当！】

宝来 真夕さん（静岡県立大学）

エネルギー：684kcal 野菜量：150g 食塩相当量：2.2g

材料（一人分）

《小松菜とちりめんじゃこの混ぜご飯》

- ご飯.....180g
- 小松菜.....30g
- しらす干し.....3g
- ごま油.....1g

《ブロッコリーとしめじのおかかチーズ焼き》

- ブロッコリー(冷凍).....40g(2個)
- ぶなしめじ.....20g
- かつお節.....1.3g(小袋1/2袋)
- 濃口醤油.....1g
- プロセスチーズ.....6g(1/3枚)

《揚げない鶏の唐揚げ風》

- 若鶏もも肉(皮付き).....90g(3切れ)
- 濃口醤油.....4.5g
- 清酒.....2.3g
- おろしにんにく.....0.4g
- おろし生姜.....0.4g
- かたくり粉.....4g

《かぼちゃのごま味噌和え》

- かぼちゃ(冷凍).....80g(3個)
- 水.....5cc
- 淡色味噌.....5g
- 上白糖.....3g
- いりごま.....4g

作り方

《小松菜とちりめんじゃこの混ぜご飯》

- ①白米を炊飯する。
- ②小松菜は洗って根本を切り落とし、0.5cm幅に細かく切る。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、小松菜を1～2分炒め、ちりめんじゃこを加え1分程炒める。
- ④ボウルで、炊いた白米、小松菜、ちりめんじゃこを混ぜ合わせる。

《ブロッコリーとしめじのおかかチーズ焼き》

- ①冷凍ブロッコリー、しめじを耐熱ボウルに入れ、ラップをして、600wの電子レンジで1分加熱し、ペーパータオルで水気をとる。
- ②ブロッコリーとしめじに醤油、かつお節を加えて和える。
- ③アルミカップに②を入れ、上にスライスチーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで4～5分加熱する。(オーブントースターが無い場合は、耐熱皿で②を和え、上からスライスチーズをのせて、600wの電子レンジで1分加熱で代用可能)

《揚げない鶏の唐揚げ風》

- ①鶏もも肉を4cm角に切り、ポリ袋に入れ、醤油、酒、にんにく、生姜を加え、袋の上から手で揉む。
- ②かたくり粉を①のポリ袋に入れ、袋の上から手で揉む。
- ③耐熱皿に鶏肉がくっつかないように広げて並べ、ラップをかけずに600wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ひっくり返してラップなしで1分加熱し、鶏肉の中がすべて薄茶食になったら完成。

《かぼちゃのごま味噌和え》

- ①冷凍かぼちゃと水を耐熱ボウルに入れ、ラップをして、600wの電子レンジで3分加熱する。(生のかぼちゃの場合は、種をスプーンで取り除き、4cm角に切ってから使う)
- ②味噌、砂糖、すりごまを混ぜ合わせ、かぼちゃと和える。

ポイント

- ・揚げない鶏の唐揚げ風は、ポリ袋を利用し手を汚さずに、揚げる工程がなく電子レンジで簡単に作れ、通常の唐揚げに比べて揚げていないので、エネルギーが抑えられ、油の摂りすぎも防げるよう工夫しました。



健康 ☆ レシピ

♡夕ごはん編♡

【時短で簡単 和食晩ごはん】

大瀧 愛子さん (静岡英和学院大学短期大学部)

エネルギー：745kcal 野菜量：180g 食塩相当量：2.9g

材料 (一人分)

《肉じゃが》	《白飯》	《味噌汁》
●豚小間切れ肉……………80g	●ご飯……………150g	●もやし……………30g
●じゃがいも……………140g	……………	●なめこ……………20g
●玉ねぎ……………60g	……………	●カットわかめ……………1g
●にんじん……………50g	……………	●水……………130cc
濃口醤油……………8g	……………	※30ccは肉じゃがで使用
清酒……………9g	……………	●顆粒だし……………1g
a 本みりん……………6g	《ほうれん草のごま和え》	●味噌……………6g
上白糖……………3g	●ほうれん草……………40g	
だし汁……………30cc	すりごま……………2g	
※味噌汁のだし汁を使用	a 濃口醤油……………2g	
	のり……………0.5g	

作り方

《肉じゃが》	《ほうれん草のごま和え》	《白飯》
①じゃがいもを食べやすい大きさに切る。	①ほうれん草を沸騰水で一分ほど茹で、湯を切り冷水で冷やす。	①白米を炊飯する。
②にんじんを小さめに乱切りにする。	②水気を切り、3cm幅に切る。	……………
③玉ねぎはくし切りにする。	③調味料と和える。	……………
④耐熱ボウルに切った野菜→肉の順に入れ、上からだし汁をかける。	・(※電子レンジでほうれん草を加熱する場合)	《味噌汁》
⑤残りの調味料を合わせておく。	①ほうれん草を水洗いし、ラップで包み電子レンジで加熱する。(500Wで2分30秒、600Wで2分。)	●もやし、なめこを水洗いする。
⑥④にクッキングシートで落とし蓋をし、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(500Wで8分～9分、600Wで7分～8分)	②ラップを外して冷水で冷やす。	●カットわかめを水で戻す。
⑦十分火が通ったら、⑤を上からかけて具材に絡めるように混ぜる。		③なべに水と顆粒だしを入れ火にかける。
※加熱が不十分なときは1分から再度加熱をして様子を見る。		※顆粒だしが溶けたら30ccを肉じゃが用に取り出す。
		④①②を加えて煮立て、味噌を溶き入れる。

ポイント

- ・肉じゃがは時短出来るように電子レンジでの調理にしました。主菜、副菜合わせて30分ほどで調理が出来ます。
- ・肉じゃがは残っても、コロック、春巻き、オムレツ、グラタン、カレー、牛丼など他の料理にリメイクしやすいです。



知ってほしい

食のコト

簡単料理のヒント

朝食

キャベツの巣ごもりに使用する野菜は、スーパーやコンビニで売っている千切りにカット済み野菜を使用し手間が省けます。

昼食

かぼちゃのごま味噌和えに使用するかぼちゃは、冷凍のかぼちゃを使用し、電子レンジで加熱することで、短時間で簡単に作れます。

夕食

だし汁は、一度に作って、肉じゃがと味噌汁の2品に利用でき、手間も省け減塩にもなります。

栄養一口メモ

朝食

男性の方など、ボリュームが少ないと感じる人は、食パンを厚切りのものに変更するとより満足感が得られます。

昼食

チーズ(グルタミン酸)とかつお節(イノシン酸)のうま味の相乗効果で美味しさアップに加え、減塩にもつながります。

夕食

料理に使用する醤油や味噌は、減塩タイプのものを使用するとより食塩摂取量を抑えられます。



健康 ☆ レシピ

『野菜たっぷりの日!』

朝ごはん編

【レンチンで簡単にブラックファースト】

大原 彩夏さん(静岡英和学院大学短期大学部)

エネルギー: 679kcal 野菜量: 135g 食塩相当量: 3.0g

材料 (一人分)

- 《豆腐明太Bowl》
- ご飯…………… 180g
 - 明太子…………… 15g
 - 豆腐…………… 130g
 - 卵…………… 55g(1個)
 - 油…………… 2g
 - ミニトマト…………… 15g(1個)
 - きゅうり…………… 15g
 - レタス…………… 15g
 - たれ-
 - 濃口醤油…………… 3g
 - みりん…………… 1.5g
 - 清酒…………… 4g
 - 砂糖…………… 1g
 - すりおろしにんにく…0.1g

- 《野菜たっぷり味噌汁》
- キャベツ…20g
 - にんじん…10g
 - しいたけ…5g
 - もやし…20g
 - 玉ねぎ…20g
 - フロッコリ…20g
 - 味噌…6g
 - 顆粒だし…1g
 - 水…100cc

- 《ほうじ茶ラテ》
- 牛乳…150cc
 - ほうじ茶…6g
 - 水…30cc

作り方

- 《豆腐明太Bowl》
- ①耐熱容器に水気をよく切った豆腐を握り潰し入れ、ほぐした明太子をのせラップにかける。
 - ②電子レンジに600w1分30秒かける。
 - ③よく混ぜる。
 - ④再度レンジに20秒かける。
 - ⑤目玉焼きを焼く。
 - ⑥ミニトマトはへたを取り、きゅうりは輪切りにし、レタスはちぎっておく。
 - ⑦たれの材料を耐熱容器に混ぜあわせ、レンジで20~30秒かける。
 - ⑧ご飯を盛った器に④⑤⑥をのせ、⑦のたれをかける。

- 《野菜たっぷり味噌汁》
- ①野菜は薄めに食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に水と顆粒だしを入れ火にかける。沸騰したらもやし以外の材料を入れる。
 - ③野菜が柔らかくなったらもやしを入れる。
 - ④味噌を溶き入れる。

- 《ほうじ茶ラテ》
- ①鍋にほうじ茶と水を入れ、中火で1分程度煮出す。
 - ②①に牛乳を入れ、かき混ぜながら弱火で煮込む。
 - ③沸騰直前に火を止め、茶こしです。

ポイント

- ・朝は時間があまりないので電子レンジで簡単にすくことができます。
- ・具沢山の味噌汁にすることで、野菜をたくさん摂ることができ、温野菜にすることで体を温めることができます。



昼ごはん編

【簡単 HOT ヘルシーランチ】

柴 三奈さん(静岡英和学院大学短期大学部)

エネルギー: 515kcal 野菜量: 185g 食塩相当量: 2.4g

材料 (一人分)

- 《サンドイッチ》
- サンドイッチ用食パン…80g(2枚)
 - 卵…………… 55g(1個)
 - 牛乳…………… 5cc
 - 塩…………… 0.2g
 - こしょう…………… 0.01g
 - トマト…………… 60g
 - サニーレタス… 20g
- 《レンジで作るリンゴのコンポート》
- りんご…………… 50g
 - 砂糖…………… 4.5g
 - レモン汁…………… 10g
 - 水…………… 20cc

- 《きのこポテトの食べるカレースープ》
- ベーコン…………… 10g
 - しめじ…………… 20g
 - まいたけ…………… 20g
 - じゃがいも…………… 60g
 - 玉ねぎ…………… 30g
 - 水…………… 150cc
 - カレー粉…………… 1g
 - オリーブオイル…1g
 - 薄力粉…………… 2g
 - 固形ブイヨン…0.8g
 - 塩…………… 0.1g
 - こしょう…………… 0.01g

- 《野菜スティックわさびマヨのディップソース付き》
- にんじん…………… 25g
 - 大根…………… 25g
 - きゅうり…………… 25g
 - マヨネーズ…………… 4g
 - 濃口醤油…………… 1.5g
 - 練りわさび…………… 0.6g
 - 酢…………… 0.6g

作り方

- 《サンドイッチ》
- ①卵を溶き、牛乳を加えて混ぜる。
 - ②フライパンに油を薄く引き、①を入れてスクランブルエッグを作る。
 - ③サニーレタス一口大にちぎる。
 - ④食パンにスクランブルエッグ・サニーレタス・トマトを挟む。
 - ⑤サンドイッチを半分に切る。
- 《レンジで作るリンゴのコンポート》
- ①りんごを食べやすい大きさに切る。(皮付きでも良い。)
 - ②耐熱ボールに①を入れaで和える。
 - ③ラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱する。(600Wで5分)

- 《きのこポテトの食べるカレースープ》
- ①しめじ・まいたけは、石づきをとり小房に分ける。
 - ②じゃがいもは皮を剥き、さいの目に切る。
 - ③玉ねぎを角切りにする。
 - ④鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンと玉ねぎを炒める。
 - ⑤鍋にオリーブオイルを入れ、しめじ・まいたけ・じゃがいもを入れて炒める。
 - ⑥玉ねぎの色が変わってきたら、水を加えながら混ぜる。
 - ⑦薄力粉を加えてよく混ぜ、水を加えながら混ぜる。
 - ⑧固形ブイヨン・塩・こしょうを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

- 《野菜スティックわさびマヨのディップソース付き》
- ①野菜をスティック状に切る。(1cm×1cm×5cm)
*にんじんと大根は皮を剥く
 - ②にんじんを耐熱容器に並べて、大きじ1の水をふりかけ、電子レンジで加熱する。(600Wで2分30秒)
 - ③調味料aをよく混ぜ合わせて、ディップソースを作る。(マヨネーズが完全に溶け込むまで混ぜる。)

ポイント

- ・主食のサンドイッチに使う具材をレタスではなく、サニーレタスにすることで緑黄色野菜の量を増やしました。
- ・卵をゆでるのではなく牛乳を加えてスクランブルエッグにすることで、エネルギーの量を増やすとともに、味付けしました。



健康 ☆ レシピ

タごはん編

【冷蔵庫によくある物でヘルシー料理】

丹内 慶次さん(中央調理製菓専門学校静岡校)

エネルギー：832kcal 野菜量：185g 食塩相当量：1.8g

材料 (一人分)

- 《雑穀米ご飯》
- 米……75g
 - 雑穀米……8g
- 《鶏胸肉のヘルシーガーリックチーズ焼き》
- 鶏胸肉……100g
 - パルメザンチーズ……4g
 - ガーリックパウダー……1g
 - オリーブオイル……3g(小さじ1)
 - 塩……0.1g
 - こしょう……0.01g

《栄養たっぷりマカロニサラダ》

- にんじん……15g
- きゅうり……15g
- サラダ菜……15g
- ハム……5g
- マカロニ……35g
- マヨネーズ……12g

《野菜たっぷりミネストローネ》

- にんにく……2g
- 玉ねぎ……30g
- にんじん……20g
- キャベツ……30g
- パプリカ……15g
- ブロッコリー……20g
- 大豆……10g
- コンソメの素……0.8g
- トマト缶……30g
- 砂糖……1.5g
- 塩……0.1g
- こしょう……0.01g
- 水……150cc
- オリーブオイル……3g(小さじ1)

《簡単！シュワシュワ フルーツポンチ》

- みかん缶……40g
- キウイ……40g
- パイン缶……30g
- 炭酸水……100cc

作り方

《雑穀米ご飯》

- ①お米を研ぎ、雑穀米を入れて浸水。
- ②炊飯する。

《鶏胸肉のヘルシーガーリックチーズ焼き》

- ①胸肉に塩、こしょう、ガーリックパウダー、パルメザンチーズを振り、皮面からオリーブオイルで両面を焼く。

《簡単！シュワシュワ フルーツポンチ》

- ①果物を一口大にカットし缶詰シロップに漬けて冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ②汁気を切り炭酸水と合わせて完成。

《栄養たっぷりマカロニサラダ》

- ①マカロニは茹でて冷ましておく。
- ②人参はイチョウ切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ③きゅうりは輪切り、ハムを短冊切り、サラダ菜は一口大にちぎっておく。
- ④材料を全てマヨネーズで和える。

《野菜たっぷりミネストローネ》

- ①ウィンナーを輪切りにし、にんにくはみじん切り、野菜は全て1cm角に切る。
- ②にんにくのみじん切りをオリーブオイルで炒め、ウィンナーと野菜を加えて炒める。
- ③水、aを加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。

ポイント

- 冷蔵庫に余りがちな食材を使って簡単に作れます。
- 鶏肉には、塩を減らす代わりにガーリックパウダーで味付けました。
- 焼くだけ、煮るだけ、レンジで加熱するだけなど、作業が簡単です。



知ってほしい 食のコト

簡単料理のヒント

朝食

- 丼にすることで、洗い物を減らすことができます。
- 電子レンジを活用することで調理工程が少ないため簡単です。

昼食

- 野菜をスティックにすることで切ることが簡単です。
- 余ったカレースープをグラタンに簡単アレンジできます。
- サンドイッチと野菜スティックの野菜は非加熱、又は電子レンジで調理できて手間が省けます。リンゴのコンポートも電子レンジでできます。

夕食

- 調理工程が簡単で、誰にでも挑戦しやすいです。

共通

- 余った食材をつけ合わせにまわすことができる。
- 野菜類は冷凍野菜等を使用すると、保存がきくため、様々な料理に使えます。

栄養一口メモ

朝食

- 不足しがちなカルシウムを摂ることができます。
- たれを自作することで減塩につながります。
- ニンニクで食欲アップ!!
- 朝からホットなドリンクで体温アップ!!

昼食

- ディップソースにはわさび、スープをカレー粉など風味を用いて減塩できます。

夕食

- 雑穀米を混ぜることで、食物繊維やビタミンを補うことができます。
- スープを具沢山にすることで、野菜を摂れて、減塩にもなります。
- フルーツポンチに使う食材は、旬のフルーツを使ってみましょう。

共通

- たくさんの食材を使用することで、彩り鮮やかで、鉄分やビタミンなどたっぷり栄養素を摂ることができます。



健康 ☆ レシピ

『野菜たっぷり！低カロリーレシピ！』

朝ごはん編

【豆腐ハンバーグ定食】

前田 芽理沙さん(中央調理製菓専門学校静岡校)

エネルギー：611kcal 野菜量：220g 食塩相当量：2.3g

昼ごはん編

【低カロリーランチ】

朝日 康有さん(中央調理製菓専門学校静岡校)

エネルギー：649kcal 野菜量：220g 食塩相当量：2.7g

材料（一人分）

- 《白飯》
 - ご飯…150g
- 《鶏ひき肉と豆腐のハンバーグ》
 - 鶏ひき肉…70g
 - 木綿豆腐…50g
 - 玉ねぎ…50g
 - おろししょうが…25g
 - かたくり粉…7.5g
 - こしょう…0.01g
 - 油…2g
 - 大根…50g
 - ポン酢…9g
- 《ほうれん草のおひたし》
 - ほうれん草…80g
 - 濃口醤油…3g
 - だし汁…10cc
 - かつお節…0.01g
 - ※味噌汁のだし汁を使用
- 《豆乳味噌汁》
 - にんじん…10g
 - 大根…20g
 - 里芋…50g
 - 根深ねぎ…10g
 - 水…50cc
 - 顆粒だし…1g
 - 味噌…6g
 - 調整豆乳…60cc
 - ※だし汁10ccは、おひたしで使用

作り方

- 《白飯》
 - ①白米を炊飯する。
- 《鶏ひき肉と豆腐のハンバーグ》
 - ①みじん切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。（600Wで1分）
 - ②ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、粗熱がとれた玉ねぎ、調味料aを加え、よく混ぜる。
 - ③小判型に成形し、中火で焼き色が付き、中に火がとおるまで焼く。
 - ④皿に盛り付け、大根おろしとポン酢をかける。
- 《ほうれん草のおひたし》
 - ①ほうれん草は洗い、沸騰したお湯で2～3分茹でる。茹で上がった後冷水で冷やす。
 - ②水気をきり4～5センチ幅に切る。
 - ③だし汁と醤油を合わせ、②を浸す。
 - ④かつお節をかけて完成。
- 《豆乳味噌汁》
 - ①にんじんをはいちょう切り、大根を短冊切り、里芋を皮をむいて半月切り、油揚げを油抜きして短冊切り、根深ねぎは小口切りにする。
 - ②鍋に水と顆粒だしを入れ火にかける。
 - ※顆粒だしが溶けたら10ccをおひたし用に取り出す。
 - ③①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
 - ③味噌を溶き入れ、豆乳を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。

ポイント

- 野菜の量を増やすため、煮込み料理を取り入れました。余った時はグラタンにアレンジできます。
- 酸味や辛味の調味料を使い、食塩の使用量を減らしました。



材料（一人分）

- 《ガーリックパン》
 - ライ麦パン8枚切…90g (2枚)
 - ガーリックパウダー…1.3g
 - オリーブオイル…8g
 - …
- 《フルーツのはちみつがけ》
 - りんご…20g
 - パイナップル…20g
 - レモン汁…2g
 - はちみつ…40g
- 《タラのヘルシーパプー》
 - たら…80g
 - ブロッコリー…30g
 - 黄パプリカ…15g
 - キャベツ…30g
 - しめじ…20g
 - 玉ねぎ…30g
 - トマト…30g
 - 乾燥バジル…0.5g
 - 塩…0.1g
 - レモン汁…2g
 - 顆粒だし…0.5g
 - 水…50cc
- 《簡単低カロリーサラダ》
 - まぐろ水煮缶…15g
 - にんじん…10g
 - ベビーリーフ…20g
 - きゅうり…20g
 - プレーンヨーグルト 15g
 - マヨネーズ…6g
 - 塩…0.1g
 - マスタード…1g
- 《あっさりキノコスープ》
 - しめじ…15g
 - えのき…15g
 - もやし…25g
 - コーン…10g
 - 顆粒だし…2g
 - 塩…0.2g
 - 水…300cc

作り方

- 《ガーリックパン》
 - ①ライ麦パンにオリーブオイルを塗り、ガーリックパウダーをかけ、4分トースターで焼く。
 - …
- 《タラのヘルシーパプー》
 - ①トマトを1/4～1/6にカットする。
 - ②ブロッコリーを一口サイズにカットする。
 - ③黄パプリカは種を取り一口サイズにカットする。
 - ④玉葱を薄くスライスする。
 - ⑤キャベツを千切りにする。
 - ⑥鍋に玉葱、キャベツをしき、中央にたら、まわりにはブロッコリー、パプリカ、しめじ、トマトをならべる。
 - ⑦aを混ぜて入れ、中火で20分、タラに火が入れば完成。
- 《簡単低カロリーサラダ》
 - ①まぐろ水煮缶は食べやすくほぐす。
 - ②ベビーリーフは洗って水気をきる。にんじん・きゅうりは千切りにし、トマトは小さく角切りにする。
 - ⑤全ての材料をaで和える。
- 《フルーツのはちみつがけ》
 - ①りんごとパイナップルは食べやすい大きさにカットする。
 - ②①にレモン汁を振りかける。
 - ③容器に入れてはちみつをかける。
- 《あっさりキノコスープ》
 - ①しめじはほぐし、えのきは軸を切って1/2にカットする。
 - ②鍋に水と顆粒だしを入れて火にかけ①を煮る。
 - ③もやし、コーンを入れ煮る。④塩を入れてひと煮立ちさせる。

ポイント

- 塩分は酸味を利用することで塩味の代用に、また食材から出るうま味の相乗効果を利用して減塩にしました。



健康☆レシピ

タごはん編

【レンジde 野菜たっぷりごはん】
村松 沙羅さん(静岡県立大学)

エネルギー：628kcal 野菜量：195g 食塩相当量：2.1g

材料(一人分)

《白飯》	《豚肉と野菜のうましお煮》	《炒めなます》	《カットキウイ》
●白飯…180g	●豚肉ロース…70g	●油揚げ…5g	●キウイフルーツ…50g
	●白菜…100g	●だいこん…15g	
	●小松菜…50g	●にんじん…5g	
	●ぶなしめじ…30g	●れんこん…15g	
	●根深ねぎ…10g	●油…2g	
	濃口醤油…3g	上白糖…2g	
	食塩…1g	穀物酢…10g	
	みりん…2g	食塩…0.2g	
	上白糖…2g		
	清酒…5g		
	水…50cc		
	顆粒だし…1g		

作り方

《白飯》	《炒めなます》	《カットキウイ》
①白米を炊飯する。	①油揚げは湯通しし、短冊切りにする。	①皮をむいて食べやすい大きさに切る。
.....	②だいこん、にんじんは短冊切りにし、れんこんは薄切りにして水にさらしておく。
《豚肉と野菜のうましお煮》	③①②とを、耐熱容器に入れ、よく混ぜた後ラップをし、電子レンジで加熱する。(600W3~4分)
①根深ねぎは斜め切りし、白菜、小松菜、は食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく。	④温かいうちに③とaを混ぜ合わせる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
②①を耐熱容器に入れる。
②肉を広げて、①の上に乗せる。
③aを②の上にかき、ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。(600W15分)

ポイント

- 火を使わなくても調理できるように電子レンジを使用したメニューにしました。
- 味付けをシンプルにしてシチューやトマト煮など、あまっても違う味で食べることができるような味付けにしました。



知ってほしい 食のコト

簡単料理のヒント

下ごしらえは手間いらず!!

- カット野菜や冷凍の食材を使用して時間を短縮できます。



調理方法は簡単!!

- 鍋や電子レンジを使用し時間を短縮できます。
- 鍋に入れて煮込むだけなど、特別な技術を使わずに誰でも作ることができます。
- 味付けもシンプルにすることで簡単調理。



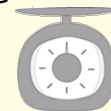
一度に作ってストック!!

- 朝食のハンバーグをお弁当のおかずにご活用いただけます。

栄養一口メモ

野菜は加熱でかさを少なくして量をとる!!

- 野菜は、生でそのまま食べるよりも、蒸したり煮込んだり加熱することで量が減り、たくさんの野菜を食べることができ食物繊維をしっかり摂ることができます。



不足がちな鉄分を取り入れる!!

- 特に女性に不足がちな鉄分をとれるように大豆食品や野菜を取り入れたました。

【人気おかずをヘルシーに満腹弁当】

エネルギー：680kcal 野菜量：225g 食塩相当量：3.0g

材料（一人分）

《豆腐ハンバーグのおろしぼん酢》

- 鶏ひき肉……………30g
- 木綿豆腐……………20g
- 玉ねぎ……………10g
- おろししょうが…1g
- かたくり粉……………3g
- 黒こしょう……………0.1g
- 和風顆粒だし……………3g
- 油……………2.5g
- 大根……………30g
- ポン酢……………5g
- れんこん……………10g
- 赤パプリカ……………10g
- 黄パプリカ……………10g

《揚げない油淋鶏》

- 若鶏もも肉(皮なし)…60g
- 濃口醤油……………2.5g
- 清酒……………5g
- おろしにんにく……………0.5g
- おろし生姜……………0.5g
- かたくり粉……………2g
- じゃがいも……………15g
- リーフレタス……………5g
- 根深ねぎ……………5g
- ごま油……………2.5g
- (タレ)
- 酢……………5g
- 砂糖……………3g
- 醤油……………5g

《玄米入りご飯》

- 米……………75g
- 玄米……………8g
- 《温野菜の明太子ディップソース》
- エリンギ……………20g
- かぼちゃ……………30g
- ブロッコリー……………15g
- パルメザンチーズ
- 絹ごし豆腐
- からし明太子
- マヨネーズ
- 《ほうれん草のなめたけ和え》
- ほうれん草……………40g
- にんじん……………10g
- なめたけ……………15g
- めんつゆ(ストレート)…5g
- 白ごま……………1g

作り方

《豆腐ハンバーグのおろしぼん酢》

- ①みじん切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。(600Wで1分)
- ②ポウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、粗熱がとれた玉ねぎ、調味料aを加え、よく混ぜる。
- ③小判型に成形し、中火で焼き色が付き、中に火がとおるまで焼く。
- ④皿に盛り付け、大根おろしとポン酢をかける。

《揚げない油淋鶏》

- ①鶏もも肉はaで下味をつける。
- ②①は片栗粉をつけてごま油をたらし、オープンで焼く。(グリルでもフライパンでも可)
- ③じゃが芋は乱切りにし、蒸すor電子レンジで加熱する。(※レンジの時は濡らしたキッチンペーパーなどでくるんでラップをして加熱する。)
- ④根深ねぎはみじん切りにし、ごま油を入れてフライパンで炒める。
- ⑤④の香りが出てきたらタレの調味料を加えて、40秒程度熱し少し水分を飛ばして完成。(※レンジの場合は、みじん切りねぎ、調味料、ごま油すべて入れて30秒程度加熱する。)
- ⑥リーフレタスを敷いて②③を盛り合わせ、⑤をかけて完成。

《ほうれん草のなめたけ和え》

- ①ほうれん草をたっぷりのお湯で茹でて食べやすい長さに切る。
- ②にんじんは細切りし、茹でて水気を切る。
- ③①②をaで和えて汁気を切って容器に盛る。

《温野菜の明太子ディップソース》

- ①調味料aをよく混ぜ合わせて、ディップソースを作る(マヨネーズが完全に溶け込むまで混ぜる。)
- ②かぼちゃは乱切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは子房に裂く。
- ③②は蒸すor電子レンジで加熱する。

【いろいろな味が楽しめる野菜たっぷり弁当】

エネルギー：625kcal 野菜量：201g 食塩相当量：3.0g

材料（一人分）

《鶏むね肉のガーリックソテー》

- 鶏胸肉……………60g
- リーフレタス……………5g
- ズッキーニ……………15g
- じゃがいも……………20g
- ナチュラルチーズ……………4g
- ガーリックパウダー……………0.5g
- オリーブオイル……………2g(小さじ1)
- 塩……………0.1g

《タラのヘルシーパプール》

- たら……………40g
- 黄パプリカ……………15g
- キャベツ……………20g
- しめじ……………10g
- 玉ねぎ……………10g
- ミニトマト……………15g
- 乾燥バジル……………0.1g
- 塩……………0.1g
- レモン汁……………0.5g
- 和風顆粒だし……………1g

《炒めなます》

- だいこん……………20g
- にんじん……………10g
- れんこん……………10g
- 油揚げ……………2g
- 油……………2g
- 砂糖……………4g
- 穀物酢……………10g
- 塩……………0.2g

《温野菜のワサビディップソース》

- かぼちゃ……………30g
- エリンギ……………15g
- ブロッコリー……………20g
- マヨネーズ……………5g
- 濃口醤油……………2g
- 練りわさび……………0.5g
- 穀物酢……………1g

《照り焼きツナのホットサンド》

- 食パン……………85g
- まぐろ水煮缶……………15g
- めんつゆ(ストレート)…3g
- マヨネーズ……………8g
- みりん……………5g(小さじ1弱)
- 砂糖……………3g(小さじ1)
- 焼きのり……………0.3g

作り方

《タラのヘルシーパプール》

- ①トマトを1/4～1/6にカットする。
- ②ブロッコリーを一ロサイズにカットする。
- ③黄パプリカは種を取り一ロサイズにカットする。
- ④玉葱を薄くスライスする。
- ⑤キャベツを千切りにする。
- ⑥鍋に玉葱、キャベツをしき、中央にたら、まわりにはブロッコリー、パプリカ、しめじ、トマトをならべる。
- ⑦aを混ぜて入れ、中火で20分、タラに火が入れば完成。

《鶏むね肉のガーリックソテー》

- ①胸肉に塩、こしょう、ガーリックパウダー、パルメザンチーズを振り、皮面からオリーブオイルで両面を焼く。
- ②ズッキーニは輪切りにして焼く。じゃがいもは、乱切りにして電子レンジで加熱or蒸す。
- ③リーフレタスを敷いて①②を盛り合わせる。

《照り焼きツナのホットサンド》

- ①まぐろ水煮缶の汁を切り、aと和える。
- ②食パンに①と焼きのりをのせる。
- ③もう一枚のパンで挟み、ホットサンドメーカーで焼く。

《炒めなます》

- ①油揚げは湯通しし、短冊切りにする。
- ②だいこん、にんじんは短冊切りにし、れんこんは薄切りにして水にさらしておく。
- ③①②とを、耐熱容器に入れ、よく混ぜた後ラップをし、電子レンジで加熱する。(600W3～4分)
- ④温かいうちに③とaを混ぜ合わせる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

《温野菜のワサビディップソース》

- ①調味料aをよく混ぜ合わせて、ディップソースを作る(マヨネーズが完全に溶け込むまで混ぜる。)
- ②かぼちゃは乱切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは子房に裂く。
- ③②は蒸すor電子レンジ加熱する。

ポイント

- 彩よくすることで様々な栄養素が網羅できます。
- 野菜のチョイスでは「緑黄色野菜」「淡色野菜」の両方が何種類か入ることが重要。
- 腹持ちをよくするために葉物野菜だけでなく、「根菜」を使います。
- 噛む効果を促すためにあえて「野菜」は大きめに切り、「ごろごろおかず」を意識します。
- 調理油を減らし、お肉や魚卵など旨味として使用できる脂質の量を増やしていきます。



ポイント

- 素材の味を活かした調理法と味付けで減塩。
- 野菜のチョイスでは「緑黄色野菜」「淡色野菜」の両方が何種類か入ることが重要。
- チーズやワサビなど香りのあるものを使って、調味料を減らしても満足感の高い味付けに。
- 噛む効果を促すためにあえて「野菜」は大きめに切り、「ごろごろおかず」を意識します。

