

平成29年度  
ヘルシークッキングコンテスト

入賞作品レシピ集



佐世保市役所健康づくり課  
24-1111 (内線5535)

～テーマ～

「1品料理で主食・主菜・副菜がそろったレシピ」

## 最優秀賞

★ヘルシーひじきチャーハンの甘酢鶏と焼き野菜のせ

## 優秀賞

★野菜たっぷり丸ごとパプリカドリア

★鱈の照り焼き丼

★鯖の竜田丼 ～夏野菜のサッパリソース～

## アイデア賞

★とうふでドリア

★揚げない鱈フライ丼

★世知原茶どん

★うどんピザ



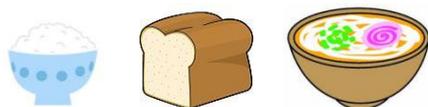
## メニュー集の活用にあたって

このメニュー集は、「1品料理で主食・主菜・副菜がそろったレシピ」をテーマとした平成29年度ヘルシークッキングコンテストに入選した8作品です。

生活習慣病を予防するためにも、毎食主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を取りましょう。

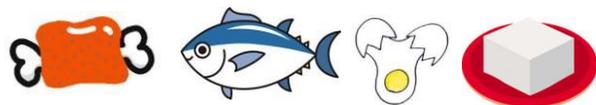
## 主食・主菜・副菜とは？

### ・主食



ごはん・パン・麺類など炭水化物が多い食品です。主食でエネルギーをしっかりと取りましょう。

### ・主菜



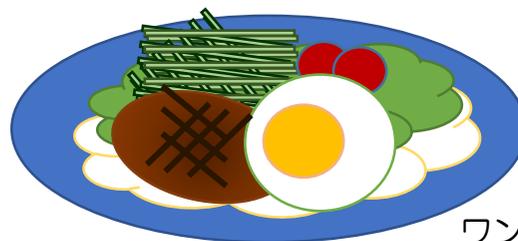
肉・魚介類・大豆製品・卵などタンパク質が多い食品です。身体づくりの基礎となりますので、適量とりましょう。

### ・副菜



野菜類やキノコ、海藻類を材料としたおかずで、不足しがちなビタミン・ミネラルをたっぷりとりましょう。

## 【バランスの良い食事例】



ワンプレートでも、主食・主菜・副菜がそろってバランスの良い食事となります。

# ヘルシーひじきチャーハンの甘酢鶏と焼き野菜のせ

エネルギー790kcal、たんぱく質31.8g、脂質20.1g、カルシウム189mg 食塩相当量2.1g

材料 (2人分)	作り方
ごはん 500g 干しえび 5g ひじき(戻したもの) 60g 白ゴマ 10g だし粉末 小さじ2 (6g) とりもも肉(一口大) 2/3枚 れんこん(輪切り) 40g 片栗粉 20g 油 20g オクラ(季節の野菜) 2本 赤ピーマン(縦切り) 1個 半熟ゆで卵 1個 A 寿司酢 30ml 酢 5ml しょうゆ 5ml	① テフロンフライパンに干しえびを入れ乾煎りして、皿に移しておく。 ② ひじきを炒めて①・ごはん・白ごまを加え、だし粉末で味を調べて皿にもる。 ③ とりもも肉は火が通りやすいよう均等な厚みにする。れんこんは輪切りにし、ビニール袋に入れ片栗粉をまぶす。 ④ ②で使ったフライパンで油を熱し、③とオクラ・赤ピーマンを入れて焼く。 ⑤ 焼き色が付いたらオクラ・赤ピーマンを取り出す。 ⑥ 両面焼けたとり肉・れんこんにAを入れてとろみがつくまで炒り付ける。 ⑦ ②のご飯の上にとり肉・れんこん・オクラ・赤ピーマンを盛り付け、ゆで卵半分をのせて完成  ※ゆで卵は圧力鍋で1分加圧するとすぐ出来ます。



## ★作った料理のワンポイント★

ひじきチャーハンにすることで、野菜の切込みをせずに、すぐ作れると思います。

甘酢が何にでも合うので、季節の野菜でその時その時違う感じにもなり、残り野菜でもOKなのですぐ作れます。

# 野菜たっぷり丸ごとパプリカドリア

エネルギー365kcal、たんぱく質 14.9g、脂質 17.3g、カルシウム 179mg 食塩相当量 2.1g

材料 (2人分)	作り方
パプリカ(赤色) 2個 人参 20g 玉ねぎ 40g じゃがいも 20g 合いびき肉 60g ごはん 80g 絹豆腐 60g カレールウ 1と1/3かけ(28g) スライスチーズ 2枚 パセリ 少量	① 細かく切った人参、玉ねぎ、じゃがいも、合いびき肉を炒める。 ② ①に水 80ml、豆腐、カレールウを混ぜ、最後にごはんを入れる。 ③ 上部を切ったパプリカに②をいれて、スライスチーズをのせる。 ④ 250℃のオーブンで、チーズに焦げ目ができるまで焼く。 ⑤ パセリを散らす。



## ★作った料理のワンポイント★

ごはんの一部に豆腐を加え、ヘルシーにしました。

野菜もたっぷりとれます。

## 鰯の照り焼き丼

エネルギー738kcal、たんぱく質22.1g、脂質11.1g、カルシウム122mg 食塩相当量2.2g

※ごはん220gとして計算

材料（2人分）	作り方
ごはん 適量 鰯（三枚卸し） 4枚 片栗粉 適量 サラダ油 大さじ1 酒 100ml みりん 100ml 砂糖 大さじ1 濃い口しょうゆ 大さじ1と1/2 水菜 15g ごま 小さじ2 ねぎ 25g 人参 25g 大葉 2枚	<ol style="list-style-type: none"><li>① 鰯の中骨をとり、片栗粉をまぶす。</li><li>② フライパンに油を熱し、鰯を皮から焼く。身も焼き、いったん取り出して油をふきとる。</li><li>③ 酒、みりんをフライパンに入れ、軽くアルコールをとばした後、砂糖、しょうゆを入れて煮詰める。</li><li>④ 鰯を入れてとろみが出るまで煮詰める。</li><li>⑤ ごはんの上に水菜をちらし、鰯をのせてたれをかける。</li><li>⑥ ごま、ねぎ、千切り人参、大葉をトッピングして完成。</li></ol>

### ★作った料理のワンポイント★

鰯をフライではなく、照り焼き丼にしてみたらすごく美味しかった。  
鰯のふわふわ感がたまらないです。



# 鯖の竜田丼～夏野菜のサッパリソース～

エネルギー755kcal、たんぱく質 18.8g、脂質 28.2g、カルシウム 68mg 食塩相当量 2.8g  
※ごはん 220g、漬け汁 20%摂取として計算

材料 (2人分)	作り方
鯖 切り身 4枚 塩 少々 しょうゆ 大さじ 4 みりん 小さじ 2 生姜(卸し) 小さじ 1 片栗粉 15g 油 大さじ 1 ごはん 適量 ごま塩 少々 キャベツ 1枚 トマト 1/2個 きゅうり 1本 パプリカ(黄色) 1/2個 玉ねぎ 1/2個 ポン酢 大さじ 2 塩こしょう 少々 オリーブオイル 大さじ 2 ごま 少々	<p>① 鯖の水気をとって、塩をふる。しょうゆ、みりん、生姜を混ぜたタレに漬け込む。</p> <p>② 漬け込んだ鯖に片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする。</p> <p>③ ごはんに、ごま塩を混ぜ丼に盛る。</p> <p>④ トマト、きゅうり、パプリカ、玉ねぎ(切った後水にさらす)をそれぞれ角切りにし、ポン酢、塩こしょう、オリーブオイルと混ぜてソースを作っておく。</p> <p>⑤ ごはんの上に干切りのキャベツ、鯖をのせ④のソースをかけ、ごまをふって完成。</p>



## ★作った料理のワンポイント★

ソースを夏野菜とポン酢でサッパリして食べやすいようにした。ごはんにごま塩を混ぜて色合いを良くした。

# とうふでドリア

エネルギー574kcal、たんぱく質29.4g、脂質25.3g、カルシウム350mg 食塩相当量2.7g

材料（2人分）	作り方
<p>〈豆腐ホワイトソース〉</p> <p>木綿豆腐 1/2丁 牛乳 25ml コンソメ キューブ1/2個 バター 10g 塩こしょう 適量</p> <p>〈具材〉</p> <p>玉ねぎ 1/2玉 鶏肉（こま切れ） 50g しめじ 1/2袋 えび（殻、背沓とったもの）50g アスパラガス 1/2束 油 大さじ1/2 バター 小さじ1/2 ごはん 240g 塩こしょう 少々 チーズ 70g</p>	<p>〈豆乳ホワイトソース〉</p> <p>① 豆腐をボウルで滑らかになるまで混ぜる（水切りなし）。 ② 牛乳とコンソメを加え、混ぜたらバターをのせる。 ③ レンジで2分加熱し、一回出して混ぜる。 更に、2～3分レンジで加熱し、塩こしょうで味を整える。</p> <p>〈具材〉</p> <p>④ 玉ねぎを薄切りに、しめじを小房にする。アスパラガスは節をとって、4～5cmに切る。 ⑤ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、鶏肉、しめじ、えび、アスパラガスを炒め、塩こしょうをしてホワイトソースを加える。 ⑥ グラタン皿にバターをぬり、ごはんをしき、⑤の材料をのせ、チーズをのせる。 ⑦ 予熱をしたトースターで10分ほど焼く ⑧ 焦げ目がついたら完成。</p>

## ★作った料理のワンポイント★

ホワイトソースを豆腐で作ってヘルシーにした。  
具材の種類をたくさんにして、栄養バランスをよくした。



# 揚げない鰯フライ丼

エネルギー606kcal、たんぱく質 17.3g、脂質 12.9g、カルシウム 86mg 食塩相当量 1.3g  
※ごはん 220g として計算

材料 (2人分)	作り方
<p>ごはん 適量 鰯(三枚卸し) 2枚 マヨネーズ 大さじ1・1/2 大葉 2枚 パン粉 1/2カップ ごぼう 1/2本 人参 1/4本 ゴマ 少々 めんつゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 ごま油 大さじ1/2 キャベツ 1枚半 ブラックペッパー 1ふり</p>	<p>① パン粉を色がつくまで炒める。マヨネーズとみじん切りにした大葉、ブラックペッパーを混ぜて鰯にぬり、パン粉をつける。 ② 200℃のオーブンで20分弱、焼く。 ③ その間に、ごぼう、人参、ゴマを使ってきんぴらを作る。 (めんつゆ、砂糖、ごま油を入れる) ④ キャベツを千切りにする。 ⑤ ごはんに、きんぴら、キャベツ、鰯を載せて完成。</p>



★作った料理のワンポイント★  
油を使って揚げないことです。

# 世知原茶どん

エネルギー763kcal、たんぱく質34.1g、脂質23.8g、カルシウム583mg 食塩相当量2.3g  
※ごはん220gとして計算

材料（2人分）	作り方
<p>ごはん 適量 世知原茶 大さじ2 ごま 大さじ2 なす 2本 あつあげ 1丁 豚薄切り肉 3枚 プロセスチーズ 2個 ちりめんじゃこ 大さじ2 ごま油 小さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 昆布茶（粉末）ミニスプーン 1/2</p>	<p>① なすと油ぬきした厚揚げをひと口大に切る。 ② 世知原茶とごまをすり鉢ですりつぶす。 ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉となすを炒める。 ④ なすに火が通ったら厚揚げとじゃこを入れる。 ⑤ ④に酒・みりん・しょうゆを加える。 ⑥ ⑤に、②とコロコロに切ったチーズを入れて炊きたてご飯の上に盛り付ける。</p>
<p>★作った料理のワンポイント★ チーズと緑茶の相性が良い</p>	



# うどんピザ

エネルギー353kcal、たんぱく質 13.1g、脂質 10.1g、カルシウム 182mg 食塩相当量 2.4g

※栄養価は 1/2 枚分

材料（2枚分）	作り方
<p>五島うどん 160g 片栗粉 小さじ2 玉ねぎ 1/2玉 ピーマン 1個 ミニトマト 5個 ベーコン 1枚 イカ（小） 2個 まいたけ 1/2株 チーズ 100g ひじき（戻し） 15g めんつゆ 大さじ4 みりん 大さじ4 ケチャップ 大さじ2 片栗粉 3g 大葉 2~3枚</p>	<p>① うどんをゆでる。その間に、玉ねぎ、ピーマンを千切りに、ミニトマトは 1/2 に、ベーコンとイカは 1cm幅に切る。まいたけは子房に分ける。 ② うどんがゆであがり、ざるに移す際、イカを入れたボウルにゆで汁をこぼす。 （時短でイカをゆでるため） ③ ゆでたうどんに片栗粉をまぶし、混ぜておく。 ④ 鍋にめんつゆとみりん、片栗粉を入れ火をつける。沸騰したら火を止め、ケチャップを加える。 ⑤ クッキングシートにうどんをのせて、押しかためる。 ⑥ ⑤の上に④のたれの 3/4 量をかけのばし、大葉以外の具を上のにせる。 ⑦ 250℃のオーブンで5分ほど焼く。野菜が焼け、チーズに焦げ目がついたら取り出し、残りのたれをかけて千切りにした大葉をのせて完成。</p>

## ★作った料理のワンポイント★

ピザ生地の代わりにうどんを使ったこと。

うどんは全てつぶさずに、形を残すこと。

めんつゆに片栗粉を入れてとろみをつけたこと。

