

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



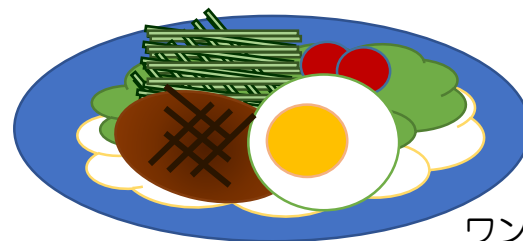
肉・魚介類・大豆製品・卵などタンパク質が多い食品です。身体づくりの基礎となりますので、適量とりましょう。

・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																														
<table border="0"> <tr><td>ごはん</td><td>500g</td></tr> <tr><td>干しえび</td><td>5g</td></tr> <tr><td>ひじき(戻したもの)</td><td>60g</td></tr> <tr><td>白ゴマ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>だし粉末</td><td>小さじ2 (6g)</td></tr> <tr><td>とりもも肉(一口大)</td><td>2/3枚</td></tr> <tr><td>れんこん(輪切り)</td><td>40g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>油</td><td>20g</td></tr> <tr><td>オクラ(季節の野菜)</td><td>2本</td></tr> <tr><td>赤ピーマン(縦切り)</td><td>1個</td></tr> <tr><td>半熟ゆで卵</td><td>1個</td></tr> <tr><td>A 寿司酢</td><td>30ml</td></tr> <tr><td>酢</td><td>5ml</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>5ml</td></tr> </table>	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	<ol style="list-style-type: none"> 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 <p>※ゆで卵は圧力鍋で1分加圧するとすぐ出来ます。</p>
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																														



★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
<p>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</p>	<p>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。</p>



★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。

鰹の照り焼き丼

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	① 鰹の中骨をとり、片栗粉をまぶす。 ② フライパンに油を熱し、鰹を皮から焼く。身も焼き、いったん取り出して油をふきとる。 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。 ④ 鰹を入れてとろみが出るまで煮詰める。 ⑤ ごはんの上に水菜をちらし、鰹をのせてたれをかける。 ⑥ ごま、ねぎ、千切り人参、大葉をトッピングして完成。
鰹(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	

★作った料理のワンポイント★

鰹をフライではなく、照り焼き丼にしてみたらすごく美味しかった。
鰹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	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。
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	② 漬け込んだ鯖に片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする。
油 大さじ 1	③ ごはんに、ごま塩を混ぜ丼に盛る。
ごはん 適量	
ごま塩 少々	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。
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	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。
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	



★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
五島うどん	160g	<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。</p> <p>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)</p> <p>③ ゆでたうどんに片栗粉をまぶし、混ぜておく。</p> <p>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。</p> <p>⑤ クッキングシートにうどんをのせて、押しかためる。</p> <p>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。</p> <p>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>
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	

★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。

