

ふんわりヘルシー鶏むね肉のソテー 生トマトソース

水戸市 青山 雅樹

主菜部門



栄養価【1人分】

エネルギー 198kcal

食塩相当量 0.7g

野菜の量 87g

材 料【1人分】

【ソテー】鶏むね肉(80g) 塩(0.2g) オリーブ油(5g) にんにく(4g) ローズマリー(少々)
 【生トマトソース】トマト(30g) 塩(0.3g) 玉ねぎ(30g) 黄パプリカ(10g) オリーブ油(1.2g) 【付け合せ】しめじ(40g) カブ(13g) 塩(0.1g) 【飾り付け】バルサミコ酢(5g) 大葉(少々) ピンクペッパー(少々)

作 り 方

- 【ソース】① トマトは角切りにし、塩を振っておく。玉ねぎ、パプリカはスライスする。
 ② 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ、パプリカをじっくり炒める。
 ③ ボールにトマト、②で炒めた野菜を入れよく混ぜる。

- 【ソテー】① 鶏むね肉に塩を振る。フライパンにオリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ鶏肉の表面を焼く。
 ② 鶏むね肉を取りだし180℃のオーブンで3～4分焼く。

【付け合せ】鶏肉を焼き終わったフライパンでしめじとカブを炒め、蓋をして蒸す。

- 【飾り付け】① 小鍋にバルサミコ酢を入れ、とろみがつくまで煮詰める。
 ② ソースをお皿に盛り、鶏肉をのせ、みじん切りにした大葉とピンクペッパーを振る。
 ③ 付け合せのしめじとカブをまわりに盛りつけ、①で煮詰めたバルサミコ酢をお皿にバランスよく添える。

【組み合わせ例】

パン ふんわりヘルシー鶏むね肉のソテー生トマトソース
 柿とズワイガニのサラダ
 白菜としじみの炒め煮

優
秀
賞

平成29年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

油揚げのサクサク和風キッシュ

日立市 茂野 美玖

主菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー 215kcal

食塩相当量 0.9g

野菜の量 70g

材 料(1人分)

油揚げ(20g・1枚) 鶏もも肉(皮なし)(20g) ほうれん草(30g) 玉ねぎ(20g)
しめじ(20g) ミントマト(2個) 無塩バター(2g) 塩(0.3g) こしょう(少々)
調整豆乳(30g) 鶏卵(25g・1/2個) 味噌(4g) パルメザンチーズ(1g)

作 り 方

- ① 油揚げは油抜きし、長辺を切り、開いて皿に敷いておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。ほうれん草は2cm幅、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。
- ③ ミントマトは半分に切る。
- ④ フライパンにバターを入れて、②の具材をしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 小鍋で豆乳を温め、味噌を加えて溶かす。
- ⑥ ⑤の粗熱がとれたら、溶いた卵を加えて混ぜる。
- ⑦ ①の油揚げの中に④の具を入れ、上から⑥の卵液を流しいれる。
- ⑧ ミントマトのをせ、チーズをかけ、180度のオーブンで20～25分焼く。

【組み合わせ例】

玄米ごはん 油揚げの
サクサク和風キッシュ
野菜スープ 海藻サラダ
フルーツ

鮭とカラフル野菜のバター蒸し

水戸市 海老澤 益枝

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 173kcal

食塩相当量 0.7g

野菜の量 95g



材料(1人分)

生鮭(70g) 玉ねぎ(20g) 赤・黄パプリカ(各10g) しめじ(10g) もやし(10g)
 かぼちゃ(20g) ミニトマト(2個) ほうれん草(10g) バター(5g) 塩(0.5g)
 こしょう(少々)

作り方

- ① 玉ねぎとパプリカは薄切りにし、しめじは石づきを取り、ほぐす。
もやしは洗っておく。
- ② かぼちゃは5mmの薄切りにし、ミニトマトはへたをとる。
ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにアルミホイルを敷き、生鮭を並べる。
生鮭の上に①の材料をのせる。かぼちゃとミニトマトは生鮭の脇に置く。
- ④ 塩・こしょうで調味し、③の上に小さく切ったバターをまんべんなく乗せる。
- ⑤ 蓋をして中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ ほうれん草をのせ蓋をし、さらに1分蒸し焼きにする。
- ⑦ 野菜が鮭にのった状態で盛りつけ、かぼちゃとミニトマトを脇に盛り付ける。

【組み合わせ例】

ごはん 鮭とカラフル野菜の
バター蒸し

高野豆腐とこんにやくの煮物
根菜の味噌汁 めかぶと
きゅうり、山芋の酢の物

最優秀賞

平成29年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品
食べてびっくり!! ヘルシーナポリタン
常陸大宮市 瀬谷 衣純

副菜部門



栄養価【1人分】

エネルギー 105kcal

食塩相当量 0.4g

野菜の量 127g

材料【1人分】

切り干し大根(10g・戻すと約40g) 人参(10g) ピーマン(10g) 玉ねぎ(30g)
トマト(30g) ホールコーン缶(2g) サラダ油(4g) トマトケチャップ(10g)
サニーレタス(5g)

作り方

- ① 切り干し大根を水で5分間戻す。
- ② 人参を千切りにする。ピーマンは輪切り、玉ねぎは薄切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ③ 切り干し大根と人参を5分間茹でる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、ピーマンと玉ねぎを炒めてしんなりしてきたら、切り干し大根と人参を加え炒める。
- ⑤ トマトとコーンを加えて、さっと炒め、トマトケチャップで和える。
- ⑥ お皿にサニーレタスを敷き、⑤を盛り付ける。

【組み合わせ例】

ロールパン ハンバーグ
ヘルシーナポリタン
オニオンスープ
オレンジゼリー

かんぴょうのさっぱりアラビアータ

笠間市 竹田 夏菜

副菜部門



栄養価【1人分】

エネルギー 87kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 142g

材料【1人分】

かんぴょう(5g・戻すと約35g) れんこん(25g) 玉ねぎ(20g) 茄子(20g)
 にんにく(1g) 唐辛子(0.1g) オリーブ油(4g) ホールトマト缶(40g)
 塩(0.5g) こしょう(少々) パセリ(1g)

作り方

- ① かんぴょうは水で戻し、3cmに切る。
- ② れんこんを0.5cm幅のいちょう切りにして茹でる。
玉ねぎは粗みじん切り、茄子は1cmの輪切り、にんにくはみじん切り、唐辛子は3mm幅の輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにく、唐辛子を入れ、中火で炒める。
- ④ にんにくがきつね色になったら、れんこん、玉ねぎ、茄子を入れ炒める。
- ⑤ ホールトマト缶を潰しながら入れ、煮込む。
- ⑥ かんぴょうを入れてさらに煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦ お皿に盛り付け、パセリを飾る

【組み合わせ例】

ごはん 鮭のムニエル
 かんぴょうのさっぱり
 アラビアータ
 ほうれん草と卵のスープ
 コーヒーゼリー

優
秀
賞

平成29年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

かぼちゃのカレー風味サラダ

筑西市 梶本 麻美

副菜部門

栄養価【1人分】

エネルギー 177kcal

食塩相当量 0.4g

野菜の量 70g



材料【1人分】

かぼちゃ(35g) きゅうり(20g) 赤パプリカ(20g) ツナ水煮缶(20g)
雑穀ミックス(茹でたもの・5g) クリームチーズ(5g) マヨネーズ(8g)
カレー粉(0.2g) 塩(0.2g) くるみ(5g)

作り方

- ① かぼちゃ、きゅうり、パプリカは5mm角に切る。
- ② かぼちゃとパプリカは電子レンジで加熱するか茹でて、水気を切っておく。
- ③ 室温に戻したクリームチーズをよく練り、マヨネーズとカレー粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ボールに水気を切ったツナと雑穀ミックス、きゅうり、
②の野菜を入れ、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩を加え、味を整える。
- ⑥ 器に盛り、刻んだくるみを飾る。

【組み合わせ例】

ごはん 牛肉の野菜巻き
ほうれん草のキッシュ
かぼちゃのカレー風味サラダ
野菜のコンソメスープ