

優秀賞

令和5年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

さっぱり！和風ヘルシー食

土浦市 藤本 琴梨

美味しおランチ部門



メニュー

- ごはん ●梅肉ソースの冷しゃぶ
- なすとピーマンの味噌炒め
- 和風ゴマチーズサラダ
- キウイフルーツ

栄養価（1人当たり）

エネルギー	603kcal
食塩相当量	2.5g
野菜の量	180g

ポイント

梅肉ソースの冷しゃぶはモモ肉を使用しさっぱりヘルシーに！
小松菜ゴマチーズサラダでカルシウム・鉄を、ゴールドキウイで
食物繊維とビタミンCが摂れる、栄養満点な夏にぴったりの献
立です。

梅肉ソースの冷しゃぶ

材料（1人分）

- | | | |
|--------------|----------|----------|
| ・豚もも肉薄切り…80g | ・レタス…30g | ・トマト…30g |
| ・梅干し…3g | | |
| ・みりん風調味料…3g | ・しょうゆ…3g | ・酢…3g |
| ・顆粒和風だし…0.2g | ・水…15g | ・かつお節…3g |

作り方

- ① レタスは粗い千切り、トマトはくし切りにしてさらに半分にする。
- ② 梅干しは種を取り除き、包丁でペースト状になるまでたたく。ボウルに梅干しとみりん風調味料、しょうゆ、酢、顆粒和風だし、水を入れて混ぜ合わせ、梅肉ソースを作る。
- ③ 鍋でお湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れ、火が通ったら水にとり、ザルに上げて水気を切る。
- ④ 器にレタスを敷き、トマトをのせる。中心に豚肉を高く盛り、梅肉ソースとかつお節をかける。

なすとピーマンの味噌炒め

材料（1人分）

- | | | |
|--------------|-----------|----------|
| ・なす…40g | ・ピーマン…20g | ・油…2g |
| ・味噌…3.5g | ・三温糖…3g | ・しょうゆ…2g |
| ・みりん風調味料…4g | ・ごま油…3g | |
| ・糸とうがらし…0.3g | | |

作り方

- ① なすはガクとヘタをとって一口大に切る。ピーマンは縦半分になりヘタと種を取り除いて一口大に切る。
- ② ボウルに味噌、三温糖、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油を入れて、合わせ味噌を作っておく。
- ③ フライパンに、油となすを入れて中火で炒める。柔らかくなったらピーマンを加えてさらに炒める。
- ④ ②の味噌を加えて炒め、全体になじんだら器に盛り、糸とうがらしを飾る。

和風ゴマチーズサラダ

材料（1人分）

- ・小松菜…50g
- ・人参…10g
- ・粉チーズ…4.5g
- ・白すりごま…4g
- ・コーン（ホールタイプ）…20g
- ・めんつゆ（二倍濃縮）…4g

作り方

- ① 小松菜は茹でて3cmの長さに切る。コーンはザルにあけて水気を切る。人参は千切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ② ボウルに小松菜、コーン、人参を入れ、めんつゆ、粉チーズ、白すりごまを加えて和える。
- ③ 全体がなじんだら器に盛る。

キウイフルーツ

材料（1人分）

- ・キウイフルーツ（グリーン）…50g
- ・キウイフルーツ（ゴールド）…50g

作り方

- ① それぞれ皮をむいて適当な厚さの輪切りにする。
- ② 器に色合いが交互になるように盛り付ける。

減塩の方法や情報が満載の
いばらき美味しおスタイルHPはコチラ！
<https://oishio.com>





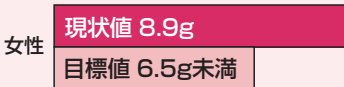
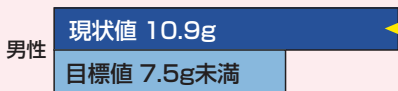
おいしく減塩！健康生活！

減塩



茨城県民はどれくらい食塩を摂っているのでしょうか？

【20歳以上1日あたりの食塩摂取量】



男女とも
1日あたり約3g
摂り過ぎています！

摂りすぎは高血圧や
循環器疾患などの
生活習慣病の原因に…

*現状値:令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査
*目標値:日本人の食事摂取基準2020年版

毎月20日は 減塩の日「^{おい}いばらき美味しおDay」です！

茨城県では、県民の皆様
“おいしく減塩”できることを知っていただき、
減塩への意識を高めることを目的として、

毎月20日を減塩の日

「いばらき美味(おい)しおDay」

として決めました！

県内関係機関とも連携し、
おいしく減塩できる様々な取組を推進しています！



20日 = 40(しお) × 1/2(半分)

おいしく減塩できるコツ・レシピをYouTubeチャンネルで配信中です♪QRコードからご覧ください！

火を使わず作る
手巻き
キンパ

おいしく減塩を応援する県内の
お店「美味しおスタイル指定店」の
情報などもXで発信中！

いばらき美味しおスタイル

@ibaraki_oishio