

令和3年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

彩り和食御膳

那珂市 海老澤 藍梨

最優秀賞

ヘルシーメニュー部門



栄養価【1人分】

エネルギー 613kcal

食塩相当量 3.0g

野菜の量 180g

◆メニュー◆

*枝豆ごはん

*具たくさんみそ汁

*厚揚げのステーキ たっぷり野菜あん

*根菜のきんぴら

*なすの肉みそのせ

*きゅうりの酢の物

◆ポイント◆

野菜がたくさん摂れて満足感のある和食がコンセプト！

枝豆ご飯 材料・分量【1人分】

精白米…60g 水…85g 料理酒…5g 冷凍枝豆…20g

作り方

- ① 白米を炊く。(酒を加えるため、水量は減らす)
- ② 枝豆を解凍し、さやから枝豆を取り出し、炊きあがったご飯に混ぜる。

具だくさんみそ汁 材料・分量【1人分】

キャベツ…15g 小松菜…20g 長ネギ…10g しめじ…10g
だし汁…140g 味噌…7g

作り方

- ① キャベツは一口大、長ネギは斜めに切る。しめじは石づきを切り落とし裂く。小松菜は根元の汚れを洗い流し、沸騰したお湯でサッと茹で、水気を絞り、4cm幅に切る。
- ② だし汁を加熱し、キャベツ、長ネギ、しめじを加え、柔らかくなったら、小松菜を加え、味噌を溶き入れる。

厚揚げのステーキ たっぷり野菜あん 材料【1人分】

厚揚げ…100g ごま油…3g 玉ねぎ…20g ピーマン…15g
パプリカ(赤)…15g えのきたけ…10g

あん調味料

水…50g 濃口醤油…6g 砂糖…3g 塩…0.1g
水溶き片栗粉(片栗粉…3g、水…3g)

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、パプリカを細切りに、えのきたけは石づきを切り落とし裂いておく。
- ② あんの調味料を混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、厚揚げに焼き色を付ける。
- ④ 厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ フライパンで①を炒め、しんなりしてきたら、②を入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 器に厚揚げを盛り付け、野菜あんをかける。

根菜のきんぴら 材料【1人分】

人参…15g ごぼう…15g れんこん…15g ごま油…2g
鷹の爪…0.1g 濃口しょうゆ…3g 砂糖…1g みりん…2g
料理酒…2g

作り方

- ① 人参・れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうは皮を包丁の背でこそげ落として2mm程度の斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、鷹の爪を加える。香りがたってきたら①を加えて炒める。
- ③ 調味料を加えて火が通るまで炒める。
- ④ 器に盛る。

なすの肉みそのせ 材料【1人分】

なす…20g 鶏ひき肉…15g 味噌…2g 砂糖…1g
料理酒…3g 油…3g 白ごま…0.3g 大葉…1g

作り方

- ① なすを1cm程度の斜め切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、なすを軽く焼く。
- ③ なすを取り出したフライパンに鶏ひき肉を炒め、火が通ったら調味料を加え、水分が少なくなるまで炒める。
- ④ なすに③をのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 大葉を敷いた器に盛り、白ごまを振る。

きゅうりの酢の物 材料【1人分】

きゅうり…20g 乾燥わかめ…0.6g 砂糖…2g 穀物酢…3g

作り方

- ① 乾燥わかめを水で戻しておく。
- ② スライサーできゅうりを薄切りにする。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、①と②を加え、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ④ 器に盛る。

令和3年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

風味豊かな減塩定食

常陸太田市 菊地 大樹

最優秀賞

美味しおメニュー部門



栄養価【1人分】

エネルギー 736kcal

食塩相当量 2.8g

野菜の量 230g

◆メニュー◆

*ご飯

*鶏肉のさっぱりお酢煮込み

*ピリッと山椒和え

*まろやか豆乳味噌汁

◆ポイント◆

主菜の酸味・甘味、味噌汁の豆乳のまろやかさ

副菜の山椒をきかせた爽やかな風味など

メリハリがしっかりとした味付けがポイント！

ご飯 材料・分量【1人分】

精白米…90g 水…108g

作り方

- ① 米を洗って、炊く。

まろやか豆乳味噌汁 材料・分量【1人分】

水…80g 無調整豆乳…50g 大根…40g 人参…20g
ごぼう…30g 小松菜…30g しめじ…30g
顆粒和風だし…0.5g 味噌…5g

作り方

- ① 大根・人参は皮をむき、いちよう切りにし、ごぼうは皮をむき、ささがきにする。しめじは石づきを落とし、手でほぐし、小松菜は根を落として3cm長さに切る。
- ② 鍋に分量のお湯を沸かし、顆粒和風だし・大根・人参・ごぼうを入れ、柔らかくなったら、しめじを入れる。
- ③ 別の鍋に多めのお湯（分量外）を沸かし、小松菜を茹で、茹で上がった後冷水で冷やし、水気を良く絞っておく。
- ④ ②に火が通ったら、弱火にし、豆乳を加え、味噌を溶く。
- ⑤ 汁椀に④を盛り付け、小松菜を添える。

鶏のさっぱりお酢煮込み 材料【1人分】

鶏手羽元…100g ししとう…30g 油…1g 卵…1個
穀物酢…10g ゼラメ糖…10g 濃口しょうゆ…6g
酒…6g みりん…6g しょうが…5g 水…30g

作り方

- ① 鍋に分量外のお湯を沸かし、常温に戻した卵を入れて8分間茹で、殻をむく。
- ② しょうがは、薄くスライスしておき、ししとうは水で洗い、ヘタを切り落とし、包丁で穴を開けておく。
- ③ 手羽元をフライパンできつね色になるまで焼き、取り出す。（油は使わない）
- ④ フライパンに穀物酢・ゼラメ糖・濃口しょうゆ・酒・みりんを入れて熱し、ゼラメを溶かす。全体が混ざったら、手羽元・しょうがを入れ、落し蓋をして10～15分煮込む。
- ⑤ 別のフライパンに油を熱し、ししとうを軽く焦げ目がつき、しんなりするまで炒め、皿に取り出しておく。
- ⑥ ④に①のゆで卵をいれ、味が馴染むまで1～2分煮込む。
- ⑦ 器に盛り付け、ししとうを添える。

ピリッと山椒和え 材料【1人分】

きゅうり…50g キャベツ…30g
山椒…0.5g 塩…0.7g ごま油…1g

作り方

- ① きゅうりはピーラーで数か所縦にむき、一口大の乱切りにする。
- ② キャベツは、一口大に切り、分量外のお湯でさっと茹で、水気を絞っておく。
- ③ きゅうり・キャベツに山椒・塩・ごま油をよく混ぜ、味を馴染ませる。

令和3年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

ネギたっぷり旨鶏御膳

土浦市 金井 日和

優秀賞

ヘルシーメニュー部門



栄養価【1人分】

エネルギー 588kcal

食塩相当量 2.7g

野菜の量 177g

◆メニュー◆

*もちもち麦ごはん

*しいたけ香るお吸い物

*蒸し鶏胸肉のネギだれ

*ピリ辛ッ!かみなりこんにゃく

*根菜と小松菜の炊き合わせ *とろろ

◆ポイント◆

低カロリーな食材でもしっかり満足できる食事です!

もちもち麦ご飯 材料・分量【1人分】

精白米…80g 押し麦…10g 水…135g

作り方

精白米を洗米し、押し麦を混ぜる。
30分浸漬したら、炊飯する。

しいたけ香るお吸い物 材料・分量【1人分】

豆腐…20g 干し椎茸…2g 濃口しょうゆ…2g
だし汁…100g 三つ葉…1g 花麩…1g

作り方

- ① 花麩と干し椎茸を水で戻し、干し椎茸は2mmの幅に切る。豆腐を2×3cmの長方形に切る。
- ② だし汁に椎茸の戻し汁を加える。
- ③ ②に干し椎茸と豆腐・花麩を加えて煮て、しょうゆで調味する。
- ④ 器に三つ葉を入れ、④を注ぎ入れる。

蒸し鶏胸肉のネギだれ 材料【1人分】

鶏胸肉…80g 塩…0.5g こしょう…0.1g 長ねぎ…20g
玉ねぎ…20g 鶏ガラだし(粉末)…2g ごま油…4g
レタス…10g れんこん…20g ミニトマト…20g
大葉…3g ミヨウガ…3g

作り方

- ① れんこんは、皮をむいて1cm幅の半月切り、鶏胸肉は1cm幅のそぎ切りにし、塩・こしょうを振っておく。
- ② 長ねぎ・玉ねぎはみじん切りにし、軽くラップをしてレンジで5分蒸し、鶏ガラだしとごま油であえてネギだれをつくる。
- ③ ①のれんこんと鶏胸肉を軽くラップをしてレンジで8分蒸す。(火が通るまで)
- ④ レタスとミニトマトは水で洗い、レタスは一口大にちぎっておく。

- ⑤ 皿にレタスとミニトマト、③を盛り付け、上から②をかける。
- ⑥ 大葉とミヨウガを千切りにし、ネギだれの上のにのせる。

ピリ辛ッ!かみなりこんにゃく 材料【1人分】

こんにゃく…60g 唐辛子…0.3g サラダ油…2g
濃口しょうゆ…5g 酒…5g

作り方

- ① こんにゃくを洗い、手で一口大にちぎり、10分湯がき、水気をよく切る。
- ② フライパンに油を入れ、唐辛子の輪切りを加えて香りを出す。そこに①を加えて炒め、しょうゆ・酒で調味をする。

根菜と小松菜の炊き合わせ 材料【1人分】

人参…20g ごぼう…30g 小松菜…30g
だし汁…100g 濃口しょうゆ…5g みりん…5g

作り方

- ① 人参・ごぼう・小松菜を洗い、人参・ごぼうは皮をむき、人参は5cmの長さで6等分し、ごぼうは5cmの長さで、4等分、小松菜は5cmの長さに切りそろえる。
- ② 人参・ごぼうをだし汁で柔らかくなるまで煮たら、小松菜を後から加えて火が通るまで下茹でし、一度ざるに取り出す。
- ③ ②の野菜をだし汁・しょうゆ・みりんでさっと煮る。

とろろ 材料【1人分】

山芋…40g 青のり…0.1g だし汁…10g

作り方

- ① 山芋を洗って皮をむき、すりおろす。
- ② だし汁を加えて混ぜ、器に盛り、青のりをのせる。

令和3年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

常陸秋そばのほうとう風鍋焼

水戸市 割烹まち鮎水戸本店

優秀賞

ヘルシーメニュー部門



栄養価【1人分】

エネルギー 554kcal

食塩相当量 3.0g

野菜の量 195g

◆メニュー◆

常陸秋そばのほうとう風鍋焼

◆ポイント◆

自社製麺の常陸秋そばや

茨城県産の根菜やきのこをたっぷり使用し、

さらに奥久慈のしゃもを使用し、地産地消を心掛けた

美味しく体が温まるヘルシーメニューです！

※栄養価はお店のそば・だしを使用した数値となります。

常陸秋そばのほうとう風鍋焼 材料・分量【1人分】

そば…75g しゃも肉…30g かぼちゃ…40g 白菜…30g
大根…30g 人参…35g 長ねぎ…20g 水菜…20g
ごぼう…20g しめじ…20g 椎茸…15g 舞茸…20g
かまぼこ…13g 油揚げ…15g
そばつゆ…300cc 味噌…10g

作り方

- ① しゃも肉は一口大に切る。
かぼちゃは5mm厚さのくし状切りにし、
白菜はざく切り、大根、人参はピーラーで切る。
ねぎは5cm長さに切り、舞茸、しめじは小房に分け、
ごぼうはささがきにし水菜は5cm幅に切る。
椎茸は1個、油揚げは1cm幅に切る。
かまぼこは4mm幅に切る。
- ② 鍋にそばつゆを入れて中火にかけ、煮えにくい具材から入れて煮る。野菜に火が通ったらそばを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 好みで七味唐辛子を振る。

令和3年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

韓国風うまから定食

水戸市 市村 実彩希

優秀賞

美味しおメニュー部門



栄養価【1人分】

エネルギー 757kcal

食塩相当量 3.0g

野菜の量 182g

◆メニュー◆

*手巻きキンパ

*ユッケジャン

*れんこんと小松菜のゴママヨナムル

◆ポイント◆

見た目も食感も楽しめるキンパと

牛肉・あさり・野菜から出る旨味を利用し

減塩でも美味しいユッケジャンがポイント!

手巻きキンパ 材料・分量【1人分】

精白米…70g 水…98g 小松菜(葉)…30g
のり…3g(1枚) たくあん…10g 鰯のかば焼き缶…30g
ごま油…3g 人参…20g 塩…0.4g

作り方

- ① 米を洗って水を入れて炊く。
- ② 人参は千切りにして茹で、小松菜は茹でて水気を絞る。
たくあんはのりの長さに合わせて棒状に切り、鰯のかば焼き缶は軽くほぐして水気を切っておく。
- ③ 炊きあがったごはんにごま油と塩を混ぜ合わせる。
- ④ ラップを広げ、のりを敷き、のりの手前から3/4ほどにご飯を薄く広げ、その中央に具材を並べて巻く。
- ⑤ ラップを外して食べやすい大きさに切り分ける。

ユッケジャン 材料・分量【1人分】

牛もも肉…40g あさり…20g きくらげ(生)…7g
玉ねぎ…30g ごま油…3g キムチ…30g
万能ねぎ…2g 水…200ml

★調味料

コチュジャン…2g 粉唐辛子…2g 酒…5g
白ごま…1g 濃口しょうゆ…2g 黒こしょう…0.01g

作り方

- ① あさは塩抜きをし、キムチ・牛肉・きくらげは1cm幅の細切りに、玉ねぎは薄切りにしておく。調味料は混ぜて合わせておく。
- ② 鍋にごま油をひき、牛肉・キムチ・玉ねぎを炒める。肉の色が変わったら、混ぜ合わせておいた★調味料を加えて炒める。
- ③ 水とあさを加え、強火で煮立て、あくを取り除き、きくらげを加えて中火で10分ほど煮込む。
- ④ 器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

れんこんと小松菜のゴママヨナムル 材料【1人分】

れんこん…40g 小松菜(茎)…20g

☆調味料

和風ドレッシング…3g マヨネーズ…2g
おろしにんにく…1g 白ごま…2g

作り方

- ① れんこんはいちょう切り、小松菜は4cmの長さに切り、それぞれ茹でる。
- ② 調味料を混ぜておき、水気を切ったれんこん・小松菜を入れて和える。

令和3年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品
野菜たっぷりワンプレートドライカレー

水戸市 吉岡 亮太

優秀賞

美味しおメニュー部門



栄養価【1人分】

エネルギー 717kcal

食塩相当量 2.8g

野菜の量 285g

◆メニュー◆

*ごはん *ドライカレー

*グリーンサラダ

*かぼちゃとさつまいものサラダ *ヨーグルト

◆ポイント◆

水を使わずトマトの水分だけで作ったドライカレーと
県特産のかぼちゃとさつまいもを使用したサラダで
おいしく減塩できる献立です！

ドライカレー 材料・分量【1人分】

鶏ひき肉…70g 玉ねぎ…50g 人参…15g
エリンギ…10g ピーマン…5g おろしにんにく…1g
おろししょうが…1g トマト…100g カレールウ…15g
ウスターソース…7g トマトケチャップ…7g

作り方

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギ・トマトはみじん切りにする。
- ② フライパンに、おろしにんにく・おろししょうがを入れて熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、人参・ピーマン・エリンギを加えて炒め合わせる。
- ③ 全体に軽く火が通ったら、ひき肉を加え炒め合わせ、火が通ったら火を止め、トマトを加えて再び火をつけて約5分煮込む。
- ④ カレールウ・ウスターソース・ケチャップを加えて味を調える。

れんこんチップス 材料【1人分】

れんこん…5g 揚げ油…適量

作り方

- ① れんこんをスライサーでスライスする。
- ② 油をフライパンにしき、れんこんを揚げ焼きする。

かぼちゃとさつまいものサラダ 材料【1人分】

かぼちゃ…30g さつまいも…30g 玉ねぎ…10g
マヨネーズ…4g 塩・こしょう…適量

作り方

- ① かぼちゃとさつまいもは皮をむいて小さく切り、玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- ② かぼちゃとさつまいもは10～15分茹でて柔らかくする。
- ③ 柔らかくなったら、ボウルに入れて塩・コショウを振り入れ、粗目につぶし、冷ましておく。
- ④ ③に玉ねぎ・マヨネーズを入れてよく和える。

グリーンサラダ 材料【1人分】

サニーレタス…30g きゅうり…20g ミニトマト…20g
オリーブオイル…2g 粒マスタード…2g 砂糖…1g

作り方

- ① サニーレタスは2cmに切り、きゅうりは輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルに粒マスタード・オリーブオイル・砂糖をよく混ぜ合わせ、①を和える。

ヨーグルト 材料【1人分】

ヨーグルト…100g ブルーベリージャム…20g

作り方

ヨーグルトを器に盛り、ブルーベリージャムをのせる。