令和４年度ヘルシーメニューコンクール　受賞作品

茨城の秋を味わう彩り献立

城里町　金長　洋子

最優秀賞

美味（おい）しおウチめし部門

メニュー

- 栗とさつま芋の炊き込みご飯
- 秋鮭焼きの香味添え
- ふわふわ鶏ボールと野菜たっぷりスープ

栄養価（1人分）

エネルギー	654kcal
食塩相当量	2.4 g
野菜の量	180 g

ポイント

美味しい新米に栗やさつま芋などの秋の食材を使った見た目からも秋を感じられる献立にしました。

栗とさつま芋の炊き込みご飯

材　料（1人分）

- うるち米…35ｇ
- もち米…35ｇ
- 酒…小さじ1
- さつま芋…50ｇ
- 栗…50ｇ
- ごま…少々

作　り　方

① うるち米、もち米を一緒に軽く洗ってざるに上げ、水気を切る。(20～30分)
② さつま芋は一口大に切り、みょうばんを少量溶いた水に10分程つけた後、食べやすい大きさの乱切りにする。
栗は大きさによって、切りそろえる。
③ 水切りした①を炊飯器に入れ、酒を入れる。
水をやや控えめにし、さつま芋と栗をのせて炊飯する。
④ 茶碗に盛り付け、ごまを振りかける。

秋鮭焼きの香味添え

材　料（1人分）

- 鮭…70ｇ
- 生塩麹…小さじ1
- 大葉…1枚
- レモン（輪切り）…1枚
- ミョウガ…1個
- ショウガ…10ｇ
- だし入り酢…小さじ1
- 油…小さじ1

作　り　方

① 鮭は塩麹をからめてラップで軽く包む。
② ミョウガ・ショウガは千切りにし、だし入り酢で和える。
③ フライパンに油を熱し、鮭を弱火で焼く。
裏返してフタをして中心まで火を通す。
④ 皿に③をのせ、大葉と②、レモンの輪切りを添える。

ふわふわ鶏ボールと野菜たっぷりスープ

材　料（1人分）

- キャベツ…50 g
- タマネギ…30 g
- オクラ…1 本
- 舞茸…25 g
- 鶏ひき肉…20 g
- おろしショウガ…少々
- コンソメ…1/2 個
- コショウ…少々
- ニンジン…20 g
- コマツナ…30 g
- ミニトマト…2 個
- うずらの卵…1 個
- はんぺん…20 g
- 片栗粉…少々
- 水…300cc

作　り　方

① キャベツは食べやすい大きさ、ニンジンは短冊切り、タマネギは薄切りにする。
② コマツナ、オクラ、ニンジンは固めに茹でる。
③ コマツナ、オクラは水にさらし、ペーパータオルで水気を取る。コマツナは 5cm、オクラは斜めに 3 等分にする。
④ ミニトマトは湯むきしておく。
⑤ ボールに鶏ひき肉、はんぺん、ショウガ、片栗粉を入れ、手で混ぜる。3 等分にし、ボール状に丸める。
⑥ 鍋に水とコンソメを入れ、沸いたらキャベツ、タマネギ、マイタケ、⑤を入れ、煮えてきたら、ニンジンを入れる。
⑦ 器に盛り付け、好みでコショウを振りかける。

減塩の方法や情報が満載の
美味しおブログはコチラ！
https://oishio.com/blog/

令和４年度ヘルシーメニューコンクール　受賞作品

美味しく減塩こくうまランチ

取手市　飯田　晶子

最優秀賞

美味(おい)しおカフェテリア部門

メニュー

- ごはん
- まごわやさしい味噌汁
- 豚肉の生姜レモン炒め
- おかかマヨネーズ和え
- リンゴヨーグルト
- 牛乳

栄養価（1人分）

エネルギー	796kcal
食塩相当量	2.1ｇ
野菜の量	153ｇ

ポイント

薄味でも美味しく食べられるようにレモンの酸味やかつお節・ごまをプラスして、料理のこくを深めました。

味噌汁は健康的な食事に取り入れたい「まごわやさしい」食材を使用して、健康づくりへの関心を高められるようにしました。

豚肉の生姜レモン炒め

材　料（1人分）

・豚小間切れ肉…50ｇ
・ショウガ…0.5ｇ
・料理酒…1ｇ
・片栗粉…0.3ｇ
・タマネギ…30ｇ
・キャベツ…30ｇ
・レモン…6ｇ
・しょうゆ…5ｇ
・塩…0.3ｇ
・みりん…1.5ｇ
・砂糖…2ｇ
・米サラダ油…0.5ｇ

作　り　方

① 豚小間切れ肉にすりおろしたショウガと酒で下味をつける。片栗粉をまぶして茹でる。
② タマネギをスライス、キャベツをざく切りにして、油で炒める。
③ レモンをいちょう切りに切る。
④ ②に①を加え、調味して③を加えて炒め合わせ、器に盛る。

おかかマヨネーズ和え

材　料（1人分）

・サトイモ…30 ｇ
・ブロッコリー…20 ｇ
・キュウリ…7.5 ｇ
・マヨネーズ…6 ｇ
・しょうゆ…1 ｇ
・かつお節…0.5 ｇ

作　り　方

① サトイモを乱切り、キュウリを輪切りにする。ブロッコリーを小房に分ける。
② サトイモは柔らかくなるまで蒸す。ブロッコリーを２分、キュウリを１分ほど蒸す。
③ 冷めたらマヨネーズとしょうゆで味付けをし、かつお節をまぶして、器に盛る。

まごわやさしい味噌汁

材　料（1人分）

・ニンジン…5ｇ　・ダイコン…20ｇ　・長ネギ…７ｇ
・ホウレン草…7.5ｇ　・ゴボウ…7.5ｇ　・カボチャ…20ｇ
・ジャガイモ…15ｇ　・油揚げ…5ｇ　・竹輪…6ｇ
・かつおだしパック…1.5ｇ
・干し椎茸（スライス）…0.5ｇ　・白みそ…7.5ｇ
・白すりごま…0.3ｇ　・乾燥ワカメ…0.5ｇ

作　り　方

① ニンジン・ダイコンをいちょう切り、長ネギを小口切り、ホウレン草をざく切り、ゴボウを斜め切り、カボチャを一口大、ジャガイモを角切り、油揚げを下茹でして短冊切り、竹輪を輪切りに切る。
② かつおだしに、野菜とジャガイモ、油揚げ、竹輪、干し椎茸を入れて煮る。
③ 味噌で味を整え、ゴマとワカメを加え、器に盛る。

生活習慣病予防に良いとされる食材の頭文字をとったのが【まごわやさしい】です。

リンゴヨーグルト

材　料（1人分）

・リンゴ…15ｇ　・ヨーグルト…40ｇ
・ホイップクリーム…8.3ｇ

作　り　方

① リンゴは皮をむき、小さめの角切りにする。
② ヨーグルトとホイップクリームを混ぜて器に盛り、①を上にのせる。

優秀賞

美味(おい)しおウチめし部門

令和４年度ヘルシーメニューコンクール　受賞作品

鶏肉とブロッコリーの牛乳煮込み献立

牛久市　　小島　音羽

メニュー

- ごはん
- モヤシと玉子のスープ
- 鶏肉とブロッコリーの牛乳煮込み
- ホウレン草とシメジのおひたし
- ワカメと枝豆のサラダ
- ミカンヨーグルト

栄養価（1人分）

エネルギー	648kcal
食塩相当量	2.9ｇ
野菜の量	169ｇ

ポイント

牛乳と緑黄色野菜をたっぷり使用することで
カルシウムがしっかり摂れます。
ホウレン草、ブロッコリーから、鉄分、ビタミンＡ・Ｃも摂れることから
貧血予防や免疫力アップにも良い献立です。

鶏肉とブロッコリーの牛乳煮込み

材　料（1人分）

・鶏もも肉…70ｇ　・ブロッコリー…40ｇ　・長ネギ…25ｇ
・ニンジン…20ｇ　・牛乳…130ｇ　・ブイヨン…1ｇ
・塩…0.5ｇ　・こしょう…0.5ｇ

作　り　方

① 鶏もも肉とブロッコリーは食べやすい大きさに切る。長ネギは2cmの斜め切り、ニンジンは一口大に切る。
② 鍋にお湯を沸かし、ニンジンとブロッコリーを茹でる。
③ 別の鍋に牛乳、コンソメ、鶏肉、長ネギを入れて柔らかくなるまで煮る。
④ ニンジンとブロッコリーを加えて、塩、こしょうで味を整え、器に盛る。

ホウレン草とシメジのお浸し

材　料（1人分）

・ホウレン草…40ｇ　・シメジ…20ｇ　・煎りごま…2ｇ
・しょうゆ…2ｇ　・砂糖…1ｇ

作　り　方

① ホウレン草は3cmに切っておき、シメジは石づきを除き、ほぐしておく。
② ①をさっと茹で、柔らかくなったら水気を切り、冷ましておく。
③ しょうゆ、砂糖、煎りごまを入れて味付けをし、器に盛る。

毎月20日は
いばらき美味しおDay
茨城県の取り組みはコチラから

ワカメと枝豆のサラダ

材　料（1人分）

・カットワカメ…1 g　・大豆水煮…15 g　・枝豆…8 g
・ぽん酢…2 g　・塩…0.2 g

作　り　方

① ワカメを水で戻しておく。枝豆は茹でて豆を取り出しておく。
② ①に大豆水煮を合わせて、ぽん酢、塩で味付けをし、器に盛る。

モヤシと玉子のスープ

材　料（1人分）

・モヤシ…25 g　・タマネギ…10 g　・溶き卵…10 g
・水…100 g　・ブイヨン…0.8 g　・塩…0.3 g
・しょうゆ…0.3 g　・アサツキ…1 g

作　り　方

① タマネギは薄切りにする。
② 鍋にお湯を沸かし、調味料を入れる。
③ モヤシ、タマネギを加え、煮立たせた後、火を止めて溶き卵を入れる。
④ 再加熱した後、器に盛り、アサツキを入れる。

ミカンヨーグルト

材　料（1人分）

・ミカン缶…30 g　・ヨーグルト…50 g

作　り　方

ヨーグルトとミカンを和え、器に盛る。

令和４年度ヘルシーメニューコンクール　受賞作品

血液サラサラ!ヘルシー・カレーランチ

取手市　　中島　順子

栄養価（1 人分）

エネルギー	623kcal
食塩相当量	2.3 g
野菜の量	151 g

メニュー

- 彩り鮮やかドライカレー
- ブロッコリーとアボカドのサラダ
- ハチミツレモンの寒天ゼリー

ポイント

玄米と大豆ミートを使ってカロリーダウン。
野菜のチカラで生活習慣病予防を目指します！

彩り鮮やかドライカレー

材　料（1人分）

- 玄米ご飯…150g
- 大豆ミート…20g
- ショウガ…2.5g
- オリーブ油…4g
- タマネギ…30g
- ピーマン…10g
- 野菜ジュース（無塩）…40g
- ケチャップ…6g
- オクラ…20g（2本）
- 豚ひき肉…20g
- ニンニク…2.5g
- カレー粉…3g
- ニンジン…20g
- ナス…16g
- 赤パプリカ…15g
- 顆粒コンソメ…1.4g
- しょうゆ…6g
- ゆで卵…50g（1個）

作　り　方

① 玄米を表示通りの水加減で炊く。ゆで卵を作る。

② オクラはヘタを切り落とし茹でた後、半分に切っておく。

③ ニンニク、ショウガはみじん切り、その他の野菜は 1cm 角に切っておく。

④ ニンジンは電子レンジ 600W で 1 分加熱する。

⑤ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、豚ひき肉、大豆ミート、ニンニク、ショウガ、ニンジン、タマネギの順に入れ、弱火でじっくり炒める。油が回ってきたらカレー粉を入れ、香りが立つまでじっくり炒める。

⑥ ⑤に、ナス、ピーマン、赤パプリカの順に炒め合わせ、野菜ジュース、コンソメ、ケチャップを加え、水分を飛ばしながら野菜に火を通し、仕上げにしょうゆで香り付けする。

⑦ 皿に玄米ご飯を盛り、ドライカレーをかけ、オクラと半分に切ったゆで卵を添える。

ブロッコリーとアボカドのサラダ

材　料（1人分）

- ブロッコリー…35ｇ
- アボカド…30ｇ
- マヨネーズ（ライトタイプ）…7.5ｇ
- ワサビ…1.5ｇ

作　り　方

① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、好みの固さに茹でる。
② アボカドは皮をむき、1.5cm角に切る。
③ マヨネーズとワサビを合わせておく。
④ ①を③で和え、②を加えてさっくり混ぜ、器に盛る。

ハチミツレモンの寒天ゼリー

材　料（1人分）

- 寒天パウダー…0.3g
- 水…60ｇ
- ハチミツ…10ｇ
- レモン汁…15ｇ

作　り　方

① 鍋に水と寒天パウダーを入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させて、更に30秒程火にかける。
② ①を火から下ろし、ハチミツとレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
③ 器に注ぎ、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。

毎月20日は
いばらき美味しおDay
茨城県の取り組みはコチラから

令和４年度ヘルシーメニューコンクール　受賞作品

茨城のうまいもんランチ

東海村　　萩原　明美

優秀賞

美味(おい)しおカフェテリア部門

メニュー

- ごはん
- いもジィのうま煮
- おかかあえ
- リンゴ
- 牛乳

栄養価（1人分）	
エネルギー	814kcal
食塩相当量	1.9ｇ
野菜の量	172ｇ

ポイント

東海村には、名産のさつま芋のマスコットキャラクター、「イモゾーファミリー」がいます。
イモゾーのおじいさん・いもジィの名前のついたうま煮は、素揚げしたさつま芋の甘みと茨城県産のピーマン、レンコンの食感にもこだわった料理です。

いもジイのうま煮

材　料（1人分）

- さつま芋…48ｇ
- 大豆油…2.4ｇ
- ニンジン…21.6ｇ
- レンコン…21.6ｇ
- タマネギ…42ｇ
- 青ピーマン…12ｇ
- キクラゲ…0.6ｇ
- うずらの卵（水煮）…20.4ｇ
- 鶏もも（皮なし・角切り）…42ｇ
- サラダ油…1.2ｇ
- 砂糖…3.6ｇ
- しょうゆ…7.2ｇ
- みりん…1.2ｇ
- 片栗粉…1.2 ｇ

作　り　方

① さつま芋は乱切りにし、素揚げにする。
② ニンジン・レンコンはやや厚めのいちょう切り、タマネギと青ピーマンは角切り、キクラゲは水で戻して食べやすい大きさに切る。
③ 青ピーマンとうずらの卵をそれぞれ下茹でする。
④ サラダ油で鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、ニンジン・タマネギ・レンコン・キクラゲを加えて炒める。
⑤ 砂糖、しょうゆ、みりんで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①、③を加えて混ぜ、器に盛る。

おかかあえ

材　料（1人分）

- ハクサイ…25 ｇ
- コマツナ…30 ｇ
- モヤシ…20 ｇ
- ソフトかつお節…0.36 ｇ
- しょうゆ…3 ｇ

作　り　方

① ハクサイは、軸と葉に分けて短冊切り、コマツナは 2cm に切る。モヤシはよく洗う。
② かつお節をから煎りする。
③ 野菜をそれぞれ茹でる。
④ ③を流水にとり、水気をきる。
⑤ ④にしょうゆとかつお節を入れて和える。器に盛る

優秀賞

美味(おい)しおカフェテリア部門

令和４年度ヘルシーメニューコンクール　受賞作品

大人の美味しおオータムランチ

守谷市　　寺田　彩

メニュー

- 揚げさつま芋のごはん
- 豚肉とレンコンのスタミナ炒め
- 水菜とパプリカのサラダ
- 鮭と根菜の粕汁　　●柿

栄養価（1人分）

エネルギー	692kcal
食塩相当量	2.6ｇ
野菜の量	165ｇ

ポイント

野菜がたくさんとれる、
秋が旬の食材を味わうことができるランチメニューです。
減塩でも美味しくたべられるように、
酢や酒粕などの調味料を工夫しました。

揚げさつま芋のごはん

材　料（1人分）

・精白米…90ｇ　・さつま芋…20ｇ　・サラダ油…2ｇ
・塩…0.3ｇ　・黒いりごま…1ｇ

作り方

① 精白米を炊飯する。
② さつま芋は皮ごと1～1.5cm角に切り、水にさらす。
③ さつま芋の水分を拭き取り、油で素揚げにする。
④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ、器に盛り付けたら、塩と黒ごまを振る。

豚肉とレンコンのスタミナ炒め

材　料（1人分）

・豚小間切れ肉…62.5ｇ
・タマネギ…25ｇ
・おろしニンニク…0.4ｇ
・ごま油…1.3ｇ
・しょうゆ…3ｇ
・豆板醤…1ｇ
・レンコン…31.3ｇ
・ニンジン…12.5ｇ
・おろしショウガ…0.4ｇ
・酒…0.6ｇ
・塩…0.3ｇ

作り方

① レンコンとニンジンはいちょう切り、タマネギはくし形切りにする。
② 豚小間切れ肉にショウガとニンニクを揉みこんでおく。
③ ごま油以外の調味料を混ぜ合わせておく。
④ 分量の半分のごま油をフライパンで熱し、豚小間切れ肉を炒め、火が通ったらフライパンから取り出す。
⑤ 残りのごま油を熱し、①の野菜を炒める。
⑥ ⑤に③と④を加え炒め合わせたら、器に盛る。

水菜とパプリカのサラダ

材　料（1人分）

- 水菜…20ｇ
- 赤パプリカ…10ｇ
- 黄パプリカ…15ｇ
- かに蒲鉾…13ｇ
- 酢…1.9ｇ
- 砂糖…2.5ｇ
- 塩…0.3ｇ
- こしょう…0.1ｇ
- オリーブ油…1ｇ

作　り　方

① 水菜は2.5cmの長さに切り、パプリカはそれぞれ2.5cmの長さに揃え、スライスする。かに蒲鉾は、ほぐしておく。

② 大きめのボウルに調味料を合わせて、①を入れて軽く混ぜ、器に盛る。

鮭と根菜の粕汁

材　料（1人分）

- ダイコン…25ｇ
- ニンジン…10ｇ
- ゴボウ…6.3ｇ
- 長ネギ…10ｇ
- 鮭…18.8ｇ
- 酒粕…10ｇ
- 油揚げ…6.3ｇ
- おろしショウガ…0.4ｇ
- 白みそ…10ｇ
- 干し椎茸…0.8ｇ
- だし昆布…1ｇ

作　り　方

① 鍋に水を張り、干し椎茸、だし昆布を入れて1時間おく。
② ダイコン、ニンジンはいちょう切り、ゴボウはささがき、長ネギの白い部分は斜め切り、葉の部分は小口切りにする。
③ 鮭は2cm角程の角切りにし、目立つ骨を取り除く。
④ 油揚げは短冊切りにする。
⑤ ①にダイコン、ニンジン、ゴボウを入れ、火にかける。沸騰したら、だし昆布とアクを取り除く。
⑥ 酒粕をボウルに入れ、鍋からだし汁を取り、酒粕を溶く。
⑦ ⑤に火が通ったら、長ネギの白い部分と③、④、おろしショウガを入れ、鮭の色が変わったら味噌と酒粕を入れ、最後に長ネギの葉の部分を入れ、火を止める。器に盛る。