

主菜部門 **ピーマンの鮭詰めあんかけ**

那珂市 高橋 佳奈



## 栄養価【1人分】

エネルギー	211kcal
食塩相当量	0.7g
野菜の量	85g

## 材 料【1人分】

【ピーマンの鮭詰め】ピーマン(40g・1個) 生鮭(60g) 玉ねぎ(20g) 片栗粉(5g) 塩(0.2g) こしょう(0.02g) 小麦粉(3g) 大豆油(3g)

【甘酢あん】人参(5g) ゆで枝豆(5g) しめじ(10g) もやし(5g)

A 《砂糖(3g) 醤油(2g) ケチャップ(2g) 水(75ml) 酢(3g)》  
片栗粉(1.5g) 水(5g) ごま油(3g)

## 作 り 方

## 【ピーマンの鮭詰め】

- ① ピーマンは縦半分に切り、へたと種をとる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。鮭は、皮と骨を取り、みじん切りにする。
- ③ ボウルに②の玉ねぎと鮭、片栗粉、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ピーマンの内側に小麦粉を薄く振り、③を詰める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の具を下にして焼く。焼き色がついたら水(分量外)を少量入れて蒸し焼きにする。

## 【甘酢あん】

- ① 人参は厚さ1mm、1cm幅の短冊切り、しめじは石づきをとる。
- ② 鍋に①ともやし、Aの調味料を入れ、人参が柔らかくなるまで中火で煮る。液量が半分になるまで煮詰める。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけてから、ゆで枝豆を入れてかき混ぜる。
- ④ 最後にごま油を入れて風味をつける。

## 【組み合わせ例】

ごはん ピーマンの鮭詰め  
あんかけ サラダ  
根菜の味噌汁 牛乳

## 主菜部門 レンジで簡単 たらのトマトアクアパッツァ

日立市 後藤 あい



## 栄養価【1人分】

エネルギー 120kcal

食塩相当量 1.0g

野菜の量 100g

## 材 料【1人分】

- 生たら (70g) 塩 (0.2g) こしょう (0.02g) あさり殻付き (30g・4個)  
 トマト (50g・1/4個) オリーブ実 (1個・3g) ブロccoli (2房・20g)  
 しめじ (15g) ミニトマト (15g)  
 カッテージチーズ (3g) 白ワイン (7.5g) オレガノ (0.5g) パルメザンチーズ (0.5g)  
 オリーブ油 (1g) イタリアンパセリ (2~3枚)

## 作 り 方

- ① あさらは事前に砂抜きをしておく。
- ② 生たらは、水分を拭き取り、塩・こしょうをふる。
- ③ トマトは角切り、オリーブの実は半分、ブロッコリーは1房ずつに切る。しめじは、石づきを取った後ほぐす。
- ④ シリコンスチーマーにあさり、しめじ、③のトマトの半量、オリーブの実、白ワインを入れ、500wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤ その上に、たら、ブロッコリー、カッテージチーズ、ミニトマト、③のトマトの残り半分、オレガノのをせ、再度500wの電子レンジで5分加熱する。
- ⑥ お皿に盛り付け、パルメザンチーズを振り、オリーブオイルをまわしかけ、イタリアンパセリを飾る。

## 【組み合わせ例】

パン

かぼちゃスープ

たらのトマトアクアパッツァ

サラダ

優  
秀  
賞

平成30年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

主菜部門

野菜たっぷりタコライス

古河市 栗原 亜友美



栄養価(1人分)

エネルギー 756kcal

食塩相当量 1.2g

野菜の量 171g

## 材 料(1人分)

精白米(100g) もち麦(5g) 鶏ひき肉(100g) 玉ねぎ(50g) 人参(30g)

れんこん(30g) おろしにんにく(1g) サラダ油(2g)

A《ケチャップ(15g) 中濃ソース(7g) カレー粉(1g)》

レタス(30g) ミントマト(30g) 温泉卵(1個) タバスコ(1g)

## 作 り 方

- ① 精白米ともち麦を合わせて炊いておく。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切り、れんこんは粗めのみじん切りにする。
- ③ レタスは一口大、ミントマトは半分に切る。
- ④ フライパンに油をひいて、おろしにんにくを炒め、鶏ひき肉も加え、炒め合わせる。
- ⑤ 肉の色が変わったら、②を加え、炒める。
- ⑥ 肉と野菜に火が通ったら、Aの調味料で味付けする。
- ⑦ 炊き上がったご飯をお皿に盛り付ける。
- ⑧ ご飯の上に、レタスを散らし、周りにミントマトを盛り付け、その上に⑥をのせる。
- ⑨ 最後に温泉卵を真ん中にのせ、タバスコをお好みでかける。

## 【組み合わせ例】

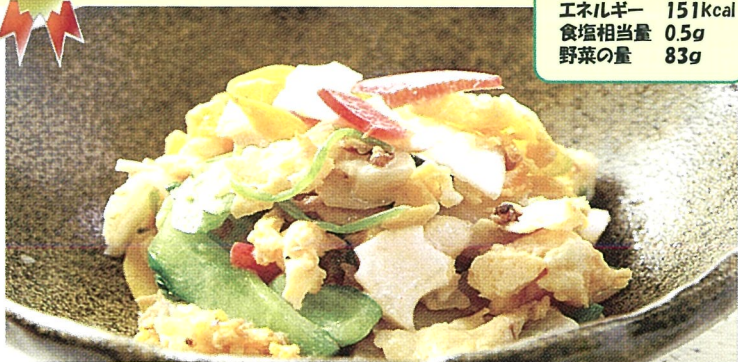
野菜たっぷりタコライス  
わかめスープ  
コールスロー  
フルーツ

## 副菜部門 れんこんと炒り卵のピリッと彩りあえ

常陸太田市 保立 瞳

## 栄養価(1人分)

エネルギー	151kcal
食塩相当量	0.5g
野菜の量	83g



## 材料(1人分)

- れんこん(40g) きゅうり(15g) えのき茸(5g) 糸三つ葉(5g)  
 パプリカ赤・黄(各5g) 長ねぎ(8g) 卵(1/2個) サラダ油(4g) ツナ缶油漬け(6g)  
 A《しょうゆ(3g) マヨネーズ(4g) 酢(3g) 白いりごま(0.5g) こしょう(少々)  
 豆板醤(少々)》

## 作り方

- れんこんは皮をむいて1~2mmのいちょう切りにして、酢水につけてアクを抜く。
- きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄く切り、えのき茸と糸三つ葉は3cm幅に切る。パプリカは縦4分の1に切り薄くスライスする。
- ねぎは小口切りにし、卵は溶いておく。
- ①のれんこんを鍋で3~4分茹で、れんこんが透き通ってきたらザルにあげる。  
②のきゅうり、えのき茸、パプリカは1~2分茹で、三つ葉はさっとお湯にくぐらせる。火が通ったらザルにあげ、水気をしぼり、冷ましておく。
- フライパンに油をひき、③のねぎを炒め、溶き卵を加え炒り卵にして粗熱をとる。
- ツナ缶の油をきりボウルに入れ、④、⑤、Aの調味料を加えよく和え、盛り付ける。

## 【組み合わせ例】

ごはん さまの塩焼き  
 れんこんと炒り卵のピリッと  
 彩りあえ  
 白菜と油揚げの味噌汁

副菜部門 **パリッ！とレンコンピザ**

笠間市 竹田 夏菜

## 栄養価【1人分】

エネルギー 94kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 80g



## 材 料【1人分】

れんこん(40g) 薄力粉(3g) ピーマン(10g) 玉ねぎ(15g) ミニトマト(15g)  
水(30ml) ケチャップ(10g) ピザ用チーズ(7g) オリーブオイル(1g)

## 作 り 方

- ① れんこんは薄く輪切りにし、薄力粉をまぶしておく。
- ② ピーマンは薄く輪切り、玉ねぎは薄切り、ミニトマトは4分の1の大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ温まったら、れんこんを円形に並べる。水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ 適宜ふたを開け、れんこんの重なっている部分がくっついたられんこんをひっくり返し、焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ ④のフライパンの端の方で、玉ねぎはきつね色になるまで焼き、ピーマンは軽く炒めておく。
- ⑥ れんこんにケチャップを塗り、その上に⑤の玉ねぎとピーマンのをせ、ミニトマトものせる。
- ⑦ ピザ用チーズをまんべんなく振りかけ、ふたをし、チーズが溶けるまで加熱し、お皿に盛り付ける。

## 【組み合わせ例】

ぶどうパン コンソメスープ  
チキンの香草焼き  
パリッ！とレンコンピザ

優  
秀  
賞

平成30年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

副菜部門 シャキッと洋風かぼちゃ春巻き

牛久市 大藤 美沙樹



栄養価(1人分)

エネルギー 234kcal  
食塩相当量 0.5g  
野菜の量 125g

## 材 料(1人分)

かぼちゃ(70g) れんこん(20g) 茹で枝豆(10g) ロースハム(9g)  
ピザ用チーズ(5g)

【A】《塩(0.1g) こしょう(0.02g) コンソメ(0.2g)》

春巻きの皮(2枚・25g) 小麦粉(1g) 水(5g) サラダ油(6g)

【付け合せ】サラダ菜(5g) ミニトマト(20g)

## 作 り 方

- ① かぼちゃは皮をむき、一口大に切り、電子レンジ600wで約5分加熱する。  
熱いうちにつぶす。
- ② ロースハム、れんこんは、1cm角に切り、れんこんは下茹でする。
- ③ ボウルに①、②、茹で枝豆を入れ、【A】の調味料を加え混ぜる。
- ④ ③を2等分し、春巻きの皮にのせ、水溶き小麦粉をふちにつけて、棒状に包む。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れ、両面に焼き色をつける。
- ⑥ 皿にサラダ菜とミニトマト、⑤の春巻きを盛り付ける。

## 【組み合わせ例】

ごはん 鮭のクリーム煮  
シャキッと洋風かぼちゃ  
春巻き サラダ いちご