

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

野菜いっぱい今どきランチ

日立市 檜山 穂乃華

美味しおランチ部門



メニュー

- ごはん
- 鶏むねネギ塩レモン
- ちくわときゅうりの卵マヨネーズ
- れんこんの野菜スープ

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	693kcal
食塩相当量	3.0g
野菜の量	170g

ポイント

茨城県産れんこんを使用し、少ない調理工程で手軽に作れます。

鶏むねネギ塩レモン

材料（1人分）

- ・鶏むね肉…90g
- ・塩…0.3g
- ・こしょう…少々
- ・片栗粉…10g
- ・油…10g
- ・長ネギ…20g
- ・料理酒…10g
- ・みりん…10g
- ・レモン汁…5g
- ・おろしニンニク…3g
- ・サニーレタス…15g
- ・ミニトマト…1個

作り方

- ① 鶏むね肉は1cmほどのそぎ切りにし、バットに並べて塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンで油を熱し、鶏むね肉を焼く。
- ③ みじん切りにした長ネギと料理酒・みりん・レモン汁・おろしニンニクをフライパンに入れ、絡める。
- ④ 器にちぎったサニーレタスを敷き、③を盛り付け、ミニトマトを添える。

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>



ちくわときゅうりの卵マヨネーズ

材料（1人分）

- ・ちくわ…10g
- ・ゆで卵…1/2 個
- ・マヨネーズ…12g
- ・かつお節…5g
- ・きゅうり…40g
- ・塩蔵わかめ…5g
- ・こしょう…少々

作り方

- ① ゆで卵を4等分にする。わかめは塩抜きし、一口大に切る。きゅうりは薄切りにして塩もみし、水気をきる。ちくわは斜め切りにする。
- ② ボウルに全ての材料と調味料を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

れんこんの野菜スープ

材料（1人分）

- ・れんこん…30g
- ・人参…15g
- ・キャベツ…15g
- ・玉ねぎ…15g
- ・ぶなしめじ…15g
- ・水…200ml
- ・コンソメ…2g
- ・塩…0.7g
- ・こしょう…少々

作り方

- ① れんこん、人参は小さめの乱切りにし、れんこんは水にさらす。キャベツは一口大、玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは石づきを切り落とし、バラバラにほぐす。
- ② 鍋にコンソメとれんこん・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・水を入れて、8分ほど煮る。
- ③ キャベツを加え、さらに8分ほど煮て、塩、こしょうで味を調える。

主食・主菜・副菜を揃えよう！バランスのよい食事で健康生活！

健康の保持増進・生活習慣病の発症予防・低栄養状態の改善による介護予防など、いかにたくさん／

+1



牛乳・乳製品・果物など
ビタミン・ミネラル
の供給源



主菜

たんぱく質・脂質の供給源

炭水化物(糖質)
の供給源



主食



副菜1
副菜2

ビタミン・ミネラル
食物繊維の供給源

「主食」「主菜」「副菜」の揃った食事を摂ることで、多様な食品からバランスよく必要なエネルギー・栄養素を補給することができます。