

最優秀賞

令和5年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

梅香るヘルシーランチプレート

城里町 加藤 広恵

美味しおランチ部門



メニュー

- 雑穀ごはん
- 梅風味唐揚げ
- 梅と豆乳ヨーグルトのタルタルソース風
- 水菜と大根の梅サラダ
- れんこんの豆乳カレーポタージュ

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	676kcal
食塩相当量	2.9g
野菜の量	160g

ポイント

梅の酸味と風味を活かして、美味しく減塩できるように工夫しました。

れんこんや水菜などの茨城県を代表する野菜を使用し、県の魅力を一皿に詰め込みました。

梅風味唐揚げ

材料（1人分）

- ・鶏もも肉（皮なし）…100g
- ・梅肉…5g
- ・おろし生姜…5g
- ・料理酒…5g
- ・片栗粉…10g
- ・油…適量
- ・サニーレタス…10g
- ・ミニトマト…10g

作り方

- ① 鶏もも肉を適当な大きさに切る。密閉袋に鶏もも肉、梅肉、おろし生姜、酒を入れてよくもみ込み、下味をつけておく。
- ② ①の鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 器にサニーレタス、唐揚げを盛り付ける。ミニトマトは十字に切り込みをいれて、花に見立てる。

梅と豆乳ヨーグルトのタルタルソース風

材料（1人分）

- ・玉ねぎ…15g
- ・梅肉…1.5g
- ・粒マスタード…1.5g
- ・レモン汁…1.5g
- ・油…3g
- ・黒こしょう…少々
- ・パセリ（乾）…少々
- ・豆乳ヨーグルト…15g

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② すべての材料をボウルに入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 梅風味唐揚げに添える。

水菜と大根の梅サラダ

材料（1人分）

- ・水菜…25g
- ・人参…20g
- ・梅肉…3g
- ・オリーブオイル…3g
- ・大根…25g
- ・焼き海苔…1/3枚
- ・かつおだし汁…15g
- ・白いりごま…3g

作り方

- ① 水菜はざく切り、大根は千切り、焼き海苔は手で適当な大きさにちぎる。人参はすりおろす。
- ② ボウルに梅肉、かつおだし汁、オリーブオイル、白いりごま、すりおろした人参を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 水菜、大根、海苔を加えて和える。

れんこんの豆乳カレーポタージュ

材料（1人分）

- ・れんこん…40g
- ・かつおだし汁…25g
- ・カレー調味料…1.5g
- ・玉ねぎ…10g
- ・豆乳（砂糖不使用）…100ml
- ・パセリ（乾）…少々

作り方

- ① れんこんと玉ねぎは、皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋に①とかつおだし汁、豆乳、カレー調味料を入れ、分離しないようかき混ぜながら弱火～中火で加熱する。
- ③ とろみがついたら、器に盛りつけてパセリをふりかける。



茨城県民はどれくらい野菜を摂取しているのでしょうか？

【20歳以上1日あたりの野菜摂取量】

男性

現状値 282.6g

目標値 350g

女性

現状値 271.2g

目標値 350g

1日あたり
男性約70g
女性約80g
不足しています！

*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

野菜70gは
小鉢1皿分相当です！

毎日野菜を+（プラス）1皿！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。

今よりも野菜を+1皿食べることを心がけ、健康づくりに取り組みましょう♪



毎日野菜のおかずをプラス1皿！



メニューの組み合わせに野菜を必ず入れるように意識しよう！

調理方法を工夫しよう！



汁物やおかずを具たくさんにしよう！



煮る・炒めるなど…
火を加えると野菜のカサが減り
食べやすくなります！



色とりどりの野菜を意識しよう！