

最優秀賞

令和2年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

彩野菜の豆腐ロール

那珂市 笹山 志帆

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 200kcal

食塩相当量 0.8g

野菜の量 165g



材 料(1人分)

【豆腐ロール】 キャベツ(35g・1枚) 人参(10g) 玉ねぎ(15g) ピーマン(5g)
鶏挽肉(20g) 絹豆腐(35g 水切りしておく) パン粉(15g) 油(10g)
塩(0.2g) 胡椒(0.05g) トマト(100g・1/2個) コンソメ(1g) 水(30g)

作 り 方

- ① 人参、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、鶏挽肉・人参・玉ねぎ・ピーマンの順に炒め、塩・胡椒を加える。(これをAとする)
- ③ ボールに水切りをしておいた豆腐・A・パン粉をよく混ぜタネを作る。
(緩い場合はパン粉を少し加えて硬さを調整する)
- ④ キャベツの芯が柔らかくなる位まで茹でる。(15~20分)
- ⑤ キャベツにタネを包んで形を形成する。(これをBとする)
- ⑥ 湯むきしたトマトを角切りにし、フライパンで水・コンソメと軽く水分を飛ばす程度に煮詰める。
- ⑦ Bを皿に盛り、⑥をかける。お好みでパセリ振る。

【組み合わせ例】

パン
彩豆腐ロール
マカロニサラダ
コンソメスープ

最優秀賞

令和2年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

もちもち蓮根ボール

牛久市 馬場 美歩

副菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 321kcal

食塩相当量 0.8g

野菜の量 230g



【組み合わせ例】

カレーライス
もちもち蓮根ボール
野菜サラダ
フルーツ

材料(1人分)

- 【レンコンボール】 レンコン(200g) 片栗粉(4.5g) クリームチーズ(15g)
サラダ油(12g) 乾燥パセリ(0.02g)
【ソース】 ホールトマト缶(15g) 玉ねぎ(10g) ニンニクチューブ(0.3g)
コンソメ顆粒(1g) 黒胡椒(0.05g) 砂糖(0.3g) サンチュ(5g)

作り方

- ① レンコンは皮をむき、フードプロセッサーを使用して細かく粉砕し、よく水分を絞り、片栗粉と混ぜ合わせる。
- ② クリームチーズをお好みの数で等分し、丸めておく。
- ③ 丸めたクリームチーズを中心にして包むように①で作った生地にも包む。
- ④ 180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ みじん切りにした玉ねぎ・ホールトマト缶・ニンニクチューブを電子レンジで500W 1分10秒加熱し、残りの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿にサンチュを敷き、その上に蓮根ボールを盛り付け、パセリを振りかける。横に⑤のソースを添える。

優
秀
賞

令和2年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

サバ缶と野菜のトマトソースグラタン

筑西市 海老沢 未歩

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 178kcal

食塩相当量 1.1g

野菜の量 119g



材 料(1人分)

サバ水煮缶(38g) 玉ねぎ(20g) ニンニク(1g) ジャガイモ(30g) ブロccoli(20g)
赤パプリカ(10g) 黄パプリカ(10g) なす(18g) オリーブ油(1g) ホールトマト缶(40g)
塩(0.8g) 胡椒(0.02g) ピザ用チーズ(15g)

作 り 方

- ① ニンニク・玉ねぎはみじん切り、その他の野菜は一口大に切る。
- ③ ニンニク・玉ねぎ・なすをオリーブオイルで炒め、ホールトマト、サバ缶の汁を入れ煮詰める。
- ④ 電子レンジ500Wでジャガイモ・なすは3分程度、ブロッコリーは2分半程度加熱しておく。
- ⑤ ③に加熱した野菜を入れ、塩・胡椒をして混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後にサバを入れる。
- ⑦ 耐熱皿に移し、チーズを上にかけて180℃のオーブンでチーズが溶けるまで5分ほど加熱する。

【組み合わせ例】

ごはん
サバ缶と野菜の
トマトソースグラタン
かぼちゃサラダ
フルーツゼリー

和・インポルティニー ～クミン香るジャガイモのピュレを添えて～

筑西市 相田 裕也

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 387kcal

食塩相当量 1.1g

野菜の量 101g



【組み合わせ例】

ガーリックトースト
 和・インポルティニー
 キノコとブロッコリーのサラダ
 白菜とベーコンの和風ミルクスープ
 キウイフルーツ

材料(1人分)

- 【和・インポルティニー】豆腐チーズ(木綿豆腐80gを2・3mmにスライスしてペーパーに包み、水抜きした後、白みそ10gとヨーグルト5gを合わせ、表面に塗り1日寝かせておく) 豚肩ロース(60g) アスパラガス(20g) スズキーニ(20g) さつま芋(30g) ニンニク(1g) 和風だし(40gかつお・昆布・干し椎茸)
- 【ソース】**A** ミニトマト(赤・黄 各30g1/4のくし切りにして130℃のオーブンで20分加熱してセミドライマトにする) オリーブ(黒・緑 各5g スライス) ケッパー(3g) **B** イタリアンパセリ(3g刻む) 黒胡椒(0.3g) EXオリーブオイル(10g) MCTオイル(2g) えごまオイル(2g)
- 【ジャガイモのピュレ】ジャガイモ(20g) 牛乳(10g) クミンシード(0.06g) カレー粉(0.5g)

作り方

- 和風だしでアスパラガス・スズキーニ・さつま芋・ジャガイモをボイルし、豚肉の長さに合わせて切る。
- 筋切りした豚肉にニンニク・豆腐チーズ・アスパラガス・スズキーニ・さつま芋のをせ、脂身が表面になるように巻き、タコ糸で縛り、150℃に熱したオーブンで15分加熱する。
- ボイルしたジャガイモに牛乳を加えてなめらかなピュレ状になるようによく混ぜ合わせ、クミン・カレー粉を加えてさらによく混ぜる。
- フライパンに**A**と和風だしを入れて一煮立ちさせ、**B**を加える。
- 加熱し終わった豚肉をお好みの大きさにカットし、皿に盛り付け、豚肉の周りにソースをかけ、ジャガイモのピュレとイタリアンパセリを添える。

優
秀
賞

令和2年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

野菜たっぷり煮浸し

牛久市 清水 裕理

副菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 86kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 85g



材 料(1人分)

なす(40g) ピーマン(15g) トマト(30g) エノキ(15g) おろししょうが(3g)
ごま油(6g) めんつゆ(5g) いりごま(0.5g)

作 り 方

- ① なすは8等分に、ピーマンは細切り、トマトは角切り、エノキは石づきを取り除き半分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすに焼き色がつくまで焼く。
- ③ ピーマンを加えて水を入れて蒸し焼きにする。
- ④ なすとピーマンがしんなりしたら、残りの材料を加えて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、おろししょうがとめんつゆを加えて味をなじませる。器に盛り付け、ごまを振りかける。

【組み合わせ例】

ごはん
味噌汁
さばの塩焼き
野菜たっぷり煮浸し

優
秀
賞

令和2年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

レンコンとエビのマヨだし和え

牛久市 山本 菜緒

副菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 132kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 79g



【組み合わせ例】

ごはん

サバの味噌煮

鶏挽肉入り金平ごぼう

レンコンとエビのマヨだし和え

材 料(1人分)

レンコン(50g) エビ(20g) さやえんどう(10g) 水菜(10g)

マヨネーズ(10g) 白だし(1g) いりごま(1g・小さじ1/2)

作 り 方

- ① レンコンは皮をむき、いちょう切りにした後、酢水に5分ほどつけておき、沸騰したお湯で2~4分茹でる。
- ② さやえんどうは筋を取り、一口大に切った後、鍋に小さじ1の塩を加え1~2分茹でる。
- ③ 水菜は、3cm位の食べやすい長さに切り、冷水にさらす。
- ④ エビは生エビの場合は殻を剥き、内臓をとる。冷凍のエビの場合は解凍し、色がつくまで茹でる。
- ⑤ マヨネーズと白だしを混ぜておく。
- ⑥ レンコン・さやえんどう・水菜・エビを⑤を混ぜ合わせ、器に盛り付け、ごまを振りかける。