

# 秋冬野菜の味噌クリームパスタ

1人分	631 kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		19.0g	27.1g	76.9g	252mg	7.6g	2.8g

主食  
2

副菜  
2

牛乳製品  
2



2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料 (1人分)

茹でパスタ	200g	牛乳	100cc
春菊	30g	生クリーム	30g
チンゲン菜	60g	塩	少々
しめじ	60g	粗びき黒コショウ	適量
バター	8g	味噌	10g
小麦粉	大さじ1		

## ◆◇作り方

- 1 春菊とチンゲン菜は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを切り落とし、手で小分けにする。
- 2 フライパンにバターをしいて火にかけ、①を炒める。野菜がしんなりしてきたら、小麦粉をふりかけて全体になじませる。そこに牛乳と生クリーム、味噌、塩を加えて、とろみが出るまで火にかける。  
※水気をとばす。
- 3 ②に茹でパスタを入れて、ソースと絡める。
- 4 お皿に盛り付け、上から粗びき黒コショウをお好みで振って出来上がり。

## 管理栄養士からのコメント

春菊は、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれ、βカロテンは体内ではビタミンAとして働きます。ビタミンAは目の健康を守ってくれたり、皮膚や粘膜の健康を維持して、粘膜の乾燥や細菌の感染を防ぐ作用があります。

また、春菊独特のかおりは、10種類ほどの香り成分によるもので、消化を促してくれる作用もあります。



## 応募者様からのヘルシーポイント

牛乳を多めに使うことで、カルシウムたっぷりのパスタにしました。鮭や鶏肉を入れても合いますよ。

応募者: ちゃちゃちゃ 様

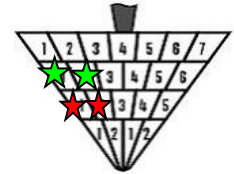
# 冬野菜のチリソース

1人分 304kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
18.9g	6.4g	43.0g	38mg	3.6g	1.8g

副菜  
2

主菜  
2



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

冬が旬のさといもは、他のイモ類と比べると、水分が約80%と多く、炭水化物が少なめで低エネルギーな食品です。また、こんにやくに多く含まれるグルコマンナンは、水溶性の食物繊維の一種で、腸内環境を整え便通を良くしてくれる働きが期待できます。



## ◆◇材料（1人分）

鶏むね肉	70g	小ネギ	2g
蓮根	50g	片栗粉	5g
玉ねぎ	20g	油	5g
しいたけ	1個	スイートチリソース	30g
冷凍さといも	2個	トマトケチャップ	18g
ネギ	20g		

## ◆◇作り方

- 1 鶏むね肉は一口大の大きさに切り、分量の片栗粉をまぶしておく。
- 2 蓮根は厚さ1cm程度のちょう切り、玉ねぎは2cm程度の角切り、しいたけは4等分にし、冷凍さといもは少し解凍しておく。  
ネギはみじん切りにし、小ネギは細かく切っておく。
- 3 フライパンに油をしき、蓮根、玉ねぎ、しいたけ、冷凍さといも、みじん切りしたネギを炒める。蓮根に火が通ったら、鶏肉を入れてさらに炒める。（鶏肉に火が通ればOK）
- 4 ③にスイートチリソースとトマトケチャップを入れて、まんべんなく絡める。お皿に盛って、小ネギを上からちらしたらできあがり。

## 応募者様からのヘルシーポイント

肉を鶏むね肉にすることで、ヘルシーに仕上げました。パサつきやすい鶏むね肉ですが、片栗粉をまぶすことで、パサつきを抑えることができますよ。

応募者： みる太郎 様

# 蓮根はさみ照り焼き

1人分 267kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
13.0g	12.9g	22.2g	45mg	3.8g	1.8g

副菜  
2

主菜  
1.5



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

冬が旬の蓮根ですが、野菜としては炭水化物が多く含まれています。他にも、ビタミンCや食物繊維も豊富な食品です。

豆知識としまして、蓮根はお正月のおせち料理にも利用されていますが、これは“穴があいているため、見通しがきく”という縁起をかつぐところからきています。



## ◆◇材料（1人分）

豚挽き肉	50g	塩	少々
蓮根	60g	こしょう	少々
玉ねぎ	30g	油	5g
人参	20g	しょうが	5g
片栗粉	3g	醤油	9g
ブロッコリー	2房	酒	6g
		みりん	6g

## ◆◇作り方

- 蓮根は、厚さ0.5cm程度の輪切りにして、4枚分作り、片栗粉を両面にまぶしておく。玉ねぎ、人参、しょうがはみじん切りにする。ブロッコリーは茹でておく。
- 豚挽き肉に塩、こしょう、みじん切りにした玉ねぎ、人参を入れて、よく混ぜる。よく混ぜたら、2等分にして軽く丸め、輪切りした蓮根の上のせる。そして、その上に蓋をするように輪切りした蓮根をのせる。
- フライパンに油をしき、②をのせ、挽き肉に火が通るように、蒸し焼きにする。肉に火が通ったら、蓮根に焦げ目をつけ、Aの調味料を絡ませる。
- お皿に盛り付け、茹でておいたブロッコリーを添えて出来上がり。

## 応募者様からのヘルシーポイント

蒸し焼きにすることで、油をあまり使わない1品としました。

応募者： わたべえ様

# 豚バラ肉と大根白菜のミルフィーユ

1人分 271 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
10.1g	21.1g	8.9g	85mg	3.0g	1.5g

副菜  
3.5

主菜  
2



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

白菜は約95%が水分で、カリウムやビタミンKが豊富に含まれています。また、大根も95%が水分なので、この2つの野菜の組み合わせは、少量の水分で料理をしても野菜からたくさん水分がでてきます。大根は、分解酵素のアミラーゼを豊富に含み、消化を促進して、胃もたれや二日酔いなどへの効果が期待できます。



## ◆◇材料 (3人分)

豚バラ肉	180g	水	50cc
白菜	葉3枚	白だし	30g
大根	1/4本	こしょう	少々
ネギ	10g		
小ネギ	少々		

## ◆◇作り方

- 1 ネギは薄切りにし、小ネギは細かく切り、混ぜる。軽く水にさらし、水気を切る。
- 2 白菜は葉を縦半分に切り、大根は薄い輪切りにする。  
白菜→大根を並べる→豚バラ肉→大根を並べる→白菜の順に重ねていく。重ね終わったら、鍋に入るくらいの大きさに切り、鍋に並べていく。
- 3 分量の水を入れて、火にかける。だんだん野菜から水分がでてくるため、お肉に火が通ったら白だしとこしょうを加えて味を整える。
- 4 できたらお皿に盛りつけ、上から①のネギをのせて出来上がり。

## 応募者様からのヘルシーポイント

豚肉と白菜にプラスして、冬に甘みとみずみずしさが増す大根を加えることで、少量の水でも野菜から水分がたくさん出ます。肉と野菜の旨味を味わえます！

応募者： わたべえ様

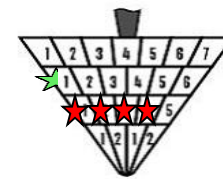
# 赤・黄・緑色野菜のカラフル炒め

1人分 **307** kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
22.2g	21.0g	4.2g	64mg	1.0g	1.4g

副菜  
0.5

主菜  
4



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

ピーマンは野菜の中でもビタミンCを多く含んでいます。ピーマンに含まれるビタミンCは加熱にも強いのが特徴です。玉ねぎは、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収をよくする作用があります。また、血行を促してくれる働きもあるため、疲労回復に良い組合せですね。



## ◆◇材料（1人分）

豚ひき肉	50g	塩	少々
玉ねぎ	15g	こしょう	少々
人参	15g	しょうゆ	適量
ピーマン	15g	ごま油	適量
		卵	2個

## ◆◇作り方

- 1 玉ねぎを薄切りにし、30分空気にさらす。
- 2 人参とピーマンは、繊維に沿って細切りにする。
- 3 フライパンにごま油をしき、ひき肉を炒める。火が通ったらいったん取り出し、野菜を炒め塩こしょうをする。
- 4 ごま油がまわったら、その上に卵を2個のせ、フタをする。卵が半熟になったら取り出しておいたひき肉を散らす。
- 5 お皿に盛って醤油をかけたら出来上がり。

## 応募者様からのヘルシーポイント

赤、黄、緑色の野菜とたんぱく質もとれ、カロリーは比較的少なく見た目がきれいで食欲をそそる。

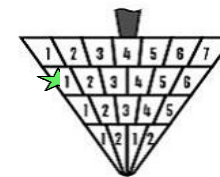
もてい  
応募者：基ちゃんず様

# かぼちゃもち

1個分 102kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
3.1g	1.6g	18.6g	24mg	1.8g	0g

副菜  
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

かぼちゃはビタミンB群、C、カロテン、カルシウム、鉄分、カリウムなどのビタミン・ミネラル類が豊富です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われるのは、栄養をたくさん含んでいるからです。空気が乾燥し体調を崩しやすいこの時期にぴったりですね。しかし、かぼちゃは血糖値を上げる原因ともなる“糖質”を多く含むため、食べすぎには注意しましょう。



## ◆◇材料（6個分）

かぼちゃ	240g	凍り豆腐(粉末)	15g
ゆであずき缶	57g	サラダ油	小さじ3/4
もち粉	45g		

## ◆◇作り方

- 1 かぼちゃは種やわたをとる。
- 2 かぼちゃを蒸して皮をむく。
- 3 ボールに②と他の材料を入れて混ぜる。
- 4 直径7cmくらいに丸めてフライパンに油をしいて焼く。

## 応募者様からのヘルシーポイント

サラダを作ろうとかぼちゃを蒸したらおいしくなかったのので、もちを作りました。凍り豆腐を入れて栄養のことを考えました。

応募者：辻 夏江 様