

洋風そうめん〜かぶとズッキーニのトマト煮ソース〜

1人分	513kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 20.7g	炭水化物 60.3g	カルシウム 49mg	食物繊維 5.8g	塩分 1.8g
-----	---------	----------------	-------------	---------------	---------------	--------------	------------

主食
1.5

主菜
2.5

副菜
3.5



2200±200kcalの場合(基本形)



管理栄養士からのコメント

かぶに含まれる食物繊維や消化酵素は、便秘や下痢、胸やけなどの効果が期待できます。また、かぶの葉にはビタミンCやカルシウムが豊富に含まれています。今回のレシピのように葉の部分も捨てずに調理することで、栄養を摂取できます。

かぶは淡色野菜で、かぶの葉は緑黄色野菜なので、両方食べるとどちらも摂ることができ、一石二鳥ですね。

そうめんを洋風の味付けにしたアイディアレシピとなっています。



◆◇材料 (3人分)

茹でたそうめん	600g	A	塩	適宜
かぶ	2個		こしょう	適宜
カットトマト缶 (トマトソース缶でも可)	400g		顆粒コンソメ	小さじ1
ベーコン	150g		白ワイン (または日本酒)	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1			

◆◇作り方

- 1 オリーブオイルをフライパンにしき、軽くベーコンを炒める。
- 2 かぶはくし型に切り、ズッキーニは半月切りにする。
かぶとズッキーニも①のフライパンに入れ、分量の白ワインを加え、蓋をして2分待つ。
- 3 カットトマト缶と、Aの調味量を加え味を整える。
3分ほど煮込んで出来上がり。

応募者様からのヘルシーポイント

野菜をとにかく手軽に摂れます。

トマト煮は、洋風そうめんのつゆとしても我が家では好評でした！

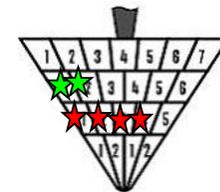
応募者： お米. come 様

夏バテ撃退！夏野菜と鶏もも肉の照り焼き

1人分	229kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		24.2g	8.2g	13.8g	28mg	2.8g	1.3g

主菜
4

副菜
2



2200±200kcalの場合(基本形)



管理栄養士からのコメント

様々な野菜を使うことでカラフルに仕上がりました。見た目もきれいな一品です。

茄子は、油で調理すると、皮に含まれるアントシアニン的一种である色素成分“ナスニン”の流出が抑えられ、色がきれいになります。油をよく吸収する性質があるため、食べる量には気をつけましょう。



◆◇材料（4人分）

鶏もも肉	400g	プチトマト	8個
パプリカ	300g	焼肉のたれ	大さじ3
ピーマン	70g	ポン酢	大さじ2
なす	160g	サラダ油	大さじ1

◆◇作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、パプリカ、ピーマン、なすも適当な大きさに切る。
- 2 サラダ油をひき、鶏もも肉を焼く。火が通ったら、パプリカ、ピーマン、なすを入れ、強火で焼き目をつける。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、焼肉のたれとポン酢を加える。
- 4 全体に味が回ったところで、プチトマトを加え、ふたをして弱火で3分ほど蒸らして完成。

応募者様からのヘルシーポイント

鶏肉を使用することで、高たんぱく質低カロリーになります。野菜でお腹を満たせるように、たくさん野菜を入れて低エネルギーになっています。

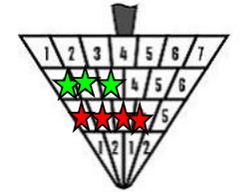
応募者：りほ様

初夏の味覚トマト×梅 鶏胸肉のヘルシーレシピ

1人分	215kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		26.6g	6.3g	14.4g	60mg	1g	6.3g(ソース含む)

主菜
4

副菜
3



2200±200kcalの場合(基本形)



◆◇作り方

- ① 鶏の胸肉に塩・こしょうをし、冷蔵庫で2～3時間寝かせる。
- ② 梅干しの種を取り出し、梅肉部分を細かく叩く。
- ③ にんにく、生姜をみじん切りにする。
- ④ トマトはヘタを取り角切りにする。
- ⑤ 水菜は3cmの長さに切り、ミニトマトはヘタ部分を切る。

～トマトソースの作り方～

- ⑥ 鍋に油を加えにんにく、しょうがを焦げる手前まで炒める。
- ⑦ トマトと梅干しの種を加え煮込む。
- ⑧ 3分の2くらいまで煮詰め、梅干しの種を取り出し梅肉を加え、味を整える。
- ⑨ ジップロックに胸肉とトマトソースを入れ真空状態にする。
(※トマトソースは熱いままでOK)
- ⑩ ジップロックごとお湯の沸いている鍋に入れ、約1時間半中火で煮込む。
(※胸肉がパサパサにならず、しっとり仕上がる)
- ⑪ ジップロックごと氷水で冷やし、冷蔵庫で一晩寝かせて完成。

◆◇材料(3人分)

鶏の胸肉	300g	水菜	30g
トマト	3個	ミニトマト	4個
にんにく	20g	塩	少々
しょうが	20g	こしょう	少々
梅干し	5個	サラダ油	大さじ1

管理栄養士からのコメント

にんにくに含まれるスコルジニンという成分は、疲労回復や血行促進などの効果があります。
また、しょうがも血行促進の効果があり、冷え性改善や肩こりの改善の効果が期待できます。



応募者様からのヘルシーポイント

鶏の胸肉は低脂肪・高栄養ヘルシーミート。必須アミノ酸のバランスが良く消化吸収率が良いトマトは抗酸化物質で老化やがん予防に最適。また、塩分の排出を助ける働きもあるため塩分摂取量の多い青森県民には毎日食べて頂きたい食材の1つです。水菜は緑黄色野菜で悪玉コレステロールを減らし、ビタミンCがレモンの半分もあります。生食で葉酸、鉄分も豊富なので妊婦さんにはとても良い食べ物です。梅干しはクエン酸なので消化促進、疲労回復が期待される。今回のレシピでは、味付けを塩ではなくクエン酸である梅干しを使用しました。
またトマトを使用し塩分の排出を促し、少しでも健康に長生きして欲しいと思い考えました。
目指せ長寿県！青森県！

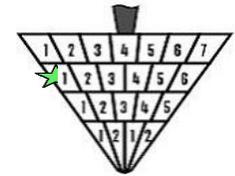
応募者： 麵屋一翔 様 (★「健康づくり応援店」登録店★)

かぼちゃのカレー風味サラダ

1人分 61 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
1.4g	2.0g	9.6g	26mg	1.6g	0.2g

副
菜
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)



管理栄養士からのコメント

カレー粉は様々なハーブやスパイスを使用しているため、香りも良く美味しく減塩することができます。

南瓜はビタミンB群、C、カロテン、カルシウム、鉄分、カリウムなどビタミン・ミネラル類を豊富に含んでいます。これらは疲労回復効果、虚弱体質の改善に役立つ栄養価の高い食材です。その他、冷え性改善や便秘解消などに繋がります。南瓜は糖質を多く含むため、食べ過ぎに注意しましょう。



◆◇材料（2人分）

かぼちゃ	70g	カレー粉	小さじ1/4
たまねぎ	35g	食塩	少々
マヨネーズ	小さじ1	こしょう	少々
無糖ヨーグルト	大さじ1	パセリ	適量

◆◇作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを取り、水にくぐらせ一口大に切ります。耐熱皿にのせ、ラップをかけ、電子レンジで6分程度加熱します。熱いうちにフォークなどでざっくり潰します。
- 2 たまねぎは薄切りにして塩(分量外)を振り、しんなりとしてきたら水気を絞ります。
- 3 ①のかぼちゃに②のたまねぎとマヨネーズ、無糖ヨーグルト、カレー粉、塩を加えて混ぜます。
- 4 最後にこしょうを振り、味を整え、お好みでパセリを添えたら完成です。(乾燥パセリでも可)

応募者様からのヘルシーポイント

ヨーグルトとカレー粉を加えることで風味やまろやかさが加わります。また、マヨネーズ・塩の量を控えても美味しく食べられるため、減塩につなげることができます。

応募者：ニ一様

野菜たっぷりラタトゥイユ風トマトスープ

主菜
1

副菜
6



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	179kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		5.5g	7.4g	26.2g	86mg	7.7g	1.5g



管理栄養士からのコメント

大人の1日の野菜摂取目標量は350gです。色々な種類の野菜を組み合わせると350g摂ってほしいところですが、今回のレシピは緑黄色野菜、淡色野菜と色々な野菜をたくさん使用したレシピとなっています。

ズッキーニは油と相性がよい食材で、炒めたり、揚げたりすることで香りが出て美味しくなりますよ。



◆◇材料 (2人分)

トマト	200g	大豆(ゆで)	20g
なす	80g	トマト缶	200g
にんじん	100g	塩	少々
たまねぎ	150g	こしょう	少々
ズッキーニ	100g	顆粒コンソメ	小さじ1
キャベツ	50g	オリーブオイル	大さじ1

◆◇作り方

- 1 野菜を小さく角切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、たまねぎ、人参を炒める。
- 3 たまねぎがしんなりしてきたら、ほかの野菜を加えて炒める。
- 4 火が通ったら水200cc(分量外)とトマト缶を入れる。
- 5 煮立ってきたら大豆を入れ、塩とこしょうとコンソメで味付けする。
- 6 10分ほど煮込んだらできあがり。

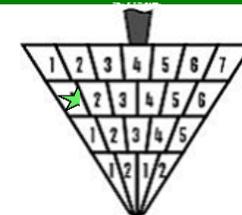
応募者様からのヘルシーポイント

材料は野菜と大豆のみですが、食べ応えがあります！
野菜のうまみを生かして味付けは控えめです！

応募者： 加藤 涼花 様

夏野菜の寒天寄せ～梅肉ジュレのせ～

副菜
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分 26kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
2.6g	0.1g	6.6g	41mg	2.0g	0.8g



◆◇材料（4人分）

オクラ	40g	B	梅肉	8g
ヤングコーン	24g		しょうゆ	14.4g
赤パプリカ	60g		砂糖	3.2g
えび	32g		昆布だし	8g
粉寒天	2g		粉寒天	0.4g
A	昆布だし	220cc	しその葉	4枚

◆◇作り方

- 赤パプリカは角1cmくらいのコロコロサイズに切る。ヤングコーンとエビは0.5～1cmくらいの輪切りにしてさっと茹でて冷やす。オクラはさっと茹でて冷やし、厚さ0.5cmくらいの輪切りにする。
- Aの昆布だしと粉寒天を混ぜ火にかける。かき混ぜながら中火にかけ、その後2分間沸騰させる。※中火にかけながら放置すると寒天がまだらになってしまうので注意。
- 沸騰させた②を型に流し入れ、オクラ・ヤングコーン・赤パプリカを入れて、荒熱をとる。荒熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- しそは千切りにしておく。
- Bの梅肉・しょうゆ・砂糖・昆布だしを混ぜ合わせたら、粉寒天を加えしっかりと混ぜる。それを小さな鍋にうつし、火にかけ、沸騰したら混ぜながら弱火にかける。火からおろしたら、そのまま荒熱をとり、固める。※冷蔵庫には入れない。
- Bが固まったら、ジェル状になるよう混ぜる。
- 冷蔵庫で冷やしていた寒天寄せが固まったら、型から出し、人数分に切り分けお皿に盛り付ける。上に⑥のをせ、そのさらに上に青じそを飾ると出来上がり。よう混ぜる。
- 冷蔵庫で冷やしていた寒天寄せが固まったら、型から出し、人数分に切り分けお皿に盛り付ける。上に⑥のをせ、さらに上に青じそを飾ると出来上がり。

管理栄養士からのコメント

彩り豊かな夏野菜を使用し、だしを利用したことにより、塩分が控えめとなっています。寒天寄せ自体には味付けがありませんが、上にのせる梅肉ジュレとしその葉がアクセントになっていて、さっぱりとした1品ですね。

