

ジャーマンポテトdeオムレツ

主菜
2

副菜
1



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
13.7g	21.7g	18.8g	45mg	7.3g	1.8g

1人分 307kcal



管理栄養士からのコメント

オムレツは子どもから大人まで、人気のあるメニューですね！ジャーマンポテトを包むので、ボリュームたっぷりな一品になっていますね☆
じゃがいもは、応募者様のコメントにある通り、ビタミンCが多く含まれています。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱してもあまり壊れません。ビタミンCは風邪やストレスに対する抵抗力を高める働きがあるので、積極的にとりましょう😊



◆◇材料（2人分）

玉ねぎ	1/4個	たまご	3個
じゃがいも	中2個	塩、こしょう	少々
ブロックベーコン	40g	砂糖	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1	ケチャップ	適量
にんにく	1/2かけら		
コンソメ	小さじ1		
塩、こしょう	少々		

◆◇作り方

- 1 じゃがいもは、小さめの乱切り、玉ネギはスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 たまご3個は割りほぐし、塩、こしょう、砂糖で味付けする。
- 3 ①のじゃがいもは、レンジで5～6分加熱する。
- 4 フライパンでオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- 5 ④にじゃがいも、玉ネギ、ベーコンを入れてしんなりするまで炒め、コンソメ、塩、こしょうで味付けする。
- 6 フライパンを熱し、②のたまご液半分を入れて、焼く。
- 7 ⑥にジャーマンポテトを入れて、半月型に包む。
- 8 ケチャップをかけてできあがり!!



応募者様からのヘルシーポイント

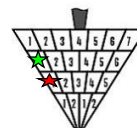
- ・じゃがいもをレンジでチン！することで炒める時、火が通りやすい。
- ・ベーコンはウインナーでもok ベーコンから塩味が出るので、塩、こしょうは加減してほしい。
- ・フランスでは“大地のりんご”と呼ばれてビタミンCが豊富です。疲労回復、スタミナアップ、美肌効果も。主食になるので、子どもから大人まで、がっつり食べてほしいです。

応募者：ままん様

なめこと豆腐の卵とじ

主菜
1

副菜
1



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
9.4g	5.9g	6.6g	73mg	3.1g	1.5g

1人分 108kcal



管理栄養士からのコメント

なめこなどのきのこ類にはビタミンDが豊富に含まれています。豆腐に含まれるカルシウムと相性抜群です！どちらの栄養素も骨にとって必要な栄養素です☆
また、なめこにはカリウムも多く含まれるため、高血圧予防やむくみ防止にも効果的です。年中スーパーなどで手に入りますから、ぜひお試しください！



◆◇材料（2～3人分）

なめこ	200g	鶏ガラスープ	適量	A
絹豆腐	200g	塩、こしょう	適量	
たまご	2個	しょうゆ	適量	
ネギ	適量	水	300ml	
		一味唐辛子	好みで	

◆◇作り方

- 1 たまごは割り、ほぐす。
- 2 鍋にAを入れて加熱し、ひと煮立ちしたら、スプーンで絹豆腐をすくって入れる。
- 3 なめこを加えて混ぜながら煮込み、具に火が通ったら溶き卵を流し入れる。
- 4 卵が固まったらできあがり。器に入れてネギを散らす。お好みで一味も。



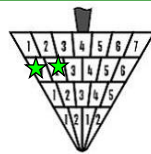
応募者様からのヘルシーポイント

- 天然なめこが手に入ったので作りました。
優しい味です。ヌルヌルがお腹の調子をととのえてくれて、美肌効果も!! 胃にやさしい!!
きのこ、豆腐は価格の変動がすくなく手に入りやすい食材です。
ご飯にかけたり、雑炊にしたりもok! 食欲がない時に是非ためして下さい。

応募者：ままん様

秋やさいの酒粕あさ漬け

副菜
2



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
2.6g	0.3g	15g	85mg	2.8g	2.2g

1人分 70kcal



◆◇材料(4人分)

小かぶ(葉つき)	5個	} ※	塩(粗塩)	※の重量の1.5%くらい
キャベツ	3枚		ザラメ	大さじ2
白菜	3枚		酒粕	30g
たかの爪	1本			



◆◇作り方

- 1 小かぶは葉とかぶに切り分け、かぶは縦に8~12等分に切る。葉の部分は葉先をのぞき、3~4cmに切る。
- 2 白菜、キャベツは手でちぎれる部分はちぎり、残りのかたい部分は一口大にそぎ切りする。
- 3 たかの爪はタネを少しだけ使う。実部分は手で4~5等分くらいにちぎる。
- 4 野菜の全体の重さの1.5%の塩ではじめにかぶを混ぜ込む。かぶの茎やキャベツ、白菜も全部入れてなじませ、ザラメと酒粕も入れ、厚手の袋に入れて空気を抜き、1時間ほど常温で置く。
- 5 もう一度袋から空気を抜いて口をしっかり輪ゴムで留め、冷蔵庫で1~2日寝かせたら完成。(葉ものから先に食べるというですよ)

管理栄養士からのコメント

青森県はかぶの生産量が全国3位です*。かぶは、味にくせがないので漬物でも、煮物でも他の野菜と一緒に調理し、食べられますね。

特にかぶの葉はβカロテンが多く含まれています。βカロテンは粘膜や皮膚の健康維持に良いはたらきがあるので、寒くなる季節に積極的にとって、風邪対策をしましょう◎



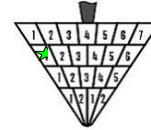
応募者様からのヘルシーポイント

秋野菜は繊維等もしっかりし、歯ざわりも良く酒粕を使うことで、健康や美容にも良く、浅漬けにしたとき、塩分を減らしてもまろやかに風味良く簡単にできます。酒の肴やおかずが我が家は重宝しております。

応募者: ぐっち様

アピオス入りしじみのみそ汁

副菜
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
4g	0.7g	15.8g	65mg	4.6g	0.8g

1人分 73kcal



◆◇材料(4人分)

しじみ	200g	味噌	大さじ1
アピオス	160g	塩	少々
		水	600cc

◆◇作り方

- 1 しじみは水につけておく。(砂抜き)
- 2 アピオスは水から茹で、沸騰して5分経ったら、冷やし、皮をむく。
- 3 分量の水としじみを鍋に入れ、口が開くまで煮る。
- 4 アピオスも加え、火が通るまでしじみと一緒に煮る。
- 5 みそを加えて、味見をし、塩で味をととのえる。



アピオスは、丸く、コロコロした見た目です!

管理栄養士からのコメント

アピオスの原産国はアメリカで、明治時代に青森県に伝わったとされます。食物繊維や鉄分、カルシウムが豊富で、生活習慣病予防や健康のために、注目されています。

料理はじゃがいもの代わりになるようなイメージで煮物でも塩ゆでも美味しく食べられます。ぜひ一度お試しください♪



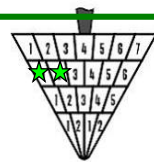
応募者様からのヘルシーポイント

東北町の郷土料理「じゃがいも入りしじみ汁」のアレンジで、じゃがいもの代わりに青森県の特産品、アピオスを使用しました。

応募者: 青森市食生活改善推進委員会様

ヤーコンと人参のちぢみ

副菜
2



2200±200kcalの場合(基本形)

	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
1人分 234kcal	4.9g	5.1g	43.4g	38mg	2.8g	1.6g



管理栄養士からのコメント

ヤーコンはフラクトオリゴ糖が豊富で、整腸作用や血糖値の抑制効果があります。血中総コレステロールや中性脂肪にもよい働きがあるので、生活習慣病予防につながります◎
ヤーコンは手でめずらしく、生で食べることができ、その食感は梨に似て、シャキシャキしています。炒める・煮る調理法も合いますよ♪



◆◇材料 (4人分)

ヤーコン	350g	小麦粉	100g
人参	100g	片栗粉	大さじ5
長ねぎ	100g	塩	小さじ1
たまご	1個	ごま油	大さじ1

◆◇作り方

- 1 細切りにしたヤーコンは水に浸して、2・3回水を変える。その後、よく水気を切る。
- 2 人参は細切りにし、長ねぎは食感を残すため少し大きめの斜め切りにする。
- 3 野菜3種類をひとつのボウルに入れて混ぜ、小麦粉、片栗粉、たまごを入れて混ぜ合わせる。塩も入れる。
- 4 熱したフライパンにごま油を入れて、③を焼く。両面ともすこし焦げ目がつくくらい加熱したら完成。



ヤーコン

ヤーコンは、さつまいもに似た見た目です！

応募者様からのヘルシーポイント

もちもちの食感のちぢみなので、お子さんも野菜をパクパク食べられると思います！お好みで桜エビを入れても美味しいです♪

応募者：青森市食生活改善推進委員会 様

きくいもの甘酢漬け

副菜
1.5



2200±200kcalの場合(基本形)

	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
1人分 105kcal	1.7g	0.4g	23.3g	15mg	1.8g	0g



管理栄養士からのコメント

きくいもは「天然のインスリン」と呼ばれるほど、血糖値の上昇をおさえる働きがあり、糖尿病の予防につながります。きくいもの皮はとても薄いので、気になるこぶの部分や土が残っている部分だけを取り除くだけでも大丈夫です！生でも食べられるため、サラダにしたり、スープに入れても、クセなく美味しく食べられます♪



◆◇材料 (4人分)

きくいも	300g	三温糖	40g
パプリカ	100g	酢	100ml

◆◇作り方

- 1 きくいもは、うすくスライスし、水にさらし、アクを抜く。
- 2 パプリカは細切りにする。
- 3 三温糖と酢を合わせる。
- 4 水気を切ったきくいもと、パプリカを③に加え、漬けこむ。



きくいもは、生姜に似た見た目です！

応募者様からのヘルシーポイント

スライスして、漬けるだけなので、簡単です！さっぱりした一品で、おすすめです。市販の漬けもの酢を使っても美味しいです◎

応募者：青森市食生活改善推進委員会 様