

# 野菜たっぷりポキ風ライス

1人分	649kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		39.9g	27.6g	56.9g	54mg	2.0g	1.8g

主食  
1

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

アボカドは「世界一栄養価の高い果物」としてギネスブックに載っています。また「森のバター」とも呼ばれ中性脂肪やコレステロールを減らしたり、血栓を防ぐ働きのある脂質を多く含んでいます。

切っておくと黒く変色してしまうため、食べる直前に切ったり、空気に触れないようラップで包んだり、保存袋に入れ冷蔵庫で保管するといいですね。



## ◆◇材料（1人分）

玉ねぎ	20g	しょうゆ	10g
豚ひき肉	30g	みりん	4g
パプリカ	20g	ラー油	1g
卵	1個	ごま油	10g
まぐろ(刺身)	80g	ごま	1g
アボカド	20g	レタス	10g
きゅうり	20g	ごはん	140g

## ◆◇作り方

- ① まぐろをしょうゆ、みりん、ラー油、ごま油に漬ける。
- ② 玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ②に豚ひき肉、パプリカを加え炒め、まぐろを漬けていたタレで味付けする。
- ④ ③にご飯とごまを投入し、軽く混ぜる。
- ⑤ まぐろに角切りにしたアボカドときゅうりを混ぜる。
- ⑥ レタスを敷き、その上に④⑤パプリカで形をつくった目玉焼きを乗せる。

## 応募者様からのヘルシーポイント

手軽にご飯と野菜を取れるように考えました！  
レタスで巻くとサッパリするのでペロリと食べられます。  
辛いのが苦手なお子さんも、みりんを多めにすると美味しくいただけます。

応募者： みかんさわ様

# ズッキーニのピラフ

1人分	480kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		24.1g	20.5g	55.3g	93mg	4.6g	1.8g

主食  
1

主菜  
3

副菜  
3



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

ズッキーニは、炭水化物が少なく低エネルギーで、淡色野菜の中では、βカロテンやビタミンK、Cが多めに含まれています。ナトリウムを体の外に出してくれる役割があるカリウムも豊富に含み、高血圧予防の効果が期待できます。



## ◆◇材料 (2人分)

炊いたご飯	200g	ズッキーニ	1本
卵	2個	人参	1本
ツナ缶	1缶	玉ねぎ	1個
オリーブオイル	大さじ1/2	にんにく	ひとかけ
バター	20g	顆粒コンソメ	1g
		塩・こしょう	少々

## ◆◇作り方

- 1 玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切りにする。ズッキーニは半月切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、弱火でにんにくを炒める。にんにくがキツネ色になったら、人参、玉ねぎ、ズッキーニ、ツナ缶(缶詰のつゆもそのまま入れる)を入れて炒める。  
※途中、酒(分量外)とツナ缶を入れて蒸し焼きにすると、硬さを和らげることができます。
- 3 火が通ったところで、②の具を寄せて、バターをひき、溶き卵を入れてかき混ぜ、炊いたご飯を入れて、混ぜる。
- 4 ②の具も混ぜ、顆粒コンソメ、塩・こしょうで味を整えて出来上がり。

## 応募者様からのヘルシーポイント

野菜をみじん切りにして、野菜をたっぷり使った満腹感いっぱいとなる1品です。

応募者: お米.com 様

# 夏野菜パスタ

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 599kcal	16.5g	19.4g	85.9g	53mg	5.6g	0.9g

主食  
2

副菜  
3



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

トマトのリコピンは強い日差しから身を守るためにできた色素です。お肌のシミやしわから守ってくれる作用があります。油を使い、加熱することで吸収力が高まります。

ヘタの緑色が濃く、ピンとしているものほど鮮度が高いトマトです。

皮は栄養が豊富なので、皮をむかずによく洗って食べるようにしましょう。



## ◆◇材料(1人分)

ズッキーニ	40g	ケチャップ	10g
トマト	50g	塩こしょう	少々
玉ねぎ	60g	パスタ(乾)	100g
ベーコン	10g	オリーブ油	13g
トマト缶	50g		

## ◆◇作り方

- 1 パスタを茹でる。
- 2 ズッキーニ、トマト、玉ねぎ、ベーコンを切る。
- 3 フライパンにオリーブ油をひき②を炒める。
- 4 トマト缶を入れ、ケチャップ、塩こしょうで味付け。
- 5 パスタを入れ、絡ませて完成。

## 応募者様からのヘルシーポイント

夏野菜のズッキーニやトマトを使った野菜たっぷりのパスタにしました。

応募者: O.K様



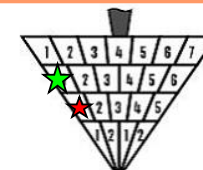


# 夏野菜のキッシュ風

1人分	164kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		8.9g	11.6g	5.7g	93mg	1.8g	1.0g

主菜  
1

副菜  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

ささげは主に北海道・東北で食べられ、「ささぎ」はささげが訛ったものです。関東から西では丸い筒状のインゲンが主流で青森で見える平たいささげ(平インゲン)は売られているところが少ないようです。

ささげに含まれるビタミンKには骨を丈夫にしてくれる働きがあります。



## ◆◇材料(2人分)

卵	1個	塩	0.5g
ミニトマト	4個	こしょう	少々
ピーマン	30g	スライスチーズ	1枚
なす	40g	粉チーズ	適量
玉ねぎ	30g	オリーブ油	3g
ささげ	20g		
ウインナー	2本		

## ◆◇作り方

- 1 ミニトマトを半分、ピーマン、なす、玉ねぎを一口大、ささげは2~3cmの長さに切る。ウインナーは輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を敷き、①を強火で1分程炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- 3 器にささげ以外を入れ、卵をこして上からかける。
- 4 ③にスライスチーズ、粉チーズをのせ、8~9分トースターで焼き、ささげを上のにのせて完成。

## 応募者様からのヘルシーポイント

- ・1品で野菜を80g以上摂ることができます。
- ・野菜を炒めてからトースターで焼くことで夏野菜の甘みが出て味付けを控えめにできます。

応募者: M. S 様

# 夏野菜と豚肉の重ね蒸し

1人分 **279** kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
9.7g	22.2g	9.2g	65mg	2.2g	1.4g

主菜  
1

副菜  
2



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

豚肉には牛肉、鶏肉よりも多くのビタミンB1が含まれています。この、ビタミンB1には、疲労回復・夏バテ解消などの効果があります。

タレに使っている酢の酸味、ごま油やしょうが、ごま、ねぎの香りを使うことで食欲増進にもつながります。



## ◆◇材料（2人分）

豚バラ肉	100g	酢	小さじ2
ズッキーニ	40g	ごま油	大さじ1/2
なす	50g	おろししょうが	小さじ1/2
トマト	150g	水	小さじ2
砂糖	小さじ1	すりごま	小さじ2
しょうゆ	大さじ1	青ねぎ	20g

## ◆◇作り方

- 1 豚バラ肉を4cm幅にカットし、ズッキーニ、なす、トマトは7mm幅にカットする。
- 2 ①でカットした食材をお皿に交互に重ね、ラップをかけて電子レンジで600wで6分間加熱する。
- 3 調味料を全て合わせ、青ねぎを小口切りして混ぜ合わせ
- 4 ②の加熱が終了したら、③のタレをかけて完成。

## 応募者様からのヘルシーポイント

油の使用量が少ないため、さっぱりと食べやすく、1品で1人120gの野菜を摂取することができます。

応募者： N. K 様

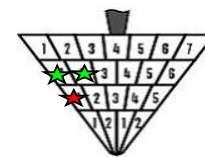


# 夕顔のそぼろ煮

1人分	171kcal	たんぱく質 9.9g	脂質 9.8g	炭水化物 9.2g	カルシウム 34mg	食物繊維 2.0g	塩分 1.0g
-----	---------	---------------	------------	--------------	---------------	--------------	------------

主菜  
1

副菜  
2



2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料（4人分）

豚挽き肉	200g	水	適量
夕顔	半玉	中華調味料	8g
酒	大さじ1	水溶き片栗粉	適量
		ごま油	小さじ1

## ◆◇作り方

- 1 夕顔はわたをとり、皮をむく。  
食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋で挽肉を炒め、夕顔、酒、水を入れて煮る。  
途中、中華調味料を入れて、味をなじませる。
- 3 水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油をたらして、出来上がり。

## 管理栄養士からのコメント

かんぴょうの原料となる夕顔ですが、煮物や炒め物など、様々な料理に使うことができます。

豚肉は、ビタミンB1を豊富に含み増し。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きを持つため、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれています。



## 応募者様からのヘルシーポイント

旬の夕顔をふんだんに使った1品です。  
みょうがを入れたり、ベーコンを入れたりすると、また味が変わり、アレンジ可能なレシピとなっています！

応募者： お米.com 様

# 小鉢まるごと旨み～追いチーズの誘惑を添えて

1人分 165kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
10.8g	8.7g	11.6g	120mg	2.6g	0.4g

副菜  
3

牛乳  
乳製品  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料（1人分）

パプリカ	1個	ほうれん草	15g
豚ひき肉	30g	トマト	1個
玉ねぎ	15g	チーズ	15g

## ◆◇作り方

- 1 豚ひき肉、玉ねぎを炒め、湯がいたほうれん草と一緒に、くりぬいたパプリカに詰める。
- 2 ①に角切りにしたトマト、チーズをのせトースターで焼く。

## 管理栄養士からのコメント

黄色のパプリカはビタミンCが豊富で、肌の老化を予防するルテインも多く含まれているので、美肌効果があります。加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。パプリカはピーマンよりも苦味や辛味がないので子どもでも食べやすいですね。黄色の他に赤・オレンジ・緑など様々な色があり、同じ料理でも見た目が変わって楽しめる食材です。



## 応募者様からのヘルシーポイント

味付けはなし！チーズの塩味、お肉の旨み、玉ねぎ、ほうれん草、トマトの甘みで美味しく食べられます！お肉をベーコンやソーセージにしても美味しいです。チーズ好きは追いチーズをしてぜひ食べてみてください！器ごと食べられるので、意外と満腹感があります。

応募者： チーズ好きだわさ 様



# 青森ホタテと夏野菜のセビーチェ

主菜  
3

副菜  
2



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	140kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 1.2g	炭水化物 14.5g	カルシウム 67mg	食物繊維 2.8g	塩分 0.8g
-----	---------	----------------	------------	---------------	---------------	--------------	------------



## ◆◇材料（4人分）

きゅうり	1本	ほたて	6個
玉ねぎ	小1個	オレンジ	1/4個
トマト	小1個	ライム	1個
ピーマン	1個	レモン	1個
パプリカ	1個	コリアンダー	適量
えび	100g	塩	少々
		チリペッパー	少々

## ◆◇作り方

- 1 えびとホタテを1~2cmくらいの大きさに切る。
- 2 切ったえび、ホタテに塩を少々ふる。
- 3 ②にライムとレモンとオレンジを絞り漬ける。
- 4 野菜を1~2cm角に切る。
- 5 ③に混ぜて冷蔵庫で30分以上冷やす。
- 6 コリアンダーを1cmくらいの大きさに切り、⑤に混ぜる。
- 7 お好みでチリペッパーをかける。
- 8 盛付をする。
- 9 トルティーヤやフランスパンなどを添えていただく。

## 管理栄養士からのコメント

オレンジ、ライム、レモンの柑橘系の果汁を使うことで、減塩をすることができます。  
コリアンダーとはパクチーを英語にしたものです。独特な香りは「ゲラニオール」という成分によるものです。胃腸の調子を整え、消化を促進してくれる働きがあります。  
胃もたれ解消にも効果があります。



## 応募者様からのヘルシーポイント

旬の野菜をふんだんに使ったペルー生まれの「セビーチェ」。青森名物のホタテとペルー料理の文化とのコンビネーションで夏にぴったりの低脂肪ヘルシー料理です。メイン料理であるパプリカときゅうりで料理に彩りを加え、ビタミンCをはじめとする豊富なビタミンによる抗酸化作用で、夏の暑さで疲れた体を回復し、夏を乗りきろう！！

応募者： R&KM 様

# 夏野菜の揚げ浸し

1人分 126kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
2.4g	9.0g	8.8g	48mg	2.2g	0.3g

副菜



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

素揚げした野菜は、熱いまま煮汁に入れた方が味が染み込みやすいです。また、だし汁に漬けてもキレイな彩りとなります。

ズッキーニは見た目はキュウリのようなですが、かぼちゃの仲間です。身体の免疫力を高め風邪予防をしてくれるβ-カロテンを含んでいます。

油と一緒に摂取することで吸収が高まります。



## ◆◇材料（4人分）

ミニトマト	40g	〇八方汁	25g
なす	80g	〇みりん	25g
ズッキーニ	60g	〇かつお節	3g
パプリカ	100g	〇昆布	5g
ささぎ	20g	〇煮干し	3g
オクラ	40g	揚げ油	適量

## ◆◇作り方

- 1 〇のついている材料でかけ汁を作っておく。
- 2 なす、ズッキーニ、パプリカ、ささぎは好きな形にカットし、野菜すべてを素揚げする。
- 3 ②に①をかけ、冷蔵庫で冷やしたら完成。

## 応募者様からのヘルシーポイント

- ・たくさん夏野菜が食べられること。
- ・彩り良く、楽しく食べることができる。

応募者：阿部 遥 様