

# 野菜たっぷり洋風けの汁

副菜 2



2200±200kcalの場合(基本形)

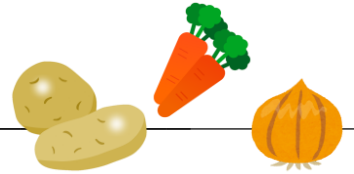
たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
3.5g	2.9g	13.2g	28mg	2.5g	1.0g

1人分 88kcal



## ◆◇材料（4人分）

大根	150g	だし汁	800ml
人参	60g	味噌	大さじ1と1/2
玉ねぎ	100g	バター	10g
じゃがいも	150g		
コーン	60g		



## ◆◇作り方

- 1 野菜は皮をむき、1cm角に切る。
- 2 出汁に大根、人参、玉ねぎを入れ、強火にかけ、煮立ったら中火～弱火にして7、8分煮込む。
- 3 じゃがいも、コーンを加え更に5分位、中弱火で煮る。
- 4 じゃがいもがやわらかくなったら、味噌をとき入れ、5分位弱火で煮る。最後にバターを加え、混ぜ、火を止める。

## 管理栄養士からのコメント

けの汁は青森県の主に津軽地方の郷土料理で、野菜を粥のように煮込むことから、「粥の汁」がなまってけの汁となったと言われています。

バターを使った洋風のけの汁は、いつもと一味違って新しいメニューですね！野菜を煮込むので、野菜の栄養を汁ごとと摂取できます。冬にぴったりのメニューなのでぜひお試しください♪



## 応募者様からのヘルシーポイント

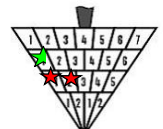
野菜の旨味とバターのこく・香りを生かし、味噌を少なくして塩分控えめに仕上げました。簡単に作れて野菜を沢山とれる一品です。

応募者：武井 和子 様

# 豆腐のきのこあんかけ

主菜 2

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
10g	4.9g	11.7g	69mg	2.1g	1.2g

1人分 127kcal



## ◆◇材料（4人分）

ミニパック豆腐	2個	だし汁	200ml	} A
生しいたけ	2枚	酒	小さじ2	
エノキ	20g	しょうゆ	小さじ2	
まいたけ	20g	砂糖	小さじ2	
エリンギ	20g	塩	少々	
		片栗粉	小さじ2	

## ◆◇作り方

- 1 生しいたけ、エノキ、まいたけ、エリンギは3cmくらいに千切りに切る。
- 2 Aのだし汁で①のきのこを煮る。きのこがしんなりしたら、片栗粉でとろみをつける。
- 3 豆腐は皿にあけ、レンジでチンしてあたためる。
- 4 豆腐に②のきのこあんをかけ、完成。

※お好みで万能ねぎをちらしたり、一味をかけたりして食べてもOK！

## 管理栄養士からのコメント

きのこたっぷり、秋・冬にぴったりのメニューですね♪

きのこ類はビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは小腸でのカルシウムの吸収を良くする働きがあります。

また応募者様のコメントにもあるように、きのこ類は食物繊維も豊富です。食物繊維は悪玉コレステロールを下げる効果等もあるので、生活習慣病予防のためにも摂取してほしいです！



## 応募者様からのヘルシーポイント

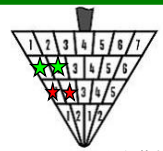
旬のきのこをたっぷり使用！低カロリーで食物繊維が豊富。年中店頭に並んでいますし、安価で手に入りやすいです。きのこの種類はなんでもOKです。味付けもめんつゆを使用しても簡単でいいと思います！

応募者：ままん 様

# えのきシューマイ in 土鍋

主菜  
2

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 274kcal	16.4g	11.9g	27g	32mg	4.4g
					0.6g



## ◆◇材料 (2人分)

豚ひき肉	120g	シューマイの皮	10枚	調味料	
えのきだけ	120g	キャベツ	100g	食塩	少々
冷凍コーン	20g			砂糖	小さじ1
玉ねぎ	20g			オイスターソース	小さじ1
生姜	5g			ごま油	小さじ1

## ◆◇作り方

- 1 えのきだけは1.5cmくらいの長さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。生姜はおろす。
- 2 豚ひき肉と、①、冷凍コーン、調味料をボールでよくこねて、混ぜ合わせる。
- 3 ②を10等分にして、丸める。シューマイの皮を1cmくらいの幅に切り、丸めた肉の上に放射線状にのせる。
- 4 キャベツは一口大にちぎり、土鍋の中に平らになるように弾き詰める。キャベツの上に③の肉を並べて置く。鍋肌から水100ccを注ぎ入れ、蓋をして火にかける。沸騰するまで中火にして、沸騰したら弱火にして20分弱蒸す。(途中水がなくなるようなら、適宜足していく。蒸し時間も火の通り具合をみて調整する。)

## 管理栄養士からのコメント

えのきだけを混ぜることで、ボリュームが出て、満足感がアップします。また、歯ごたえもあるため、良く噛むことにもつながります。つい食べ過ぎる方には、おすすめな1品ですね。

きのこ類や野菜に多く含まれる食物繊維は腸内環境を整えてくれる働きがあります。意識してとるようにしましょう。



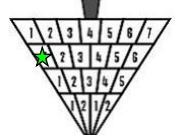
## 応募者様からのヘルシーポイント

蒸すときに下にひいたキャベツもしんなりして美味しく食べれるので野菜たっぷりメニューになりました。えのきだけのシャキシャキした歯ごたえと、うま味がくせになります。

応募者: にゃんた 様

# かんたん☆にんじんラペ

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
1人分 80kcal	0.4g	3.1g	12.5g	19mg	1.8g
					0.6g



## ◆◇材料 (1人分)

人参	70g
砂糖	6g
りんご酢	10g
食塩	少々
オリーブオイル	3g
あらびきコショウ(お好みで)	少々

## ◆◇作り方

- 1 人参は皮をむき、細切りのスライサーにかける。
- 2 ①の人参に調味料を全部入れて混ぜ合わせて、なじむまで置いておく。
- 3 盛り付けた後、お好みであらびきコショウを振りかける。

## 管理栄養士からのコメント

人参に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは目の健康の維持や、皮膚・粘膜の健康の維持などに関わっています。油脂に溶けやすい脂溶性のビタミンなので、食べる時は、炒めたり、脂質を含むドレッシングをかけたりして、油と一緒に摂ることで吸収率が良くなります。



## 応募者様からのヘルシーポイント

細切りにしているので、生の人参も食べやすいです。そのまま食べてもいいですし、サンドイッチなどの具材にも合うと思います。

応募者: にゃんた 様

# たきこみごはん～きのこことベビーほたてを使って～

主食  
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
12.3g	1.5g	66.1g	17mg	1.6g	1.9g

1人分 341 kcal



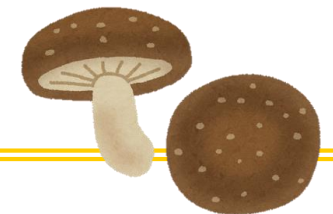
## ◆◇材料 (4人分)

米	2合	だし汁	300ml
生しいたけ	4枚	しょうゆ	大さじ2と大さじ1/2
えのき	1/3株	みりん	大さじ2と大さじ1/2
まいたけ	50g		
ベビーほたて	12個		



## ◆◇作り方

- 1 米をとぐ。
- 2 しいたけは薄切りスライス、えのきは3cm程度に切り、まいたけは手でさく。
- 3 ベビーほたてはさっと水洗いし、6個は半分に切り、6個はそのまま使用する。
- 4 炊飯器にセットして、炊く。



## 管理栄養士からのコメント

青森県は、ほたての生産量が全国トップクラスです。

ほたてやきのこ類のアミノ酸成分である「グアニル酸」はうまみ成分とも呼ばれています。たきこみごはんは、だしも使用し、減塩でもおいしいメニューですね！

また、ほたてにはタウリンが豊富なので、疲労回復に効果があります。



## 応募者様からのヘルシーポイント

きのこことほたてのうま味たっぷり。きのこの種類を増やして、ベビーほたてを使用しないできのこごはんとしても美味しいです。

応募者： ままん 様