

# たっぷり白菜の煮込み

1人分 91kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
5g	6.9g	3.9g	99mg	1.4g	1.1g

副菜  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

冬が旬の白菜は、応募者様のコメントにあるように、ビタミンCやカリウムが豊富です。ビタミンC、カリウムは水に溶けやすい性質がありますが、このレシピですと煮込んで汁ごと食べるので、おすすめです！

ベーコンやチーズから塩分が出ますので、最後のトッピングのチーズはかけすぎないようにしましょう。



## ◆◇材料 (4人分)

白菜	300g(葉5~6枚)	かけるチーズ	少々
えりんぎ	50g	乾燥パセリ	少々
ベーコン	50g	コンソメ	5g
		水	500ml



## ◆◇作り方

- 白菜は葉と茎に分け、茎は1cmくらいのそぎ切りにし、葉はざく切りにする。
- えりんぎ茸はたて半分に切り、斜めうす切りにする。
- ベーコンはスライスのは2cmくらいに切り、厚切りベーコンは1cmくらいに切る。
- 鍋に分量の水を入れ、コンソメ、ベーコン、えりんぎ茸、白菜の茎部分を入れ火をつけ沸騰したら火を弱め、ツツツと煮込み、ざく切りにした葉部分を入れ、火が通ったら止める。
- 器に盛り、かけるチーズをお好みでちらし、乾燥パセリをふり、完成。

## 応募者様からのヘルシーポイント

季節の代表野菜でビタミンもたっぷり。余分な塩分を排出するカリウムなど健康維持に欠かせない。ミネラル類も含んでクセがなく食べやすい、体に優しい野菜です。えりんぎ茸も同様で食物繊維もたっぷりです。ベーコンやトッピングのベーコンで塩味を感じ、スープのうす味は気にならず美味しいいただけます。

応募者: グッチさん 様

# ヤーコンのきんぴら

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
1.7g	3.4g	23.5g	33mg	2.9g	1.1g

副菜  
2.5



2200±200kcalの場合(基本形)



## 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す。フラクトオリゴ糖は、大腸内のビフィズス菌など乳酸菌類のえさになり、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす効果が期待できます。

また、ヤーコンは応募者様のコメントにもある通り、生食もできます。シャキシャキとした食感でほんのり甘く、お子様も食べやすいです！



## ◆◇材料 (4人分)

ヤーコン	400g	〓 ※
にんじん	300g	
めんつゆ	大さじ4	
みりん	大さじ1	
七味唐辛子	小さじ1/2	
ごま油	大さじ1	
水	適量	



ヤーコン

## ◆◇作り方

- ヤーコンは皮をむいて、細切りにしてボウルに水を注ぎ、10分くらいさらす。
- 人参は皮をむいて、細切りにする。
- 中火で熱したフライパンにごま油をひき、①と②を炒める。
- 人参がしんなりしてきたら、※の調味料を加え、味がなじむまで3分ほど中火のまま炒め、火を止める。

※めんつゆの量は各家庭で調整してください。

## 応募者様からのヘルシーポイント

生のままでも食べられるので、さっと火を通すくらいで。食物繊維が豊富なので、お腹の調子をととのえる効果が絶大ですので、あまりなじみがないヤーコンですが、食卓にどうぞ！サラダ、酢の物でもどうぞ！

応募者: ままん 様

# 我が家のみぞれ鍋

主菜 3

副菜 7



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	190kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		19.9g	1.1g	31.4g	97mg	10.2g	2.1g

※塩分は、汁を半分量食べたと仮定。



## ◆◇材料 (2人分)

魚すり身 (または豚バラ肉)	150g	だし汁 酒 塩 しょうゆ 砂糖	500ml	※
大根	500g		適量	
レタス	1玉		適量	
エノキ	200g		適量	
ひらたけ	1パック		適量	

## ◆◇作り方

- 1 大根おろしにする。
- 2 レタスは手で4等分にする。
- 3 エノキ、ひらたけは小房に分ける。
- 4 鍋に※の調味料を入れて、味をととのえる。
- 5 鍋のだし汁が煮立ったら、レタス、エノキ、ひらたけ、魚のすり身(又は豚バラ)を加えて煮る。
- 6 火が通ったら、すりおろした大根の水気を軽く切って、加えて2~3分煮たら完成。  
※市販のめんつゆを使用しても美味しいです。



## 管理栄養士からのコメント

寒い季節には定番の鍋料理ですね。みぞれ煮で、大根をたくさん食べることができます。大根おろしに含まれるイソチアシアネートは胃液の分泌促進や整腸作用の効果があります。胃腸の健康維持におすすめです！消化を助けてくれるので、応募者様のコメントにあるように、体調が良くない時に食べてほしいメニューですね☆



## 応募者様からのヘルシーポイント

生で食べるレタスは苦手なので、我が家では火を通して大量に食べる体調が悪い時、あっさりとした味で食べられるし、体が温まる。鍋ひとつで野菜、たんぱく質が摂取できるので、かんたん！！各家庭で、鍋の食材は好みでいろいろ入れて下さい。

応募者: ままん 様

# みぞれみそ汁

1人分 43kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
3.4g	0.8g	7.6g	34mg	3.4g	1.2g

副菜 1.5

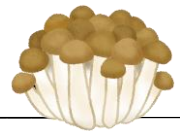


2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料 (4人分)

しめじ	1袋	みそ	大さじ2
まいたけ	1袋	だし汁	500cc
大根	200g	セリ	1/4袋



## ◆◇作り方

- 1 しめじは根をおとし、ほぐしておく。まいたけもほぐす。セリは1~2cmの長さに切る。大根はおろして軽く水気を切る。
- 2 なべにだし汁を温めて、みそをとき、①のしめじ、まいたけを入れひと煮立ちしたところに、大根おろしを加える。
- 3 ②があたたまったたら、セリを加え、火を止める。

## 管理栄養士からのコメント

大根やきのこ類には、食物繊維やカリウムが多く含まれています。食物繊維の整腸作用やカリウムの余分な塩分を体の外へ排出するはたらきで、高血圧などの生活習慣病を予防し、適正体重をめざすにはぴったりのメニューです☆

大根をおろしてみぞれにすることで、たくさん摂取できますので、ぜひ作ってみてください◎



## 応募者様からのヘルシーポイント

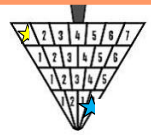
きのこ類は多くとって塩分の排出をうながす。大根おろしを多くとることで、食物繊維を手軽にとると同時にダイエット効果をねらう。

応募者: くまちゃん 様

# りんごのタルトタタン風

主食  
0.5

果物  
0.5



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
		4.0g	4.5g	32.5g	46mg	1.0g	0.3g



## 管理栄養士からのコメント

タルトタタンはフランスで生まれたお菓子で、パイでりんごを包むアップルパイと違い、パイ生地が下にあるのが特徴です。応募レシピはパイではなく、ホットケーキミックスを使うため、タルトタタン風で、時短でできるおやつとしておすすめです！りんごは加熱することでペクチンという食物繊維が増えます。ペクチンはりんごの皮と実の間に多いので、皮をむかないレシピで良いですね！

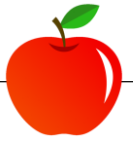


## ◆◇材料（4人分）

砂糖	30g	ホットケーキミックス	100g
水	大さじ2	卵	1個
バター	8g	牛乳	50cc
りんご	1/2個		

## ◆◇作り方

- 1 りんごは、芯を取りのぞき、うすくスライスにする。
- 2 ホットケーキミックスに、卵と牛乳を加えて、混ぜ合わせる。
- 3 鍋に、砂糖と水を入れ、火にかけてカラメルを作る。(じっくり、ゆっくりと)
- 4 カラメルができたら、火を止め、バターを加える。
- 5 ④に①のりんごを加えて、弱火で5分煮る。
- 6 ⑤のりんごを型にきれいにしく(カラメルソースを含む)
- 7 ⑥の型に、②のホットケーキミックスをしずかに流しこむ。
- 8 フライパンにお湯をはり、⑦の型を置き、蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。(5～10分)(蒸し器でもok)



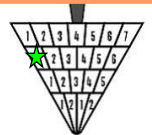
## 応募者様からのヘルシーポイント

蒸し焼きにすることで、時短になりました。

応募者：青森市食生活改善推進員会 様

# チーズごぼうにレーズンかぼちゃ

副菜  
1



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	81kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		2.2g	2.2g	15.3g	40mg	2.6g	0.1g



## 管理栄養士からのコメント

かぼちゃやごぼうには食物繊維が豊富に含まれているので、便秘予防につながります。また、かぼちゃにはβカロテンも多く、カロテンは皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない栄養素です。寒い冬に風邪を予防するために積極的にとりたいたい栄養素です！チーズも使うレシピなので、不足しがちなカルシウムもとることができ、手作りの健康おやつにも良いですね！



## ◆◇材料（10人分）

かぼちゃ	550g	スライスチーズ	2.5枚
レーズン	30g	オリーブオイル	大さじ1
ごぼう	100g		



## ◆◇作り方

- 1 レーズン30gを水に浸し、やわらかくしておく。
- 2 かぼちゃの種を取り除き、皮の硬い所や色の变化している所も除き、煮えやすい大きさに切る。
- 3 鍋に皮目を下に入れ、かぶるくらいの水を入れて強火で加熱、沸騰したら弱火にして10分程茹でる。
- 4 煮えたら、ゆで汁を捨て、鍋を軽くゆすり、弱火にかけ水分を飛ばす。粗熱がとれたら水気を切ったレーズンをかぼちゃに混ぜ、つぶす(粗くつぶす)
- 5 混ぜつつつぶれたらラップを使い、50g程に丸める。(10個)
- 6 ごぼうを洗い、泥や根を落とす。まな板の上でピーラーを使い、うすいひも状にする。残った所は細く切る。まとめて3cmくらいにざっくり切、オリーブオイルを入れたフライパンで軽く炒める。
- 7 ⑥がしんなりしたら、取り出し、使ったフライパンはそのままにスライスチーズ1/4を5枚しき、その上に半量のごぼうを5つに分けて乗せる。
- 8 ⑦を中火で焼き、チーズが溶けてきたら、弱火にして丸めたかぼちゃを乗せ、蓋をする。良い焦げ目が付いたらひっくり返し、かぼちゃの面も弱火で2～3分程焼く。

## 応募者様からのヘルシーポイント

かぼちゃの甘みとレーズンのアクセント、チーズの塩味とごぼうの歯ごたえがある一品です。50gのかぼちゃは食べごたえあり、食事の際に箸休め的にも使えると思います。素材の味だけでヘルシー、食物繊維もたっぷりです。

応募者：のりちゃん 様

# ホタテのカシス・りんごソースがけ ~健康アラカルト~

主食  
1

副菜  
3.5

主菜  
2.5



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	447kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		16.1g	25.7g	47.4g	73mg	13.1g	0.9g



## ◆◇材料 (1人分)

ホタテ	3個	玉ねぎスライス	少々	塩	少々
菊いも	1個	水耕レタス	1枚	こしょう	少々
じゃがいも	1個	スライスアーモンド	少々	ヨーグルト	大さじ1
嶽きみ	20g	オリーブオイル	大さじ1	マヨネーズ	大さじ1
赤ピーマン	1/3個	カシス・りんごソース	大さじ2		



## ◆◇作り方

- 1 ホタテの苦みのあるウロをとり除き、他を洗いザルにとる。素焼きし、白こしょうをふる
- 2 じゃがいもを皮むきし煮る。柔らかくなったらつぶし、ヨーグルト、マヨネーズで和える。アーモンドもまぜる。
- 3 菊いものスライスを、オリーブオイルで炒め、塩・こしょうをふる。
- 4 嶽きみを3列5cmくらいにスライスし、ホタテとともに素焼きにする。
- 5 赤ピーマンを輪切り、レタス1枚洗い、水を切る。
- 6 自家製カシスジャム(カシスと蜂蜜で作ったもの)に、りんごジュースを混ぜる。

※①～⑤を皿にのせ、ホタテにカシス・りんごソースをかける。

## 管理栄養士からのコメント

彩り鮮やかで、青森の食材を取り入れた健康レシピです◎マヨネーズとヨーグルトで和えるマッシュポテトは、減塩で美味しく、カルシウムもしっかり摂れておすすめです！

菊いもは、応募者様のコメントにもあるように、イヌリンという食物繊維が豊富で、「天然のインスリン」とも呼ばれ、血糖値の上昇を抑えてくれます。



## 応募者様からのヘルシーポイント

ホタテ(タンパク質、ミネラル、ビタミンが豊富。また動脈硬化、糖尿病予防、血圧、コレステロール、血糖値のコントロールにも役立つ)、菊いも(イヌリンなど血糖値上昇を抑える)、カシス(ポリフェノール血液改善、眼精疲労・肩こりや冷え症改善、インフルエンザ予防)、りんごジュース(貧血予防)

応募者: イマちゃん様