

# ごぼう串 天ぷら

副菜 3

主菜 2



1人分	334kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		12.6g	7.8g	51.5g	43mg	3.3g	0.5g



## ◆◇材料 (3人分)

ごぼう	5cm3本	春雨	20g
合い挽き肉	100g	トマト	100g
たまねぎ	100g	レタス	50g
りんご	50g	みそ	10g
のり	1/8枚	こしょう	少々
卵	1個	揚げ油	適量
A { 小麦粉	110g	※揚げ油は栄養価の計算には含んでいません。	
片栗粉	30g	梅塩	少々

## ◆◇作り方

- 1 ごぼうをやわらかく茹でる。
- 2 たまねぎ、りんごは細かく切って、合い挽き肉と混ぜ、みそ・こしょうで味付けする。
- 3 春雨は油で揚げる。
- 4 トマトをスライスし、レタスは食べやすい大きさに切る。
- 5 竹串にごぼうを縦に串ざしする。②の肉だねをごぼうに巻き付けて、のりを巻く。
- 6 ⑤を、Aの天衣で揚げる。
- 7 ③と④、⑥を皿に盛り付け、梅塩を別添えて、できあがり。

## 管理栄養士からのコメント

ごぼうは、青森県が出荷量1位の野菜です。ごぼうにはアルギニンを多く含み、新陳代謝を良くしてくれます。

また、不溶性食物繊維のリグニンにはコレステロールを減らす働きが期待できます。



## 応募者様からのヘルシーポイント

肉だねを付けすぎると火の入りが良いないので、ごぼうに衣を付けるくらいの量で巻くと早く火が入る。天衣に片栗粉を入れるとサクッと揚がる。

応募者:ももこ様

# フランスパン皿青森グラタン

1人分 **807** kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
12.3g	70.2g	28.1g	52mg	3.8g	0.9g

主食  
0.5

副菜  
1

主菜  
2

果物  
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

りんごを使うことでほんのり甘くフルーティな味わいになります。

玉葱には新陳代謝を促し、血液をサラサラにしてくれる働きがあり、野菜の中で一番多くのケルセチンを含んでいて、ケルセチンには抗炎症作用、降圧作用があります。

油はエネルギーが高いので、量を調整するとよいでしょう。



## ◆◇材料（3人分）

フランスパン	3cm3切	ソース	卵黄	2個
合い挽き肉	100g		サラダ油	180cc
ごぼう	100g		みそ	10g
たまねぎ	100g		塩	少々
りんご	100g		こしょう	少々

## ◆◇作り方

- 1 フランスパンの中を器になるように、くりぬく。
- 2 合い挽き肉、ごぼう、たまねぎ、りんごは細かいサイコロに切りそろえ、炒める。
- 3 塩、こしょうで味付けをする。  
(パンの上のにのせるソースに味が付いているので、少しの味付けで良い)
- 4 卵黄にサラダ油をゆっくり入れソースをつくり、とろっとしたらみそで味付けする。
- 5 パンに③を入れ④を上のにのせオーブンで焼く。

※添えてある白桃、パイナップル、キウイ、みかんは栄養価に含んでいません。

## 応募者様からのヘルシーポイント

肉と一緒にいろいろな野菜を入れて楽しめると思います。上のソースにみそが入っているのでこげ目が付きやすいのできつね色になったら良い。

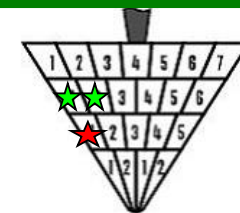
応募者:ももこ様

# あおもりの郷土料理「煮あえ」

1人分	354kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		16.7g	18.8g	30.9g	282mg	11g	5.2g

副菜  
2

主菜  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料（4人分）

大根	300g	豆腐	1/2丁
人参	30g	サラダ油	大さじ1
ぜんまい	150g	しょうゆ	大さじ2

## ◆◇作り方

- 1 大根、人参は千切りにし、大根は茹でてくさみを抜く。  
ぜんまいは3cmに切り、豆腐は水切りしておく。
- 2 大根、人参を油で炒める。  
そこに、ぜんまいを加え、豆腐はくずしながら加える。  
しょうゆを加えたら、中火以下でゆっくり味をしみこませる。
- 3 お皿に盛ってできあがり。

## 管理栄養士からのコメント

お祝いの席に出されることが多いです。

ぜんまいは多くの食物繊維を含んでいるため便秘予防になります。また、葉酸を含んでいます。葉酸は血液を作り出すときに必要な栄養素の1つです。

真鱈子を使った子和えもあります。



## 応募者様からのヘルシーポイント

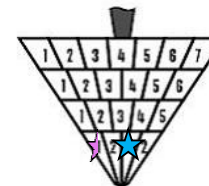
旬の大根をたっぷり食べられる『煮あえ』ですが、郷土料理としては今では目立たないのでかんとんで美味しい『煮あえ』を紹介したいです。

応募者・小笠原 様



# スターコーンフルーツのせ

果物  
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 458kcal	6.3g	15.1g	74.6g	156mg	3.4g	1.3g



## 管理栄養士からのコメント

不足しがちな果物が摂れるデザートです。旬の果物を使って様々な組み合わせを楽しめますね。

多くの果物に含まれるビタミンCには風邪の予防や美肌に効果があるとされています。また、ペクチンが含まれているため整腸作用があります。

缶詰のシロップをしっかりと切り、水気がないようにしましょう。



## ◆◇材料（1人分）

ワッフルコーン	1個	黄桃	15g
チョコレート	30g	みかん	10g
ヨーグルト	40g	キウイ	50g
砂糖	20g	パイナップル	20g
りんご	20g	ゼラチン	5g
白桃	15g		

## ◆◇作り方

- 1 チョコレートを湯せんして溶かし、ワッフルコーンの内側にぬる。
- 2 りんごを小さな角切りにし、ヨーグルトに砂糖と角切りしたりんごを入れる。
- 3 ゼラチンを溶かし、②に入れて混ぜる。
- 4 ワッフルコーンに③のヨーグルトを入れ冷やす。
- 5 果物は、適当な大きさに切っておく。  
(※写真のように切ると盛り付けしやすい。)
- 6 ヨーグルトが固まったら、上に⑤のフルーツをのせる。

## 応募者様からのヘルシーポイント

ワッフルコーンがふやけない様にチョコレートをぬりました。  
ヨーグルトがかたまる前にコーンに入れるときれいな型になります。

応募者:ももこ様