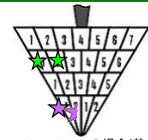


ズッキーニのまるごとグラタン

副菜
2

牛乳・乳製品
1.5



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分 224kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
7.7g	18.7g	6.3g	145mg	2g	0.8g



管理栄養士からのコメント

ズッキーニはカボチャの仲間ですが、緑黄色野菜ではなく、淡色野菜になります。淡色野菜の中では、抗酸化作用のあるビタミンAやビタミンC、摂り過ぎたナトリウムを体外へ排出する働きのあるカリウムを多く含みます。ビタミンAは抗酸化作用や免疫の働きを整える作用があります。脂溶性のビタミンなので、炒めたりして油と一緒に摂取することで、吸収率が良くなります。



◆◇材料(1人分)

ズッキーニ(小さいサイズ)	1/2個分(100g)
パプリカ	10g
玉ねぎ	30g
ベーコン	15g
スライスチーズ	1枚(18g)
オリーブ油(炒める用)	小さじ1
オリーブ油(塗る用)	小さじ1

◆◇作り方

- ズッキーニを縦に半分に切り、真ん中をスプーンでくり抜く。器になる方のズッキーニの全体にオリーブ油を塗っておく。くり抜いたものは具になるので、ざっくり刻んでおく。
- パプリカと玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- フライパンに炒める用のオリーブ油を入れて、①のくり抜いて刻んだズッキーニと、パプリカ、玉ねぎ、ベーコンを炒める。火が通ったら、スライスチーズを入れて溶かしながら絡める。
- 器になるズッキーニを何も入れない状態で、2分ほどオーブントースターで焼く。焼いたら、③をズッキーニのくり抜いた部分に詰め、再びオーブントースターで焼き色が付くまで3分ほど焼く。(焼き加減を見て焼き時間は調整してください)

応募者様からのヘルシーポイント

調味料は使わずに、ベーコンやスライスチーズの塩味で食べられるようにしました。ホワイトソースを作らずに、チーズに絡めて焼くだけなので簡単です。まるごとズッキーニを使うので、食べ応え満点です。

応募者: にゃんた様

青森育ちのイタリアン野菜カレー

主食
2

主菜
3.5

副菜
4



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分 618kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
21g	20g	88g	84mg	7g	3g



管理栄養士からのコメント

カレーライスの子供から大人まで人気のメニューですね!野菜にロマネスコやコリンキーを使うことで、洋風なカレーとなっていて、いつものカレーと一味違ったカレーを楽しめますね。

ロマネスコの栄養成分はブロッコリーとおおよそ同じであり、ビタミンCが豊富です。コリンキーはクセが少なく、生食できるかぼちゃです。また水分が多く、やわらかいので、皮ごと食べられるのも特徴です。



◆◇材料(4人分)

■ご飯	■イタリアン野菜カレー		
ご飯 600g	玉ねぎ 2個	玉ねぎの皮	少々
	ピーマン 1個	カットマト	150g
	ズッキーニ 200g	カレールウ	1/2箱
	ロマネスコ 1/4個	塩・こしょう	少々
	コリンキー 1/2個	サラダ油	適量
	ナス 1/2個	水(玉ねぎの皮用)	750ml
	にんじん 100g		
	鶏むね肉 250g		

◆◇作り方

■イタリアン野菜カレー

- 鍋に油を入れ、ざく切りした玉ねぎを透明になるまで炒める。
- ピーマン、ズッキーニ、にんじん、コリンキーを一口大に切り①に入れ炒める。
- 玉ねぎの皮をきれいに洗い、水750mlに入れ15分煮込む。※後で皮は除きスープのみ使用
- 鶏肉は一口大に切り、フライパンで色が白く変わったら、一口大に切ったナスを入れ、塩こしょうを少々入れ、炒める。
- ②のなべに、③のスープを入れ、カットマトも入れ、煮込む。
- ④を汁ごと②に入れ、小分けにしたロマネスコを生のまま入れ、煮込む。
- 火をいったん止め、カレールウを入れ、中火～弱火にし、かき混ぜながら煮込んだら完成。

応募者様からのヘルシーポイント

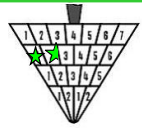
高血圧予防(玉ねぎ、ズッキーニ)、疲労回復(ナスのナスニン)、動脈硬化予防(β-カロテン、にんじん、コリンキー)他アンチエイジング(野菜のビタミン)
◎玉ねぎの皮、野菜くずを出さずゴミ減量。◎青森でイタリア野菜を作っている事をもっと知ってほしい。使用してほしい。

応募者: スイートピーの会様

焼きポテト

1人分	142 kcal	たんぱく質 2.4g	脂質 3.2g	炭水化物 26.5g	カルシウム 5.5mg	食物繊維 2.0g	塩分 0.1g
-----	----------	---------------	------------	---------------	----------------	--------------	------------

副菜
1.5



2200±200kcalの場合(基本形)



管理栄養士からのコメント

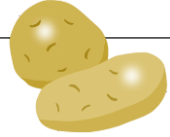
じゃがいもはビタミンCが多く含まれ、熱に強いという特徴があります。市販のスナック菓子より塩分控えめで、簡単手作りおやつというおすすめメニューですね♪
応募者様のヘルシーポイントにもあてはまるように、揚げるときの油の吸収量は揚げるときの油の吸収量の半分以下と、少なく済みます。



◆◇材料 (2人分)

じゃがいも	300g	塩	少々
オリーブオイル	小さじ1	こしょう	少々
		乾燥パセリ	少々

じゃがいもの芽はしっかり取りましょう！芽にはソラニンという天然毒素が多く含まれているので、気を付けましょう。



◆◇作り方

- 1 じゃがいもをたわし等できれいに洗う。
- 2 皮つきのまま1cm幅の細切り又はくし形に切り、水にさらしすぐにあげる。
- 3 水気をきったじゃがいもをボウルに移し、塩こしょうをふり、オリーブオイルをかけ、まんべんなくまぜる。(オリーブオイルだけをかけ、焼き上がり後に塩こしょう、パセリでも◎)
- 4 鉄板にクッキングシートをしき、重ならないように③のじゃがいもを並べ、200℃に予熱したオーブンで15～20分程度焼く。

応募者様からのヘルシーポイント

油の吸収も少なくあっさりおやつ。晩酌のおつまみにも最高！
ちょっとヘルシーかな！？新じゃがの時期を迎えています。是非おためしを...

応募者: ユキちゃん 様

ズッキーニのピザ風

1人分	252 kcal	たんぱく質 17.1g	脂質 22.6g	炭水化物 7.3g	カルシウム 445mg	食物繊維 1.5g	塩分 1.3g
-----	----------	----------------	-------------	--------------	----------------	--------------	------------

主菜
3

副菜
1.5

乳牛
製乳品
・4



2200±200kcalの場合(基本形)



管理栄養士からのコメント

ズッキーニをピザの生地に見立てた新しいメニューですね！彩りも鮮やかで、ご家庭でお子さんと一緒に楽しく作れそうですね♪
チーズはカルシウムが豊富ですが、塩分や脂質が気になる方はのせる量を調整してみてください。市販では塩分カットのものもあるので、選ぶときに栄養価の所をチェックすると良いでしょう。



◆◇材料 (2人分)

ズッキーニ	1/2個分(100g)
ミニトマト	70g
コーン	20g
スライスベーコン	20g
スライスチーズ	7枚(126g)
オリーブ油	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々

◆◇作り方

- 1 ズッキーニは太めのものを用意し、厚めの輪切りにする。
- 2 フライパンでオリーブオイルを温め、①の両面をさっと焼く。
- 3 ②のフライパンの火を消し、各ズッキーニの上に、コーン、半分に切ったミニトマト、スライスしたベーコンをのせて、粗びき黒こしょうをふる。
- 4 ③のズッキーニの上にスライスチーズをのせて、フライパンのふたをして蒸し焼きにする。熱々を食べてください。(長い時間焼かないでネ)

応募者様からのヘルシーポイント

トッピングの具材は、各家庭でお好みのものを用意してください。
今回は今が旬の野菜を使っています。
コーン、ベーコン、スライスチーズを使用しているので、お子さんにも大好評です。
ホットプレートで大量作りして、みなさんとワイワイやるのもどうでしょうか？

応募者: ままん 様

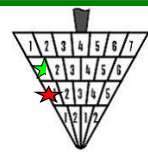
ベビーホタテのみそマヨ和え

1人分 68 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
5.5g	3.6g	3.4g	21mg	0.9g	0.8g

主菜
1

副菜
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)



管理栄養士からのコメント

ほたてと野菜の和え物は酢やしょうゆの味付けが多いかと思いますが、みそマヨでいつもと違うアクセントになりそうですね！

ニラに多く含まれるアリシンは強い殺菌力があり、風邪予防に効果的です。他にもアリシンが多い食材には、にんにく、玉ねぎ、長ネギなどがあります。独特の匂いのもととなる成分ですが、夏バテ予防のためにも積極的に取り入れたい食材ですね♪



◆◇材料 (3人分)

ベビーホタテ(ボイル)	100g
ニラ	50g
パプリカ	1個
マヨネーズ	大さじ1
みそ	小さじ2



◆◇作り方

- 1 ベビーホタテは1個を半分にスライスする。
- 2 ニラはゆでてお好みの長さに切る(パプリカの大きさに合わせると良い) ※ゆでた後水分をしっかりと切る
- 3 パプリカもスライスする。
- 4 マヨネーズとみそを合わせた中に、①、②、③を入れて和えたら完成。



応募者様からのヘルシーポイント

パプリカ、ニラの量は好みで増してください。(他の野菜でも挑戦してみてください) マヨネーズとみその量は味を確認しながら、味が濃くならないように注意する。ニラはなかなか食卓に出る機会がなかったので、考えてみました。

応募者: ままん 様

かんたん!!りんごごはん

1人分 339 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
5.0g	0.7g	75.3g	7.5mg	1.1g	1.6g

主食
2



2200±200kcalの場合(基本形)



◆◇材料 (4人分)

米	2合
りんご	半分(130~150g)
コンソメ顆粒	大さじ1



◆◇作り方

- 1 りんごは洗って、半分に切る。その半部分を4等分~6等分に切って、各々をうす切りにする。
- 2 米は洗って、炊飯器に入れ、2合の水量にする。
- 3 コンソメ顆粒大さじ1を入れて、軽くかき混ぜ、①のりんごを上のにせて、スイッチON!

管理栄養士からのコメント

りんごごはんの組み合わせは新鮮ですね! りんごのすっきりとした甘みと酸味が合うメニューです。

りんごの皮にはペクチンという食物繊維が多く含まれているため、皮をむかずに食べることがおすすめです。食物繊維は腸内環境の改善するため、便秘の予防につながります。また、ペクチンは加熱することで、量が増える栄養素です。ぜひ試してみてください♪



応募者様からのヘルシーポイント

生食もデザートも飽きた時に考えて作ってみました。とにかく簡単です。ほんのりとりんごの香りがして、しつこい味じゃないので、他の総菜と合いますよ。ホタテ、しいたけ、いんげんなど入れて作ったけどやはりシンプルにりんごのみが良かったのですが、皆さんはいろいろ入れて作ってみてください。冷めても美味しい。おむすびにしても大丈夫です。

応募者: ままん 様

カッテージチーズのサラダご飯

1人分 478 kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
	11.0g	9.0g	86.0g	157mg	2.8g	0.9g

主食 2

牛乳・乳製品 1.5



2200±200kcalの場合(基本形)



管理栄養士からのコメント

牛乳と酢を合わせると、分離し、カッテージチーズができます。さわやかな酸味があり、味は淡泊なので、人参やとうもろこし、枝豆などの野菜と合いますね！

枝豆には、カリウムや葉酸が多く含まれています。カリウムは体の中の余分な塩分を外に排出する働きがあるため、高血圧予防につながります。また、葉酸は皮膚や口の中の粘膜を強化する働きがあります。



◆◇材料（4人分）

米	2合	人参	50g
牛乳	400cc	ゆでたとうもろこし	50g
米酢	大さじ2	ゆでた枝豆	50g
塩	小さじ1/2	白ごま	大さじ1
サラダ油	小さじ2		

◆◇作り方

- 1 米は洗って牛乳と水で2合の目盛より少し多い量にする。
- 2 塩、酢、サラダ油、細かく切った人参を入れて炊く。
- 3 炊きあがったら軽くまぜてから、とうもろこし、枝豆、白ごまを入れて混ぜる。



応募者様からのヘルシーポイント

とうもろこしや枝豆が食べきれないで残ることがあり作りました。他にパプリカ、きゅうり、戻して湯をかけたひじきなど何を入れてもOKです。孫にはハムや魚肉ソーセージを入れます。カッテージチーズが苦手な人は、牛乳でなく、水のみで、調味料は塩をコンソメに変更し、仕上げにバターを入れてもOK

応募者： 名前非公開希望 様

貝だくさん味噌おでんカレー

1人分 765 kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
	23.9g	30.7g	100.3g	123mg	11.3g	7.7g

主食 2.5

主菜 4

副菜 2



2200±200kcalの場合(基本形)



◆◇材料（4～5人分）

カレールウ	280g	にんにく	1欠片	すいとん	12枚
サラダ油	大さじ2	リンゴ	1/2個	うずらの卵	8個
水	1900cc	嶽キミ	4/5本	ベビーホタテ	8個
味噌	大さじ1	ブロッコリー	1個	かぼちゃ	150g
玉ねぎ	1/2玉	ニンジン	1/2本	ナン	4枚
		さつまい	1/2本		

◆◇作り方

- 1 鍋にサラダ油をしき、みじん切りにした玉ねぎとにんにくを入れ、焦がさないように餡色になるまで炒める。
- 2 水を1900cc入れ煮たせ、すりおろしたりんごと味噌、カレールウを入れ、20分煮込む。
- 3 人参、さつまいもを2.5cm角のさいの目切りにし、茹でておく。(8～10分)
- 4 ③を鍋に入れ、嶽キミ(5分茹でたもの)、ブロッコリー、すいとん、うずらの卵、ベビーホタテを鍋に入れ、15～20分煮込む。

管理栄養士からのコメント

味噌とカレーの新しい組み合わせですね！見た目もきれいです。小さなお子様も好きな貝だくさんカレーに付けて、野菜をたくさん食べられるメニューですね！

味噌の原材料である大豆は、良質なたんぱく質が豊富で、畑の肉と言われているんです。生命維持に必要な必須アミノ酸が肉に匹敵するほど豊富で、バランス良く含まれているからです。カレールウは塩分が多いので、高血圧の方は、ルウの量を調整しましょう。



応募者様からのヘルシーポイント

肉のかわりに、ベビーホタテやすいとんを入れ、野菜をたくさん使った貝だくさんカレーに仕上げました。

応募者： 東奥学園調理科 ヤングシェフ 様