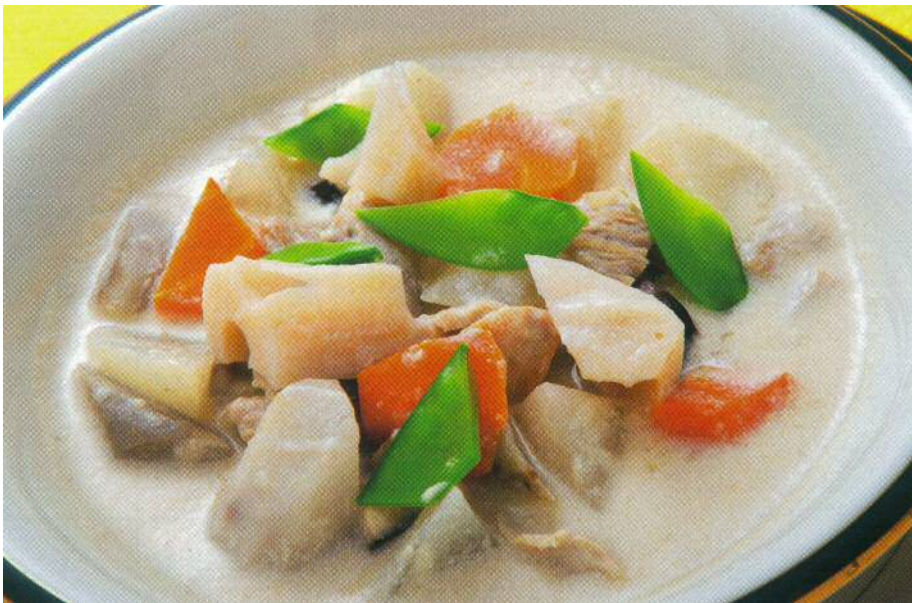


# 和風根菜シチュー

優秀賞



栄養成分	1人あたり
エネルギー	290kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	12.7g
炭水化物	26.9g
食物繊維	5.8g
食塩相当量	2.1g

## 材料 (2人分)

A	鶏もも肉(皮なし)	90g	ごぼう	50g	ごま油	大さじ1
	清酒	小さじ1	生しいたけ	2枚	食塩	小さじ1/5
	食塩、こしょう	各少々	和風だし汁	200ml	黒こしょう	適量
	にんじん	50g	B	豆乳(無調整)	200ml	水溶きかたくり粉
れんこん	40g	練りごま(白)		大さじ1/2	かたくり粉	大さじ1/2
さといも	90g	麦みそ		20g	水	大さじ1/2
	大根	80g	さやえんどう	4枚(6g)		

主菜  
肉類

## 作り方



- 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。Bは混ぜ合わせておく。
- にんじん、れんこん、さといも、大根、ごぼうを乱切りにする。生しいたけは4等分、さやえんどうはさっと塩ゆでし、斜め切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、①を入れて軽く炒める。②を加えてさらに炒める。
- ③に和風だし汁を入れて煮立ったらアクを取り、ふたをして中火で煮込む。火が通ったら、Bを加え、みそを溶き入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。食塩、こしょうで味を調え、さやえんどうを散らす。  
※好みに七味唐辛子をかける

## コメント

審査委員から：根菜の食物繊維を生かしたアイデアたっぷりのメニューです。

根菜たっぷりでヘルシーな和風シチューです。調味にみそを使うことにより、やさしい味わいの中にコクが出て美味しくなります。根菜類は食物繊維が多く、ビタミン、ミネラルも豊富で胃腸の調子を整えます。

作成者 / 上山友子様 (鹿児島市)

# ヘルシーハンバーグ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	210kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	8.7g
炭水化物	15.5g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.1g

## 材料 (2人分)

### 〈ハンバーグ〉

豚赤身ミンチ	120g
たまねぎ	60g
卵	20g
パン粉	10g
低脂肪牛乳	20ml
ハーフマヨネーズ	大さじ1/2
ナツメグ	少々
サラダ油	小さじ1

### 〈デミグラス風ソース〉

たまねぎ	40g
しめじ	20g
ウスターソース	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2
薄力粉	小さじ強(4g)
チキンコンソメ	1/10個(0.4g)
水	80ml

### 〈付け合わせ〉

赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
アスパラガス (グリーン)	40g

主菜  
肉類

## 作り方



- ① ハンバーグ用のたまねぎはみじん切りに、デミグラス風ソース用は薄切りにする。卵は溶いておく。パン粉は牛乳に浸しておく。赤・黄パプリカとアスパラガスは食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ② 豚赤身ミンチにたまねぎ、溶き卵、パン粉、ハーフマヨネーズ、ナツメグを加えて混ぜ、形を整えて、サラダ油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、ほぐしたしめじを炒め、たまねぎが透き通ったら薄力粉を入れて、焦がさないようによく混ぜながら炒める。
- ④ 茶色に色がついてきたら少しずつ水を入れてのばし、ソース状になってきたらケチャップ、ウスターソース、チキンコンソメを加え、味を調える。②を入れてソースをからめて、付け合わせと一緒に色どりに盛り付ける。

## コメント

デミグラス風ソースは、ウスターソースとケチャップで味付けしているので、食塩は控え目です。ハンバーグはたまねぎを生そのまま入れたので、食感も楽しめ、またハーフマヨネーズを入れることでハンバーグにふんわり感を出しました。自宅でもとても簡単に作ることができます。

作成者 / 山領美雪 様 (鹿児島市)

# 鶏肉と彩り野菜の酢豚風



栄養成分	1人あたり
エネルギー	160kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	5.6g
炭水化物	13.6g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	0.7g

## 材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	60g×2	にんじん	20g	A	かつお節のだし汁	60ml
清酒	少々	なす	40g		こいくちしょうゆ	小さじ1
かたくり粉	4g	赤パプリカ	20g		三温糖	小さじ1強(4g)
サラダ油	小さじ1	黄パプリカ	20g		酢	小さじ2・1/2
たけのこ(水煮)	30g	ピーマン	20g		トマトケチャップ	小さじ2・1/2
たまねぎ	40g	サラダ油	小さじ1/2		かたくり粉	小さじ2/3
					ごま油(仕上げ用)	少々
					根深ねぎ	20g

主菜  
肉類

## 作り方



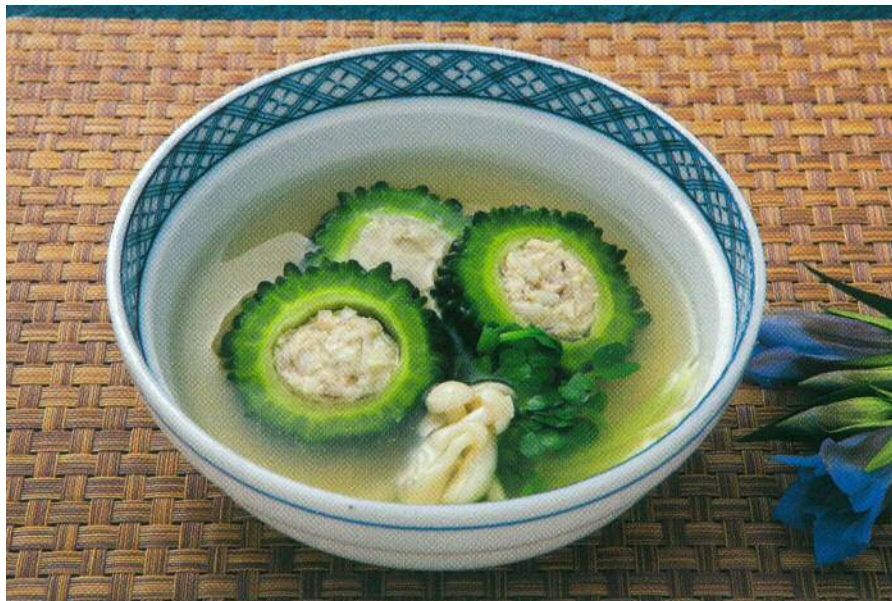
- ① 鶏もも肉は一口大に切り、清酒をふり、かたくり粉とサラダ油をまぶしておく。
- ② たまねぎ、なす、たけのこは乱切りにする。にんじん、赤・黄パプリカ、ピーマンも乱切りにして色よくゆでる。根深ねぎは白髪ねぎにする。
- ③ テフロン加工のフライパンで①を焼き、②を加えて炒める。
- ④ Aを煮立たせ、③を加え、ひと煮立ちさせる。仕上げにごま油を落とす。
- ⑤ 器に盛り、白髪ねぎをのせる。

## コメント

酢豚、酢鶏は一般的には素揚げするので脂質が多くなっています。鶏肉は焼き、野菜は茹でることで脂質をかなり控えられます。甘酢にはトマトケチャップを入れて甘味を出し、食塩を少なめにするにも効果的です。色とりどりの野菜をたっぷり使用し、見た目も鮮やかなメニューになっています。

作成者 / 山領美雪 様 (鹿児島市)

# にがうりの肉詰め 銀あんかけ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	60kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	0.2g
炭水化物	5.6g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.8g

## 材料 (2人分)

主菜  
肉類

にがうり 1本(80g)  
鶏ささみひき肉 60g  
生しいたけ 20g  
根深ねぎ 40g  
しょうが 5g

A { 清酒 小さじ1  
食塩 少々  
かたくり粉 小さじ1/2  
あん  
[ 清酒 小さじ1  
うすくちしょうゆ 小さじ1

水溶きかたくり粉  
[ かたくり粉 小さじ2/3  
水 小さじ2/3

## 作り方



- ① にがうりはスプーンで中をよくくり抜き、さっと熱湯に通す。
- ② 生しいたけ、根深ねぎ、しょうがはみじん切りにし鶏ささみひき肉とAを入れてよく練る。
- ③ ①のにがうりに②を詰め込み、適当な幅に切る。
- ④ ③をひたひたの湯で茹でる。肉詰めが煮えたら、取り出す。残った煮汁を少し煮詰め、うすくちしょうゆ、清酒を加えて味を調え、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器ににがうりの肉詰めに盛り、あんをかける。  
※好みでゆずの皮、かいわれだいこんなどを添える。

## コメント

にがうりのほのかな苦みがアクセントで薄味でもおいしくいただけます。  
肉詰めの材料はお好みの野菜や香辛料を色々加えアレンジできます。

作成者 / 横道ゆかり 様 (肝付町)

# 鶏肉とパイアとパプリカのカレー炒め



栄養成分	1人あたり
エネルギー	220kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	11.3g
炭水化物	15.3g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	1.4g

## 材料 (2人分)

A	鶏むね肉(皮なし)	100g	青パイア	100g	B	カレー粉	小さじ1/2
	清酒	小さじ2	揚げ油	適量		ウスターソース	大さじ1弱(15g)
	食塩	少々	赤パプリカ	50g		トマトケチャップ	大さじ1
	こしょう	少々	黄パプリカ	50g		こいくちしょうゆ	小さじ1/4
	薄力粉	適量					

主菜  
肉類

## 作り方



- ① 青パイア(※)は縦1.5cm、横3cmの短冊に切り、沸騰したお湯に食塩一つまみを入れ1～2分ほど茹でて冷水にとり冷やし、水切りする。パプリカは乱切にして軽く茹でておく。
- ② 鶏むね肉は細切りにし、Aで下味をつける。
- ③ ②に薄力粉を薄くまぶして油で揚げる。青パイアは素揚げにする。
- ④ ③と赤・黄パプリカを和えておく。
- ⑤ フライパンにBと少量の水を入れ、火にかけて、Bが溶けたら④を入れてからめ、赤・黄パプリカによく火を通す。

(※ 青パイアが無いときは、大根で代用できます。)

## コメント

青パイアは和え物、漬物にはよく使われますが、主菜として使っても粋な感じです。カレー粉、ウスターソース、トマトケチャップで味付けしているので、食塩は少なめでもおいしくいただけます。

作成者 / 大山佐智子様 (伊仙町)

# 虹色の朝

優秀賞



栄養成分	1人あたり
エネルギー	170kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	10.0g
炭水化物	11.7g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	1.1g

## 材料 (2人分)

A	卵	2個	しらす干し	大さじ2	オクラ	小4本(30g)
	牛乳	大さじ2	えのきたけ	1袋(70g)	ミニトマト	8個(80g)
	塩麹	10ml	にんじん	小1本(70g)	オリーブ油	小さじ2

## 作り方



- ① にんじんはせん切りにし、オクラは斜め切りする。しらす干しはさっと湯通しする。えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、えのきたけを軽く炒める。
- ③ ②の上になんじん、オクラ、ミニトマトを重ねる。
- ④ Aを混ぜ合わせ、野菜の上からまわしかける。
- ⑤ しらす干しをのせ、弱火にし、フライパンに蓋をして蒸し焼きにする。

## コメント

審査委員から：色彩感あふれる野菜の多い独創性に富む主菜です。

3分から5分でできるおしゃれな朝食のメニューです。我が家では季節の野菜(自家菜園)を使い毎日作って楽しんでいます。この一品で野菜がたっぷりいただけます。

作成者 / 松山真知子 様 (霧島市)