スマートフォンで あなたの健康をサポートします!

元気アップ!リいばらき

スマホアプリを活用し健康活動に応じてポイントを獲得!貯まったポイントを使って豪華景品が当たる抽選に応募できます!

iPhoneを お持ちの方はこちら

App Store

Androidを お持ちの方はこちら

Google Play

YouTube

ぜひチャンネル登録を お願いします!

「いばベジスタイル 広報部長」役として
料理研究家がナビゲート!!

茨城県では、県民の皆さまにおいしく野菜を食べて健康になっていただけるよう、「いばベジスタイル」として様々な取組を行っています。手軽に野菜摂取量を増やす方法や、おいしく野菜が食べられるレシピ紹介動画をYouTubeチャンネルで公開しています!

茨城県 保健医療部 健康推進課(健康増進グループ)

TEL.029-301-3229

いばベジスタイルについて詳しくはHPで

茨城(いばらき)をたべよう

いばベジスタイル

~野菜350gで高血圧予防~

野菜たっぷり&適塩メニューレシピを紹介します!

VEGETABLE-RICH & LOW-SALT!

IBA-VEGE STYLE RECIPES

茨城県

ご存知でしたか？

茨城県民は循環器疾患での**死亡率**が全国と比較して**高い**という事実…

その要因のひとつが**高血圧**！
高血圧を予防するために
体内の塩分排出効果のある**カリウム**を
豊富に含む**野菜**の摂取が大切！

高血圧を放置すると…
- 脳卒中や心不全等の循環器疾患の死亡率が高まる
- 認知症になるリスクが高まる

プラス+1皿 野菜を食べよう！

茨城県民の
平均野菜摂取量は約280g
（出典：R4茨城県総合がん対策推進モニタリング調査）
国が定める野菜摂取量の
目標は350gなので、
1日あたり+70g=1皿分の野菜を摂ればOK！

1日の目標量に足りない あと70gってどのくらい？

野菜の場合
70~100gの目安

- **大根** 真ん中あたりで輪切り2cm
- **はくさい** 葉1枚
- **たまねぎ** 大サイズなら1/3個
- **にんじん** 1/2本
- **キャベツ** 1/10玉
- **トマト** 1/2個
- **ブロッコリー** 4房
- **キュウリ** 1本

料理の場合

50~80g
- **野菜ミックスサラダ** 1パック
- **切り干し大根** 小鉢1皿分
- **ほうれん草のおひたし** 小鉢1皿分
- **いんげんの胡麻和え** 小鉢1皿分
- **きんぴらごぼう** 小鉢1皿分
- **きゅうりの酢の物** 小鉢1皿分

100~200g
- **ミネストローネ** 1人分
- **肉野菜炒め** 1人分

日々の「野菜摂取」に役立つ
“いばベジスタイル”Xはこちら！
ぜひフォローしてください♪

X いばベジスタイル公式

1日の目標量の野菜350gってどのくらい？

生野菜なら両手3杯分
- 両手1杯の緑黄色野菜 約120g
- 両手2杯のその他の野菜 約240g

野菜料理なら5皿
1皿（約70g）×5皿=350g

いつもの食事に“プラス+1皿”野菜を食べよう！

国が定める野菜摂取量の目標量**350g**を目指し、
今より“+1皿（約70g）”を心がけましょう！

いつもの食事に“プラス+1皿”のポイント

☑ **食材をたくさん使っているメニューに代えてみる。**

チャーシュー麺を**野菜たっぷりタンメンに！**

いつもの菓子パンを**野菜サンドに！**

☑ **朝食で野菜をプラス。**

- 朝食に野菜を摂っていない人は、1日の野菜全体の摂取量が少ないことが判明。
- **食事シーン別の野菜の平均摂取量で最も少なかったのは「朝食」。**
  0皿~1皿未満が78.8%という結果に。
- 野菜摂取量目標である350gに達していない人の82%の人が「朝食は1皿（70g）未満」と回答。
- **朝食が摂れていない人は、1日の野菜全体の摂取量が少ない傾向**があるということが明らかに。

出典：野菜摂取実態に関する意識調査（カゴメ株式会社）

ヘルシーメニューコンクール受賞作品のレシピを掲載！

「ヘルシーメニューコンクール」とは…

健康に無関心となりがちな働く世代の方も手軽で健康的な食事がとれる、野菜たっぷりな1食（献立）を募集するコンクールです。2024年度に応募のあった168点の作品の中から、厳選なる審査の結果選ばれた**茨城県内ヘルシーメニューの頂点（最優秀賞1点、優秀賞5点）のレシピ**をご紹介します！（次のページ以降）

最優秀賞

令和6年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

まんぷく！まんぞく！健康御膳

考案者 杉浦 瑠菜さん　学生（茨城キリスト教大学）

レシピのポイント

カロリーを抑えつつ食べ応えのあるメニューにするために、主菜の鶏ひき肉にえのきを混ぜました。トマトの冷やしおでんは、塩分を抑えることを意識し、出汁の旨みを活かして食塩不使用で仕上げました。茨城県産のれんこんや小松菜などの野菜が楽しめます。

栄養価（1人当たり）
エネルギー…640kcal
食塩相当量 ……3.0g
野菜量……175.5g

小松菜とにんじんのすまし汁

材料

- 小松菜……10g（1/5束）
- にんじん ……10g（5㎜のいちょう切り7枚）
- しいたけ ……10g（1個）
- 濃口しょうゆ…3g（小さじ1/2）
- 混合（かつお・昆布）だし …150g（3/4カップ）
- 食塩 ……0.5g（少々）
- 料理酒……1g（小さじ1/4）

作り方

❶鍋に水と昆布を入れて弱めの中火にかけ、沸騰直前に火を止める。昆布を取り出し、かつお節を加えて2分ほど火にかける。
❷ボウルに、キッチンペーパーを敷いたザルを置き、だしをこす。
❸小松菜を一口大に切る。にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切りにする。
❹鍋にだし、にんじん、しいたけを入れて中火にかける。
❺にんじんに火が通ったら、小松菜とすべての調味料を加えてひと煮たちさせ、器に盛り付ける。

シャキシャキれんこんのはさみ焼き

材料

- れんこん …… 75g（5㎜の半月切り6枚）
- 鶏ひき肉 …… 50g
- えのきたけ …… 40g（1/2袋）
- おろししょうが …… 0.1g（少々）
- 片栗粉…… 5g
- サラダ油 …… 2g（小さじ1/2）
- だいこん（おろし） 30g（大さじ2）
- 大葉…… 0.5g（1枚）
- 濃口しょうゆ…… 7g（小さじ1強）
- 砂糖…… 7g（小さじ1強）
- 穀物酢…… 7g（小さじ1強）
- ブロッコリー …… 20g（2房）
- さつまいも …… 40g（1㎝の輪切り2個）

作り方

❶れんこんは5㎜幅の半月切りにする。えのきは細かくみじん切りにする。さつまいもを一口大にカットする。大葉は千切りにする。だいこんはすりおろしておく。
❷ブロッコリーを沸騰したお湯で火が通るまでゆでる。さつまいもは電子レンジで火が通るまで加熱し、フライパンで焼き目を付ける。
❸ボウルに鶏ひき肉、えのき、すりおろしたしょうがを入れてよく混ぜる。
❹れんこんに片栗粉を付け、❸を挟む。
❺油を熱したフライパンに、❹を入れ両面に焼き目をつけてフタをし、5分ほど蒸し焼きにする。
❻小鍋にしょうゆ、砂糖を入れて加熱する。煮詰まったら火を止めて酢を加えて混ぜ合わせ、小皿に盛り付ける。
❼皿に❺を盛り、すりおろしただいこんと千切りにした大葉をのせる。ブロッコリーとささつまいもを盛り付け、小皿に盛ったタレを添える。

トマトの冷やしおでん

材料

- ミニトマト…… 30g（3個）
- 混合（かつお・昆布）だし …25g

作り方

❶ミニトマトに軽く十字の切り込みを入れ、沸騰したお湯に入れる。10秒ほどゆでたら皮をむく。
❷ボウルに混合だしとミニトマト入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
❸食べる直前に器に盛る。

みそ田楽

材料

- 板こんにゃく…… 60g（1/5個）
- いりごま …… 0.1g（少々）
- 味噌…… 5g（小さじ1弱）
- 砂糖…… 3g（小さじ1）
- みりん …… 3g（小さじ1/2）
- 料理酒…… 3g（小さじ1/2）

作り方

❶こんにゃくを一口大に切り、沸騰したお湯で3分ほどゆでる。
❷鍋に水、料理酒、砂糖、味噌を入れて混ぜ合わせる。完全に混ざったら中火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。
❸皿にこんにゃくを盛り付け、❷をかける。仕上げにごまをふる。

令和6年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

優秀賞

地元野菜たっぷりのおふくろ定食

考案者 勝村 恵子さん　　利根町食生活改善推進員協議会

レシピのポイント

地元野菜をたっぷり使った定食です。主食は、黒豆と米を炊き込む利根町の郷土料理、主菜は、調理工程が少なくフライパンひとつで手軽に調理できて、黒酢のコクで減塩もできる一品です。年齢を問わず好まれ、温かみが感じられるスタイルに仕上げました。

栄養価（1人当たり）
エネルギー…604kcal
食塩相当量 ……2.6g
野菜量……166g

青菜の香り磯和え

材料

- ほうれん草 …… 40g（1株）
- 春菊 …… 25g（1株）
- 三つ葉 …… 10g（1/5束）
- しめじ …… 10g
- にんじん …… 10g（1cm）
- だし汁 …… 80g
- 濃口しょうゆ …… 3g（小さじ1/2）
- みりん …… 3g（小さじ1/2）
- 刻みのり …… 1.5g
- 白ごま …… 2g（小さじ1）

作り方

❶ほうれん草、春菊、三つ葉は4cmの長さに切り、熱湯でゆでる。火が通ったら冷水にさらし、よく絞って水気を切り、かるくほぐしておく。
❷しめじは石づきを切り落とし、バラバラにほぐす。にんじんは薄く幅広に切る。
❸鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、しめじとにんじんを入れてさっと煮る。
❹火が通ったらボウルにあけ、❶を混ぜ合わせる。刻みのりとごまを入れて和え、器に盛り付ける。

黒豆ごはん

材料

- 米 …… 75g（0.5合）
- 黒豆 …… 15g
- 料理酒 …… 2g（小さじ1/2弱）
- 食塩 …… 0.3g（少々）
- 穀物酢 …… 2g（小さじ1/2弱）

作り方

❶黒豆を軽く水洗いし、水150mlに一晩浸しつける。
❷炊飯器に米、❶の黒豆、全ての調味料、黒豆の戻し汁120mlを入れて炊く。
❸炊き上がったら、さっくりと混ぜて茶碗に盛る。

鶏と野菜の黒酢あん

材料

- 鶏もも肉 …… 80g（1切れ）
- れんこん …… 40g（小1/3節）
- ピーマン …… 15g（1/2個）
- A
  - 濃口しょうゆ …… 1.5g（小さじ1/4）
  - 料理酒 …… 2.5g（小さじ1/2）
  - 食塩 …… 少々
  - こしょう …… 少々
  - おろしにんにく …… 0.5g（少々）
  - おろししょうが …… 0.5g（少々）
- 赤パプリカ …… 15g（1/9個）
- しいたけ …… 10g（1個）
- 片栗粉 …… 4g（小さじ1強）
- サラダ油 …… 3g
- B
  - 黒酢 …… 10g（小さじ2）
  - オイスターソース … 5g（小さじ1弱）
  - 濃口しょうゆ …… 5g（小さじ1弱）
  - 砂糖 …… 3g（小さじ1）
  - 片栗粉 …… 1g（適量）

作り方

❶鶏もも肉は余分な筋と脂を取り除き、一口大にカットする。ボウルにAとカットした鶏もも肉を入れてよくもみこんで、片栗粉を加えて混ぜ、10分程度おく。
❷れんこんは太いものは5mm幅の半月切り、細ければ輪切りにして、水にさらしてアクをとる。
❸ピーマン・パプリカは半分に切ってヘタとタネを取り除き、小さめの乱切り、しいたけは石づきを切り落として小さめの乱切りにする。
❹小さめのボウルにBを混ぜ合わせておく。
❺熱したフライパンに油をひき、❶を入れ、フタをして強めの中火で3～4分焼く。
❻フタをあけて上下を返し、中火にしてさらに1分ほど焼く。
❼れんこんを加えて炒め、れんこんの端が透き通ってきたら残りの野菜を入れて炒め合わせる。
❽火を止め、❹の合わせ調味料を加える。とろみがついたら皿に盛り付ける。

かぼちゃ白玉

材料

- 白玉粉 …… 25g（大さじ3強）
- 絹ごし豆腐 …… 20g
- かぼちゃ …… 10g
- きな粉 …… 2g
- 砂糖 …… 2g（小さじ1弱）

作り方

❶かぼちゃは皮をむいて1cmの厚さに切り、やわらかくなるまでゆでる。
❷きなこと砂糖を混ぜ合わせておく。
❸ボウルに白玉粉、かぼちゃ、絹ごし豆腐を潰し入れ、よく混ぜ合わせる。全体が均一になったら5等分にわけ、丸めて団子状にし、中心を指で押して少しくぼませる。熱湯に丸めたそばから入れる。
❹水面に浮いてきたら1～2分ゆで、冷水にとってしめる。
❺ザルにあけて水気をきり、器に盛り付け、❷をふりかける。

令和6年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

優秀賞

視覚と味覚で楽しむ華やか定食

考案者 石黒 遥さん　学生（つくば栄養医療調理製菓専門学校）

レシピのポイント

赤・黄・緑の食材を使い、見た目の良い食欲のそそられるご飯に仕上げました。豆類、いも類、きのこ類などでビタミン類を十分に摂取でき、大豆製品やカルシウム、鉄分を多めにすることで、子どもの成長に必要な栄養素も補えるようにしました。

栄養価（1人当たり）
エネルギー…831kcal
食塩相当量 ……2.8g
野菜量……151g

野菜と豆腐の肉味噌炒め

材料

鶏もも肉（皮なし）…	60g	濃口しょうゆ……	7g（小さじ1強）
厚揚げ豆腐……	50g（1/4丁）	砂糖……	5g（小さじ1と2/3）
ピーマン ……	35g（1個）	味噌……	3g（小さじ1/2）
なす ……	50g（1個）	糸とうがらし ……	0.1g
料理酒……	7g（小さじ1と1/3）	大豆油……	3g
みりん ……	7g（小さじ1と1/3）		

作り方

❶ピーマンを半分に切り、種を取って乱切りにする。なすはヘタを取り除き、乱切りにする。鶏もも肉は一口大、厚揚げは4等分に切る。
❷ボウルに調味料を全て入れ、混ぜ合わせておく。
❸熱したフライパンに油をひき、鶏もも肉を炒め、肉に火が通ったらなすと厚揚げを加えてさらに炒める。
❹ピーマンを加えてしんなりするまで炒める。しんなりしたら、❷の合わせ調味料を加えて絡める。
❺器に盛り、糸とうがらしをのせる。

さつまいもごはん

材料

米……	75g（0.5合）	食塩……	0.1g（少々）
さつまいも ……	45g（1/5個）	黒いりごま ……	0.8g（少々）
料理酒……	4g（小さじ1弱）		

作り方

❶さつまいもを皮付きのまま角切りにし、水にさらしておく
❷炊飯器に米、目盛り通りの水、さつまいも、料理酒、塩を入れて炊飯する。
❸炊き上がったら茶碗に盛り、ごまをふりかける。

きのこの味噌汁

材料

水……	140g	味噌……	8g（小さじ1と1/3）
えのき ……	20g（1/5袋）	小ねぎ ……	1g（小さじ1/2）
なめこ ……	15g（1/6袋）	顆粒和風だし ……	0.5g（少々）

作り方

❶なめこは軽く水洗いし、水気を切る。えのきは1cm幅に切る。
❷鍋に水と顆粒だしを入れて中火にかけ、❶を加える。
❸火が通ったら弱火にして、味噌を溶き入れる。小ねぎを加えて軽く混ぜて、椀に盛り付ける。

ブロッコリーとゆで卵のサラダ

材料

ブロッコリー ……	50g（5房）	すりごま ……	3g（小さじ2と1/2）
ゆで卵……	20g（1/2個）	ミニトマト ……	15g（1個）
マヨネーズ ……	15g（大さじ1と1/4）		

作り方

❶ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、火が通るまでゆでる。ゆで上がったらザルにあけて冷ましておく。ゆで卵をつくり、冷水などで冷ましておく。冷めたら縦に4等分に切る。
❷ミニトマトは2等分にきる。
❸ボウルにマヨネーズとすりごまを入れて混ぜ合わせ、冷ましたブロッコリーと4等分した内の2等分のゆで卵を加えて和える。
❹器に盛りつけ、残りのゆで卵とミニトマトを添える。

キウイフルーツ

材料

ゴールドキウイフルーツ…70g（1個）

作り方

❶両端のヘタを切り落とす。その時両端のヘタはとっておく。
❷皮と果肉の間に包丁の先を入れ、クルクルと回しながら1周させてくり抜く。
❸くり抜いた果肉を半分に切り、全てを薄くスライスする。
❹くり抜いた皮に、❶のヘタを入れて土台を作って器にする。
❺❹の中に、スライスした果肉を少しだけ重ねながら並べ、バラの花を作る。

優秀賞

令和6年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

からだよろこぶ 腸活(カッ)ランチ!!

考案者 新堀 亜由美さん　学生（鯉淵学園農業栄養専門学校）

主菜 豆腐入りメンチカツ

レシピのポイント

スープは、飲みやすいトマトベースのスープに、食物繊維たっぷりの野菜と県の特産品である納豆を加え、ちょっと変わった味に仕上げました。雑穀米でビタミンを補い、コールスローサラダはヨーグルトを使用し、さっぱりかつ腸活に必要な善玉菌を摂取できます。

栄養価（1人当たり）
エネルギー…792kcal
食塩相当量 ……2.5g
野菜量……178g

雑穀ごはん

材料
- 米…… 70g
- 雑穀米…… 10g

季節のフルーツ

材料
- りんご …… 50g（1/4）

腸活スープ

材料
- キャベツ …… 20g（1/4枚）
- ホールトマト缶…… 30g（大さじ2）
- たまねぎ …… 15g（小1/5個）
- 納豆…… 10g（1/5パック）
- コンソメ（固形タイプ）… 1.3g（1/4個）
- A
  - 食塩…… 0.2g（少々）
  - こしょう …… 0.03g（少々）
  - おろしにんにく …… 2.5g（小さじ1/3）
  - はちみつ …… 1g（小さじ1/4）
  - 水…… 130g

作り方
1. キャベツは軸を切って1cmの色紙切り。たまねぎも1cmの色紙切りにする。カットトマトは皮やタネがあればザルで裏ごしをしておく。納豆は軽く水洗いし、ザルにあけて水気を切る。
2. 鍋に分量の水、コンソメを入れて加熱し、コンソメが溶けきったらたまねぎを加えて3～4分煮る。キャベツを加えてさらに1～2分煮る。
3. 裏ごししたカットトマトを加えてひと煮たちさせ、納豆を加えてかき混ぜる。Aで味をととのえる。

豆腐入りメンチカツ

材料
- 木綿豆腐……45g（1/4丁）
- 合いびき肉 …65g
- たまねぎ ……20g（小1/5個）
- 味噌……4g（小さじ1と1/2）
- パン粉 ……3g
- 溶き卵 ……10g
- こしょう ……0.03g（少々）
- ナツメグ ……少々
- 衣用薄力粉…… 3g
- 衣用溶き卵 …… 7g
- 衣用パン粉 …… 4g
- サラダ油（揚げ油）… 13g

作り方
1. ❶豆腐はペーパータオルに包み、水気を切っておく。たまねぎは細かくみじん切りにする。
2. ❷ボウルに味噌、パン粉、溶き卵を混ぜ合わせる。
3. ❸バットや皿に衣用の薄力粉、溶き卵、パン粉を準備しておく。
4. ❹ボウルに合いびき肉、こしょう、ナツメグを入れて、粘り気が出るまでよく混ぜる。
5. ❺粘り気が出たら、水気をきった豆腐と❷を加えてなじませるように混ぜる。
6. ❻❺の1/2をとってまとめる。両手でキャッチボールをするように4～5回投げて中の空気を抜き、小判形に整える。残りも同様に整える。
7. ❼❻に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、10分ほど常温においてなじませる。
8. ❽油を160～170℃に温め、❻の中心を軽くくぼませて、きつね色になるまで4～5分ほど揚げる。
9. ❾よく油をきって皿に盛り、【付け合わせ】の野菜を添えて【薬味ソース】をかける。

薬味ソース

材料
- ねぎ ……20g（10cm）
- 黒酢……8g（小さじ1と1/2強）
- 濃口しょうゆ…3g（小さじ1/2）
- おろししょうが … 2g
- おろしにんにく … 2g
- 砂糖…… 3g（小さじ1/2）
- ごま油 … 0.5g（少々）

作り方
1. ❶ねぎはみじん切りにする。
2. ❷ボウルに全ての調味料を入れて混ぜ、ねぎを加えて混ぜ合わせる。

付け合わせ

材料
- サニーレタス …… 15g（1/2枚）
- 黄パプリカ …… 3g
- ミニトマト …… 15g（2個）

作り方
1. ❶サニーレタスは食べやすい大きさにちぎって水にさらし、よく水気を切っておく。
2. ❷パプリカは半分に切ってヘタとタネを取り除き、繊維に沿って薄切りにする。ミニトマトはヘタをとってよく洗い、4等分に切る。

コールスローサラダ

材料
- キャベツ …… 40g（1/2枚）
- 食塩…… 0.2g（少々）
- こしょう …… 0.02g（少々）
- マヨネーズ …… 3g（小さじ1弱）
- レモン果汁 …… 3g（小さじ1/2強）
- ヨーグルト …… 10g（小さじ2）

作り方
1. ❶キャベツは千切りにし、かに風味かまぼこは適当な大きさにさいておく。
2. ❷ボウルに千切りにしたキャベツと塩を入れ、手で軽くもんで10分ほどおく。キャベツがしんなりしたらしっかり絞って水気を切る。
3. ❸ボウルに調味料を全て入れて混ぜ合わせ、❷を加えて全体に味がなじむように混ぜる。
4. ❹かに風味かまぼこを加えて軽く和え、器に盛る。

令和6年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

優秀賞

季節の食材たっぷり！IBARAKIヘルシーランチ

考案者 海野 あゆみさん　栄養士

レシピのポイント

茨城県産食材をふんだんに使用し、一品一品飽きのこないよう香りや出汁、素材の旨みを生かしながら味付けをすることで塩分を抑える工夫をしました。満足感を得るために、食材の食感を残し、サラダはいりごまやブラックペッパーで香り豊かに仕上げました。

栄養価（1人当たり）
エネルギー…764kcal
食塩相当量 ……2.4g
野菜量 ……176.5g

ブロッコリー・れんこん・豆のサラダ

材料

ブロッコリー	30g（3房）	リーフレタス	20g（1枚）
れんこん	20g（小1/6節）	ごまドレッシング	4g（小さじ1弱）
ミックスビーンズ	15g	いりごま	1g（小さじ1/2）
パルメザンチーズ（粉チーズ）	1g（小さじ1/2）	黒こしょう	0.3g（少々）

作り方

❶鍋に酢水（分量外）を準備しておく。
❷れんこんを5㎜の一口大にカットする。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
❸れんこんを❶に入れ、そのまま火が通るまで加熱する。ブロッコリーは別鍋で火が通るまでゆでる。
❹❸に火が通ったらザルにあけ、粗熱をとって冷ます。
❺ボウルに冷めた❹とリーフレタス、ミックスビーンズを入れ、ごまドレッシング、いりごま、黒こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
❻❺を皿に盛り、仕上げにパルメザンチーズ（粉チーズ）をふりかける。

柚子ごはん

材料

米	70g	料理酒	6g（小さじ1）
水	95g	昆布（乾）	0.5g（1枚）
ゆず果皮	2g		

作り方

❶炊飯器に米、ゆず皮、水、料理酒、昆布を入れて炊く。
❷炊き上がったら昆布を取り出し、さっくりと混ぜ合わせ、茶碗に盛る。

焼きさばのトマトカレーソースがけ

材料

さば切り身	80g（1切れ）	カットトマト缶	60g（大さじ4）	みりん	3g（小さじ1/2）
たまねぎ	25g（1/8個）	乾燥パセリ	0.1g	砂糖	2g（小さじ1）
にんにく	1.5g	トマトケチャップ	9g（大さじ1/2）	カレー粉	2g（小さじ1）
オリーブ油	4g（小さじ1）	濃口しょうゆ	3g（小さじ1/2）		

作り方

❶にんにくはすりおろし、たまねぎは3㎜幅にスライスする。
❷熱したフライパンにオリーブ油、にんにく、たまねぎを入れ、たまねぎに火が通るまで炒める。
❸たまねぎに火が通ったら、カットトマトとすべての調味料を加えて、沸騰するまで煮込む。
❹煮込んでいる間に、フライパンでさばを焼く。
❺さばが焼きあがったら、皿に盛りつけ、❸をかける。

さつまいもとりんごのはちみつゆず煮

材料

さつまいも	40g（1/4個）	ゆず果汁	8g（小さじ1と2/3）
りんご	30g（1/8個）	シナモン	0.2g（少々）
はちみつ	4g（小さじ1/2）		

作り方

❶さつまいもの皮をむき、2㎝の角切りにする。りんごは皮付きのまま8等分にカットし、1㎝の一口大にカットする。
❷さつまいもとりんご、かぶるくらいの水を鍋に入れ、火が通るまで加熱する。
❸火が通ったら、はちみつを加えて2～3分ほど煮る。
❹火を止め、ゆず果汁を加え混ぜ合わせる。器に盛り付け、仕上げにシナモンをふりかける。

すまし汁

材料

水菜	20g（1/2株）	濃口しょうゆ	4.5g（大さじ1/2）
えのきたけ	15g（1/6袋）	料理酒	3g（小さじ1/2）
焼き麸	1g（2個）	ねり梅	3g（小さじ1/2）
だし汁	180g		

作り方

❶えのきと水菜は食べやすい大きさのざく切りにする。麸は適量のだし汁につけて戻しておく。
❷鍋にだし汁、えのきを入れ、沸騰するまで加熱する。
❸沸騰したら、しょうゆ、料理酒、ねり梅を加えて味をととのえる。水菜を加え、しんなりしたら火を止める。
❹だし汁で戻した麸を椀に入れ、❸を盛り付ける。

令和6年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

茨城を味わう いろどり美味しおランチ

優秀賞

考案者 寺門 由佳さん　　栄養教諭（笠間市立友部中学校）

主菜 カリ！シャキ！いばらきガパオライス

レシピのポイント

茨城が生産量トップをほこるれんこん、卵など茨城の味力（みりょく）がたっぷりつまった「いばらきガパオ」を参考に、れんこんの食感を活かしつつ、食べやすい味に仕上げました。ドレッシングにお酢を使うことで、薄味が気にならずに減塩できます。

栄養価（1人当たり）
エネルギー…682kcal
食塩相当量 ……2.0g
野菜量……180g

春雨スープ

材料

豚こま肉	20g	小松菜	10g（1/5束）
サラダ油	1g（小さじ1/4）	とうもろこし	5g（小さじ1強）
にんじん	10g（5mmのいちょう切り7枚）	中華だし	1g（小さじ1/2）
白菜	20g（1/7枚）	濃口しょうゆ	0.5g（少々）
たまねぎ	15g（小1/5個弱）	食塩	0.3g（少々）
緑豆春雨	5g	白こしょう	0.02g（少々）
なると	5g（薄切り2枚）	水	125g

作り方

1. たまねぎを薄切り、にんじんをいちょう切り、小松菜は3cm幅の長さに切る。白菜は葉と軸に分け、それぞれを2cm幅の長さに切る。
2. 油を熱した鍋に豚こま肉を入れて炒める。
3. 豚こま肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、白菜の軸を入れて炒め、しんなりしたら水を加えて沸騰させる。
4. 春雨を入れる。春雨が煮えたら白菜の葉、小松菜、とうもろこし、なるとを加えてひと煮たちさせる。
5. 調味料を全て入れ、味をととのえて器に盛り付ける。

カリ！シャキ！いばらきガパオライス

材料

米	70g	れんこん	20g（小1/6節）
鶏ひき肉	25g	にんじん	15g（1/9本）
大豆ミート	5g	砂糖	0.8g（ひとつまみ）
にんにく	0.6g（少々）	食塩	0.2g（少々）
しょうが	0.3g（少々）	オイスターソース	3g（小さじ1/2）
サラダ油	1g（小さじ1/4）	濃口しょうゆ	1g（小さじ1/4）
料理酒	1.2g（小さじ1/4）	バジルペースト	2.5g（小さじ1/2）
さつまいも	20g（1/10個）	一味唐辛子	0.02g（少々）
サラダ油（揚げ油）	2g	ゆで卵	40g（Sサイズ1個）
たまねぎ	20g（小1/5個）		

作り方

1. 白米を炊く。
2. 大豆ミートを水につけて戻し、よく水気をきる。
3. 卵をゆで、固めのゆで卵を作る。
4. にんにく・しょうがはすりおろす。さつまいも・たまねぎ・にんじんは1cmの角切り、れんこんは薄切りを2枚切り、残りはいちょう切りにする。
5. さつまいもと薄切りのれんこんを油で素揚げにする。
6. 油をひいたフライパンに鶏ひき肉、大豆ミート、料理酒、にんにく、しょうがを入れ、よく炒める。
7. 鶏ひき肉の色が変わったらにんじん、れんこん、たまねぎを加えてさらに炒める。
8. たまねぎが透き通ったら、素揚げしたさつまいもと残りの調味料を加えて炒め合わせる。
9. 皿にごはんを盛り、❽をのせて、素揚げした輪切りれんこんと半分にカットしたゆで卵を添える。

カラフルサラダ

材料

赤パプリカ	10g	食塩	0.4g（少々）
黄パプリカ	10g	穀物酢	2g（小さじ1/2）
キャベツ	25g（1/3枚）	サラダ油	0.8g（少々）
きゅうり	15g（1/6本）	白こしょう	0.02g（少々）
砂糖	0.6g（少々）		

作り方

1. 赤・黄パプリカは千切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切りにする。
2. カットした野菜をゆで、冷ましておく。
3. ボウルに調味料を全て入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
4. ❷と❸を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

りんごヨーグルト

材料

りんご	20g（1/8個）	レモン果汁	1g（小さじ1/4）
砂糖	3g（小さじ1/2）	ヨーグルト	80g（大さじ5と1/3）

作り方

1. りんごの皮をむき、1cmの角切りにする。
2. 耐熱容器にりんご、砂糖、レモン汁を入れて混ぜ合わせ、電子レンジで1分ほど柔らかくなるまで加熱する。
3. 軽く粗熱をとり、冷蔵庫で冷ます。
4. ヨーグルトを器に盛り、❸をのせる。