

優秀賞

令和5年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

腸活!茨城のめぐみdeカラダ整うリセットランチ

取手市 中島 順子

おいしい  
美味しおウちめし部門



## メニュー

- れんこんバーグの和風口コモコ
- 鶏ごぼうとエノキのごまドレサラダ
- ざく切り柚子りんご

## 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	707kcal
食塩相当量	2.0g
野菜の量	180g

## ポイント

1食で1日の目標量の50%の食物繊維が摂れます。  
入手しやすい食材を使い、なおかつ少ない品数で栄養価が  
整う献立を意識しました。

## れんこんバーグの和風口コモコ

材料（1人分）

- ・玄米ごはん…150g
- ・ゆで卵…1/2 個
- ・豚ひき肉…40g
- ・大豆ミンチ…25g
- ・れんこん…70g
- ・なす…20g
- ・パプリカ…15g
- ・ニンニク…1g
- ・ごま油…4g
- ・減塩しょうゆ…18g
- ・生姜しぼり汁…5g
- ・かつお節…0.25g
- ・焼き海苔…1/3 枚
- ・厚揚げ…20g
- ・ピーマン…17g
- ・片栗粉…4.5g
- ・みりん…18g
- ・ごま油…0.5g

### 作り方

- ① 玄米を炊飯器の表示通りの水加減で炊く。
- ② ピーマン、パプリカ、なすは1cmの角切りにする。ごま油で炒め、かつお節を絡めて別容器に取り出しておく。
- ③ れんこんは厚さ2mmのいちょう切りを5枚作る。残りは鬼おろしですりおろす。ニンニクはすりおろす。
- ④ ボウルに豚ひき肉、大豆ミンチ、厚揚げ、すりおろしたれんこんとニンニク、片栗粉を入れて練り合わせ、ハンバーグ生地を作る。ハンバーグ生地を5個に丸め、いちょう切したれんこんを片面にはりつける。
- ⑤ フライパンにごま油をひいて熱し、④のれんこんをはりつけた面を下にして弱火で焼き目が付くまで焼き、ひっくり返して火が通るまで焼く。
- ⑥ 減塩しょうゆ、みりん、生姜しぼり汁を混ぜ合わせて、フライパンに回し入れ、照りがでるまで煮詰める。
- ⑦ 器に玄米を盛り、ちぎった海苔を散らし、ハンバーグを中央に円になるように並べる。ゆで卵を中央に盛り付ける。
- ⑧ ②を彩りよく散らし、残ったタレを全体に回しかける。

## 鶏ごぼうとエノキのごまドレサラダ

材料（1人分）

- ・ささみ…10g
- ・ごぼう…20g
- ・エノキ…25g
- ・白すりごま…2.5g
- ・ごまドレッシング…7.5g
- ・サラダ菜…7g
- ・ミニトマト…30g

### 作り方

- ① ささみは筋を取り、水から茹でて沸騰したら火を止める。そのまま鍋ごと冷めるまで置いておく。
- ② ごぼうはよく洗い、ピーラーでささがきにし、酢水を入れた鍋に入れる。火にかけて沸騰したらザルにあげ、冷ましておく。
- ③ エノキは石づきを落とし、3等分の長さに切って、600 Wの電子レンジで30秒加熱して冷ましておく。
- ④ ささみをほぐし、ごぼう、エノキと合わせて、白すりごまごまドレッシングで和える。
- ⑤ サラダ菜を敷いた器に盛り、ミニトマトを飾る。

## ざく切り柚子りんご

材料（1人分）

- ・りんご…50g
- ・柚子果汁…3g
- ・柚子皮…ごく少量
- ・グラニュー糖…3g

### 作り方

- ① りんごはざく切りにする。柚子の果汁を絞り、柚子皮を千切りにする。
- ② ボウルにりんご、柚子果汁、柚子皮、グラニュー糖を入れ、混ぜ合わせ、30分ほど置いて味がなじんだら器に盛る。



毎月20日は  
いばらき美味しおDay  
茨城県の取り組みはコチラから



## 【いばらき美味しおスタイル指定店とは？】

適塩メニューを提供する飲食店や弁当店、スーパーマーケットで、茨城県から指定されたお店のことで、条件に見合うメニューが無くても、減塩取組を宣言している「パートナー店」も募集中です！

このマークが目印です！



## いばらき美味しおスタイル指定店はこんなお店！

**Q** : どんな取組をしているの？

**A** : 減塩に取り組む飲食店などを指定し、県内の指定店を増やしていくことで、県民の皆様が身近な飲食店でおいしく減塩できる料理を選択できるようにします。



**Q** : 指定店ではどんなメニューを提供しているの？

**A** : 1食あたりの食塩相当量3g以下の「適塩メニュー」が1品以上提供されています。「野菜たっぷり」「カロリー控えめ」などの料理を出しているお店もあり、より積極的に健康づくりに取り組んでいるお店は「美味しおスタイルプラチナ指定店」としています。

「野菜たっぷり」……1食あたり野菜150g以上使用

**Q** : 県内のどこにあるの？指定店でごはんを食べたい！

**A** : ホームページで随時更新しております！  
こちらのQRコードからご確認ください。



いばらき美味しおスタイル

