

最優秀賞

令和5年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

家族みんなで☆いばらき野菜たっぷりごはん

牛久市 平田 明日香

おいしい  
美味しおうちめし部門



## メニュー

- 玄米ごはん
- 鮭の塩こうじシチュー
- カレーきんぴら
- 小松菜とカニカマの海苔マヨ和え

## 栄養価（1人当たり）

エネルギー	625kcal
食塩相当量	2.5g
野菜の量	165g

## ポイント

子どもから大人まで食べやすい味付けで、家族みんなで楽しむことができ、忙しい日でも短時間で作れるように、電子レンジを活用しました。

- ・玄米ごはん…150g
- ・生鮭…1切れ（80g）
- ・人参…30g
- ・白菜…30g
- ・オリーブオイル…6g
- ・塩こうじ…10g
- ・黒こしょう…少々
- ・小松菜…40g
- ・ぶなしめじ…30g
- ・牛乳…100ml
- ・小麦粉…9g

## 作り方

- ① 玄米を炊飯する。
- ② 人参は2cmの乱切り、小松菜と白菜は3cmのざく切りにする。ぶなしめじは石づきを切り落とし、バラバラにほぐす。
- ③ 生鮭を3cm程の大きさに切り、表面に黒こしょうを振る。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、③を弱火で火が通るまで焼く。焼けたら皿にのせて骨を取る。
- ⑤ 耐熱容器に②と塩こうじを入れて全体を混ぜる。ラップをして電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ⑥ 一度取り出して全体を混ぜ、さらに2分加熱する。
- ⑦ ⑥に茶こしなどを使って小麦粉をふりいれる。牛乳を少しずつ加えて、ダマにならないように混ぜる。その上に④をのせて、ラップをせずに2分加熱する。
- ⑧ 一度取り出して全体を混ぜ、さらに2～3分加熱する。とろみが出たら、器に盛った玄米に添える。



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



## カレーきんぴら

材料（1人分）

- ・れんこん…20g
- ・ごま油…4g
- ・砂糖…0.75g
- ・さつまいも…10g
- ・しょうゆ…3g
- ・カレー粉…0.5g
- ・人参…15g
- ・みりん…6g

### 作り方

- ① れんこん、さつまいもは4cm×5mmの細切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水気をふき取る。人参も4cm×5mmの細切りにする。
- ② フライパンでごま油を熱し、①を中火で炒める。
- ③ 火が通ったら、砂糖、みりん、しょうゆを加えて炒める。
- ④ 汁気がなくなってきたらカレー粉を加えて炒め合わせ、完全に汁気がなくなるまで炒める。好みに白いりごま（分量外）をかけてもよい。

## 小松菜とカニカマの海苔マヨ和え

材料（1人分）

- ・小松菜…30g
- ・焼き海苔…1/6枚
- ・マヨネーズ…1g
- ・かに風味かまぼこ…7.5g
- ・しょうゆ…1.5g

### 作り方

- ① 小松菜は3cmのざく切り、かに風味かまぼこは食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500Wで1分半加熱する。この間に、海苔を細かくちぎっておく。
- ③ 加熱した小松菜の水気をボウルに絞り、ちぎった海苔、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、海苔が溶けてきたら小松菜を和える。
- ④ ③にかに風味かまぼことマヨネーズを加えて和える。

# 主食・主菜・副菜を揃えよう！バランスのよい食事で健康生活！

健康の保持増進・生活習慣病の発症予防・低栄養状態の改善による介護予防など、いかにたくさん／

+1



牛乳・乳製品・果物など  
ビタミン・ミネラル  
の供給源



主菜  
たんぱく質・脂質の供給源



副菜1  
副菜2  
ビタミン・ミネラル  
食物繊維の供給源



主食  
炭水化物(糖質)  
の供給源

「主食」「主菜」「副菜」の揃った食事を摂ることで、多様な食品からバランスよく必要なエネルギー・栄養素を補給することができます。