

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

ワンプレートで野菜たっぷりヘルシーチキン

那珂市 坂田 遥香

美味しくおうちめし部門



メニュー

- 食べきりおにぎり (かぼちゃ・おかか)
- ヘルシーチキン
- ヘルシースイートサラダ
- 彩り野菜の酢漬け
- かぼちゃの豆乳スープ
- いちごゼリー
- 果物

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	790kcal
食塩相当量	3.0g
野菜の量	174g

ポイント

1食で栄養満点かつたくさんの野菜を摂取できるようにワンプレートにしました。彩りにも考慮し、カラフルで秋を堪能できるヘルシーなワンプレートになるように仕上げました。

食べきりおにぎり (かぼちゃ・おかか)

材料 (1人分)

【かぼちゃ】

・ごはん…65g ・かぼちゃ…20g ・ごま油…0.5g ・大葉…1枚

【おかか】

・ごはん…65g ・さつま芋…10g ・かつお節…0.5g ・めんつゆ…1g

作り方

【かぼちゃ】

- ① かぼちゃは電子レンジで火が通るまで加熱し、潰して、ごはんと混ぜ合わせる。
- ② 三角に形を整える。
- ③ フライパンにごま油をひき、30秒ずつ両面を焼いて、大葉で包む。

【おかか】

- ① ボウルにかつお節とめんつゆを入れて混ぜ合わせておく。
- ② さつま芋を角切りにして、電子レンジで火が通るまで加熱する。
- ③ ごはんに①と②を入れて軽く混ぜ、三角に形を整える。

ヘルシーチキン

材料 (1人分)

・鶏むね肉 (皮なし) …80g ・大葉…1枚 ・焼き海苔…1/3枚
・チーズ…10g ・ごま油…5g ・料理酒…15g

【ヘルシーチキンのタレ】

・梅肉…5g ・ポン酢…2.5g ・砂糖…2.5g
・ごま油…2.5g ・料理酒…15g ・水…10g
・白いりごま…0.5g

【付け合わせ】

・ぶなしめじ…6g ・まいたけ…5g ・人参…10g
・レタス…15g ・ミニトマト…15g (1個)

作り方

- ① 鶏むね肉を半分を開くように切り、海苔、大葉、チーズの順にのせて手前から丸め、爪楊枝で留める。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、①を中火で焼く。焼き目が付いたら裏返して両面を焼く。料理酒を入れてフタをし、蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったら爪楊枝を外し、一口大に切って器に盛る。

- ④ フライパンに残った肉汁で付け合わせのぶなしめじ、まいたけを炒めて取り出し、タレの材料を全て加えて弱火で2分程加熱する。
- ⑤ 人参は輪切りにし、電子レンジで火が通るまで加熱して、ハートの型で抜く。
- ⑥ レタス、ミニトマトはよく洗い、しっかり水気を切る。ミニトマトは半分に分ける。
- ⑦ 器に盛った③の鶏むね肉にタレをかけ、付け合わせを添える。

ヘルシースイートサラダ

材料（1人分）

- ・さつま芋…20g
- ・かぼちゃ…20g
- ・無糖ヨーグルト…5g
- ・マヨネーズ…3g
- ・ナッツ…1g
- ・塩…0.2g
- ・黒こしょう…少々

作り方

- ① さつま芋は角切り、かぼちゃは一口大に切って、電子レンジで火が通るまで加熱し、粗熱をとる。
- ② ボウルに①と無糖ヨーグルト、マヨネーズ、ナッツを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 塩、黒こしょうで味を調べて、器に盛る。

彩り野菜の酢漬け

材料（1人分）

- ・きゅうり…20g
- ・パプリカ（赤・黄）…計 20g
- ・オリーブオイル…5g
- ・酢…20g
- ・塩…0.1g
- ・黒こしょう…少々

作り方

- ① きゅうりとパプリカを一口大に切る。パプリカは電子レンジで1分加熱し、粗熱をとっておく。
- ② ①をボウルに入れ、酢、オリーブオイル、塩、黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 冷蔵庫で30分程冷やす。

かぼちゃの豆乳スープ

材料（1人分）

- ・かぼちゃ…60g
- ・バター…2g
- ・無調整豆乳…80ml
- ・コンソメ…1g
- ・塩…0.1g
- ・黒こしょう…少々
- ・パセリ…適量

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、7分茹でる。
- ② 鍋に①とバター、無調整豆乳、コンソメ、塩、黒こしょうを入れて混ぜながら加熱する。
- ③ 粗熱を取ってフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。
- ④ 器に盛り付け、パセリをちらす。

いちごゼリー

材料（1人分）

- ・いちご入り粉ゼラチン…12g
- ・お湯（80℃）…25ml
- ・水…25ml
- ・りんご…5g

作り方

- ① いちご入り粉ゼラチンをお湯で溶かす。
- ② ゼラチンが溶けきったら水を加えて混ぜ、カップに注ぎ入れる。
- ③ 気泡をとり、冷蔵庫で30分冷やし固める。
- ④ 角切りにしたりりんごを飾る。

果物

材料（1人分）

- ・キウイフルーツ…30g
- ・柿…35g

作り方

- ① キウイフルーツは皮をむいて、輪切りにする。柿は皮をむいてくし形に切り、盛り付ける。