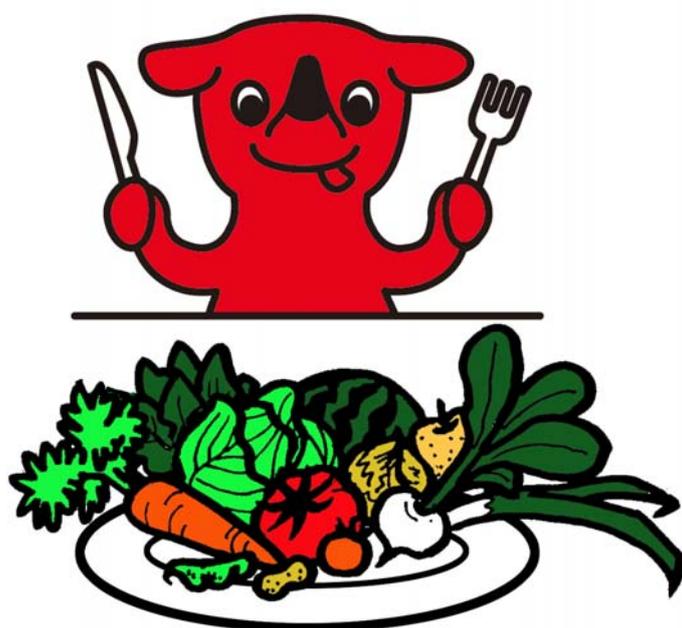


平成20年度

家庭で作れる
ヘルシーメニューちばの味
応募メニュー集

～食からはじまる健康づくりへの道～



千葉県

目 次

分類	メニュー名	ちば食育サポート企業名	ページ
献立	ロースハムとチーズ巻きいわしのオーブン焼き・鶏手羽先の香り揚げ・にんじんのリボンサラダ	東京電力株式会社	2
	中華風炊き込みチャーハン・白菜のしゅうまい・ココナッツの寒天よせ	東京電力株式会社	2
	豚肩ロースの蒸し焼き・ハムと野菜のごま和え・中華風スープ・バナナパイチョコレート	東京電力株式会社	3
主食	魚介佃煮と納豆で簡単ヘルシーご飯	信田缶詰株式会社	3
	さつま芋ときのこの茶飯	イオンリテール株式会社	4
	つつる芽かぶそば	茂野製麺株式会社	4
	落花生ごはん	東京ガス株式会社	5
	きのこの炊き込みご飯	石井食品株式会社	5
	炊き込みご飯	ヒゲタ醤油株式会社	6
	ゴールデンビーンズスタミナ丼	株式会社ミツカンフレッシュ	6
	イワシの水郷丼	株式会社ミツカンフレッシュ	7
	畑の肉で作った三色丼	三育フーズ株式会社	7
	あさりとキャベツのスープパスタ	カゴメ株式会社	8
	キャベツメンチカツサンド	株式会社ニチレイフーズ	8
主菜	カツオのセサミペーストソテー	京葉ガス株式会社	9
	サンマとたっぷり野菜	向後スターチ株式会社	9
	豚肉とほうれん草のとろみ炒め	イオンリテール株式会社	10
	秋鮭の大和蒸し	イオンリテール株式会社	10
	おぐらのひき肉巻き	生活クラブ生活協同組合	11
	里芋入りシチュー	東京ガス株式会社	11
	だいこんのさんま巻き	株式会社三越	12
	豆腐ハンバーグ 野菜添え	株式会社三越	12
	おからサラダ	株式会社三越	13
	肉団子と野菜の照り煮	石井食品株式会社	13
	ニラとピーナッツのワンタンお焼き	石井食品株式会社	14
	ひれ肉のゴマのせ	有限会社ジェリービーンズ	14
	しゃぶしゃぶ肉のねばねば巻き	有限会社ジェリービーンズ	15
	筑前煮	ヒゲタ醤油株式会社	15
	地図の都、ほね元気で足腰ハツラtooー	株式会社ミツカンフレッシュ	16
	ひんやり～☆夏野菜のごちそうサラダ	株式会社ミツカンフレッシュ	16
	畑の肉の生姜焼き	三育フーズ株式会社	17
	畑の肉で作った酢豚	三育フーズ株式会社	17
	畑の肉で作ったぎょうざ	三育フーズ株式会社	18
	いわしさんが焼きのトマトグラタン	カゴメ株式会社	18
	キャベツメンチカツ ラザニア風	株式会社ニチレイフーズ	19
クリームコロッケ 野菜添え	株式会社ニチレイフーズ	19	
キャベツメンチのグリーングラタン	株式会社ニチレイフーズ	20	
キャベツメンチカツサンド	株式会社ニチレイフーズ	20	
副菜	小松菜と煮干しのピーナッツ炒め	京葉ガス株式会社	21
	サンマとたっぷり野菜	向後スターチ株式会社	21
	わかめとエリンギ・ねぎの炒め物	イオンリテール株式会社	22
	海老・ひき肉・豆腐の蒸し物	生活クラブ生活協同組合	22
	だいこんのさんま巻き	株式会社三越	23
	おからサラダ	株式会社三越	23
	ほうれんそうのカッテージチーズあえ	株式会社三越	24
	ぶどうとしめじのおろし和え	石井食品株式会社	24
	さつま芋とかぼちゃの茶巾絞り2種	石井食品株式会社	25
	大根と大豆のハムサンド	三育フーズ株式会社	25
	クリコロ野菜カナッペ	株式会社ニチレイフーズ	26
汁物	里芋入りシチュー	東京ガス株式会社	26
果物 ・デ ザート	フルーツグラタン	東京ガス株式会社	27
	さつま芋とかぼちゃの茶巾絞り2種	石井食品株式会社	27
	豆腐DEきなこ餅	株式会社三越	28



献立

ロースハムとチーズ巻きいわしのオープン焼き・鶏手羽先の香り揚げ・にんじんのリボンサラダ



- 材料(2人分)**
- ロースハムとチーズ巻きいわしのオープン焼き**
- いわし 2尾
 - ロースハム 2枚
 - パルメザンチーズ 8g
 - 生きざみパセリ 5g
 - 塩・こしょう 少々
 - 赤ワインビネガー、オリーブ油 各大さじ1 (混ぜておく)
 - 生きざみパセリ 少々(飾り用)

- 鶏手羽先の香り揚げ**
- 鶏手羽先 200g
 - 塩 小さじ1/2
 - A[豆板醤 小さじ1/4 醤油 大さじ1/2 酒 小さじ1 こしょう 少々]
 - 片栗粉 大さじ1と1/2
 - 揚げ油
 - パセリ(飾り) 少々

- 材料(2人分)**
- にんじんのリボンサラダ**
- にんじん 1/2本
 - ブロッコリー 少々
 - A[マヨネーズ 大さじ1と1/2、生クリーム、ケチャップ、コンデンスミルク 各大さじ1/2 塩・こしょう 少々]

栄養価(1人分)

エネルギー	510kcal
蛋白質	25.8g
脂質	37.4g
塩分	3.4g
野菜使用量	46g

ロースハムとチーズ巻きいわしのオープン焼き

- いわしを平らに腹開きにして骨を取り、軽く塩・こしょうをする。
- ボールにミンチにしたロースハム・チーズ・パセリを入れて、しっかりと固まるまでよくこね混ぜる。
- いわしの内側にハムを棒状にした物を載せて、くるくる巻いて耐熱皿に並べる。
- 赤ワインビネガー・オリーブ油をかけて220℃のオーブンで7～8分焼く。
- 焼き上がりにパセリを散らす。

鶏手羽先の香り揚げ

- 手羽先に塩をふりかけて全体によく混ぜて30分以上おき、水気をよくふきとりAの調味料で下味をつけておく。
- 揚げる直前に片栗粉を混ぜて、180℃の油でカラッと揚げる。
- お皿に盛りつけの際にパセリを飾る。

にんじんのリボンサラダ

- にんじんは皮をむき、皮むき器(ピーラー)でうすく長くむく。
- ブロッコリーは分量外の塩水でゆでておく。
- Aをボールに入れて、良く混ぜてソースを作っておく。
- ①のにんじんを③のソースで和える。
- 塩ゆでしたブロッコリーを添える。

東京電力株式会社(ちば食育サポート企業)

中華風炊き込みチャーハン・白菜のしゅうまい・ココナッツの寒天よせ



栄養価(1人分)

エネルギー	798kcal		
蛋白質	28.9g	カルシウム	231mg
脂質	25.4g	野菜使用量	70g
塩分	3.1g		

- 材料(2人分)**
- 中華風炊き込みチャーハン**
- 米 1合(水につけておく)
 - 干しいたけ 中1枚
 - にんじん 20g
 - チャーシュー 30g
 - 細ネギ 2本
 - 鶏スープ 180ml
 - サラダ油 大さじ1
 - 卵 1個
 - 塩・こしょう 少々
 - A[しょうゆ 小さじ2/3 酒 小さじ1 塩 小さじ2/3]

- 白菜のしゅうまい**
- 白菜(外側の葉) 100g
 - 生しいたけ(小) 1枚
 - ねぎ 2cm
 - 豚挽肉 80g
 - ホタテ(缶詰) 50g
 - A[塩、こしょう、ごま油 各小さじ1/3]
 - B[溶き辛子、酢、醤油 各適量]

- ココナッツの寒天よせ**
- 牛乳 250ml
 - ココナッツミルク 50ml
 - 砂糖 30g
 - 粉寒天 1/2袋(2g)
 - いちご 2、3個
 - キウイフルーツ 1/2個
 - バナナ 1/2本
 - シロップ[水1カップ 砂糖 30g]

中華風炊き込みチャーハン

- 米はザルに上げて水けを切っておく。干しいたけ、にんじんは3mm角、チャーシューは5mm角、細ネギは3mmの小口切りにする。
- 鍋に米とスープ(180ml)、Aを入れ、しいたけをよく混ぜて、上にチャーシューをのせて炊く。(沸騰したら弱火で10分位炊く。)*炊飯器でも可
- フライパンにサラダ油大さじ1を入れ熱し、卵1個をほぐして入れ、炒め細ネギを加えて混ぜる。
- 炊き上がったチャーハンに③を混ぜ込む。塩・こしょうで味をととのえる。

白菜のしゅうまい

- 白菜の葉(柔らかいところ)を10cm×10cmの四角が4個できるように切る。お湯でさっと茹でて、広げて冷ましておく。
- しいたけ、ねぎはみじん切りにして、豚挽肉、ホタテの身、缶詰とAを混ぜ合わせてこね、4等分にする。
- ①の水気をふき取って、葉を合わせて四角にして②を真ん中において包み込む。
- 蒸し器で10分程度蒸し上げる。
- Bをつけていただく。

ココナッツの寒天よせ

- 鍋に牛乳と粉寒天を入れて、混ぜながら火にかけ、寒天が溶けたら砂糖(30g)とココナッツミルクを加えて混ぜる。水で濡らしたパットに流し入れ、冷やし固める。
- いちご、キウイフルーツおよびバナナをお好みの形でカットする。
- 鍋に水、砂糖(30g)を入れてシロップを作る。火にかけて砂糖を溶かし、冷ましておく。
- 器に菱形に切り分けた①の寒天および②のフルーツを加え、③のシロップをかける。

東京電力株式会社(ちば食育サポート企業)

豚肩ロースの蒸し焼き・ハムと野菜のごま和え・中華風スープ・バナナパイチョコレート



材料(2人分)

豚肩ロースの蒸し焼き

- 豚肩ロース肉 4枚(しょうが焼き用)
 - ターツァイ 1/4束(ばらしてサラダ油少々と塩を入れてゆでしておく)
 - たれA[砂糖、醤油、酒 各大さじ1、水 50ml、八角 半分(ばらしておく)]
- ※肉の下味[酒、醤油 各小さじ2/3、長ネギみじん切り 1.5cm分、しょうがみじん切り 小さじ1/2、片栗粉]

材料(2人分)

ハムと野菜のごま和え

- ロースハム 2枚
- ほうれん草 1/4束
- もやし 1/4袋
- プチトマト 2個
- A[白ごま(すりおろす)大さじ2/3、砂糖 小さじ2/3、塩 少々、醤油 小さじ2/3、酒 大さじ1、ごま油 小さじ1/4、鷹の爪 少々(みじん切り)]

栄養価(1人分)

エネルギー	524kcal
蛋白質	26.0g
脂質	32.0g
塩分	9.3g
野菜使用量	180g

バナナパイチョコレート

- 冷凍パイシート 1枚
- バナナ 1本
- レモン 1/4個
- グラニュー糖 大さじ2
- スイートチョコ 15g(刻んで溶かす)
- ミックスプレー

中華風スープ

- 水 1.5カップ
- 中華スープの素 小さじ1/2
- わかめ 適量
- にんじん 2cm(千切りにしておく)
- 塩、こしょう、ごま油 各少々
- ワンタンの皮 2枚(1cmの千切りにしておく)
- 万能ネギ 3本(小口切りにしておく)

豚肩ロースの蒸し焼き

- 豚肉は筋を切り、軽くたたいておき、下味をつけてから片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油(分量外)を入れ、1.を両面こんがり焼き、フライパンから皿に取り出す。
- フライパンに「たれA」を入れ、少し煮詰め、肉を戻し入れ、からめる。
- 器に③とターツァイを盛りつける。

ハムと野菜のごま和え

- ロースハムは5mm幅の短冊切りにする。ほうれん草は塩ゆでして4cmに切る。もやしはヒゲ根を取り、1分ゆでてザルに上げて冷ましておく。プチトマトは半分に切る。
- Aを合わせて①の野菜とあえる。

中華風スープ

- 鍋に水を入れ、沸かし、にんじんを加え、中華スープの素、塩、こしょうで味を調える。
- ワンタンの皮を加え、わかめ、万能ネギを入れ、ごま油を加える。

バナナパイチョコレート

- バナナは二等分に切り、レモン汁をかけ、グラニュー糖をまぶす。
- パイシートは半分に切り、10cm四方に伸ばす。バナナをパイシートで包み、220℃のオーブンで20分位焼く。
- 冷めたらチョコレートをかけ、ミックスプレーで飾る。

東京電力株式会社(ちば食育サポート企業)



主食

魚介佃煮と納豆で簡単ヘルシーご飯



材料(1人分)

- 魚介佃煮 お好みの量
- 納豆 1パック
- ご飯 1膳分

栄養価(1人分)

エネルギー	420kcal
蛋白質	14.9g
脂質	7.2g
塩分	0.8g
野菜使用量	0g

作り方

- 魚介佃煮は大粒のものは納豆粒程度の大きさにつぶす。
 - 納豆は添付のタレは使わずに、からしはお好みで加えてよくかき混ぜて粘りを出す。
 - 粘りの出た納豆につぶした魚介佃煮を加えて混ぜる。
 - 炊きたてご飯、もしくは冷凍ご飯をレンジで温めたものの上に乗せて出来上がり。
- ※お好みで 小口切りのねぎや、オクラ、もみ海苔、かつお節、ごまなどを加えると風味も見栄えも良くなります。

信田岳詰株式会社(ちば食育サポート企業)

さつま芋ときのこの茶飯



材料(1人分)

- さつま芋 33g
- 鶏ひき肉 13g
- しめじ 16g
- 米 60g
- ほうじ茶 66g
- しょうゆ 小さじ1/3
- 酒 小さじ1/3
- しょうが汁 少々

栄養価(1人分)

エネルギー	261 kcal
蛋白質	7.0g
脂質	1.8g
塩分	0.3g
野菜使用量	49g

作り方

- ①さつま芋は皮付きのまま、サイコロ状に切る。
- ②鶏ひき肉は耐熱容器に入れ、しょうゆ、酒、しょうが汁を加え、電子レンジで2分ほど加熱する。しめじはほぐす。
- ③米をとぎ、水気をきって、分量のほうじ茶、①②を加え、普通に炊く。
- ④炊き上がったら、ざっくり混ぜ、茶碗に盛る。

イオンリテール株式会社(ちば食育サポート企業)

つるつる芽かぶそば



材料(1人分)

- そば 100g
- 芽かぶ 30g
- 天かす 10g
- みょうが 適量
- かにかまぼこ 2本
- そばの芽またはかいわれ大根 適量
- 大根おろし 適量
- 鰹節 適量
- すりごま 適量
- めんつゆ 100ml

栄養価(1人分)

エネルギー	414kcal
蛋白質	19.4g
脂質	4.6g
塩分	5.2g
野菜使用量	50g

作り方

- ①あらかじめ具材をそろえておきます。
- ②沸騰したお湯で、そばを茹でます。
- ③茹で上がったら、そばを盛り付けます。その上に具材を彩りよくのせます。めんつゆをかけできあがり。
- ④お好みによって、すりゴマを添えてもおいしくいただけます。

茂野製麺株式会社(ちば食育サポート企業)

落花生ごはん



栄養価(1人分)

エネルギー	284kcal
蛋白質	8.5g
脂質	12.1g
塩分	0.6g
野菜使用量	0g

材料(6人分)

- 米 3合
- ゆで落花生 150g
- 調味料
 - 醤油 大さじ1
 - ※ 日本酒 大さじ3
 - みりん 大さじ1
 - 塩 小さじ1
 - 水 (※合わせて540cc)

作り方

- ①米は洗って、1時間浸水させます。
- ②水切りした①の米と水と調味料を合わせて540cc、ゆで落花生を土鍋に入れ、ふたをします。
- ③中火～中強火で加熱し(約10分)、沸騰したら弱火で20分加熱して消化後10分蒸らします。

東京ガス株式会社(ちば食育サポート企業)

きのこの炊き込みご飯



材料(1人分)

- ご飯 150g
- しめじ 10g
- 舞茸 10g
- 市販の炊き込みご飯の素 1/6袋
- 三つ葉 少々

栄養価(1人分)

エネルギー	270kcal
蛋白質	4.8g
脂質	0.5g
塩分	1.5g
野菜使用量	23g

作り方

- ①松茸ご飯は市販製品の作り方(2合分)に対して、しめじ・舞茸それぞれを50gずつ加えて炊き上げる。
- ②三つ葉の茎は3cm幅に切り、葉の部分は手で適当な大きさに摘み取る。
- ③炊き上がったご飯に三つ葉を添える。

石井食品株式会社(ちば食育サポート企業)

炊き込みご飯



材料(4人分)

A { しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ1
だし汁 500ml

- 米 カップ3
- にんじん 80g
- ごぼう 50g
- しいたけ 5枚
- 油揚げ 2枚
- こんにゃく 1/2枚

栄養価(1人分)

エネルギー	545 kcal
蛋白質	12.3g
脂質	6.2g
塩分	2.2g
野菜使用量	33g

作り方

- ①米はよく洗い、ざるに上げて水を切っておきます。
- ②具は大きさをそろえてきれいなせん切りします。ごぼうは水に放してアクを抜き、さっと湯通しします。油揚げは熱湯で油抜きをします。その他の具もさっと湯通しします。
- ③米と下ごしらえした具を混ぜ、Aを加えてひと混ぜし、炊飯器で普通に炊きます。

ヒゲタ醤油株式会社(ちば食育サポート企業)

ゴールデンビーンズスタミナ丼



材料(1人分)

- 納豆 40g
- 挽き肉 100g
- ☆赤味噌 大匙1杯
- ☆料理酒 大匙1杯
- ☆砂糖 少々
- ☆水 適量
- ☆豆板醤 小匙1杯
- ☆テンメシヤン 小匙1
- しょうが 1/4片
- めんつゆ 大匙1
- 卵 1個
- オクラ 2本
- 大和芋 50g
- ごま油 大匙1杯
- 長ネギのみじん切り 大匙2杯
- ごはん 飯碗1杯

栄養価(1人分)

エネルギー	865 kcal
蛋白質	40.8g
脂質	37.8g
塩分	6.0g
鉄	5.2mg
野菜使用量	40g

作り方

- ①☆の調味料を合わせておく。
- ②納豆は味付けしないでかき混ぜておく。
- ③大和芋はすりおろし、オクラは茹でて小口切りにしておく。
- ④半熟の目玉焼きをつくる。
- ⑤フライパンを熱し、ごま油をなじませて、しょうがとみじん切りの長ネギを炒め、香りが出てきたらひき肉を加えて炒める。
- ⑥ひき肉がバラツとしてきたら①の調味料を入れる。
- ⑦全体になじんだら、めんつゆを入れる。
- ⑧焦がさないように気をつけながら汁気をとばし、煮詰まったところで火を止める。
- ⑨粗熱を取った⑧のなかに納豆を入れてかき混ぜる。
- ⑩広めのお皿にご飯を盛り、その上に⑨と③を盛り付ける。
- ⑪更にその上に④の目玉焼きを乗せて出来上がり。

株式会社ミツカンフレッシュ(ちば食育サポート企業)

イワシの水郷丼



栄養価(1人分)

エネルギー	876kcal
蛋白質	35.6g
脂質	17.9g
塩分	3.2g
鉄分	4.3mg
野菜使用量	22g

材料(1人分)

- イワシ 1尾
- 米 1合
- 枝豆 20g
- 塩コンブ 5g
- 青シソ 2枚
- きざみ海苔 適宜
- 片栗粉 適量
- めんつゆ 50cc
- みりん 小匙1杯
- 砂糖 小匙1杯
- 水 50cc

作り方

- ①炊き上がったご飯に塩茹でした剥き枝豆と塩コンブを入れてさっくりと混ぜる。
- ②イワシは3枚におろし軽く塩をふっておき、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに多目の油を入れて熱し、②のイワシを入れて両面をカリッと焼く。
- ④鍋にめんつゆ、みりん、砂糖、水を入れて沸騰させて火をとめる。
- ⑤器に①のご飯を盛り、青シソのをせ③で焼いてイワシのをせる。
- ⑥④で作ったタレを上からかける。
- ⑦きざみ海苔をちらして出来上がり。

株式会社ミツカンフレッシュ(ちば食育サポート企業)

畑の肉で作った三色丼



栄養価(1人分)

エネルギー	512kcal
蛋白質	17.6g
脂質	3.4g
塩分	4.1g
野菜使用量	137g

材料(1人分)

- 大豆たんぱくミンチ(乾) 18g
- たまねぎ 1/4個
- しょうが 大さじ1/4
- 干しいたけ 1.5枚
- 砂糖・しょうゆ 各大さじ1.5
- しいたけの戻し汁 大さじ1
- さやいんげん 35g
- にんじん 1/3本
- しいたけのもどし汁 20cc
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々
- のり 適量
- 油 適量
- ごはん 1杯分

作り方

- ①大豆たんぱくミンチ、干しいたけは水でもどし、しっかり水切りをする。にんじんは3cm長さの千切りにする。たまねぎ、しょうが、干しいたけはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を温め、しょうが、たまねぎの順に加えてよく炒め、干しいたけ、大豆たんぱくミンチを加えてさらに炒める。干しいたけの戻し汁、砂糖、しょうゆを加えて、水分がなくなるまで、よく炒める。
- ③さやいんげんは塩少々でさっとゆで、斜め細切りにする。にんじんはしいたけの戻し汁、砂糖、塩を加えて煮詰める。
- ④器に盛ったご飯の上に②、③のをせ、のりを飾る。

三育フーズ株式会社(ちば食育サポート企業)

あさりとキャベツのスープパスタ



栄養価(1人分)	
エネルギー	165kcal
蛋白質	6.0g
脂質	5.2g
塩分	1.7g
野菜使用量	180g

材料(1人分)

- あさり-----70g
- きゃべつ-----1枚
- 玉ねぎ-----1/8個
- 市販のトマトソース(295g)
- -----1/4缶
- オリーブ油-----小さじ1
- ベーコン-----1/2枚
- 和風だしの素-小さじ1/2
- 麵つゆ-----小さじ1
- 酒-----大さじ1/2
- 塩・こしょう-----各少々
- スパゲティ-----20g
- 絹さや-----適宜

作り方

- ①オリーブ油と1cm幅に切ったベーコンを弱火にかけ、粗みじんの玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になってきたらあさりと酒を加え、殻が開くまで蒸し煮にする。
- ②トマトソース、水1カップ、和風だしの素、麵つゆ、3cm角に切ったキャベツを加える。
- ③味を調べて、固めに茹でたパスタ(2つに折ってから茹でて)を加えてさっと煮る。
- ④塩茹でし、斜めに切った絹さやを飾る。

カゴメ株式会社(ちば食育サポート企業)

キャベツメンチカツサンド



栄養価(1人分)	
エネルギー	582kcal
蛋白質	16.8g
脂質	30.0g
塩分	3.0g
野菜使用量	101g

材料(1人分)

- サラダ菜 4枚
- きゅうり 1/2本
- 市販品「キャベツメンチカツ」 4個
- サンドイッチ用パン(10枚切り) 2枚
- バター 適量
- 中濃ソース 適量
- パセリ(添え)

作り方

- ①市販品「キャベツメンチカツ」は、その調理方法に従い調理し、表面に中濃ソースを適量かけておく。
- ②きゅうりは半割にし、縦にスライスする。
- ③サンドイッチ用パンの片側表面にバターを塗る。
- ④③にサラダ菜→②のきゅうり→①のメンチカツの順で挟み込む。
- ⑤食べやすい大きさにカットする。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)



主 菜

カツオのセサミペーストソテー



栄養価(1人分) (白ペーストのみをのせた場合)	
エネルギー	280kcal
蛋白質	29.0g
脂質	16.9g
塩分	1.1g
野菜使用量	70g

作り方

- ①カツオは厚いそぎ切りにして、塩こしょうをして薄力粉を薄くまぶします。
- ②フライパンにオリーブ油を熱してカツオをいれ、両面にこんがりとした焼き色をつけます。
- ③カツオをグリルにのせてペーストをのせて強火で1～2分焼き、多少ペーストをこんがり焼きます。
- ④醤油バターソースの材料を、カツオを焼いたフライパンの余分な油をふきとり、フライパンの中で合わせてソースを作ります。
- ⑤お好みに応じソースをかけていただきます。

材料(1人分)

- カツオ 50g
- 塩 0.7g
- こしょう 少々
- 薄力粉 1.5g
- オリーブ油 5g
- レモン 1/4個

●白ペースト

- 白すりごま 6g
- 白ごま 3g
- バジルペースト3g
- マヨネーズ 2g
- 白ワイン 3g

●黒ペースト

- 黒すりごま 6g
- 黒ごま 3g
- マスタード 1g
- マヨネーズ 1g
- 白ワイン 3g

●醤油バターソース

- バター 4g
- 白ワイン3g
- しょうゆ 少々

付け合せ

- こふき芋 50g
- パプリカソテー 20g

京葉ガス株式会社(ちば食育サポート企業)

サンマとたっぷり野菜



栄養価(1人分)	
エネルギー	423kcal
蛋白質	22.0g
脂質	28.5g
塩分	3.0g
野菜使用量	186g

材料(1人分)

- サンマ 1尾
- キャベツ 3枚
- 人参 1/8本
- 小松菜 1株
- ショウガ 1かけ
- ニンシク 1/2かけ
- 長ネギ 1/8本

★たれ

- ゆで汁 大3
- しょう油 大1
- 水飴 小1
(なければ砂糖でも)
- ゴマ油 小1

- ①サンマは頭を落とし、腹ワタを抜いて二等分し、よく洗う。人参はたんざく切り、キャベツは2cmぐらいのざく切り、小松菜は三等分ぐらいの長さに切っておく。
- ②鍋に1½ぐらいの湯をわかし、ショウガ約半分をスライスして入れる。その後、よく沸騰したところへサンマを入れ、ひと煮立ちさせアクをすく。次に人参を入れ5分ほど煮る。サンマによく火が通ったら、キャベツ、小松菜を入れ、1～2分煮る。
- ③その間たれを作る。残りのショウガ、ニンニク、長ネギをみじん切りにしておく。フライパンにゴマ油をひき、熱くなる前にみじん切りの香味野菜を入れてよく炒める。そこに、サンマのゆで汁、しょう油を入れひと煮立ちしたら、水飴を入れ、よくからませる。(水飴は砂糖と同じ糖分はあるが、水分が多いので同量ならば甘みを抑えられる。)
- ④お皿に野菜をとり出し、中央にサンマを並べて盛り付ける。サンマの上から熱々のたれをかけて出来上がり！

向後スターチ株式会社(ちば食育サポート企業)

豚肉とほうれん草のとろみ炒め



材料(1人分)

豚ロース肉	60g
塩・こしょう	少々
ほうれん草	50g
人参	25g
しめじ	25g
おろししょうが	大さじ1/4
スライスしょうが	少々
湯	1/4カップ
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	0.3g
片栗粉	大さじ1/4
油	大さじ1/4

栄養価(1人分)

エネルギー	222kcal
蛋白質	13.9g
脂質	14.9g
塩分	1.4g
野菜使用量	105g

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。ほうれん草はゆで、3cm長さに切る。人参は短冊切り、しめじはほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。人参、しめじ、スライスしょうがを加えてさらに炒める。
- ③ほうれん草を加えて混ぜ合わせ、湯、鶏がらスープの素、おろししょうがを加えて煮立たせる。
- ④塩で味を調べ、大さじ1/2の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

イオンリテール株式会社(ちば食育サポート企業)

秋鮭の大和蒸し



材料(1人分)

秋鮭	1切れ(80g)
しめじ	25g
ほうれん草	25g
やまいも	100g
人参	少々
塩	少々
ポン酢	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	182kcal
蛋白質	21.3g
脂質	3.8g
塩分	1.1g
野菜使用量	150g

作り方

- ①鮭は骨と皮を除きうすきりにし、塩をふる。しめじは水をふり耐熱皿に並べ、電子レンジで2分加熱する。ほうれん草はゆで3cmの長さにきる。
- ②耐熱の器に鮭・しめじ・ほうれん草を並べ、すりおろしたやまいもをかけ、もみじ型にぬいた人参をのせ 蒸気のあがった蒸し器で10～12分蒸す。
- ③お好みでポン酢をかけていただく。

イオンリテール株式会社(ちば食育サポート企業)

おくらのひき肉巻き



材料(1人分)	
豚ひき肉	80g
おくら	4本
玉ねぎ	1/8個
卵	1/4個
パン粉	大1
塩・黒こしょう	少々
しょうが	
醤油	

栄養価(1人分)	
エネルギー	236kcal
蛋白質	18.3g
脂質	14g
塩分	1.3g
野菜使用量	53g

作り方

- ①ボールに豚ひき肉、玉ねぎのみじん切り、卵、パン粉、塩・黒こしょうを入れよくこねる。
- ②おくらに①のたねを巻き、フライパンで火が通るまで焼く。
- ③好みの野菜を盛り合わせ、しょうが醤油で頂く。

生活クラブ生活協同組合(ちば食育サポート企業)

里芋入りシチュー



栄養価(1人分)	
エネルギー	310kcal
蛋白質	16.5g
脂質	17.0g
塩分	0.4g
野菜使用量	231g

材料(6人分)	
豚肩ロース肉	300g
里芋(ちば丸)	正味200g
たまねぎ	大1個
にんじん	中1本
ブロッコリー	1個
かぶ	3株
しめじ	100g
マッシュルーム	100g
サラダ油	大さじ2
小麦粉	大さじ4
牛乳	400CC
チキンコンソメ	1個
味噌	大さじ1
水	500cc
塩・こしょう	適宜

作り方

- ①野菜は皮をむき一口大に切り、肉も一口大に切ります。
- ②フライパンを温めサラダ油を入れて、たまねぎを中火で2分、中弱火で10分豚肉を炒めます。肉の色が変わったら野菜を炒め全体に油が回ったら小麦粉を入れてよく混ぜます。
- ③②の鍋にコンソメ、水を入れて蓋をし、沸騰したら中火にし、野菜が煮えたら味噌、牛乳の順に加え、再沸騰したら塩、こしょうで味を調えます。

東京ガス株式会社(ちば食育サポート企業)

だいこんのさんま巻き



栄養価(1人分)

エネルギー	226kcal
蛋白質	13.6g
脂質	11.8g
塩分	1.9g
野菜使用量	132g

材料(1人分)

- だいこん 100g
- にら 10g
- こんぶ(だし用) 4g
- さんま 半身
- おから 36g
- にんじん 1/8本
- とうがん 25g
- 片栗粉 小さじ1/4
- みりん 小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1.5
- マヨネーズ 小さじ1弱
- だしの素 小さじ1/2

作り方

- ①だいこんをかつらむきにし、こんぶだし汁の中で、ゆでておく。にらは熱湯をそそぎしんなりさせる。
- ②さんまは素焼きにして骨を除き、身をほぐしてさましておく。
- ③おからはから炒めし少しパサパサしておく。
- ④さんまとおからをマヨネーズでまぜ合わせる。
- ⑤ひろげただいこんに包み巻いていきならでしぼる。
- ⑥両側に片栗粉(分量外)をつける。なべに水をいれ、その上にシートをしき、だいこんを並べて、醤油、みりん、こんぶだし汁とだしの素をいれ、少し味を含ませる。
- ⑦下の水がなくなったら、だいこんを皿に盛り付ける。
- ⑧シートをはずし残った汁にみじん切りにしてゆがいた冬がんとにんじんを入れて、少し醤油の色づけをして片栗粉でとじ、だいこんの上にかける。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)

豆腐ハンバーグ 野菜添え



材料(1人分)

- もめん豆腐 50g
- 鳥ひき肉 50g
- 長ねぎ みじんぎり 25g
- しょうが みじんぎり 12.5g
- おからの炒めたもの 17.5g
- 塩 小さじ1/4
- 酒 小さじ1

添え

- キャベツ 1枚
- トマト 1/4個
- コーン 大さじ1/2
- しめじ 1/8パック
- 油 小さじ1/2
- 塩・こしょう 適量

栄養価(1人分)

エネルギー	203kcal
蛋白質	16.6g
脂質	9.3g
塩分	2.4g
野菜使用量	140g

作り方

- ①豆腐は水切りをする。鶏肉に塩と酒をまぜて約20分置く。
- ②おからはパラパラになり、少し色が変わるかなぐらいまで炒る。
- ③すべての材料をまぜ合わせ、小判型に形づくり、熱したフライパンで表面がきつね色になるぐらいに焼く。
付け合せ キャベツのゆでた物
トマト、コーン、しめじは油でいため、塩、コショウで少し味をつける。
一つの皿にもり、年齢にあわせ、お好みのたれやソースで食べる。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)

おからサラダ



栄養価(1人分)	
エネルギー	338kcal
蛋白質	8.7g
脂質	26.1g
塩分	1.2g
野菜使用量	100g

材料(1人分)	
おから	50g
きゅうり	1/3本
人参	1/5本
プチトマト	1~2個
ブロッコリー	1/5房
ハム	1枚
サラダ油	小さじ1
マヨネーズ	適量
お酢	少々
砂糖	大さじ1/2
塩	少々

作り方

- ①熱したフライパンに、サラダ油小さじ1を入れて、おからを炒めて冷ましておく。
- ②きゅうりは薄くスライスして、塩でもんでおく。
- ③人参・ブロッコリーは、茹でてさましておく。
- ④冷ましたおからに、砂糖大さじ1/2、きゅうり、人参、ブロッコリー、細く切ったハムを入れて、お酢(少々)とマヨネーズで味付けをする。
- ⑤プチトマトを飾って出来上がり。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)

肉団子と野菜の照り煮



材料(1人分)	
ミートボール(市販品) 固形	35g
人参	50g
かぶ	50g
かぶの葉	少々

栄養価(1人分)	
エネルギー	180kcal
蛋白質	5.0g
脂質	5.0g
塩分	0.8g
野菜使用量	100g

作り方

- ①かぶ・人参を乱切りにする。
- ②①をレンジで串が軽く通るくらいまで加熱する。
- ③ミートボールと水(50cc)を混ぜ合わせる。
- ④②を③に加え水気がなくなりとろみが出るまで加熱する。
- ⑤かぶの葉を茹でて刻む。
- ⑥できた煮物に⑤を散らす。

石井食品株式会社(ちば食育サポート企業)

ニラとピーナッツのワンタンお焼き



材料(1人分)

- ニラ 10g
- ピーナッツ 5g
- もやし 40g
- ゴマみそソース(市販品) 1/3袋(37g)
- ワンタンの皮 3枚
- 水溶き片栗粉 適宜

栄養価(1人分)

エネルギー	94kcal
蛋白質	4.2g
脂質	3.0g
塩分	1.1g
野菜使用量	50g

作り方

- ①ニラともやしは1.5cm幅に刻む。ピーナッツは荒く刻む。
- ②フライパンでニラともやしを炒め、ゴマみそソースを加える。
- ③炒めあがった②に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④③でできたものとピーナッツをスプーン1杯程度取り、上下から二枚のワンタンの皮で包む(つなぎ目は水溶き片栗粉で閉じる)。
- ⑤フライパンで焼き目が付くまで加熱し、その後蒸し焼きにする。

石井食品株式会社(ちば食育サポート企業)

ひれ肉のゴマのせ



材料(1人分)

- 豚ひれ肉 100g
- 油 10g
- 塩、こしょう 0.7g
- 醤油 27g
- 砂糖 14g
- ししとう 10g
- パプリカ 黄色、赤 各30g
- 白ごま 15g

栄養価(1人分)

エネルギー	389kcal
蛋白質	28.6g
脂質	19.9g
塩分	0.7g
野菜使用量	70g

作り方

- ①ひれ肉は100g.2枚に切り、塩、コショウをして油を入れてフライパンで焼く。
- ②ひれ肉に焼き色がついたら火を一旦止める。砂糖と醤油をいれ、再び弱火にして肉にからめるように焼く。
- ③砂糖と醤油がひたひた位になったらひれ肉の上に炒りゴマをのせる。
- ④ししとう、パプリカは焼き網で焼く。

有限会社ジェリービーンズ(ちば食育サポート企業)

しゃぶしゃぶ肉のねばねば巻き



栄養価(1人分)	
エネルギー	240kcal
蛋白質	18.8g
脂質	14.3g
塩分	2.0g
野菜使用量	67g

材料(1人分)	
豚ももしゃぶ	80g
油	10g
塩	2g
こしょう	0.7g
おくら1本	7g
ヤマト芋	30g
パプリカ 黄色、赤	各 15g
ポン酢	5g

作り方

- ①ももしゃぶ用の肉は2枚。合わせて塩、コショウをしておく。
- ②おくらはへたを取ってゆでる。
- ③ヤマト芋は1cmのひょうし切にしておく。
- ④①の肉におくら、やまと芋を巻く。
- ⑤フライパンに油 小さじ2を入れ③を両面こげ色がつくまで焼く。
- ⑥④のフライパンでパプリカを同時に焼く。
- ⑦巻いた肉が焼けたら半分に切り、ポン酢をそえる。

有限会社ジェリービーンズ(ちば食育サポート企業)

筑前煮



栄養価(1人分)	
エネルギー	419kcal
蛋白質	14.9g
脂質	21.0g
塩分	3.5g
野菜使用量	64g

材料(4人分)	
A	しょうゆ 大さじ5
	砂糖 大さじ6
	みりん 大さじ3
	だし汁 500ml
鶏もも肉	大1枚
しいたけ	4枚
竹の子	50g
里芋	10個
こんにやく	1枚
にんじん	90g
れんこん	60g
ごぼう	50g
サラダ油	大さじ2
きぬさや	適宜
塩	適宜

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切ります。しいたけは軸をとります。竹の子は乱切りにします。
- ②里芋は皮をむき、塩もみをして汚れとぬめりをとって洗い流し、塩少々加えてゆでます。
- ③こんにやくは下ゆでします。
- ④にんじんとれんこんは皮むき、ごぼうはすり洗いをし、それぞれ乱切りにします。れんこんとごぼうは塩水にさらしてあく抜きをし、水洗いします。
- ⑤鍋にサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉を入れて炒め、色が変わったなら取り出します。同じ鍋にサラダ油大さじ1を熱し、他の材料を入れて炒めます。
- ⑥全体に油がまわったら鶏肉、Aを加え、中火で煮込みます。途中で鍋をゆすって鍋がえしをしながら、味がしみ込むまで煮込みます。
- ⑦塩ゆでしたきぬさやを加えて、軽く混ぜたら出来上がりです。

ヒゲタ醤油株式会社(ちば食育サポート企業)

地図の都、ほね元気で足腰ハツラtooー



栄養価(1人分)	
エネルギー	805kcal
蛋白質	38.7g
脂質	49.1g
塩分	3.6g
カルシウム	241mg
鉄	4.8mg
野菜使用量	24g

材料(1人分)	
市販納豆	50g
味付けもずく	30g
豚ひき肉	50g
☆調味料	
しょうが	1/2片
にんにく	1/2片
ねぎ(みじん)	大匙1/2
酢	大匙1/2
めんつゆ(濃縮)	大匙1/2
片栗粉(のりづけ用)	1g
スライスチーズ	20g
春巻きの皮	3枚
卵	1個
調合油	2g
海苔	1/4枚
エビチリ(市販)	50g
ムキ海老	10g
チリソウの素	40g
ハンバーグのたね	40g
揚げ油	適量

作り方

- 市販納豆は水洗いをして水を切っておく。
- 調味料の材料を合わせておく。
- ひき肉を炒める。
- ①と②と③を混ぜたものとスライスチーズと海苔とを春巻きの皮で包み、油で揚げる。
- もずくは汁を切っておく。
- 汁を切ったもずくも④と同じように春巻きの皮で包み揚げる。
- エビチリを作る。
- 薄焼き玉子を2枚作る。
- エビチリを薄焼き玉子で包み油で揚げる。
- 小さなハンバーグを2個作る。形は浮き輪型。
- 皿に盛りつけるとき千葉県地図をイメージして盛付。

株式会社ミツカンフレッシュ(ちば食育サポート企業)

ひんやり～☆夏野菜のごちそうサラダ



栄養価(1人分)	
エネルギー	208kcal
蛋白質	26.8g
脂質	1.4g
塩分	4.1g
野菜使用量	387g

材料(1人分)	
トマト酢	20g
リンゴ酢	20g
鳥のささみ	100g
ナス	1本
トマト	1個
インゲン豆	3本
パプリカ(黄色)	1個
青シソ	1枚
青トウガラシ	1本
塩(材料重量×0.8%)	小匙1弱

作り方

- ナスは縦に細長く6等分位に切って塩水につけておく。
- ①のナスを水を切って器に入れてラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- 鳥のささ身を茹でる。
- 茹で上がったささ身を氷水につけて粗熱を取ってから手で細かく割いて水気をよく切る。
- インゲン豆は塩茹でしておく。長い場合は半分位に切る。
- パプリカは2cm位の角切りにしておく。
- ボウルに①～⑤の材料を入れて、トマト酢とリンゴ酢を3:1の割合で材料がヒタヒタに漬かる位まで入れる。
- 青トウガラシを細かく刻み⑦に入れて冷蔵庫で一晩熟成。
- トマトは薄い輪切りにして盛りつける皿に敷き詰めて冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑨の上に⑧を盛り付ける。
- シソの葉を細かく刻み⑩の上に満遍なく散らして完成

株式会社ミツカンフレッシュ(ちば食育サポート企業)

畑の肉の生姜焼き



栄養価(1人分)	
エネルギー	223kcal
蛋白質	11.3g
脂質	6.6g
塩分	3.0g
野菜使用量	93g

材料(1人分)

- 生姜焼き**
- 市販大豆たんぱく大判(乾) 2枚
 - だし汁 適量
 - 小麦粉 適量
 - 油 適量
- <たれ>**
- おろし玉ねぎ 12g
 - おろし生姜 2.5g
 - おろしにんにく 1/4かけ分
 - レモン汁 少々
 - しょうゆ・みりん・水 各大さじ1
- 千切りキャベツ**
- 千切りキャベツ 適量
 - ピーマン、人参 お好みで

作り方

生姜焼き

- ①水戻した市販大豆たんぱく大判を何回か水で良く洗い、固く絞って水気を切る。その後、だし汁でよく揉み10分程おく。
- ②たれの材料を全あわせ、全体が煮立つまで火にかける。
- ③①を絞って水気をきり、うすく小麦粉をつける。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③の両面を小麦色になるまで焼く。
- ⑤④に②のたれを素早く全体にかけ、火を止める。

千切りキャベツ

- ①キャベツ、ピーマン、にんじんを千切りする。

三育フーズ株式会社(ちば食育サポート企業)

畑の肉で作った酢豚



栄養価(1人分)	
エネルギー	350kcal
蛋白質	19.1g
脂質	9.9g
塩分	4.0g
カルシウム	219mg
野菜使用量	139g

材料(1人分)

- 市販植物たんぱく厚切り(乾) 23g
- 下味(砂糖小さじ1/4、醤油大さじ1/2、塩少々)
- 片栗粉 大さじ3/4
- 揚げ油 適量
- ピーマン 1個
- (あれば、赤・黄パプリカも)
- たまねぎ 小1/4個
- にんじん 小1/2本
- にんにく(みじん切り) 1/4片
- 甘酢(砂糖大さじ1と1/4、酢大さじ1、ケチャップ大さじ1、醤油大さじ1/2)
- 水溶き片栗粉 適量

作り方

- ①市販植物たんぱく厚切りは、だし汁に軟らかくなるまで(約30分)浸し、軟らかくなったら絞って水を切り、下味をつけて30分置く(大きい場合は一口大に切る)
- ②ピーマン、玉ねぎは一口大に、にんじんは3mmくらいの薄切りに切る。
- ③甘酢の材料をあわせ、水溶き片栗粉を用意する。
- ④①を軽く絞り、片栗粉をまぶして中温の油で揚げる。
- ⑤にんにくを炒め、香がしてきたら、②と④を加える。
- ⑥甘酢を⑤に混ぜ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

三育フーズ株式会社(ちば食育サポート企業)

畑の肉で作ったぎょうざ



材料(1人分)

- 市販ひき肉状植物性たんぱく質 小1/6缶(36g)
- にら 1/12束
- しいたけ 中1/3枚
- A キャベツ 中1/6枚
- 長ねぎ 1/12本
- しょうが 少々
- おろしにんにく 少々
- 餃子の皮 5枚
- 片栗粉 大さじ1/6
- 油 適量
- 塩 適量

栄養価(1人分)

エネルギー	174kcal
蛋白質	9.6g
脂質	4.6g
塩分	1.1g
野菜使用量	26g

作り方

- ①Aの材料全部をみじん切りにする。
- ②①と市販ひき肉状植物性たんぱく質、おろしにんにく、片栗粉を入れよく混ぜる。好みで塩を適量加える。
- ③②を餃子の皮の中に入れて包む。
- ④フライパンに油をひき、餃子を並べて入れ、強火で焼き、餃子の底がきつね色に色づいたら、熱湯大さじ1弱を入れ、ふたをして蒸し焼きにし、皿に盛り付ける。

三育フーズ株式会社(ちば食育サポート企業)

いわしさんが焼きのトマトグラタン



材料(1人分)

- いわし 中2尾(正身60g)
- 長ねぎ 5cm
- 味噌 大さじ1
- 青しそ 適宜
- サラダ油 小さじ1
- トマトソース缶(295g) 1/3缶
- ピザ用チーズ 20g

栄養価(1人分)

エネルギー	295kcal
蛋白質	19.5g
脂質	19.8g
塩分	1.7g
野菜使用量	110g

作り方

- ①いわしは頭をおとし、内臓を取り出し、水洗いしてから水気をふく。頭から尾の方へ向かって指の腹で背骨をなぞるようにして骨をはずし、皮をはいで、包丁でたたいてすり身状にする。
- ②長ねぎはみじん切りにして、①に味噌と一緒に加えよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油小さじ1を入れ中火で温め、②をスプーンなどでひとくち大にすくい、適当な大きさに切った青しそを貼り、フライパンに入れ表面を軽く焼いて耐熱皿に移す。
- ④トマトソースとチーズをかけ、180℃に温めておいたオーブンで10分程度焼いていわしに火を通す。

カゴメ株式会社(ちば食育サポート企業)

キャベツメンチカツ ラザニア風



栄養価(1人分)	
エネルギー	447kcal
蛋白質	17.9g
脂質	22.6g
塩分	1.8g
野菜使用量	155g

材料(1人分)	
• ブロッコリー	80g
• ピーマン	1/2個
• トマト	25g
• 枝豆	10粒
• さつまいも	15g
• パスタ(ラザーニャ)	1枚
• トマトケチャップ	大1
• とろけるスライスチーズ	1枚
• 塩・胡椒	少々
• オリーブオイル	小1
• 市販品「キャベツメンチカツ」	2個

作り方

- ①ピーマン・トマト・さつまいもを1cmに切り、ブロッコリーはゆでる。枝豆はゆいでさやから出しておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、さつまいもをほんのり茶色い焦げ目がつくまで焼く。
- ③ピーマン・トマトを加えて火が通るまで炒め、塩・コショウで味付けし、火からおろし枝豆を混ぜておく。
- ④ボールに③とトマトケチャップ大1/2を入れて混ぜる。
- ⑤ラザーニャは、規定の時間茹でておく。大きい場合は半分にかットする。
- ⑥電子レンジで市販品「キャベツメンチカツ」をその調理方法に従い、加熱する。
- ⑦オープン皿にラザーニャをひき、その上に④をのせる。
- ⑧さらにその上にラザーニャをのせ、その上にキャベツメンチカツを2つつけて残りのトマトケチャップをのせる。
- ⑨最後に、ラザーニャをのせ、その上に茹でておいたブロッコリーを乗せ、最後にチーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)

クリームコロッケ 野菜添え



栄養価(1人分)	
エネルギー	370kcal
蛋白質	7.8g
脂質	26.8g
塩分	2.0g
野菜使用量	73g

材料(1人分)	
• さつまいも	15g
• ピーマン	1/2個
• トマト	25g
• 枝豆	10粒
• コンソメスープの素	(50ml分)
• 粉ゼラチン	1g
• 塩・胡椒	少々
• オリーブオイル	小1
• 市販品「チキンクリームコロッケ」	3個

作り方

- ①粉ゼラチン・コンソメスープの素を50mlの湯で溶かし、塩一つまみと胡椒少々を入れて冷まして粗熱をとり、冷蔵庫に入れる。
- ②さつまいもは1cm角に切る。
- ③ピーマン・トマトも1cmに切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、さつまいもをほんのり茶色い焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ピーマンを加えて火が通るまで炒める。
- ⑥ボールに炒めたピーマンとさつまいもを入れ、粗熱を取る。
- ⑦⑥が冷めたら、切っておいたトマトと枝豆、冷蔵庫で冷やしておいたゼラチンを入れ混ぜる。
- ⑧電子レンジで市販品「チキンクリームコロッケ」は、その調理方法に従い加熱する。
- ⑨お皿に盛りつけ。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)

キャベツメンチのグリーングラタン



栄養価(1人分)

エネルギー	571kcal
蛋白質	16.0g
脂質	39.0g
塩分	2.9g
カルシウム	338mg
野菜使用量	75g

材料(1人分)

- かぼちゃ 40g
- 冷凍ほうれん草(市販品:冷凍カットほうれん草)(2人) 50g
- 市販品「キャベツメンチカツ」 2個
- ホワイトソース(A) 2人分200g
 - 小麦粉 15g
 - バター 15g
 - 牛乳 200cc
- 塩 少々
- 白胡椒 少々
- 固形ブイヨン 1/2個
- バター 7g
- ピザ用チーズ 適量

作り方

- 市販品「キャベツメンチカツ」は、その調理方法に従い調理しておく。
 - かぼちゃは薄くスライスし、電子レンジで下調理する。
 - 冷凍ほうれん草をフードプロセッサーにかけ、細かく粉砕し、バターでさっと炒めておく。
 - 下記のホワイトソース(A)に③を入れ混ぜ合わせる。
 - グラタン皿にバターを塗り、②を底に並べ、④を半量入れ、その上に半割した1)を並べる。
 - 最後に周りにピザ用チーズをかけ、オーブンで200℃、7分間焼く。
- ホワイトソース(A)→市販のホワイトソースでOK
- 鍋にバターを入れて弱火で溶かし、小麦粉を入れ、焦げないようによく攪拌しながら粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
 - よく炒まったら火からおろし、少しずつ牛乳を入れながらダマにならないように良く混ぜ合わせる。
 - 混ぜ合わさったら再び弱火にかけ、弱火でとろみが出るまで攪拌する。
 - 固形ブイヨン、塩、白胡椒で味付けする。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)

キャベツメンチカツサンド



栄養価(1人分)

エネルギー	582kcal
蛋白質	16.8g
脂質	30.0g
塩分	3.0g
野菜使用量	101g

材料(1人分)

- サラダ菜 4枚
- きゅうり 1/2本
- 市販品「キャベツメンチカツ」 4個
- サンドイッチ用パン(10枚切り) 2枚
- バター 適量
- 中濃ソース 適量
- パセリ(添え)

作り方

- 市販品「キャベツメンチカツ」は、その調理方法に従い調理し、表面に中濃ソースを適量かけておく。
- きゅうりは半割にし、縦にスライスする。
- サンドイッチ用パンの片側表面にバターを塗る。
- ③にサラダ菜→②のきゅうり→①のメンチカツの順で挟み込む。
- 食べやすい大きさにカットする。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)



副 菜

小松菜と煮干しのピーナッツ炒め



材料(1人分)

- 赤トウガラシ 1g
- 小松菜 100g
- サラダ油 2g
- オイスターソース 3g
- 煮干し 5g(食べるタイプ)
- ピーナッツ 5g

栄養価(1人分)

エネルギー	37kcal
蛋白質	4.9g
脂質	0.6g
塩分	0.2g
カルシウム	260mg
野菜使用量	100g

作り方

- ①赤トウガラシは小口切り、小松菜はザク切りにします。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、赤トウガラシと小松菜の茎を入れて炒めます。
- ③葉を加えてさっと炒め、オイスターソースを入れてひと混ぜします。
- ④煮干しとピーナッツを加えてざっと混ぜます。

京葉ガス株式会社(ちば食育サポート企業)

サンマとたっぷり野菜



材料(1人分)

- サンマ 1尾
- キャベツ 3枚
- 人参 1/8本
- 小松菜 1株
- ショウガ 1かけ
- ニンシク 1/2かけ
- 長ネギ 1/8本

★ たれ

- ゆで汁 大3
- しょう油 大1
- 水飴 小1
(なければ砂糖でも)
- ゴマ油 小1

栄養価(1人分)

エネルギー	423kcal
蛋白質	22.0g
脂質	28.5g
塩分	3.0g
野菜使用量	186g

- ①サンマは頭を落とし、腹ワタを抜いて二等分し、よく洗う。人参はたんざく切り、キャベツは2cmぐらいのざく切り、小松菜は三等分ぐらいの長さに切っておく。
- ②鍋に1½杯ぐらいの湯をわかし、ショウガ約半分をスライスして入れる。その後、よく沸騰したところへサンマを入れ、ひと煮立ちさせアクをすく。次に人参を入れ5分ほど煮る。サンマによく火が通ったら、キャベツ、小松菜を入れ、1～2分煮る。
- ③その間たれを作る。残りのショウガ、ニンニク、長ネギをみじん切りにしておく。フライパンにゴマ油をひき、熱くなる前にみじん切りの香味野菜を入れてよく炒める。そこに、サンマのゆで汁、しょう油を入れひと煮立ちしたら、水飴を入れ、よくからませる。(水飴は砂糖と同じ糖分はあるが、水分が多いので同量ならば甘みを抑えられる。)
- ④お皿に野菜をとり出し、中央にサンマを並べて盛り付ける。サンマの上から熱々のたれをかけて出来上がり！

向後スターチ株式会社(ちば食育サポート企業)

わかめとエリンギ・ねぎの炒め物



材料(1人分)

・生わかめ(乾燥わかめ)	30g(4g)
・エリンギ	50g
・長ねぎ	20g
・ごま油	小さじ1/2
・塩	小さじ1/6(1g)

栄養価(1人分)

エネルギー	41kcal
蛋白質	2.5g
脂質	2.4g
塩分	1.2g
野菜使用量	100g

作り方

- ①生わかめは水でよく洗い一口大に切る(乾燥わかめは水に戻す)。エリンギはスライスする。長ねぎは薄めの斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、エリンギを炒め、しんなりしたら、わかめ・長ねぎを加え、全体に火が通るまでさっと炒め、塩で調味する。

イオンリテール株式会社(ちば食育サポート企業)

海老・ひき肉・豆腐の蒸し物



材料(1人分)

・豚ひき肉	50g
・海老(Mサイズ)	2尾
・木綿豆腐	100g
・長ネギ	3cm
=調味料=	
・片栗粉	小さじ1/2
・塩	小さじ1/8
・酒	小さじ1/2
・生姜(みじん切り)	小さじ1/2
・醤油	小さじ1/2

栄養価(1人分)

エネルギー	224kcal
蛋白質	22.8g
脂質	11.9g
塩分	1.4g
野菜使用量	9g

作り方

- ①木綿豆腐は30分ほど水切りをする。
- ②長ネギと生姜はみじん切りにする。
- ③海老は殻をむき、背ワタを取り、粗く叩く。(叩きすぎて、ペースト状にならないように)
- ④ボウルに豚ひき肉を入れ、②と調味料を入れ、ねばりが出るまで混ぜる。混ぜる向きは一定にする。
- ⑤④に③の海老を入れ、軽く混ぜてから①の豆腐を手で崩しながら加えて全体がなじむように混ぜる。
- ⑥蓋つきの器に盛り、せいろ(蒸し器)に入れ、強火で15分間蒸して出来上がり。

生活クラブ生活協同組合(ちば食育サポート企業)

だいこんのさんま巻き



栄養価(1人分)	
エネルギー	226kcal
蛋白質	13.6g
脂質	11.8g
塩分	1.9g
野菜使用量	132g

材料(1人分)	
• だいこん	100g
• にら	10g
• こんぶ(だし用)	4g
• さんま	半身
• おから	36g
• にんじん	1/8本
• とうがん	25g
• 片栗粉	小さじ1/4
• みりん	小さじ1弱
• しょうゆ	小さじ1.5
• マヨネーズ	小さじ1弱
• だしの素	小さじ1/2

作り方

- ①だいこんをかつらむきにし、こんぶだし汁の中で、ゆでしておく。にらは熱湯をそそぎしんなりさせる。
- ②さんまは素焼きにして骨を除き、身をほぐしてさましておく。
- ③おからはから炒めし少しパサパサにしておく。
- ④さんまとおからをマヨネーズでまぜ合わせる。
- ⑤ひろげただいこんに包み巻いていきならでしぼる。
- ⑥両側に片栗粉(分量外)をつける。なべに水をいれ、その上にシートをしき、だいこんを並べて、醤油、みりん、こんぶ出し汁とだしの素をいれ、少し味を含ませる。
- ⑦下の水がなくなったら、だいこんを皿に盛り付ける。
- ⑧シートをはずし残った汁にみじん切りにしてゆがいた冬がんとにんじんを入れて、少し醤油の色づけをして片栗粉でとじて、だいこんの上にかける。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)

おからサラダ



栄養価(1人分)	
エネルギー	338kcal
蛋白質	8.7g
脂質	26.1g
塩分	1.2g
野菜使用量	100g

材料(1人分)	
• おから	50g
• きゅうり	1/3本
• 人参	1/5本
• ブチトマト	1~2個
• ブロッコリー	1/5房
• ハム	1枚
• サラダ油	小さじ1
• マヨネーズ	適量
• お酢	少々
• 砂糖	大さじ1/2
• 塩	少々

作り方

- ①熱したフライパンに、サラダ油小さじ1を入れて、おからを炒めて冷ましておく。
- ②きゅうりは薄くスライスして、塩でもんでおく。
- ③人参・ブロッコリーは、茹でてさましておく。
- ④冷ましたおからに、砂糖大さじ1/2、きゅうり、人参、ブロッコリー、細く切ったハムを入れて、お酢(少々)とマヨネーズで味付けをする。
- ⑤ブチトマトを飾って出来上がり。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)

ほうれんそうのカッテージチーズあえ



材料(1人分)

- ほうれんそう 2株
- 柿 1/2個
- 牛乳 500cc
- 酢 小さじ1
- いりごま 13g
- 醤油 少々
- 塩 少々

栄養価(1人分)

エネルギー	390kcal
蛋白質	24.6g
脂質	12.8g
塩分	0.8g
カルシウム	889mg
野菜使用量	100g

作り方

- ①ほうれんそうはかためにゆでる。食べやすい大きさに切る。少し醤油で味をつけておく。
- ②柿はほうれんそうに合わせて食べやすく切り、酢水に離す。
- ③牛乳は、70℃ぐらいまでわかし、酢を入れ、かき混ぜて上に白い物が浮いてきたらざるにあげてしぼる。
- ④いりごまにざるにあげたカッテージチーズ(③)を良くまぜる。
- ⑤最後にすべての材料をまぜて塩で味をととのえる。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)

ぶどうとしめじのおろし和え



材料(1人分)

- ぶどう 20g
- しめじ 20g
- 三つ葉 2g
- 大根おろし 60g
- 酢 小さじ1杯
- 砂糖 小さじ1杯
- 塩 少々

栄養価(1人分)

エネルギー	37kcal
蛋白質	1.0g
脂質	0.3g
塩分	0.7g
野菜使用量	82g

作り方

- ①ぶどうは皮と種を取り除く。
- ②しめじは石附を取り、小房にして茹でる。
- ③三つ葉は3cmほどの長さに切り水にさらしておく。
- ④大根おろしは少し水気を絞る。
- ⑤調味料を全て合わせ、そこに三つ葉以外の材料を入れて和える。
- ⑥最後に③を上にはらす。

石井食品株式会社(ちば食育サポート企業)

さつまいもとかぼちゃの茶巾絞り2種



材料(1人分)

さつまいもの茶巾絞り

- さつまいも 29g
- 豆乳 5.5g
- 味付とりそばろ(市販品) 6g
- 黒ゴマ 適量

かぼちゃの茶巾絞り

- かぼちゃ 24g
- 豆乳 7g
- 味付とりそばろ(市販品) 6g
- 落花生 3g

栄養価(1人分)

エネルギー	180kcal	塩分	0.8g
蛋白質	9.5g	野菜使用量	20g
脂質	7.3g		

作り方

さつまいもの茶巾絞り

- ①さつまいもは皮をむいて柔らかくなるまで茹でる。
- ②やわらかくなったさつまいもを木べらやマッシャーでつぶし、なめらかにする。
- ③豆乳・とりそばろを入れてさらに混ぜる。
- ④茶巾で絞って形を作り、トッピングで黒ゴマを散らす。

かぼちゃの茶巾絞り

- ①かぼちゃは皮をむいてレンジにかける。
- ②やわらかくなったかぼちゃを木べらやマッシャーでつぶし、なめらかにする。
- ③豆乳・とりそばろを入れてさらに混ぜる。
- ④落花生は殻を取り皮を剥いておく。
- ⑤④を袋に入れ、麺棒でたたいて荒く砕く。
- ⑥砕かれた⑤を③にいれ、混ぜ込む。
- ⑦茶巾で絞って形を作り、トッピングで砕いた落花生を散らす。

石井食品株式会社(ちば食育サポート企業)

大根と大豆のハムサンド



材料(1人分)

- 大豆のハム(市販品) 薄切り3枚
- 大根 薄切り6枚
- しそ 3枚
- 梅干し 1個
- 油 適量

栄養価(1人分)

エネルギー	35kcal
蛋白質	2.9g
脂質	2.5g
塩分	2.5g
野菜使用量	34g

作り方

- ①大豆のハムと大根をそれぞれ半月切りにする。梅干の種を取り除き、包丁でたたく。
- ②大豆のハムを油を敷いたフライパンで軽く焼く。
- ③青しそで包み、梅肉をのせて2枚の大根ではさむ。

三育フーズ株式会社(ちば食育サポート企業)

クリコロ野菜カナッペ



栄養価(1人分)	
エネルギー	360kcal
蛋白質	6.5g
脂質	26.5g
塩分	0.9g
野菜使用量	68g

材料(1人分)	
さつまいも	15g
かぼちゃ	15g
ブロッコリー	15g
舞茸	15g
バター	5g
市販の「チキンクリームコロッケ」	3個

作り方

- ①市販の「チキンクリームコロッケ」は、その調理方法に従い調理しておく。
- ②さつまいもとかぼちゃは2cm角のダイスカットにし、レンジで下処理を行う。
- ③ブロッコリーはレンジで下処理をする。
- ④舞茸はバターで炒めておく。
- ⑤①の側面の衣を切り取り、その中に②～④をそれぞれのせる。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)



汁物

里芋入りシチュー



栄養価(1人分)	
エネルギー	310kcal
蛋白質	16.5g
脂質	17.0g
塩分	0.4g
野菜使用量	231g

材料(6人分)	
豚肩ロース肉	300g
里芋(ちば丸)	正味200g
たまねぎ	大1個
にんじん	中1本
ブロッコリー	1個
かぶ	3株
しめじ	100g
マッシュルーム	100g
サラダ油	大さじ2
小麦粉	大さじ4
牛乳	400CC
チキンコンソメ	1個
味噌	大さじ1
水	500cc
塩・こしょう	適宜

作り方

- ①野菜は皮をむき一口大に切り、肉も一口大に切ります。
- ②フライパンを温めサラダ油を入れて、たまねぎを中火で2分、中弱火で10分豚肉を炒めます。肉の色が変わったら野菜を炒め全体に油が回ったら小麦粉を入れてよく混ぜます。
- ③②の鍋にコンソメ、水を入れて蓋をし、沸騰したら中火にし、野菜が煮えたら味噌、牛乳の順に加え、再沸騰したら塩、こしょうで味を調えます。

東京ガス株式会社(ちば食育サポート企業)



果物・デザート

フルーツグラタン



材料(6人分)

- ・ 柿 1個
- ・ りんご 1/2個
- ・ キウイ 1個
- ・ バナナ 1本
- ・ いちご 4粒
- ・ 生クリーム 大さじ3
- ・ グラニュー糖 大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	91kcal
蛋白質	0.8g
脂質	3.9g
塩分	0g
野菜使用量	0g

作り方

- ①果物は皮をむき、薄く切ります。
- ②グラタン皿に①を彩りよく並べ、グラニュー糖をふりかけます。
- ③両面焼きグリルに②を入れて6分くらい焼き、こげめが付いたら生クリームを入れてさらに2分焼きます。

東京ガス株式会社(ちば食育サポート企業)

さつまいもとかぼちゃの茶巾絞り2種



材料(1人分)

さつまいもの茶巾絞り

- ・ さつまいも 29g
- ・ 豆乳 5.5g
- ・ 味付とりそばろ(市販品) 6g
- ・ 黒ゴマ 適量

かぼちゃの茶巾絞り

- ・ かぼちゃ 24g
- ・ 豆乳 7g
- ・ 味付とりそばろ(市販品) 6g
- ・ 落花生 3g

栄養価(1人分)

エネルギー	180kcal	塩分	0.8g
蛋白質	9.5g	野菜使用量	20g
脂質	7.3g		

作り方

さつまいもの茶巾絞り

- ①さつまいもは皮をむいて柔らかくなるまで茹でる。
- ②やわらかくなったさつまいもを木べらやマッシャーでつぶし、なめらかにする。
- ③豆乳・とりそばろを入れてさらに混ぜる。
- ④茶巾で絞って形を作り、トッピングで黒ゴマを散らす。

かぼちゃの茶巾絞り

- ①かぼちゃは皮をむいてレンジにかける。
- ②やわらかくなったかぼちゃを木べらやマッシャーでつぶし、なめらかにする。
- ③豆乳・とりそばろを入れてさらに混ぜる。
- ④落花生は殻を取り皮を剥いておく。
- ⑤④を袋に入れ、麺棒でたたいて荒く砕く。
- ⑥砕かれた⑤を③にいれ、混ぜ込む。
- ⑦茶巾で絞って形を作り、トッピングで砕いた落花生を散らす。

石井食品株式会社(ちば食育サポート企業)

豆腐DEきなこ餅



栄養価(1人分)	
エネルギー	309kcal
蛋白質	10.2g
脂質	18.1g
塩分	0.2g
野菜使用量	0g

材料(1人分)	
• きぬ豆腐	1/2丁
• 生クリーム	30cc
• 砂糖	3g
• 黒蜜	大さじ2
• きなこ	適量
• 砂糖	少々
• ゆで落花生	適量

作り方

- ①きぬ豆腐は、よく水切りしておく。
- ②生クリーム30ccに砂糖3gと、黒蜜大さじ2を入れて、よく泡立てる。(お好みで黒蜜を加減して下さい。)
- ③きなこに砂糖少々と、細かく砕いたゆで落花生を混ぜておく。
- ④よく水切りした豆腐に、③をまぶして、②と好みに黒蜜をかける。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)

●このメニュー集について●

千葉県では、ちば食育サポート企業との協働により、食を通じた健康づくりを推進しています。

ちば食育サポート企業とは、企業が独自に行う食育活動、又は、公的機関が実践する「食育」活動に支援・協力いただける企業として、千葉県が募集し登録した企業です。現在、124社(平成20年10月31日現在)が登録されています。

このたび、ちば食育サポート企業が得意とする分野(食材、調理知識、調理技術等)を活かして、「家庭で作れるヘルシーメニューちばの味」を提案していただき、このメニュー集としてまとめました。

★メニューの基準

募集するメニューは、原則として創作かつ未発表のものとししました。また、千葉県産の食材を1品以上使用していること、家庭で入手できる食材で構成されていること、比較的、廉価で作れること、家庭の調理器具で作れることをすべて満たし、糖尿病や肥満、若い女性のやせと栄養の偏り、朝ごはんの欠食、野菜の摂取不足などの改善が期待されるものとししました。

★栄養価

全てのメニューに1人分で調理したときの栄養価を表示しています。カルシウム・鉄については、次の基準を満たす場合にのみ表示しています。

・カルシウム:200mg 以上 ・鉄:4mg 以上

脱！メタボ



家庭で作れるヘルシーメニュー
ちばの味

CHIBAちば

平成20年11月

企画・編集・発行：千葉県健康福祉部健康づくり支援課

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1

電話 043(223)2671 FAX043(225)0322