

りんごカレー



応募者 ままん 様 からのヘルシーポイント

りんごは皮ごと使うので、栄養ばっちりです。少し鮮度が落ちて生食しないりんごを使用できます。
りんごのほのかな香りと甘さが良いです。

1人分	545 kcal	たんぱく質 12.4 g	脂質 13 g	炭水化物 95.6 g	カルシウム 37 mg	食物繊維 6.3 g	鉄 1.4 mg	食塩相当量 2.1 g
-----	----------	-----------------	------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------

(ご飯200gを含む)



◆材料 (6人分)

市販のカレールー中辛	1箱	りんご	2個
豚肉 (薄切り)	250 g	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	中1個	水	850ml
にんじん	中1/2個		

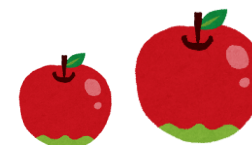
◆作り方

- 1 豚肉、玉ねぎ、にんじんは一口大に切る。りんごはよく洗って1cm角に切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、①の豚肉をよく炒める。玉ねぎ、にんじんも加えて炒める。
- 3 水を加え、沸騰したらあくをとり、弱火～中火で具材がやわらかくなるまで煮込む。
- 4 一旦火を止めて、カレールーを割り入れて溶かし、①のりんごを加えて再び弱火で時々かき混ぜながら煮込んだら完成。



ままん様のヘルシーポイントにもある通り、りんごは皮にも栄養が豊富に含まれているので、皮ごと食べることで余すことなくりんごの栄養を摂ることができます。

りんごは、カレーの隠し味としてすりおろして入れることが多いですが、具材の1つとして食べやすい大きさに切って、食感を楽しみながら食べるのも良いですね。



りんごピザ



応募者 ままん 様 からのヘルシーポイント

シンプルですが、おいしいです。りんごを皮ごと使用するので、栄養面も良いです。
市販の生地を使い、フライパンでできるので簡単です。

1人分	467 kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 13.7 g	炭水化物 70.1 g	カルシウム 190 mg	食物繊維 4 g	鉄 1 mg	食塩相当量 2.1 g
-----	----------	-----------------	--------------	----------------	-----------------	-------------	-----------	----------------



◆材料（1人分）

市販の冷凍ピザ生地 （直径20cm前後）	1枚	りんご	1/2個
クリームチーズ	15g	メイプルシロップまたは はちみつ	小さじ1
ピザ用チーズ	25g		

◆作り方

- 1 冷凍ピザ生地を解凍して裏・表を焼く。
- 2 りんごはよく洗って皮つきのまま薄切りにする。
- 3 ピザ用生地にピザ用チーズを敷き詰め、（全て使わない）その上にりんごの薄切りを並べる。
- 4 クリームチーズを小さくちぎり、全体にちりばめる。
- 5 さらに残りのピザ用チーズもかける。
- 6 フライパンで軽く焦げ目がつくまで焼いて、メイプルシロップまたははちみつを回しかけて完成。



ピザというと肉や野菜を具として使うことが多いですが、デザートピザとして果物を使うのもおすすめです。このレシピでは、チーズを使っているのでたんぱく質や脂質、カルシウムも摂ることができ、1品でも比較的バランスの良いメニューとなっています。また、りんごの皮に多く含まれるポリフェノールには、強い抗酸化作用があり、皮ごと食べると良いですね。



甘酒りんごケーキ

応募者 さとみん 様 からのヘルシーポイント

米粉、てんさい糖、甘酒は雑穀のお店 万華堂さんのものを使用しています。八穀甘酒はひえ・あわ・きび・黒豆・白大豆（青森産）・赤米・黒米・アマランサス（岩手産）・白米はれわたり（減農）・米こうじ（青森産）が使われています。八穀甘酒を使うことで砂糖の量を減らしました。冷やしてもあったかでも美味しい身体に優しいスイーツです。

1人分	86	kcal	たんぱく質 0.5 g	脂質 2.9 g	炭水化物 14.7 g	カルシウム 14 mg	食物繊維 0.8 g	鉄 0.0 mg	食塩相当量 0.2 g
-----	----	------	----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



さとみん様のヘルシーポイントにもあるように、甘酒を使うことで砂糖の量を減らしているため、1人分の栄養価を見ても86kcalとかなりエネルギーが抑えられていることが分かります。スイーツを食べたいけどカロリーや糖質が気になる…という方におすすめですが、ヘルシーだからとつい食べ過ぎないように気を付けましょう。

健康づくり推進課 管理栄養士



◆材料（1ホール・8人分）

りんご	1個	米粉	40 g	} 生地
あら塩（水にさらす用）	ひとつまみ	甘酒（八穀）	150 g	
レモン汁	大さじ1	片栗粉	10 g	
重曹（食用）	小さじ1	米油	大さじ2	
		あら塩	ひとつまみ	
		てんさい糖	20 g	
		シナモンパウダー	お好みで	

◆作り方

- 1 ボウルに重曹を水に溶かし、りんごをしばらくつけておく。
- 2 つけておいたりんごを水で洗い、4等分に切って芯の部分を取り除き、薄くし切りにして塩水につける。
- 3 軽く水気を切ったりんごを鍋に敷き詰めて蓋をし、弱火で10分ほど蒸し煮にする。その後蓋を取り、水分を飛ばしながら弱火で5分、色が変わったら火を止め、レモン汁を入れて蓋をして粗熱をとる。
- 4 生地材料を全てボウルに入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- 5 フライパンにクッキングシート（一度クシャクシャにする）を広げ、生地を入れて③のりんごを飾る。
- 6 蓋をして弱火で15分ほど焼く途中、蓋についた水滴をふきんで取る。皮が焦げないように様子を見る。
- 7 つまようじをさして生地がついてこなければOK。焼きあがったらクッキングシートごとお皿にのせて粗熱とり、ラップをして冷蔵庫で冷やす。お好みでシナモンパウダーをかける。

蓮根の炊き込みご飯

応募者 青森市食生活改善推進委員会 様 からのヘルシーポイント

野菜たっぷりで比較的簡単に作ることができます。



1人分	319 kcal	たんぱく質 8.8 g	脂質 5.8 g	炭水化物 55.9 g	カルシウム 18 mg	食物繊維 2.3 g	鉄 1.0 mg	食塩相当量 1.1 g
-----	----------	----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



寒い時期に旬を迎える蓮根やにんじんをたっぷり使った、彩りのあるメニューですね。豚ひき肉も使用しているので、この1品で主食・主菜・副菜がそろいます。しいたけには、グルタミン酸という美味成分が多く含まれており、炊飯するときには戻し汁も一緒に使うので、しいたけの風味をたっぷりと感じられますね。

◆材料（5人分）

米	300 g	ごま油	小さじ1.5
豚ひき肉	150 g	しょうゆ	大さじ2
蓮根	200 g	酒	大さじ2
にんじん	100 g	水、干しいたけの戻し汁	380ml
干しいたけ	6 g		

◆作り方

- 1 米をとぎ、ザルにあげて30分おく。干しいたけは水につけて戻しておく。
※干しいたけの戻し汁はとっておく。
- 2 蓮根は5mm程度の厚さにちょう切り、にんじんは3cmの長さの太めの千切りにする。
戻した干しいたけは、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を炒める。蓮根、にんじん、戻したしいたけを加えて混ぜ合わせたらしょうゆ、酒を絡めて火を止める。
- 4 米に水と干しいたけの戻し汁と③を上に乗せて炊く。炊き上がったら混ぜて盛り付けて完成。



和風ポトフ



応募者 青森市食生活改善推進委員会 様 からのヘルシーポイント

薄味かつ野菜たっぷりで満足感があります。

1人分	189 kcal	たんぱく質 15.1 g	脂質 10.3 g	炭水化物 10.4 g	カルシウム 130 mg	食物繊維 3.0 g	鉄 1.8 mg	食塩相当量 1.0 g
-----	----------	-----------------	--------------	----------------	-----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料（5人分）

鶏もも肉	300 g	ブロッコリー	100 g
厚揚げ	1/2袋	白だし	大さじ3
大根	250 g	水	400ml
にんじん	100 g	好みの香辛料	少々
長芋	200 g	（柚子胡椒、辛子、七味唐辛子など）	

◆作り方

- 1 鶏もも肉は10等分、大根は幅3cm、長さ5cm程度の薄い短冊切り、にんじんは小さめの乱切り、長芋は5等分にする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 厚揚げは油抜きをして縦半分にしてから5等分にする。
- 3 厚手の鍋に大根、にんじん、長芋を平らに並べ、その上に鶏肉、厚揚げをのせて白だし、水を混ぜて全体に回しかける。
- 4 蓋をして強火にかけ、沸騰したらそのまま2～3分程度加熱する。その後弱火にして10分程度蒸し煮にする。ブロッコリーを加えて弱中火で2分程煮たら盛り付ける。
- 5 お好みで香辛料を添えたら完成。

このメニューは、旬の大根やにんじんなどの野菜を中心に1人あたり130 g 使用しています。1日の野菜摂取の目標量は350 g なので、その約1/3をこの1皿で摂ることができます。

また、野菜には余分なナトリウムを体の外に排出する働きのあるカリウムが多く含まれ、特に長芋には豊富に含まれています。さらに、大根は分解酵素のアミラーゼを多く含んでいて、消化を促進する働きがあります。

健康づくり推進課 管理栄養士



かぼちゃのホットケーキ



応募者 青森市食生活改善推進委員会 様 からのヘルシーポイント

牛乳を使うとふっくらモチモチ、豆乳を使うとしっとり焼き上がります。

甘さ控えめなので、朝食のパン替わりにもOKです！

1人分	283 kcal	たんぱく質 6.3 g	脂質 5.9 g	炭水化物 51.7 g	カルシウム 67 mg	食物繊維 3.0 g	鉄 1.3 mg	食塩相当量 0.5 g
-----	----------	----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料（1枚・4人分）

かぼちゃ	200 g	無調整豆乳	250cc
ホットケーキミックス	200 g	オリーブオイル（焼く用）	適量
砂糖	10 g	} A	
オリーブオイル（生地用）	7 g		

◆作り方

- 1 かぼちゃは種と皮をとって、煮る・蒸すどちらかの方法で柔らかくしてつぶしてペースト状にする。
- 2 ボウルにAの材料を入れてよく混ぜる。
- 3 ②のボウルに①とホットケーキミックスを入れ、豆乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
- 4 あたためたフライパンにオリーブオイルをひいたら、③の生地を流し入れて弱火で3分ほど焼く。表面にポツポツ穴があいたら裏返してさらに2分程度焼いたら完成。
※火加減に気を付けないとすぐ焦げる。

このレシピでは、砂糖の量を少なめにしているのに加え、豆乳も無調整豆乳を使用することで甘さ、糖質を控えめにしています。

また、かぼちゃには、ビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。特にかぼちゃの色素成分であるβ-カロテンは、油に溶けやすい性質を持つことから、油を使用する料理との相性が良く、抗酸化作用もあります。

健康づくり推進課 管理栄養士



かぼちゃ餅



応募者 青森市食生活改善推進委員会 様 からのヘルシーポイント

蒸すだけでなく、ホットプレートで焼いて作ることもできます。

1個分	314 kcal	たんぱく質 6.1 g	脂質 1.1 g	炭水化物 70.5 g	カルシウム 19 mg	食物繊維 4.3 g	鉄 1.3 mg	食塩相当量 0.6 g
-----	----------	----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料（10個分）

かぼちゃ	350 g	砂糖	20 g
もち粉	400 g	塩	5 g
あんこ	500 g	無調整豆乳	230ml

◆作り方

- 1 ボウルにもち粉、塩、砂糖の順に入れて混ぜる。
- 2 かぼちゃは種をとり、蒸しやすい大きさに切り皮をむく。蒸し器でかぼちゃを20～30分蒸す。その間にあんこを10等分にして丸める。
- 3 かぼちゃが柔らかくなったら①と別のボウルにとり、粗熱をとりながらすりこぎなどでつぶす。
- 4 ③の粗熱が取れたかぼちゃを①のボウルに入れ、サラサラになるまで混ぜる。
- 5 混ぜたら豆乳を少しずつ加えて耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- 6 こねた餅を10等分し丸めておいたあんこを包む。
- 7 20～30分程度蒸す。20分経ったら一度蒸し具合を確認する。
- 8 蒸し上がった餅をすばやくバットに広げて並べる。粗熱が取れたら完成。

豆乳に含まれるポリフェノールの一種である大豆イソフラボンは、生活習慣病予防にも役立つとされています。また、ビタミンB群やビタミンEも多く、不足しがちな栄養素が多く含まれています。

かぼちゃは野菜の中でも糖質が多い野菜です。もち粉やあんこ（小豆）も糖質が多いので、糖質の摂りすぎにならないよう、食べ過ぎには注意しましょう。

