

秋鮭と野菜の豆乳ソース煮

応募者 匿名 様 からのヘルシーポイント

秋から冬にかけて旬である鮭を使って、野菜たっぷりの一品です。鮭の味がスープに染み出て、スープもおいしく食べることができます。

1人分	252 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 8.7 g	炭水化物 24.1 g	カルシウム 92 mg	食物繊維 4.7 g	鉄 2.0 mg	食塩相当量 3.0 g
-----	----------	-----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



魚と野菜のどちらも入っているこちらのレシピは、体の材料となるたんぱく質と、体の調子を整える働きのビタミン・ミネラルが摂れるだけでなく、強い抗酸化作用がある「アスタキサンチン」や「リコピン」という色素も摂ることができます。これらの色素は、老化や生活習慣病の原因となる「活性酸素」を除去して、紫外線による肌のシミやシワを防ぐ効果が期待出来ます。

さらに、豆乳ソースに野菜の栄養素が溶け出して、野菜の栄養素も余すところなく摂ることのできるレシピになっていますね。

健康づくり推進課 管理栄養士



主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

◆材料（2人分）

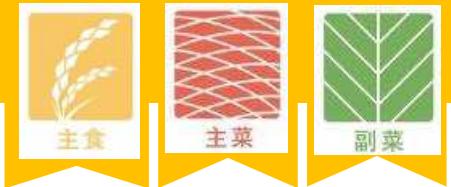
生鮭（切り身）	2切れ	薄力粉	大さじ1
塩	少々	有塩バター	10 g
黒こしょう	少々	無調整豆乳	150cc
キャベツ	1/4個	水	150cc
玉ねぎ	1/2個	顆粒コンソメ	小さじ1と1/2
ミニトマト	4個	塩	小さじ1/2
しめじ	1/2パック	黒こしょう	少々

◆作り方

- 1 鮭はキッチンペーパーで水気をふき取り、3cm程度に切る。両面に塩・こしょうを少々振りかける。
- 2 キャベツは太めの千切り、玉ねぎは1cm程度のくし形切りにする。ミニトマトは半分、しめじはほぐす。
- 3 熱したフライパンにバターを溶かし、鮭を入れて焼き目がついたら裏返す。鮭に火が通ったら一度取り出す。
- 4 鮭を取り出したフライパンに玉ねぎを入れて、余ったバターに絡めながら炒める。玉ねぎが飴色になってきたら、キャベツ、しめじを入れてさらに炒める。
- 5 野菜がしんなりしてきたら、ミニトマトと③の鮭を入れて、薄力粉を加えて全体になじませる。
- 6 ⑤に分量の水を入れ、ひと煮立ちさせたらコンソメ、塩、黒こしょうを入れて味をなじませる。
- 7 最後に豆乳を加えて温めて完成。

食パン春巻き

応募者 匿名 様 からのヘルシーポイント



春巻きの皮の代わりに食パンを使用し、主食・副菜が一緒に摂れるようにしました。作業も簡単で、手軽に作ることができます。

1人分	224 kcal	たんぱく質 9.9 g	脂質 7.7 g	炭水化物 30.1 g	カルシウム 32 mg	食物繊維 3.3 g	鉄 0.7 mg	食塩相当量 1.4 g
-----	----------	----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



主食がパンの時は、パンに塗るバターやジャムなどで脂質や糖質に偏りやすいですが、こちらのレシピでは、パンに肉と野菜の具材を挟むので、いろいろな栄養素を一度に摂ることができます。

付け合わせにミニトマトやブロッコリーを添えることで、ビタミンAやビタミンCといったビタミン類も摂れるので、さらに栄養のバランスがよくなります。見た目も鮮やかになり、栄養面も良くなるので、できれば付け合わせの野菜もセットとして考えるといいですね。

健康づくり推進課 管理栄養士



主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

◆材料（2人分）

食パン	8枚切り4枚	めんつゆ	大さじ1
豚ひき肉	50 g	ごま油	小さじ1/2
キャベツ	1枚	片栗粉	小さじ1
にんじん	1/4本	付け合わせ	
たけのこ千切り（水煮）	20 g	〔ミニトマト	2個
しょうが	1/4かけ	〕ブロッコリー	1房

◆作り方

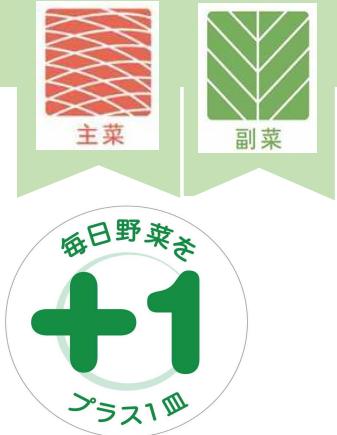
- 1 食パンの耳は切り落とし、パンを綿棒などで軽く伸ばす。
- 2 キャベツ、にんじん、たけのこ、しょうがはみじん切りにする。
- 3 耐熱ボールに、豚ひき肉と②、めんつゆ、ごま油、水溶き片栗粉（水分量外）を入れてよく混ぜて、電子レンジで加熱する。
- 4 ③に火が通ったら、①の食パンにのせて半分に折る。パンの端をフォークなどでしっかりとつけて、具材がはみ出ないようにする。
- 5 フライパンを熱して、両面に焦げ目がつくまで焼く。
- 6 お皿に盛りつけて、付け合わせにミニトマトと茹でたブロッコリーを添えて完成。
※余ったパンの耳は、トースターで焼くとカリカリになっておすすめです。

県産長いも入り山形風芋の子汁

応募者 匿名 様 からのヘルシーポイント

里芋を使うことが多い芋の子汁に、県産の長いもを入れることで青森県らしさを加えました。また、舞茸を入れることで舞茸のよい味がでてくれます。

1人分	157	kcal	たんぱく質 8.0 g	脂質 6.4 g	炭水化物 16.0 g	カルシウム 35 mg	食物繊維 3.5 g	鉄 1.1 mg	食塩相当量 2.1 g
-----	------------	------	----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料 (2人分)

牛こま切れ肉	80g	水	400cc
冷凍乱切り里いも	40g	酒	大さじ1
長いも	40g	和風だしの素	小さじ1
冷凍さがきごぼう	25 g	醤油	大さじ1
舞茸	1/2パック	砂糖	小さじ1
長ネギ	1/4本	塩	少々
こんにゃく	1/4枚		
おろししょうが	3 g		

◆作り方

- 長いもは水でよく洗って皮をむき、1cm幅程度の半月切りにする(細く切ると煮崩れてしまうので注意)。
- こんにゃくは手でちぎり、舞茸は食べやすい大きさにさいておく。長ねぎは斜め切りにする。
- 鍋にしょうがを入れ、牛肉を軽く炒める。牛肉に軽く火が通ったら、そこに里いも、ごぼう、舞茸、こんにゃく、水、酒、和風だしの素を入れて、火が通るまで煮る。
- アツを取り、野菜に火が通ったら醤油、砂糖を加えて煮る。
- 最後に長ねぎを入れて、塩で味を整え、ひと煮立ちさせて完成。

生のしょうがに含まれる辛み成分のジングロールには、血行促進作用があります。ジングロールはしょうがを乾燥・加熱することでショウガオールに変化して、胃腸を刺激して内臓の働きを活発にすることで体を芯から温めて、血行の促進や、代謝・免疫力をアップします。

サッと炒めた程度ではショウガオールはあまり増えませんので、炒め物や、汁物にしょうがを入れる時は、最初に弱火でじっくり炒めて火を通すのがおすすめです。

ただし、胃への刺激が強いので、生姜の1日の目安量は10 gくらいとして、くれぐれも摂りすぎないように注意しましょう。

健康づくり推進課 管理栄養士

鶏肉と冬野菜の豆乳カレースープ

応募者 匿名 様 からのヘルシーポイント

冬が旬の野菜をたっぷり使用し、またカレー粉を使用したスープにすることで身体が温まる1品にしました。豆乳を入れることで、味がマイルドになり、辛みが苦手な人も子どもも食べやすいと思います。

1人分	232 kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 15.0 g	炭水化物 10.0 g	カルシウム 87 mg	食物繊維 2.7 g	鉄 2.2 mg	食塩相当量 2.2 g
-----	----------	-----------------	--------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



野菜がたっぷり使われているので、スープですが野菜料理となる一品です。野菜が苦手な方でも、みそ汁やスープといった汁物に入れると、無理なく食べられるのでおすすめです。

カレー粉の香りで食欲も刺激されるので、食欲がわかない朝食にも向いています。時間がある時に作っておくと、温めるだけで提供出来る野菜料理として重宝しそうです。

健康づくり推進課 管理栄養士



◆材料 (2人分)

鶏もも肉	100 g	無調整豆乳	200cc
白菜	140 g	水	200cc
にんじん	1/3本	コンソメ	小さじ1
ちんげん菜	1/2株	カレー粉	小さじ1/2
長ねぎ	1/3本	塩	小さじ1/2
		オリーブオイル	大さじ1

◆作り方

- 1 鶏肉を一口大に切る。
- 2 白菜は太めの千切り、にんじんは短冊切り、ちんげん菜は3cm程度、長ねぎは斜め切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱して鶏肉を炒め、火が通ってきたらカレー粉を加えてさらに炒める。
- 4 ②を入れて、軽く炒める。
- 5 野菜がしんなりしてきたら、分量の水を入れて煮る。
- 6 ひと煮立ちしたら、コンソメ、塩を入れて味をなじませて、豆乳を加える。温めて沸騰する前に火を止めて完成。

根菜ごろごろキーマカレー

応募者 匿名 様 からのヘルシーポイント



根菜をたっぷり使用しました。辛いのが苦手な方は、カレー粉を控えると食べやすくなります。

1人分	245 kcal	たんぱく質 13.5 g	脂質 10.5 g	炭水化物 27.2 g	カルシウム 67 mg	食物繊維 6.6 g	鉄 2.7 mg	食塩相当量 4.9 g
-----	----------	-----------------	--------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



根菜類がたくさん使われていて、噛み応えがあるので、早食いの方や大食いの方におすすめのカレーです。私たちが満腹と感じる脳は、満腹を感じるまでに20分くらいかかります。早食いや大食いの方は、脳が満腹と感じる前に食べ終えてしまうため、ごちそうさまの時も物足りなさが残り、ついついおかわりや別の食べ物を探してしまうのです。

早食いをしない為には、よく噛んで食べることが大事です。よく噛むためには、固い食材を使ったり、大きく切ったり、火を通しすぎないなどの工夫を取り入れるといいですよ。



健康づくり推進課 管理栄養士

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



BALANCED MEAL

◆材料 (2人分)

豚ひき肉	100 g	おろしにんにく	3 g
玉ねぎ	1/2個	おろししょうが	3 g
人参	1/3本	カレー粉	大さじ1
ごぼう	1/4本	ケチャップ	大さじ1強
れんこん水煮	60 g	塩	小さじ1.5
カットトマト缶	200 g	水	150cc
		乾燥パセリ	適宜

◆作り方

- 1 玉ねぎをみじんぎりにする。
- 2 人参とれんこんは小さめの乱切りにする。ごぼうは皮をむき、小さめの乱切りにしたら水にさらしてアケを抜く。
- 3 フライパンを熱し、豚ひき肉、①の玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒める。
- 4 ひき肉に火が通ったら、②の野菜を軽く炒めて分量の水を入れる。野菜に火が通るまで火にかける。
- 5 カットトマト缶を加え、水分が飛ぶまでさらに煮る。焦げないように時々混ぜる。水分が飛んだらケチャップと塩を入れてよく混ぜる。
- 6 器に盛りつけて、上からパセリを振りかけて完成。
※お好みでご飯やパンと一緒に食べてください。

りんごの肉巻き

応募者 ままん 様 からのヘルシーポイント

生食するのはちょっと…と思ったとき作った料理です。自宅にあるめんつゆや焼き肉のたれで、十分美味しく食べれます。食物繊維がたっぷりで便通の改善、カリウムで血圧の上昇やむくみを改善。ビタミンCもたっぷりです。美肌効果もあります。カロリーの心配もなく毎日続けて食べて欲しい果物です。日本一の青森りんごを食べましょう。

1人分	220	kcal	たんぱく質 14.3 g	脂質 10.5 g	炭水化物 12.7 g	カルシウム 14 mg	食物繊維 1.2 g	鉄 0.9 mg	食塩相当量 1.0 g
-----	------------	------	-----------------	--------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



厚生労働省では、健康増進の観点から1日200 g の果物を食べることを目標にしています。りんごであれば1個(大きいサイズでは1/2個)、みかんでは2個、グレープフルーツでは1個が200 g の目安量です。

青森市民の方にとって身近な果物のりんごは200 g でも物足りないという方が多いですが、とり過ぎによる病気の発症や治療・管理に影響が出るかもしれませんので、適量を守るようにしましょう。

健康づくり推進課 管理栄養士



◆材料 (4人分)

りんご	大1個	しょうゆ	大さじ1と1/3
豚うす切り肉	16枚	みりん	大さじ2/3
サラダ油	適量	砂糖	大さじ2/3
付け合わせ		(A)	
レタス	30 g		
ミニトマト	4個		

◆作り方

- 1 りんごは皮をむいて16等分に切る。(皮つきのままでもOK)
- 2 ①のりんごに豚うす切り肉を巻き、つまようじでとめる。
- 3 フライパン又はホットプレートを熱して、サラダ油をひき、②を入れる。(肉の巻き終わりを下にするとよい)
ふたをして弱火で蒸し焼きにする。(途中肉を転がしながら焼く) 火が通ったらⒶを入れてからめる。
- 4 レタス、ミニトマトと一緒に皿に盛りつける。
※Ⓐでなく、市販の焼肉のたれでもよい

白菜ときのこのどっさり蒸し



副菜

応募者 まみん 様 からのヘルシーポイント

野菜がどっさり食べれます。白菜がメインですが、いろいろなきのこを入れたり、トマトも入れてもばっちり！！です。

油あげに味がしみて、食がすすみます。(たんぱく質もとれる) 身近な食材と調味料で、かんたんに作れます。

濃い味付けにして、生卵をつけて食べてもいいですよ。

1人分	162 kcal	たんぱく質 8.9 g	脂質 6.3 g	炭水化物 17.5 g	カルシウム 138 mg	食物繊維 6.5 g	鉄 1.9 mg	食塩相当量 3.5 g
-----	----------	----------------	-------------	----------------	-----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料（3人分）

白菜	1/4株	油あげ	2枚
生しいたけ	1袋	しょうゆ	大さじ3
えのきたけ	1袋	さとう	大さじ2
しめじ	1袋	顆粒だし	小さじ2

◆作り方

- 1 白菜は洗って、ざく切りにする。
- 2 きのこは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにする。
- 3 油あげは、1枚を8等分に切る。
- 4 フライパンに、①②③を重ねて入れて、Ⓐの調味料を全体にふりかける。
- 5 ふたをして、中火で煮る。



加熱前はこんなにたくさん食べられるかと心配になるくらいたっぷりですが、加熱後はびっくりするくらいカサが減るので、食べやすくなります。野菜をたくさん食べたいけれど、あまり量を食べられないという時にぴったりのレシピです。しかも蒸し器を使わずに、フライパンに切って並べて、火にかけるだけの簡単調理なので、あと一品野菜料理をプラスしたい時にも便利です。

きのこに多く含まれる水溶性の食物繊維は余分なコレステロールを排出してくれる働きがあるので、コレステロールが気になる方におすすめです。

健康づくり推進課 管理栄養士

