

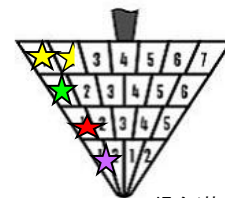
スキムミルク入り 味噌のお雑煮

主食
1.5

主菜
1

副菜
1

牛乳・
乳製品
1



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	380kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		15.5g	6.9g	61.4g	195mg	2.6g	1.5g



◆◇材料 (2人分)

餅(角もち)	4個	水	340ml
鶏もも肉	80g	白だし	小さじ2
大根	80g	味噌	小さじ1+1/3
人参	30g	スキムミルク	20g
ぶなしめじ	1/2パック	貝割れ大根	適量

◆◇作り方

- 1 餅はあらかじめ焼いておくか、湯煎で柔らかくしておく。
※餅を直接鍋に入れたままにしておくと、鍋の底にくっついてしまうこともあるので注意!
- 2 鶏もも肉は一口程度に切る。
大根、人参はイチヨウ切り、ぶなしめじは石づきをとり、小房に分ける。
- 3 鍋に、鶏肉、大根、人参、分量の水と白だしを入れて中火にかける。
アクが出てきたら、丁寧にとる。
鶏肉と野菜に火が通ったら、ぶなしめじを入れ、更に火にかける。
スキムミルクをふり入れて溶かし、味噌も溶かす。
- 4 お椀に餅を入れ、その上に③をかけ、上に貝割れ大根を飾ってできあがり。

管理栄養士からのコメント

スキムミルク(別名:脱脂粉乳)は、生乳または牛乳の乳脂肪分を除去し、乾燥させた粉末状のものです。牛乳同様にカルシウムを豊富に含みます。

お正月に日本で多く食べられているお雑煮ですが、時にはいつもと違った味付けで、新年の初めを迎えてみても良いですね。



応募者様からのヘルシーポイント

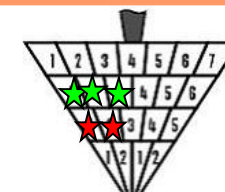
スキムミルクを入れることで味がまろやかになり、カルシウムを摂ることもできます。

応募者: わたり 様

れんこん鶏だんごの塩こうじ鍋

主菜
2

副菜
3



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	263kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		16.8g	9.4g	29.9g	126mg	5.2g	3.3g



◆◇材料（4人分）

<鶏だんご>		<鍋>			
A	鶏ひき肉	300g	B	れんこん	150g
	れんこん	50g		ちんげん菜	300g
	ねぎ	1本		しめじ	1パック
	きくらげ(乾燥)	5g		昆布	1枚
	にんじん	1/3本		水	1,500ml
	しょうが(おろし)	大さじ1		★しょうが(千切り)	15g
	塩こうじ	大さじ2		★塩こうじ	大さじ4
	片栗粉	大さじ2			

※れんこんは、鶏だんごと鍋の両方に入るので注意！

◆◇作り方

- 鍋に、分量内にある水1,500mlと昆布を入れて30分以上おく。
- Bのれんこん(150g)は薄切り、ちんげん菜は茎～根元はくし形に、しめじは小房に分ける。
- 鶏だんごの材料A内の野菜をみじん切りにする。ボウルに鶏ひき肉、みじん切りにした具材、しょうが、塩こうじ、片栗粉を入れよくこねる。
- ①を火にかけ、昆布を取り、③をスプーンで1つずつ入れる。鶏だんごが浮いてきたら、★の調味料と②を入れ、3分ほど煮てできあがり。

応募者様からのヘルシーポイント

- ・塩こうじは、それぞれ塩分が違うので調整しながら入れてください。
- ・塩こうじと生姜で、体はポカポカ。鶏だんごにも野菜をたっぷり入れたのでヘルシー。

管理栄養士からのコメント

冬が旬であるれんこんは、ビタミンCを多く含み、野菜の中では炭水化物が豊富なのが特徴です。レンコンは、穴があいているため“見通しがきく”という縁起をかついで、正月のおせち料理にも多く使用されていますね。



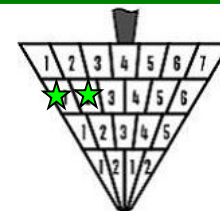
応募者： キッチンぴじょん 様

たっぷり冬野菜のミネストローネ

1人分 **81** kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
3.3g	3.3g	11.9g	45mg	3.7g	0.7g

副菜
2



2200±200kcalの場合(基本形)



◆◇材料 (2人分)

A	大根	40g	にんにく	1/5かけ
	人参	40g	油	小さじ1/4
	ごぼう	30g	水	100ml
	玉ねぎ	40g	コンソメ(顆粒)	0.8g
	キャベツ	40g	トマトケチャップ	小さじ1/2
	大豆(水煮缶)	20g	砂糖	小さじ1/2
	ベーコン	1/2枚	塩	少々
	カットトマト缶	40g	こしょう	少々
			乾燥パセリ	適量

◆◇作り方

- 1 Aの野菜は大豆ほどの大きさのさいの目切りにする。キャベツは太めの千切り、ベーコンは0.5~1cmに切り、にんにくはみじん切りにする。大豆は水気を切っておく。
- 2 大根・人参・ごぼうの根菜類はあらかじめ茹でておき(水分量外)、水気を切っておく。
- 3 フライパンに油をしき、にんにくとベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら鍋にうつし、キャベツとカットトマト缶と分量の水を加え、弱火~中火にかける。 ※強火にかけて水分が蒸発しないよう注意。キャベツがしんなりしてきたら、②の根菜を入れる。
- 4 大豆、コンソメ、ケチャップ、砂糖、塩、こしょうを入れ、味をなじませる。器に盛り付け、乾燥パセリをかけて出来上がり。

管理栄養士からのコメント

具沢山にすることで、汁の量が減り、自然と使用する調味料を減らすことができます。たっぷり野菜を使うことで、野菜の旨味が溶け出て、少量のベーコンを加えることにより、味に深みも出ます。

寒さが日に日に増す秋冬は、旬の野菜をたっぷり取り入れた温かいスープで乗り越えてみませんか？お好みの野菜で代用してもおいしいですよ！



応募者様からのヘルシーポイント

ミネストローネに、ごぼうや大豆をプラスすることで食物繊維をたっぷり摂れます！

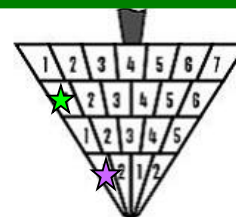
応募者：青森市食生活改善推進委員会様

かぼちゃのミルク煮

1人分	188kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		5.5g	4.1g	33.5g	132mg	3.9g	0.4g

副菜
1

牛乳
乳製品
1



2200±200kcalの場合(基本形)



管理栄養士からのコメント

かぼちゃは野菜の中でも、ビタミンEを多く含みます。ビタミンEには抗酸化作用があり、ビタミンAやビタミンCなどの他の抗酸化成分とともに摂取すると、抗酸化作用がより強く期待できます。

一つの食品に偏ることなく、様々な食品を満遍なく食べるようにしましょう。



◆◇材料（4人分）

かぼちゃ	400g
牛乳	400ml
塩	少々
干しぶどう	40g

◆◇作り方

- 1 かぼちゃは薄く皮をむき、2cm角に切っておく。
干しぶどうは30秒ほど熱湯に通す。
- 2 分量の牛乳をかぼちゃに入れ、中火で15分位煮る。
あとはお好みで水分を飛ばす。
その後、干しぶどうを加え更に水分を飛ばす。
- 3 かために出来上がった時はラップ等でお団子のようにしても良い。
お皿に盛り付けて完成。

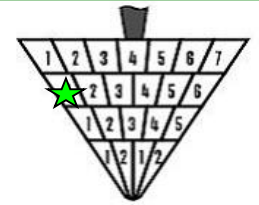
応募者様からのヘルシーポイント

このかぼちゃのミルク煮に、刻んで茹でた“玉ねぎ、ブロッコリー、ゆで卵、ベーコン”等を、お好みで加えるとパンプキンサラダに早変わり！！

応募者： ヤマちゃん 様

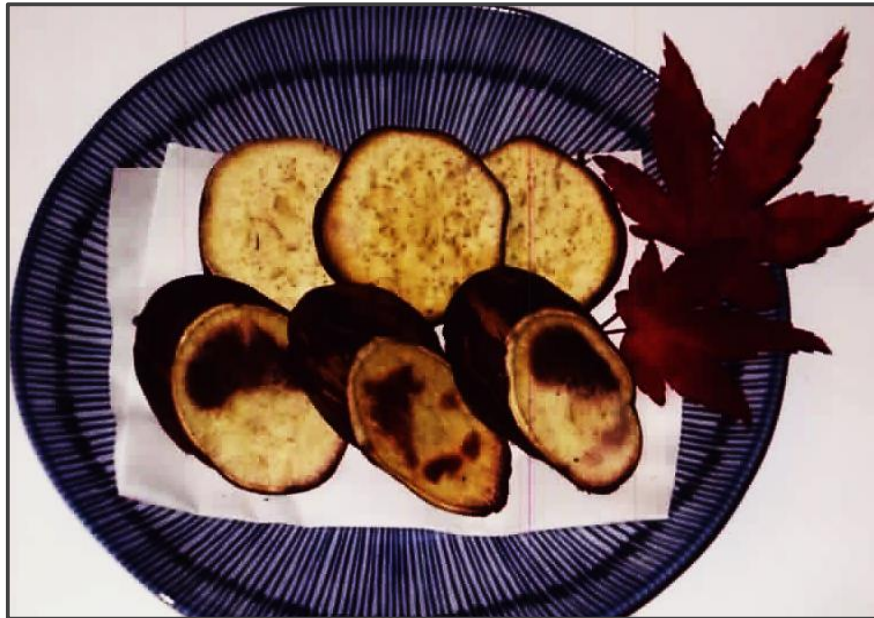
さつまいもの素焼き

副菜
1



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	158kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		0.9g	2.5g	33.1g	40mg	2.8g	0g



管理栄養士からのコメント

さつまいもは初秋から初冬が旬です。イモ類のビタミンCは熱で壊れにくい特徴があり、さつまいものビタミンC含有量はイモ類の中ではトップクラスです。また、便秘予防等の効果が期待される食物繊維を多く含みます。さつまいもは、ゆっくり加熱することで甘みが増しますよ。



◆◇材料 (2人分)

さつまいも	200g
オリーブオイル	適量

◆◇作り方

- 1 さつまいもは、たわしをかけて洗い、水気をふき取り、表面を少し乾かす。あらかじめ、オーブンを温めておく(オーブントースターでも良い)。
- 2 さつまいもの表面が乾いたら、1~1.5cmの厚さに切る。切ったさつまいもにオリーブオイルを塗る。
①で温めておいたオーブンへ入れ、10~15分ほどを目安に焼く。
- 3 さつまいもに火がとおし、焼き目がつけばOK。お皿に盛り付けてできあがり。
※火傷に注意。

さつまいもは大きめの場合は輪切り、細めの場合は斜め切りにすると良いですよ♪

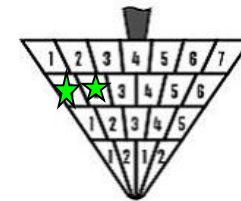
応募者様からのヘルシーポイント

オリーブオイルをぬることで、表面がかさついたり、かたくなりません。食べやすい大きさに切っているので、子どもから大人まで気軽におやつとして食べることができます。

応募者: ヤマちゃん 様

具沢山♪できる野菜だしを使ったスープ

副菜
2



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	45kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		1.5g	0.2g	10.3g	39mg	3.2g	0.6g



◆◇材料 (3人分)

A	大根	60g	水	375ml
	人参	30g	できるだし 野菜だし(赤)	1包(4.2g)
	ごぼう	1/2本	塩	少々
	玉ねぎ	1/3個	こしょう	少々
	ほうれん草	2株	乾燥パセリ	適量
	キャベツ	60g		

◆◇作り方

- 1 Aの野菜を0.5~1cm位の角切りにする。
ほうれん草、キャベツは太めの干切りにする。
- 2 鍋に分量の水と、大根、人参、ごぼうを入れて弱火~中火で火にかける。
上記の野菜に火が通ったら、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツを入れる。
- 3 キャベツがしんなりしてきたら、できる野菜だし(赤)、塩、こしょうを入れて味を調え、なじませる。
- 4 出来上がったものを、器に盛り付け、上から乾燥パセリをかけて完成。

管理栄養士からのコメント

秋から冬にかけておいしいほうれん草ですが、その中でも『寒締めほうれん草』はご存知ですか？寒締めとは、積極的に冬の寒さにさらすことで旨味や甘みが増すことでおいしく仕上げる、寒い地域限定の栽培方法です。冬に出回り、葉がしまっていて肉厚なのが特徴です。



応募者様からのヘルシーポイント

たくさんの秋冬野菜を煮た煮汁をそのまま使うことで、スープに溶け出た旬の野菜の旨味を生かし、塩味少なめで仕上げました。

応募者: MO様