

最優秀賞

令和5年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

家族みんなで☆いばらき野菜たっぷりごはん

牛久市 平田 明日香

おい  
美味しおうちめし部門



## メニュー

- 玄米ごはん
- 鮭の塩こうじシチュー
- カレーきんぴら
- 小松菜とカニカマの海苔マヨ和え

## ポイント

子どもから大人まで食べやすい味付けで、家族みんなで楽しむことができ、忙しい日でも短時間で作れるように、電子レンジを活用しました。

## 栄養価（1人当たり）

エネルギー	625kcal
食塩相当量	2.5g
野菜の量	165g

## 鮭の塩こうじシチュー

材料（1人分）

- ・玄米ごはん…150g
- ・生鮭…1切れ（80g）
- ・人参…30g
- ・白菜…30g
- ・オリーブオイル…6g
- ・塩こうじ…10g
- ・黒こしょう…少々
- ・小松菜…40g
- ・ぶなしめじ…30g
- ・牛乳…100ml
- ・小麦粉…9g

### 作り方

- ① 玄米を炊飯する。
- ② 人参は2cmの乱切り、小松菜と白菜は3cmのざく切りにする。ぶなしめじは石づきを切り落とし、バラバラにほぐす。
- ③ 生鮭を3cm程の大きさに切り、表面に黒こしょうを振る。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、③を弱火で火が通るまで焼く。焼けたら皿にのせて骨を取る。
- ⑤ 耐熱容器に②と塩こうじを入れて全体を混ぜる。ラップをして電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ⑥ 一度取り出して全体を混ぜ、さらに2分加熱する。
- ⑦ ⑥に茶こしなどを使って小麦粉をふりいれる。牛乳を少しずつ加えて、ダマにならないように混ぜる。その上に④をのせて、ラップをせずに2分加熱する。
- ⑧ 一度取り出して全体を混ぜ、さらに2～3分加熱する。とろみが出たら、器に盛った玄米に添える。



毎月20日は  
いばらき美味しおDay  
茨城県の取り組みはコチラから



## カレーきんぴら

材料 (1人分)

- ・れんこん…20g
- ・ごま油…4g
- ・砂糖…0.75g
- ・さつまいも…10g
- ・しょうゆ…3g
- ・カレー粉…0.5g
- ・人参…15g
- ・みりん…6g

### 作り方

- ① れんこん、さつまいもは4cm×5mmの細切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水気をふき取る。人参も4cm×5mmの細切りにする。
- ② フライパンでごま油を熱し、①を中火で炒める。
- ③ 火が通ったら、砂糖、みりん、しょうゆを加えて炒める。
- ④ 汁気がなくなってきたらカレー粉を加えて炒め合わせ、完全に汁気がなくなるまで炒める。好みで白いりごま (分量外) をかけてもよい。

## 小松菜とカニカマの海苔マヨ和え

材料 (1人分)

- ・小松菜…30g
- ・焼き海苔…1/6枚
- ・マヨネーズ…1g
- ・かに風味かまぼこ…7.5g
- ・しょうゆ…1.5g

### 作り方

- ① 小松菜は3cmのざく切り、かに風味かまぼこは食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500Wで1分半加熱する。この間に、海苔を細かくちぎっておく。
- ③ 加熱した小松菜の水気をボウルに絞り、ちぎった海苔、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、海苔が溶けてきたら小松菜を和える。
- ④ ③にかに風味かまぼこことマヨネーズを加えて和える。

最優秀賞

令和5年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

# 梅香るヘルシーランチプレート

城里町 加藤 広恵

おい  
美味しおランチ部門



## メニュー

- 雑穀ごはん
- 梅風味唐揚げ
- 梅と豆乳ヨーグルトのタルタルソース風
- 水菜と大根の梅サラダ
- れんこんの豆乳カレーポタージュ

## 栄養価（1人当たり）

エネルギー	676kcal
食塩相当量	2.9g
野菜の量	160g

## ポイント

梅の酸味と風味を活かして、美味しく減塩できるように工夫しました。

れんこんや水菜などの茨城県を代表する野菜を使用し、県の魅力を一皿に詰め込みました。

## 梅風味唐揚げ

材料 (1人分)

- ・ 鶏もも肉 (皮なし) …100g
- ・ おろし生姜…5g
- ・ 片栗粉…10g
- ・ サニーレタス…10g
- ・ 梅肉…5g
- ・ 料理酒…5g
- ・ 油…適量
- ・ ミニトマト…10g

### 作り方

- ① 鶏もも肉を適当な大きさに切る。密閉袋に鶏もも肉、梅肉、おろし生姜、酒を入れてよくもみ込み、下味をつけておく。
- ② ①の鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 器にサニーレタス、唐揚げを盛り付ける。ミニトマトは十字に切り込みをいれて、花に見立てる。

## 梅と豆乳ヨーグルトのタルタルソース風

材料 (1人分)

- ・ 玉ねぎ…15g
- ・ 粒マスタード…1.5g
- ・ 油…3g
- ・ パセリ (乾) …少々
- ・ 梅肉…1.5g
- ・ レモン汁…1.5g
- ・ 黒こしょう…少々
- ・ 豆乳ヨーグルト…15g

### 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② すべての材料をボウルに入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 梅風味唐揚げに添える。

## 水菜と大根の梅サラダ

材料（1人分）

- ・水菜…25g
- ・人参…20g
- ・梅肉…3g
- ・オリーブオイル…3g
- ・大根…25g
- ・焼き海苔…1/3枚
- ・かつおだし汁…15g
- ・白いりごま…3g

### 作り方

- ① 水菜はざく切り、大根は千切り、焼き海苔は手で適当な大きさにちぎる。人参はすりおろす。
- ② ボウルに梅肉、かつおだし汁、オリーブオイル、白いりごま、すりおろした人参を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 水菜、大根、海苔を加えて和える。

## れんこんの豆乳カレーポタージュ

材料（1人分）

- ・れんこん…40g
- ・玉ねぎ…10g
- ・かつおだし汁…25g
- ・豆乳（砂糖不使用）…100ml
- ・カレー調味料…1.5g
- ・パセリ（乾）…少々

### 作り方

- ① れんこんと玉ねぎは、皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋に①とかつおだし汁、豆乳、カレー調味料を入れ、分離しないようかき混ぜながら弱火～中火で加熱する。
- ③ とろみがついたら、器に盛りつけてパセリをふりかける。

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

腸活!茨城のめぐみdeカラダ整うリセットランチ

取手市 中島 順子

おい  
美味しおうちめし部門



## メニュー

- れんこんバーグの和風ロコモコ
- 鶏ごぼうとエノキのごまドレサラダ
- ざく切り柚子りんご

## 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	707kcal
食塩相当量	2.0g
野菜の量	180g

## ポイント

1食で1日の目標量の50%の食物繊維が摂れます。  
入手しやすい食材を使い、なおかつ少ない品数で栄養価が  
整う献立を意識しました。

## れんこんバーグの和風ロコモコ

材料（1人分）

- ・玄米ごはん…150g
- ・豚ひき肉…40g
- ・れんこん…70g
- ・パプリカ…15g
- ・ごま油…4g
- ・生姜しぼり汁…5g
- ・焼き海苔…1/3枚
- ・ゆで卵…1/2個
- ・大豆ミンチ…25g
- ・なす…20g
- ・ニンニク…1g
- ・減塩しょうゆ…18g
- ・かつお節…0.25g
- ・厚揚げ…20g
- ・ピーマン…17g
- ・片栗粉…4.5g
- ・みりん…18g
- ・ごま油…0.5g

### 作り方

- ① 玄米を炊飯器の表示通りの水加減で炊く。
- ② ピーマン、パプリカ、なすは1cmの角切りにする。ごま油で炒め、かつお節を絡めて別容器に取り出しておく。
- ③ れんこんは厚さ2mmのいちょう切りを5枚作る。残りは鬼おろしですりおろす。ニンニクはすりおろす。
- ④ ボウルに豚ひき肉、大豆ミンチ、厚揚げ、すりおろしたれんこんとニンニク、片栗粉を入れて練り合わせ、ハンバーグ生地を作る。ハンバーグ生地を5個に丸め、いちょう切りしたれんこんを片面にはりつける。
- ⑤ フライパンにごま油をひいて熱し、④のれんこんをはりつけた面を下にして弱火で焼き目が付くまで焼き、ひっくり返して火が通るまで焼く。
- ⑥ 減塩しょうゆ、みりん、生姜しぼり汁を混ぜ合わせて、フライパンに回し入れ、照りがでるまで煮詰める。
- ⑦ 器に玄米を盛り、ちぎった海苔を散らし、ハンバーグを中央に円になるように並べる。ゆで卵を中央に盛り付ける。
- ⑧ ②を彩りよく散らし、残ったタレを全体に回しかける。

## 鶏ごぼうとエノキのごまドレサラダ

材料（1人分）

- ・ささみ…10g
- ・ごぼう…20g
- ・エノキ…25g
- ・白すりごま…2.5g
- ・ごまドレッシング…7.5g
- ・サラダ菜…7g
- ・ミニトマト…30g

### 作り方

- ① ささみは筋を取り、水から茹でて沸騰したら火を止める。そのまま鍋ごと冷めるまで置いておく。
- ② ごぼうはよく洗い、ピーラーでささがきにし、酢水を入れた鍋に入れる。火にかけて沸騰したらザルにあげ、冷ましておく。
- ③ エノキは石づきを落とし、3等分の長さに切って、600 Wの電子レンジで30秒加熱して冷ましておく。
- ④ ささみをほぐし、ごぼう、エノキと合わせて、白すりごまごまドレッシングで和える。
- ⑤ サラダ菜を敷いた器に盛り、ミニトマトを飾る。

## ざく切り柚子りんご

材料（1人分）

- ・りんご…50g
- ・柚子果汁…3g
- ・柚子皮…ごく少量
- ・グラニュー糖…3g

### 作り方

- ① りんごはざく切りにする。柚子の果汁を絞り、柚子皮を千切りにする。
- ② ボウルにりんご、柚子果汁、柚子皮、グラニュー糖を入れ、混ぜ合わせ、30分ほど置いて味がなじんだら器に盛る。



毎月20日は  
いばらき美味しおDay  
茨城県の取り組みはコチラから





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

おいしい  
美味しおウちめし部門



## 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 ・さつまいも…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 さつまいもを角切りにして、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 鶏むね肉を半分に開くように切り、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切る。
- 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）

- ・さつまいも…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 さつまいもは角切り、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。

令和5年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

# さっぱり！和風ヘルシー食

土浦市 藤本 琴梨

優秀賞

おい  
美味しおランチ部門



## メニュー

- ごはん ●梅肉ソースの冷しゃぶ
- なすとピーマンの味噌炒め
- 和風ゴマチーズサラダ
- キウイフルーツ

## 栄養価（1人当たり）

エネルギー	603kcal
食塩相当量	2.5g
野菜の量	180g

## ポイント

梅肉ソースの冷しゃぶはモモ肉を使用しさっぱりヘルシーに！  
小松菜ゴマチーズサラダでカルシウム・鉄を、ゴールドキウイで  
食物繊維とビタミンCが摂れる、栄養満点な夏にぴったりの献  
立です。

## 梅肉ソースの冷しゃぶ

### 材料（1人分）

- |              |          |          |
|--------------|----------|----------|
| ・豚もも肉薄切り…80g | ・レタス…30g | ・トマト…30g |
| ・梅干し…3g      | ・しょうゆ…3g | ・酢…3g    |
| ・みりん風調味料…3g  | ・水…15g   | ・かつお節…3g |
| ・顆粒和風だし…0.2g |          |          |

### 作り方

- ① レタスは粗い千切り、トマトはくし切りにしてさらに半分にする。
- ② 梅干しは種を取り除き、包丁でペースト状になるまでたたく。ボウルに梅干しとみりん風調味料、しょうゆ、酢、顆粒和風だし、水を入れて混ぜ合わせ、梅肉ソースを作る。
- ③ 鍋でお湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れ、火が通ったら水にとり、ザルに上げて水気を切る。
- ④ 器にレタスを敷き、トマトをのせる。中心に豚肉を高く盛り、梅肉ソースとかつお節をかける。

## なすとピーマンの味噌炒め

### 材料（1人分）

- |              |           |          |
|--------------|-----------|----------|
| ・なす…40g      | ・ピーマン…20g | ・油…2g    |
| ・味噌…3.5g     | ・三温糖…3g   | ・しょうゆ…2g |
| ・みりん風調味料…4g  | ・ごま油…3g   |          |
| ・糸とうがらし…0.3g |           |          |

### 作り方

- ① なすはガクとヘタをとって一口大に切る。ピーマンは縦半分に切りヘタと種を取り除いて一口大に切る。
- ② ボウルに味噌、三温糖、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油を入れて、合わせ味噌を作っておく。
- ③ フライパンに、油となすを入れて中火で炒める。柔らかくなったらピーマンを加えてさらに炒める。
- ④ ②の味噌を加えて炒め、全体になじんだら器に盛り、糸とうがらしを飾る。

## 和風ゴマチーズサラダ

材料（1人分）

- ・小松菜…50g
- ・人参…10g
- ・粉チーズ…4.5g
- ・白すりごま…4g
- ・コーン（ホールタイプ）…20g
- ・めんつゆ（二倍濃縮）…4g

### 作り方

- ① 小松菜は茹でて3cmの長さに切る。コーンはザルにあけて水気を切る。人参は千切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ② ボウルに小松菜、コーン、人参を入れ、めんつゆ、粉チーズ、白すりごまを加えて和える。
- ③ 全体がなじんだら器に盛る。

## キウイフルーツ

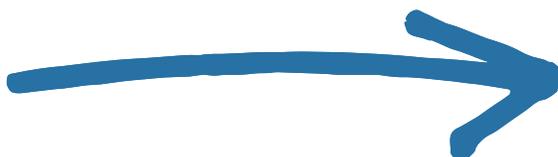
材料（1人分）

- ・キウイフルーツ（グリーン）…50g
- ・キウイフルーツ（ゴールド）…50g

### 作り方

- ① それぞれ皮をむいて適当な厚さの輪切りにする。
- ② 器に色合いが交互になるように盛り付ける。

減塩の方法や情報が満載の  
いばらき美味しおスタイルHPはコチラ！  
<https://oishio.com>



令和5年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

# 野菜いっぱい今どきランチ

日立市 檜山 穂乃華

優秀賞

おい  
美味しおランチ部門



## メニュー

- ごはん
- 鶏むねネギ塩レモン
- ちくわときゅうりの卵マヨネーズ
- れんこんの野菜スープ

## 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	693kcal
食塩相当量	3.0g
野菜の量	170g

## ポイント

茨城県産れんこんを使用し、少ない調理工程で手軽に作れます。

## 鶏むねネギ塩レモン

材料（1人分）

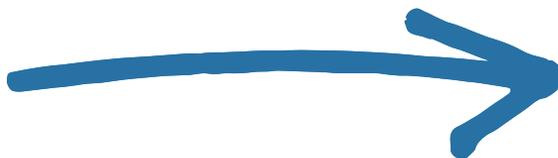
- ・鶏むね肉…90g
- ・塩…0.3g
- ・こしょう…少々
- ・片栗粉…10g
- ・油…10g
- ・長ネギ…20g
- ・料理酒…10g
- ・みりん…10g
- ・レモン汁…5g
- ・おろしニンニク…3g
- ・サニーレタス…15g
- ・ミニトマト…1個

## 作り方

- ① 鶏むね肉は1cmほどのそぎ切りにし、バットに並べて塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンで油を熱し、鶏むね肉を焼く。
- ③ みじん切りにした長ネギと料理酒・みりん・レモン汁・おろしニンニクをフライパンに入れ、絡める。
- ④ 器にちぎったサニーレタスを敷き、③を盛り付け、ミニトマトを添える。

減塩の方法や情報が満載の  
いばらき美味しおスタイルHPはコチラ！

<https://oishio.com>



## ちくわときゅうりの卵マヨネーズ

材料 (1人分)

- ・ちくわ…10g
- ・ゆで卵…1/2 個
- ・マヨネーズ…12g
- ・かつお節…5g
- ・きゅうり…40g
- ・塩蔵わかめ…5g
- ・こしょう…少々

### 作り方

- ① ゆで卵を4等分にする。わかめは塩抜きし、一口大に切る。きゅうりは薄切りにして塩もみし、水気をきる。ちくわは斜め切りにする。
- ② ボウルに全ての材料と調味料を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

## れんこんの野菜スープ

材料 (1人分)

- ・れんこん…30g
- ・人参…15g
- ・キャベツ…15g
- ・玉ねぎ…15g
- ・ぶなしめじ…15g
- ・水…200ml
- ・コンソメ…2g
- ・塩…0.7g
- ・こしょう…少々

### 作り方

- ① れんこん、人参は小さめの乱切りにし、れんこんは水にさらす。キャベツは一口大、玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは石づきを切り落とし、バラバラにほぐす。
- ② 鍋にコンソメとれんこん・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・水を入れて、8分ほど煮る。
- ③ キャベツを加え、さらに8分ほど煮て、塩、こしょうで味を調える。