



令和6年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

まんぷく!まんぞく! 健康御膳

考案者 杉浦 瑠菜さん

学生(茨城キリスト教大学)



主菜
シャキシャキ
れんこんのはさみ焼き



カロリーを抑えつつ食べ応えのあるメニューにするために、**主菜の鶏ひき肉にえのきを混ぜました。**トマトの冷やしおでんは、塩分を抑えることを意識し、出汁の旨みを活かして食塩不使用で仕上げました。茨城県産のれんこんや小松菜などの野菜が楽しめます。

小松菜とにんじんのすまし汁

材料

小松菜……………10g(1/5束) 混合(かつお・昆布)だし ……150g(3/4カップ)
にんじん ……10g(5mmのいちょう切り7枚) 食塩 ……0.5g(少々)
しいたけ ……10g(1個) 料理酒 ……1g(小さじ1/4)
濃口しょうゆ…3g(小さじ1/2)

作り方

- 鍋に水と昆布を入れて弱めの中火にかけ、沸騰直前に火を止める。昆布を取り出し、かつお節を加えて2分ほど火にかける。
- ボウルに、キッチンペーパーを敷いたザルを置き、だしをこす。
- 小松菜を一口大に切る。にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切りにする。
- 鍋にだし、にんじん、しいたけを入れて中火にかける。
- にんじんに火が通ったら、小松菜とすべての調味料を加えてひと煮たちさせ、器に盛り付ける。

シャキシャキれんこんのはさみ焼き

材料

れんこん ……75g(5mmの半月切り6枚) 大葉……………0.5g(1枚)
鶏ひき肉 ……50g 濃口しょうゆ……………7g(小さじ1強)
えのきたけ ……40g(1/2袋) 砂糖……………7g(小さじ1強)
おろししょうが ……0.1g(少々) 穀物酢……………7g(小さじ1強)
片栗粉……………5g ブロccoli ……20g(2房)
サラダ油 ……2g(小さじ1/2) さつまいも ……40g(1cmの輪切り2個)
だいこん(おろし) 30g(大きじ2)

作り方

- れんこんは5mm幅の半月切りにする。えのきは細かくみじん切りにする。さつまいもを一口大にカットする。大葉は千切りにする。だいこんはすりおろしておく。
- ブロッコリーを沸騰したお湯で火が通るまでゆでる。さつまいもは電子レンジで火が通るまで加熱し、フライパンで焼き目を付ける。
- ボウルに鶏ひき肉、えのき、すりおろしたしょうがを入れてよく混ぜる。
- れんこんに片栗粉を付け、④を挟む。
- 油を熱したフライパンに、⑤を入れ両面に焼き目をつけてフタをし、5分ほど蒸し焼きにする。
- 小鍋にしょうゆ、砂糖を入れて加熱する。煮詰まったら火を止めて酢を加えて混ぜ合わせ、小皿に盛り付ける。
- 皿に⑥を盛り、すりおろしただいこんと千切りにした大葉をのせる。ブロッコリーとさつまいもを盛り付け、小皿に盛ったタレを添える。

トマトの冷やしおでん

材料

ミニトマト……………30g(3個)
混合(かつお・昆布)だし ……25g

作り方

- ミニトマトに軽く十字の切り込みを入れ、沸騰したお湯に入れる。10秒ほどゆでたら皮をむく。
- ボウルに混合だしとミニトマト入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 食べる直前に器に盛る。

みそ田楽

材料

板こんにゃく ……60g(1/5個) 砂糖 ……3g(小さじ1)
いりごま ……0.1g(少々) みりん ……3g(小さじ1/2)
味噌 ……5g(小さじ1弱) 料理酒 ……3g(小さじ1/2)

作り方

- こんにゃくを一口大に切り、沸騰したお湯で3分ほどゆでる。
- 鍋に水、料理酒、砂糖、味噌を入れて混ぜ合わせる。完全に混ざったら中火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。
- 皿にこんにゃくを盛り付け、②をかける。仕上げにごまをふる。