

「ヘルシー系」メニュー一覧

	ヘルシー系
主菜 1	みよし野菜とあじの南蛮
副菜 1	さつまいもと里芋のクリームグラタン
副菜 2	ごぼうサラダ
ご飯 1	鶏そぼろとさつまいもの混ぜご飯
ご飯 2	ゆずとゴマのいなりご飯
ご飯 3	かぶの葉と梅の混ぜご飯
デザート 1	にんじんゼリー
デザート 2	ほうれんそうのパウンドケーキ
合計	

※お弁当開発のコンセプト：

「おいしいみよし野菜をたくさんの人に食べてほしい！」

⇒みよし野菜をたっぷり使い、「ガッツリ系」と「ヘルシー系」の 2 種類のメニューを提案。

主菜1：みよし野菜と鰯の南蛮



1人あたりエネルギー量 82kcal

1あたりの食塩相当量 0.8g

○材料 (20人分)

アジ 5×5センチのものを20切れ

玉ねぎ 2個

ニンジン 2本

ピーマン 5個

塩コショウ 少々

★昆布ダシ 45ml

★酢 90ml

★醤油 40g

★砂糖 40g

★水溶き片栗粉 適量

○作り方

1. アジの切り身に塩こしょうを適量振り、下味をつける。
2. ニンジン、ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. アジ、野菜を油で素揚げする。★も同時に煮たたせ水溶き片栗粉でとろみをつけ、熱いうちに★の中に素揚げしたアジ、野菜をいれ完成。

副菜1：さつまいもと里芋のクリームグラタン

1人あたりエネルギー量 133kcal

1あたりの食塩相当量 0.7g

○料理写真



○材料 (20人分)

サツマイモ	大きめのもの 1/2 本
里芋	大きめのもの 3個
玉ねぎ	1個
バター	100g
小麦粉	80g
牛乳	1000ml
ピザ用チーズ	200g
コンソメキューブ	2個
こしょう	少々

○作り方

1. サツマイモ、里芋は、さいのめ切りに切り、玉ねぎは薄切りにする。お湯を沸かし、サツマイモと里芋をゆで、ザルに上げておく
2. 鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
3. 小麦粉を加え、全体に混ざったら少しずつ牛乳を加える。
4. コンソメキューブを入れ、こしょうで味を整え、ここに茹でたサツマイモ、里芋を加え混ぜ、カップに入れ、チーズを加え焦げ目がつくまでオーブンで焼いたら完成。

副菜2：ごぼうサラダ

1人あたりエネルギー量：46kcal

1人あたり食塩相当量：0.2g

○料理写真



○材料 (20人分/15g)

ごぼう	160g
にんじん	160g
塩(茹でる用)	適量
酢	小さじ1
マヨネーズ	大さじ4
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
すりゴマ	大さじ2

○作り方

- 1、沸騰した湯に塩を入れ、人参を茹でる
- 2、人参を引き上げ、ごぼうを茹でる
- 3、ごぼうを引き上げ、酢と混ぜる
- 4、3に人参と☆の調味料をいれ、和える
- 5、1人前 15g 程度盛り付ける(調味液はあまり入れないようにする)

ご飯1：鶏そぼろとさつまいもの混ぜご飯

1人あたりエネルギー量：90kcal

1人あたり食塩相当量：0.1g

○料理写真



○材料（20人分）

胚芽精米 3合

鶏ひき肉 230g

さつまいも 230g

さとう 大さじ2

料理酒 大さじ1と1/2

醤油 大さじ1と1/2

ごま油 適量

○作り方

- 1、胚芽精米を炊飯器で炊く
- 2、さつまいもを切って茹でる
- 3、ひき肉を炒め、そぼろ状にする
- 4、3にAの調味料をいれて、汁気を飛ばすように加熱する
- 5、炊き上がった米にさつまいもとひき肉をまぜあわせる
- 6、混ぜたら乾燥しないように山のようにまとめる
- 7、1人前60gを丸めて盛り付ける

ご飯2：ゆずとゴマのいなりご飯

1人あたりエネルギー量：97.6kcal

1人あたり食塩相当量：0.1g

○料理写真



○材料（20人分）

胚芽精米 3合

いなりの皮 20枚

白ごま 大さじ2強

ゆずの皮 25g程度

すし酢 大さじ4

○作り方

1. ゆずの皮を千切りにする
2. ご飯にすし酢を入れ混ぜる
3. ゆずの皮と白ごまを加えて混ぜる
4. いなりの皮をのせる

ご飯3：かぶの葉と梅の混ぜご飯

一人当たりのエネルギー量 94.4kcal
食塩相当量 ____g

○料理写真



▶材料(20人分)

・胚芽米(炊きあがり後)	2.5合
・カブの葉	160g
・カリカリ梅	30コ
A・めんつゆ	50ml
A・しょうゆ	20ml
A・白いりごま	16g
A・かつお節	32g
・サラダ油	大2

▶作り方

1. カブの葉は水でよく洗い、5mm幅に切る。カリカリ梅は種を取り除き、細かく刻む。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、①の具材を入れ、中火で1分弱さっと炒める。
3. ②にAを入れ、軽にかき混ぜ、火を止める。
4. 炊きあがったごはん③をいれ、具材が均一になるように混ぜる。
5. 器に盛り付け、完成！

デザート1：にんじんゼリー

1人あたりエネルギー量：12kcal

1人あたり食塩相当量：0.0g

○料理写真



○材料 (20人分)

人参 (皮をむいたもの)	正味 200 g
ゆで汁	200 cc

A・アガー	10g
・上白糖	大さじ 2

100%オレンジジュース	400 cc
レモン汁	小さじ 1

○作り方

1. 人参は竹串がスッと通るまでよく茹でる。ゆだったらゆで汁 200g を残し、あとのゆで汁は捨てる。
2. ミキサーに1の人参とゆで汁を入れ、よく攪拌させる。
3. 鍋にAを入れ、よく混ぜる。そこにオレンジジュースを少しずつ加え、ダマにならないようによく混ぜる。
4. しっかり混ざったら2とレモン汁を加え、かき混ぜながら火にかける (弱火～中火)
5. 沸騰したらそのまま 30 秒～1 分加熱して、火からおろす。
6. 小さめの器にラップを敷き、5を大さじ 2(約 30g)ずつ入れる。
7. ラップを輪ゴムで止めて縛り、冷やし固めたら完成。

デザート2：ほうれん草のパウンドケーキ

一人当たりのエネルギー量	45kcal
食塩相当量	0.05g

○料理写真



▶材料(20人分_18×6×5cm パウンド型1台)

- ・ほうれん草 1株
- ・牛乳 50ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 35g
- ・溶かしバター 40g
- ・ホットケーキミックス 75g

▶作り方

1. ほうれん草を茹で、よく絞る。
2. ①と牛乳をフードプロセッサーに入れ、ペースト状にする。
3. ボウルに溶かしバターと砂糖を加え、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
4. そこへ、卵、②、ホットケーキミックスの順に加え、そのつどゴムベラでよく混ぜ合わせる。
5. 型に流し込み、180℃に予熱したオーブンで30分焼く。
6. 一晩おき、完成！