

けん じず おか ざい  
健 幸 惣 菜  
～イベント～



静岡県

## 目次

はじめに	3
「しずおか健幸惣菜」について	4
しずおか健幸惣菜レシピの見方・活用上の注意	5

## 主菜（給食）

①サーモンパイ	6
②豚肉と蓮根のカレー炒め	7
③ひらめのムニエル　パンプキンソース	8
④まぐろのパン粉焼き　お茶風味タルタルがけ	9
⑤鶏肉のピリ辛煮	10
⑥さばのガーリック焼き　地場野菜ラタトゥイユ添え	11
⑦米粉d e トマ味噌ヤンニョムチキン	12
⑧アジと夏野菜の南蛮だれ	13
⑨豚肉とナッツの五目辛味炒め	14
⑩サバのカレー風味　エスカベッシュ	15
⑪鶏肉のトマトマリネ	16
⑫たっぷり野菜と鱈のアクアパッツァ風	17
⑬チーズチキングリル	18
⑭イワシのパン粉焼き　大豆入り野菜タルタル	19
⑮鶏の塩焼き～彩り野菜のビネガーソース～	20

## 主菜（惣菜）

- ⑩鶏むね肉と根菜の黒酢あんかけ . . . . . 21

## 副菜（給食）

- ⑪大麦(オルツォ)と海老のロミロミサラダ . . . . . 22
- ⑫冬野菜のピクルス . . . . . 23
- ⑬白菜ともやしの煮物 柚子胡椒風味 . . . . . 24
- ⑭かぼちゃのヨーグルトサラダ . . . . . 25

## 副菜（惣菜）

- ⑮野菜とたこの南蛮和え . . . . . 26

## 一皿で主菜・副菜（給食）

- ⑯メバルと野菜のこく旨黒酢だれ . . . . . 27

## 一皿で主菜・副菜（惣菜）

- ⑰鶏ささみのしそチーズカツレツ . . . . . 28

栄養成分一覧 . . . . . 29 ~ 32

2019 年度の実績 . . . . . 33

「しずおか健幸惣菜」検討委員名簿・編集後記 . . . . . 34

## はじめに

静岡県が2017年度から展開している「しずおか“まるごと”健康経営※プロジェクト」の一環である「しずおか健幸惣菜」の取組も3年目を迎えました。

「しずおか健幸惣菜レシピ」「しずおか健幸惣菜レシピ～夏飯～」に掲載されたレシピは、県内企業の社員食堂やスーパーマーケットで提供されています。さらに、提供に合わせて、献立表へのマーク掲載や健康イベントの同時開催など、「しずおか健幸惣菜」を契機とした健康づくりの取組が広まっています。

また、デパートでのパネル展示やイベントにおける企業と県が協働したブース出展、cookpadへのレシピ掲載等により、多くの県民にも「しずおか健幸惣菜」を知っていただくことができました。

第3弾となる今回のレシピ集では、「しずおか健幸惣菜～イベント～」として、ハロウィンやクリスマス、野菜の日等、様々なイベントに合わせて提供することで、働き盛り世代の方達に食の楽しみを伝えるレシピを掲載しています。

県民の健康寿命の延伸を目指し、働き盛り世代を含めた多くの皆様へ健康に配慮したメニューが普及するよう、このレシピをお届けします。

静岡県健康福祉部健康増進課

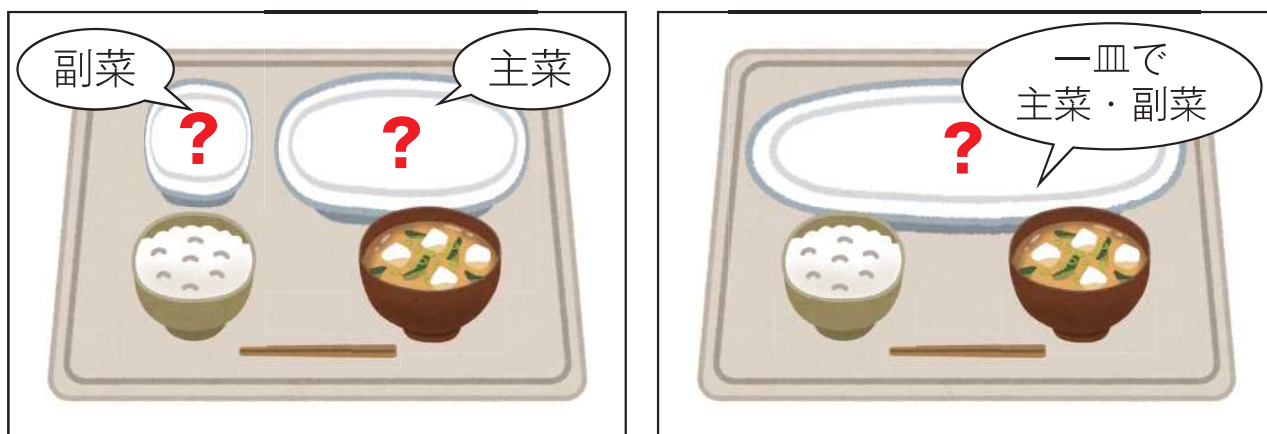
※『健康経営』は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



## 「しずおか健幸惣菜」について

### しずおか健幸惣菜とは

組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事につながる『おかず』のことです。肉や魚、卵、大豆製品を主とした『主菜』、野菜やきのこ、海藻類を主とした『副菜』、これらを組み合わせ一皿とした『一皿で主菜・副菜』に区分されています。



### 【しずおか健幸惣菜の基準】

区分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量(g) (きのこ・海藻・いも類を含む)※	肉・魚・卵・大豆製品(g)	備考
主菜	550 kcal 未満	2 g 未満	付け合わせを含めて 合計50 g以上	90~150 g	
副菜	200 kcal 未満	1 g 未満	2種類以上 合計70 g以上	—	
一皿で主菜・副菜	450~650 kcal	2.7 g 未満	2種類以上 合計120 g以上	90~150 g	左記に加えて「さらに減塩」「さらに野菜たっぷり」のいずれかの配慮をしたもの

※乾物を使用した場合は、日本食品成分表の重量変化率を用いて算出。

# しずおか健幸惣菜レシピの見方・活用上の注意

このレシピ集は社員食堂等での給食やスーパーマーケット等での惣菜の提供での活用を前提としています。そのため、一般家庭向けレシピ集とは異なる表記があります。

- A** レシピ応募時のものを掲載（敬称略）
- B** 「主菜」「副菜」「一皿で主菜・副菜」の区分別に「給食」「惣菜」に分けて掲載。
- C** 料理をイメージしたプレートに 1 食あたりの栄養量を色別に記載。詳細の栄養価は 29 ページからの栄養成分一覧に記載。
- D** 材料は 1 人分の重量で記載。揚げ油の分量は、揚げる食材の重量に対して吸油率 5% ~ 15% で算出。乾物を使用した場合は、日本食品成分表の重量変化率を用いて算出。  
※日本食品成分表掲載の調味料と異なる成分のものを使用する場合は、脂質、塩分を記載。
- E** 作り方にはスチームコンベクションオープン等の大量調理で使用される調理機器による調理方法が含まる。

## ① サーモンパイ

エムサービス(株)/ヤマハ発動機袋井南工場/原田 美穂



エネルギー	527 kcal
たんぱく質	29.1 g
脂質	34.1 g
炭水化物	24.2 g
食塩相当量	1.7 g

野菜	肉・魚・大豆
60 g	90 g
クリスマス、記念日等	

主菜 (給食)

材料 (g) 1人分	
生鮭	90
冷凍パイシート	68
卵黄	5.7
玉葱	20
ホワイトソース	10
水	5
チキンコンソメ	0.8
油	1
大根	20
パプリカ(赤)	5
パプリカ(黄)	5
ロースハム	5
むき枝豆	10
「酢」	3
オリーブ油	2
A 砂糖	1
レモン果汁	1
塩	0.5
パセリ(みじん切り)	0.5

\*脂質8.1%のものを使用

【作り方】

- ① パイシートを解凍する。
- ② 玉葱は2cm長さの薄切りにする。フライパンに油を熱し玉葱を炒め、ホワイトソースと水を加えて柔らかくなるまで煮て、コンソメで味をととのえる。
- ③ 大根、パプリカ、ロースハムは1cm角に切る。枝豆はゆでる。Aを混ぜてマリネ液を作る。それぞれ冷蔵庫で冷やしておき、提供する直前にマリネ液で和え、付け合わせを作る。
- ④ 鉄板に①のパイシートを並べ、刷毛で卵黄を塗り、その上に鮭をのせる。
- ⑤ スチームコンベクションオープンで加熱する(200℃、14分、加温10%)。途中で鮭にも卵黄を塗る。焼き時間は様子を見て調整する。
- ⑥ 皿に③の付け合わせ、⑤のサーモンパイを盛り付け、②のソースをかけ、パセリをふる。

【栄養士のおすすめポイント】

パイシートで包むことで、手軽にイベントの雰囲気盛り上がるレシピです。枝豆の緑、パプリカの赤・黄が作り出す彩りも、イベント料理には大切なポイントです。

**注意!** 「しずおか健幸惣菜」は、レシピに掲載された 1 人分の分量及び作り方により調理したものを指します。ただし、弁当等で活用する場合に、材料の分量比率は変えず、1 人分当たりの分量を減らして、調理・提供することは可能です。

## しずおか健幸惣菜マーク

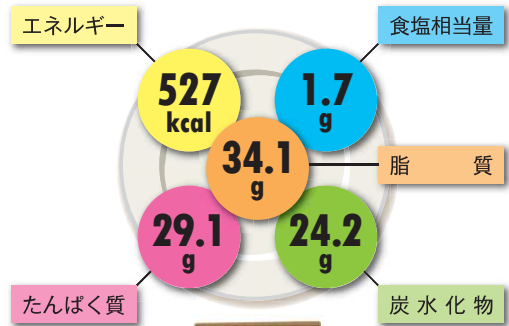


「しずおか健幸惣菜」を社員食堂で提供するときやスーパーマーケットで販売するとき、このマークを貼付することが可能です。

マークの使用を希望する場合は、県健康増進課への申請が必要です。「しずおか健幸惣菜マーク運用規定」は県健康増進課ホームページ (<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/kenkousozai.html>) に掲載しています。

# 1 サーモンパイ

エームサービス(株)／ヤマハ発動機袋井南工場／原田 美穂



野菜	肉・魚・大豆
60 g	90 g
クリスマス、記念日等	

主菜  
(給食)

## 材料(g) 1人分

生鮭	90	
冷凍パイシート	68	
卵黄	5.7	
玉葱	20	
ホワイトソース*	10	
水	5	
チキンコンソメ	0.8	
油	1	
大根	20	
パプリカ(赤)	5	
パプリカ(黄)	5	
ロースハム	5	
むき枝豆	10	
A	酢	3
	オリーブ油	2
	砂糖	1
	レモン果汁	1
塩	0.5	
パセリ(みじん切り)	0.5	

\*脂質8.1%のものを使用

## 作り方

- ① パイシートを解凍する。
- ② 玉葱は2cm長さの薄切りにする。フライパンに油を熱し玉葱を炒め、ホワイトソースと水を加えて柔らかくなるまで煮て、コンソメで味をととのえる。
- ③ 大根、パプリカ、ロースハムは1cm角に切る。枝豆はゆでる。Aを混ぜてマリネ液を作る。それぞれ冷蔵庫で冷やしておき、提供する直前にマリネ液で和え、付け合わせを作る。
- ④ 鉄板に①のパイシートを並べ、刷毛で卵黄を塗り、その上に鮭をのせる。
- ⑤ スチームコンベクションオーブンで加熱する(200℃、14分、加湿10%)。途中で鮭にも卵黄を塗る。焼き時間は様子を見て調整する。
- ⑥ 皿に③の付け合わせ、⑤のサーモンパイを盛り付け、②のソースをかけ、パセリをふる。

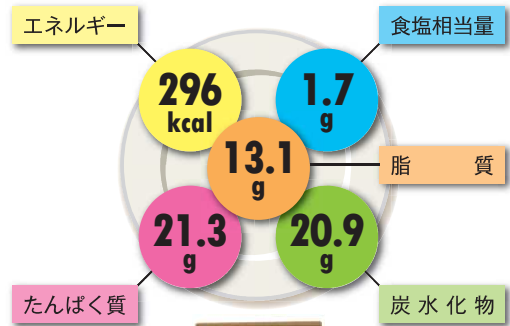
## 《栄養士のおすすめポイント》

パイシートで包むことで、手軽にイベントの雰囲気が盛り上がるレシピです。枝豆の緑、パプリカの赤・黄が作り出す彩りも、イベント料理には大切なポイントです。

## 2 豚肉と蓮根のカレー炒め

シダックスコントラクトフードサービス(株)／ヤマハ発動機9号館食堂／江島 亜友美

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
145 g	90 g

野菜の日、夏バテ防止

### 材料(g) 1人分

豚ロース薄切り肉	90	
A	酒	5
	おろしにんにく	0.2
	塩	0.2
	コショウ	0.01
	片栗粉	5
れんこん	50	
パプリカ(赤)	20	
パプリカ(黄)	20	
ピーマン	15	
玉葱	40	
サラダ油	2	
B	塩	0.2
	コショウ	0.01
	カレー粉	1.0
	鶏ガラスープ(顆粒)	1.5
	酒	3
	しょうゆ	2

### 作り方

- ① 豚肉を細切りにし、Aで下味をつけてもみこむ。
- ② れんこん、パプリカ、ピーマンは5mm幅の短冊切り、玉葱は食べやすい大きさにスライスする。
- ③ れんこん、パプリカ、ピーマンは下茹でする。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉、玉葱、れんこんの順で炒め、火が通ったらBの調味料で味付けをする。
- ⑤ 最後にパプリカ、ピーマンを加えて混ぜ合わせ、味を馴染ませて完成。

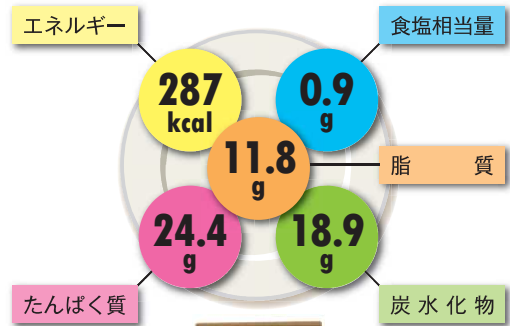
### 《栄養士のおすすめポイント》

れんこんの主成分は炭水化物ですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維や、抗酸化作用をもつポリフェノール(タンニン)を含み、老化防止に役立つと言われています。



# ③ ひらめのムニエル パンプキンソース

エームサービス(株)／トヨタ東富士研究所事業所／吉田 まゆ子



野菜	肉・魚・大豆
92 g	100 g
ハロウィン	

主菜  
(給食)

## 材料(g) 1人分

ひらめ(生)	100
A	
塩	0.2
コショウ	0.01
白ワイン	2
小麦粉	1
油	4
B	
かぼちゃピューレ	10
ホワイトソース*	10
牛乳	10
水	5
固形ブイヨン	0.3
塩	0.2
砂糖	3
C	
グリーンピースピューレ	5
牛乳	5
砂糖	1
塩	0.01
じゃが芋	40
D	
カレー粉	0.3
バター	1
おろしにんにく	1
オリーブ油	1
小松菜	40
紫キャベツ	10
赤ピーマン	2
E	
塩	0.1
ブラックペッパー	0.01
オリーブ油	1

\*脂質6.8%のものを使用

## 作り方

- ① ひらめはAで下味をし、小麦粉をつけて、油をかけ、スチームコンベクションオーブンのコンビモードで焼く(180℃、13分)。
- ② Bの材料、Cの材料を別々のフライパンに入れ、混ぜながら加熱し、かぼちゃソースとグリーンピースソースを作る。
- ③ じゃがいもは皮をむき乱切りにし、茹でる。火が通ったら水気を切り、Dの調味料で和える。
- ④ 小松菜は2cmの長さ、紫キャベツは短冊切り、赤ピーマンはみじん切りにする。サッと茹でて水気を切り、Eの調味料で和える。
- ⑤ 皿の奥に③と④を、手前に①を盛り、②のかぼちゃソースをかける。さらに、その上にグリーンピースソースをかける。

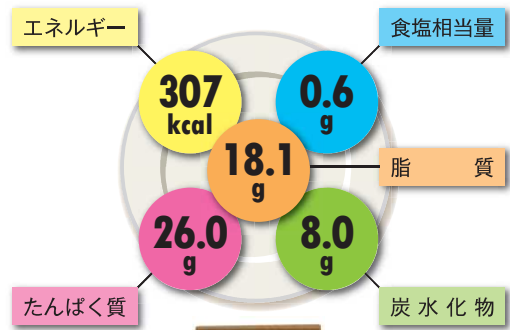
## 《栄養士のおすすめポイント》

ひらめに多く含まれるセレンは、グルタチオンペルオキシダーゼという酵素成分で、強い抗酸化作用があり、老化防止に役立つと言われています。

# 4 まぐろのパン粉焼き お茶風味タルタルがけ

シダックスコントラクトフードサービス(株)/ヤマハ発動機第二寮/日向 訓子

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
60 g	110 g
静岡フェア(まぐろ、お茶)	

## 材料(g) 1人分

まぐろ	80
酒	2
パン粉	5
オリーブ油	5
卵	30
玉葱(みじん切り)	10
茶葉(煎茶)	1
抹茶	1
マヨネーズ	10
塩	0.1
コショウ	0.02
レタス	30
ミニトマト	20

## 作り方

- ① まぐろを半分に切り酒をふっておく。
- ② ①にパン粉をつけて、オリーブ油で焼く。
- ③ 卵はゆでて細かく刻み、玉葱、茶葉、抹茶、マヨネーズを加え、塩、コショウで味を調える。
- ④ ちぎったレタス、ミニトマト、②を皿に盛り、③をかける。

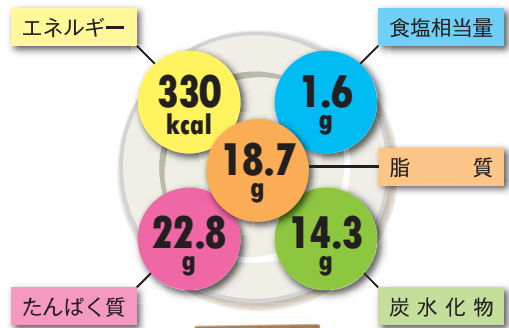
## 《栄養士のおすすめポイント》

日本人が大好きなまぐろには、豊富なDHAが含まれます。お茶のカテキンと併せ、抗酸化作用が期待できる一品です。

# 5 鶏肉のピリ辛煮

シダックスコントラクトフードサービス(株) / ヤマハ発動機磐田南工場食堂 / 佐藤 実佳子

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
92 g	120 g
減塩フェア	

## 材料(g) 1人分

鶏もも肉	120	
小麦粉	5	
A	しょうゆ	1
	みりん	2
	酒	5
	砂糖	0.5
	コチュジャン	8
	おろしにんにく	0.3
	ごま油	1
	鶏ガラスープの素	1
	水	20
もやし	40	
ほうれん草	25	
人参	15	
ホールコーン	10	
葉ねぎ(小口切り)	2	

## 作り方

- ① 鶏肉は半分に切り、小麦粉をまぶしておく。
- ② 鍋にAの調味料と水を入れ火にかける。沸騰したら、①の鶏肉を入れ火が通るまで煮る。
- ③ もやし、ほうれん草、人参は食べやすい大きさに切りゆでる。ホールコーンはゆでる。
- ④ 皿に③の野菜をしき、②の鶏肉を盛り付けて葉ねぎを散らす。

### 《栄養士のおすすめポイント》

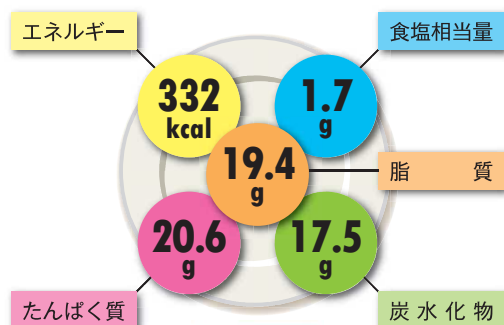
コチュジャンは、発酵して作られる調味料です。発酵食品は、消化酵素や乳酸菌が腸の動きを良くしてくれます。



# 6 さばのガーリック焼き 地場野菜ラタトゥイユ添え

シダックスコントラクトフードサービス(株)／ジュビロクラブハウスアスリートセンター／新村 匡代

主菜  
(給食)



野 菜	肉・魚・大豆
185 g	90 g
魚フェア	

## 材料(g) 1人分

さば(3枚おろし)	90	
塩	0.5	
コショウ	0.01	
にんにく(スライス)	0.1	
オリーブ油	3	
ミニトマト	20	
なす	40	
ピーマン	5	
ズッキーニ	10	
玉葱	30	
人参	10	
にんにく(みじん切り)	0.1	
トマト缶	50	
オリーブ油	1	
A	塩	0.3
	コショウ	0.01
	砂糖	5
	ケチャップ	5
	顆粒コンソメ	1
サニーレタス	20	

## 作り方

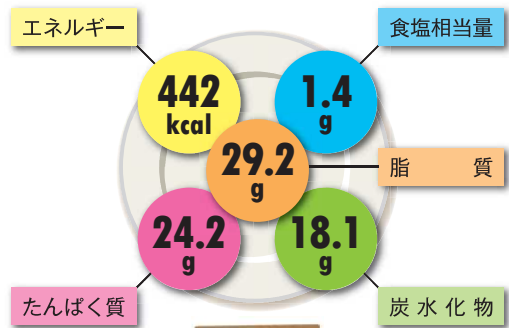
- ① さばは塩コショウで下味をつけておく。
- ② ミニトマトは半分に切る。なす、ピーマン、ズッキーニ、玉葱、人参は一口大に切る。
- ③ にんにくはスライス(魚用)とみじん切り(ラタトゥイユ用)にする。
- ④ 鍋を熱し、オリーブ油とにんにく(みじん切り)を加えて香りが出たら、なす、ズッキーニ、人参、玉葱を入れて中火で炒める。
- ⑤ 油が回ったら、トマト缶を入れて、Aの調味料を入れ、蓋をして弱火で煮る。
- ⑥ ミニトマト、ピーマンを入れ野菜がしんなりしたら、ラタトゥイユの出来上がり。
- ⑦ フライパンを熱しオリーブ油とにんにく(スライス)を入れ、さばを皮目から中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして5分ほど焼く。
- ⑧ 中まで火が通ったら、さばを取り出し皿に盛り、サニーレタスと⑥のラタトゥイユを添える。

## 《栄養士のおすすめポイント》

ラタトゥイユは、にんにく、オリーブオイル、トマトを使ったフランスの野菜煮込み料理です。さばと野菜たっぷり栄養バランスが良い一品です。

# 7 米粉 de トマ味噌ヤンニヨムチキン

エームサービス(株) / 静岡事業部 / 森 海里



野菜	肉・魚・大豆
120 g	120 g

野菜の日

主菜 (給食)

## 材料(g) 1人分

鶏もも肉(皮付き)	120	
	(40×3切)	
米粉	5	
揚げ油	10	
ごぼう	15	
パプリカ(黄)	15	
小松菜	30	
えのきたけ	10	
大豆もやし	50	
ごま油	1	
塩	0.5	
コショウ	0.05	
A	トマトソース	25
	白みそ	5
	砂糖	3.6
	豆板醤	1.2
	おろししょうが	0.7
	おろしにんにく	0.7

## 作り方

- ① ごぼうはさがきにして、酢水(分量外)にしばらくつけ、水気を切る。
- ② パプリカはスライス、小松菜は5cm、えのきたけは3cmの長さに切る。
- ③ ①のごぼう、②の野菜、大豆もやしをゆでて、冷ましておく。
- ④ ③をごま油と塩、コショウで和える。
- ⑤ Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 鶏肉に米粉をまぶし、揚げる。
- ⑦ ⑥の鶏肉を⑤で和える。
- ⑧ 皿に④をしき、⑦を盛り付け完成。

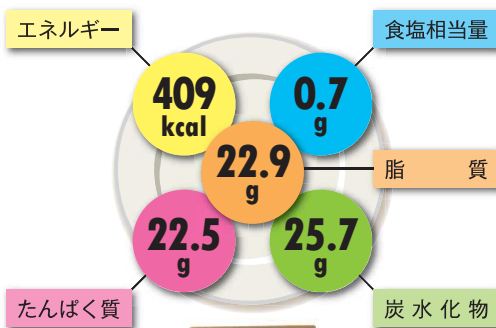
## 《栄養士のおすすめポイント》

最近の米粉は、うるち米をそのまま粉にしたもので、でんぷんの損傷を抑えてありますので、パンや菓子作りにも向いております。

# 8 アジと夏野菜の南蛮だれ

シダックスコントラクトフードサービス(株)／ヤマハ発動機森町工場食堂／藤田 かおり

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
138 g	105 g
野菜の日	

## 材料(g) 1人分

アジ	105	
塩	0.1	
ホワイトペッパー	0.01	
片栗粉	10	
なす	30	
かぼちゃ	20	
揚げ油	16	
玉葱(スライス)	70	
人参(短冊切り)	6	
油(炒め用)	2	
A	酢	12
	水	16
	減塩しょうゆ	2.5
	料理酒	2.5
	砂糖	3.5
赤とうがらし	0.01	
赤玉葱(スライス)	10	
貝割れだいこん	2	

## 作り方

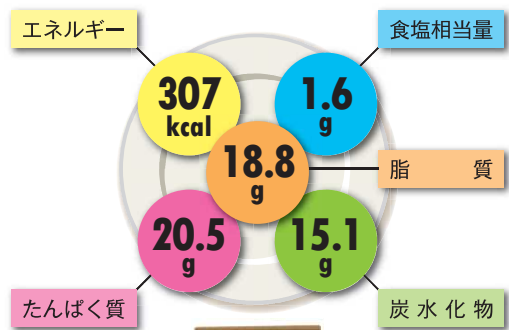
- ① アジはそぎ切りにし、塩、ホワイトペッパーで下味をつける。
- ② なすは一口大、かぼちゃは5mm厚さの食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを合わせて南蛮だれを作る。
- ④ 鍋に油(炒め用)を熱し、玉葱と人参を炒め、③を加え、急冷する。
- ⑤ ②のなすとかぼちゃを素揚げにし、油をよくきる。
- ⑥ ①のアジの水気を取り、片栗粉を薄くまぶして揚げる。
- ⑦ 皿に⑥のアジ、⑤のなすとかぼちゃを盛り、④の野菜をのせ、南蛮だれ(30ml)をかけ、赤玉葱、貝割れだいこんを盛り付ける。

## 《栄養士のおすすめポイント》

アジはクセのない魚の代表です。DHA、EPAをはじめ、様々な栄養素をバランス良く含みます。野菜と一緒に食べれば、美肌、さらに健康に役立ちます。

# 9 豚肉とナッツの五目辛味炒め

エームサービス(株)／ヤマハ発動機磐田工場 見付寮事業所／中村 有紗



野菜	肉・魚・大豆
82 g	90 g
野菜の日	

主菜  
(給食)

## 材料(g) 1人分

豚もも肉	50	
A	酒	3.5
	しょうゆ	2
	塩	0.02
	コショウ	0.02
片栗粉	2.5	
厚揚げ	40	
きゅうり	25	
人参	20	
パプリカ(赤)	15	
干ししいたけ	2	
えのきたけ	20	
根深葱(小口切り)	10	
しょうが(みじん切り)	1	
にんにく(みじん切り)	1	
カシューナッツ	15	
油	3	
B	豆板醤	3.5
	酒	3.5
	しょうゆ	3.5
ごま油	2	

## 作り方

- ① 豚肉にAで下味をつけ、最後に片栗粉をまぶし、湯通しする。
- ② 厚揚げは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ きゅうり、人参、パプリカ、戻した干ししいたけは一口大に切る。えのきたけは食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、根深葱、しょうが、にんにくを炒める。
- ⑤ 香りがたってきたら、①の豚肉、②の厚揚げ、③の野菜とカシューナッツを加えて炒める。
- ⑥ Bで調味し、仕上げにごま油を回しかける。

### 《栄養士のおすすめポイント》

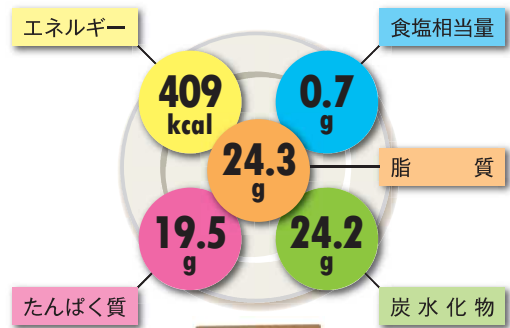
カシューナッツは、1粒当たりのエネルギーが高く、亜鉛や鉄分を多く含みます。豚肉のビタミンB1は貧血予防や疲労回復に効果的です。



# 10 サバのカレー風味 エスカベッシュ

シダックスコントラクトフードサービス(株)／ヤマハ発動機14号館食堂／小柳津 聖子

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
85 g	90 g
減塩フェア	

## 材料(g) 1人分

さば	90
A	
塩	0.2
料理酒	3
おろししょうが	0.3
B	
片栗粉	9
カレー粉	0.5
揚げ油	9
玉葱	30
人参	6
ピーマン	5
パプリカ(黄)	5
C	
水	30
白ワイン	4
はちみつ	4
酢	12
砂糖	6
ケチャップ	4
サニーレタス	8
トマト	30
貝割れだいこん	1

## 作り方

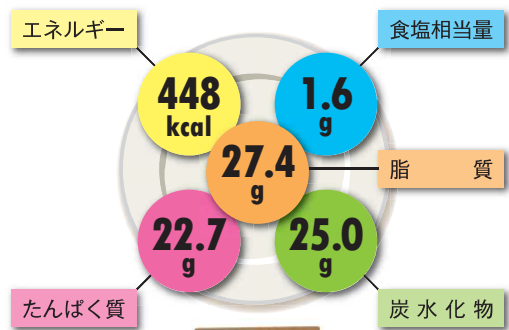
- ① さばはそぎ切り(3~4切れ)にし、Aにつけておく。
- ② Cの材料を合わせて鍋でひと煮立ちさせ、マリネ液を作る。みじん切りにした玉葱、人参、ピーマン、パプリカを入れ、再度沸騰したらすぐに火を止め、急冷する。
- ③ さばの水気を取り、Bを薄くまぶし揚げる。
- ④ 皿に、サニーレタスとくし型に切ったトマトを飾り、③を盛り付ける。
- ⑤ ④に②の冷やした野菜のマリネをたっぷりかけ、上に貝割れだいこんを飾る。

## 《栄養士のおすすめポイント》

エスカベッシュとは、フランス版の南蛮漬のことです。さばの臭みを、しょうが、酒、カレー粉で消して美味しく仕上げた一品です。

# 11 鶏肉のトマトマリネ

エームサービス(株) / 静岡事業部 / 森 海里



野菜	肉・魚・大豆
125 g	120 g
野菜の日	

主菜 (給食)

## 材料(g) 1人分

鶏もも肉(皮つき)	120	
	(60×2切)	
塩	0.8	
コショウ	0.2	
米粉	5	
揚げ油	10	
青ピーマン	10	
パプリカ(黄)	15	
玉葱	15	
A	トマトソース	40
	砂糖	5
	酢	5
	塩	0.2
	水	8
キャベツ	40	
人参	5	
じゃがいも	40	
塩	0.1	
黒コショウ	0.1	

## 作り方

- ① 鶏肉は塩、黒コショウで下味をつけて、米粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 青ピーマン、パプリカ、玉葱はスライスにする。玉葱は水にさらし水気を切る。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせソースを作り、②の野菜を和える。
- ④ ①の鶏肉を③に浸す。
- ⑤ キャベツ、人参をせん切りにして合わせておく。
- ⑥ じゃがいもは、4等分に切りゆでた後、皮をむく(ゆでる前に皮をむいてもよい)。塩と黒コショウで味付けをする。
- ⑦ ⑤と⑥の付け合わせと、④の鶏肉を盛りつける。

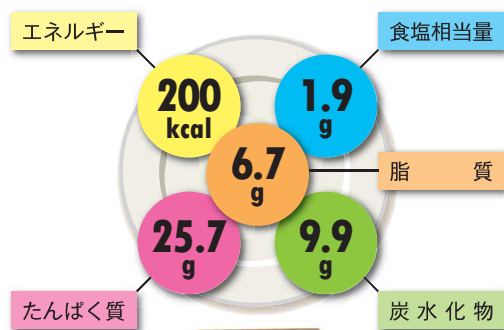
### 《栄養士のおすすめポイント》

油で揚げた肉や魚を野菜と一緒に酢漬けたマリネは、香辛料やハーブ・香味野菜ともマッチし、様々な栄養素がバランスよく摂れる料理です。

# 12 たっぷり野菜と鱈のアクアパッツァ風

エームサービス(株)／ヤマハ発動機テクニカル トレーニングセンター事業所／牧野 友理子

主菜  
(給食)



野 菜	肉・魚・大豆
128 g	140 g
野菜の日	

## 材料(g) 1人分

すけとうだら	120
ひらたけ	30
マッシュルーム	15
玉葱	30
アスパラガス	15
パプリカ(赤)	5
パプリカ(黄)	5
青ピーマン	5
ブロッコリー	20
にんにく	3
オリーブ油	5
あさり	20
白ワイン	5
水	35
トマトピューレ	5
固形ブイヨン	2
塩	0.2
コショウ	0.1

## 作り方

- ① ひらたけは一口大に、マッシュルーム、玉葱はスライス、アスパラガスは食べやすい長さに切る。
- ② パプリカ、ピーマンはせん切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ③ フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れ、火にかけて香りがしてきたら、たらを焼く。焼き目が付いたら、いったん取り出す。
- ④ ①の野菜を炒める。③のたらを戻し入れ、あざりと白ワイン、水、トマトピューレ、固形ブイヨンを入れ、10分程度煮込む。
- ⑤ 塩、コショウで味をととのえる。
- ⑥ ②のパプリカ、ピーマン、ブロッコリーをトッピングし仕上げる。

## 《栄養士のおすすめポイント》

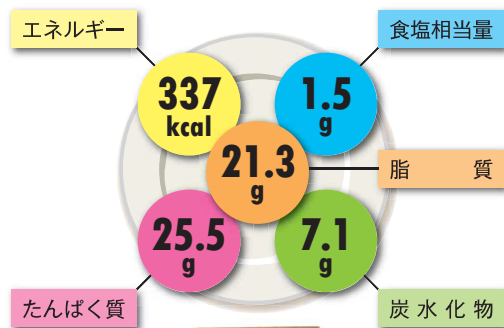
アクアパッツァとは、イタリアの料理で、白身の魚や貝類をオリーブオイルで炒め、水をそそぐと暴れるといった意味です。より美味しくするために、トマトや野菜を入れて煮込みます。



# 13 チーズチキングリル

エームサービス／(株)静岡事業部／横井 紗也佳

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
61 g	120 g
ハロウィン	

## 材料(g) 1人分

鶏もも肉	120	
A	塩	0.8
	ブラックペッパー粗挽き	0.5
	おろしにんにく	0.3
	白ワイン	5
ナチュラルチーズ	15	
かぼちゃ	20	
B	牛乳	10
	水	10
	塩	0.1
	コンソメ	0.2
レタス	15	
サニーレタス	5	
レッドキャベツ	5	
トマト	15	
パセリ(みじん切り)	0.8	

## 作り方

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② レタス、サニーレタスを3cm角に切る。レッドキャベツをせん切りにして混ぜ合わせる。
- ③ ①をスチームコンベクションオーブンで焼く。(230℃、8～10分) ほぼ火が通ったらチーズをのせ、チーズが溶ける程度に焼く。
- ④ かぼちゃを蒸し、マッシャーでつぶし、Bを加えてソースを作る。
- ⑤ 器に②、③、くし形に切ったトマトを盛り付け、④のソースをかけ、パセリを散らす。

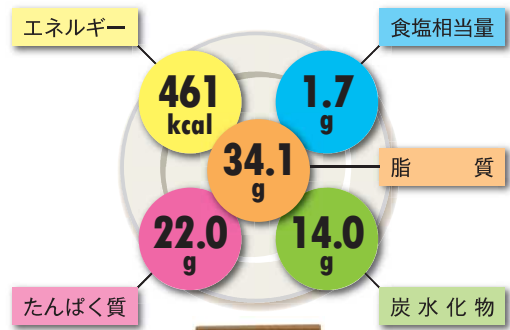
## 《栄養士のおすすめポイント》

鶏もも肉にチーズとまろやかなかぼちゃソースが、彩りよくかかり、付け合わせにもレッドキャベツなどを添えイベント料理の雰囲気盛り上げています。ハロウィンやクリスマスに使えるレシピです。

# 14 イワシのパン粉焼き 大豆入り野菜タルタル

エームサービス(株)／トヨタ東富士研究所事業所／相澤 おりえ

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
65 g	90 g
節分	

## 材料(g) 1人分

イワシ(開き)	(2枚)80
塩	0.5
ホワイトペッパー	0.05
A	
マヨネーズ	3
マスタード	3
B	
パン粉	10
パルメザンチーズ	5
オリーブ油	3
乾燥パセリ	0.1
玉葱	10
きゅうり	10
パプリカ(赤)	5
パプリカ(黄)	5
水煮大豆	10
C	
タルタルソース*	30
トマトピューレ	5
レモン果汁	5
キャベツ	30
サニーレタス	5

\*脂質60.6%のものを使用

## 作り方

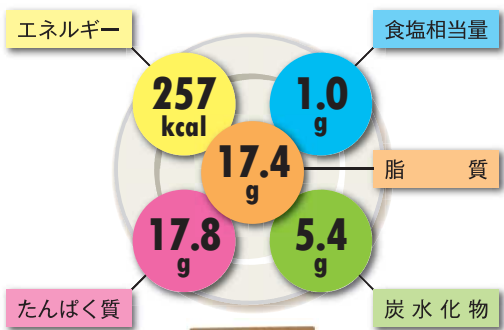
- ① イワシに塩ホワイトペッパーをし、Aを混ぜたものを表面にぬる。
- ② Bを混ぜ合わせ、①にのせて軽く押さえる。
- ③ コンベクションオーブンで焼く(180℃、10分)。
- ④ みじん切りにした玉葱、きゅうり、パプリカと水煮大豆をCの調味料で和え、ソースを作る。
- ⑤ 皿に、せん切りにしたキャベツとサニーレタス、③のイワシを盛り、④のソースをかける。

## 《栄養士のおすすめポイント》

DHA・EPA、カルシウムが豊富なイワシは、骨粗しょう症の予防におすすめです。また、この料理は、たくさんの野菜と大豆、チーズを取り合わせた、栄養バランスの良い健幸レシピです。

# 15 鶏の塩焼き～彩り野菜のビネガーソース～

エームサービス(株)／東芝機械本社事業所食堂／小幡 弥生



野菜	肉・魚・大豆
90 g	100 g
野菜の日	

主菜  
(給食)

## 材料(g) 1人分

鶏もも肉(皮つき)	100	
塩	0.5	
ほうれん草	30	
A	玉葱(粗みじん)	20
	ピーマン(粗みじん)	10
	赤パプリカ(粗みじん)	10
	黄パプリカ(粗みじん)	10
	セロリ(粗みじん)	10
	おろしにんにく	1
B	白ワインビネガー	5
	オリーブ油	3
	塩	0.3

## 作り方

- ① 鶏肉に塩をふり下味をつける。
- ② ほうれん草は、塩(分量外)を入れた湯でさっとゆでて氷水で冷やし、水気を絞って3cm長さにカットする。
- ③ ボウルにAの野菜とBの調味料を加えて混ぜ合わせ、ビネガーソースを作る。
- ④ フライパンを熱して①の鶏肉を並べ、こんがりとした焼き目がつくまで両面を焼く。
- ⑤ 皿に④の鶏肉を盛り付け、③のソースをかけ、②のほうれん草を添える。

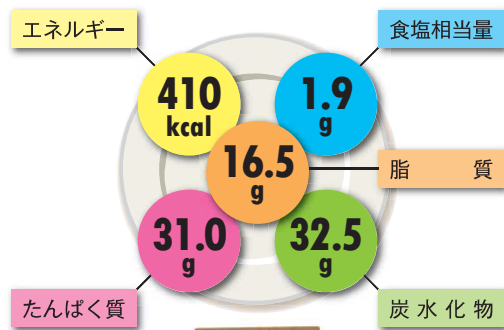
## 《栄養士のおすすめポイント》

ワインビネガーに含まれるポリフェノールには、抗酸化作用があり、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立つと言われています。また、お酢に含まれるクエン酸による疲労回復効果も期待できます。

# 16 鶏むね肉と根菜の黒酢あんかけ

マックスバリュ東海(株)／デリカ部／勝又 美波

主菜  
(惣菜)



野 菜	肉・魚・大豆
140 g	120 g
黒酢フェア	

## 材料(g) 1人分

鶏むね肉(皮なし)	120
片栗粉	10
玉葱	50
赤ピーマン	10
青ピーマン	10
水煮筍	40
水煮れんこん	30
揚げ油(菜種油)	13.6

A	砂糖	6
	黒酢	12
	しょうゆ	9
	濃縮還元りんごジュース	3.5
	みりん	3.5
B	塩	0.5
	片栗粉	3
	水	15

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② 170℃の油で鶏肉を揚げる(約3分)。
- ③ 玉葱、ピーマン、筍を一口大に切る。
- ④ ③とれんこんを170℃の油で素揚げする。
- ⑤ Aの調味料をフライパンに入れ煮立たせ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、たれを作る。
- ⑥ ボウルに②と④を入れ、⑤のたれで和える。
- ⑦ 皿に盛りつけ、完成。

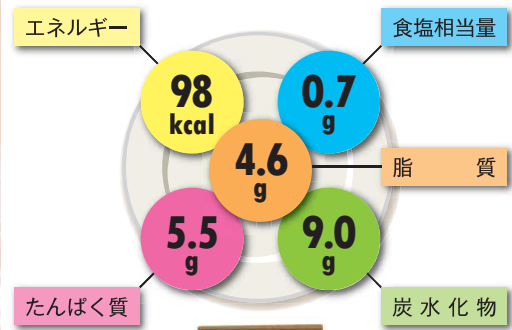
### 《栄養士のおすすめポイント》

肉類の中でも鶏むね肉は、低エネルギーで良質なたんぱく質を多く含む食材です。ダイエット中の方や、筋肉が減少しはじめた年齢層の方にはお勧めの一品です。



# 17 大麦(オルツォ)と海老のロミロミサラダ

エームサービス(株)／遠鉄グループ本社事業所／鈴木 靖絵



野菜	肉・魚・大豆
70 g	15 g
ハワイアンイベント	

## 材料(g) 1人分

むきえび	15
大麦(オルツォ)	5
きゅうり	20
パプリカ(黄)	10
トマト	10
紫玉葱	15
むき枝豆	10
イタリアンドレッシング*	10
塩	0.1
コショウ	0.01
サニーレタス	5

\*脂質36.7%、食塩含有率3.8%  
のものを使用

## 作り方

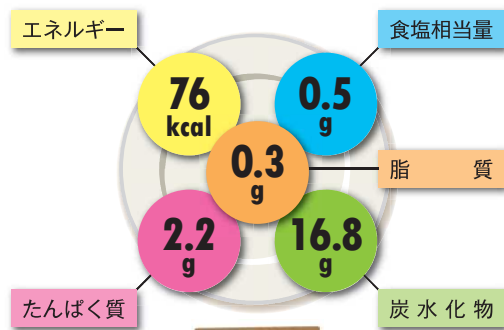
- ① むきえびはボイルする。
- ② 大麦は沸騰したお湯で20分ゆでる。水で洗ってぬめりを取り、ザルにあけ水気を切る。
- ③ きゅうり、パプリカ、トマトは1cm角、紫玉葱は5mm角に切る。
- ④ ボウルに①のえび、②の大麦、きゅうり、パプリカ、紫玉葱、枝豆を入れて、全体を軽く混ぜる。イタリアンドレッシング加えて和え、塩コショウで味をととのえる。
- ⑤ 最後にトマトを加えてさっと混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 皿にサニーレタスをひき、その上に⑤を盛り付ける。

## 《栄養士のおすすめポイント》

ロミとは、ハワイ語で「揉む」という意味で、細かく刻んだ野菜に海老と大麦をやさしく揉み込んだヘルシーなサラダです。料理名も食欲をそそります。

# 18 冬野菜のピクルス

(株)静鉄ストア／営業企画部食サポート課／望月 美成



野菜	肉・魚・大豆
100 g	0 g
冬至	

## 材料(g) 1人分

かぼちゃ	40	
れんこん	20	
かぶ	20	
A	酢	50
	砂糖	10
	塩	0.5
	赤とうがらし	0.2
	ゆず(生・皮)	0.5
ブロッコリー	20	

## 作り方

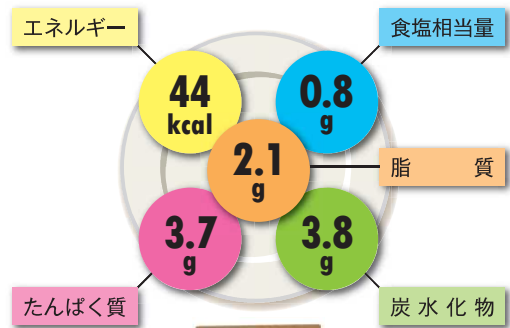
- ① かぼちゃ、れんこん、かぶは1口大に切る。
- ② ①の野菜それぞれに火が通るまで加熱する。
- ③ Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②の野菜、③の調味料、ゆずの皮を入れて、味をなじませる。
- ⑤ ④を盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。

### 《栄養士のおすすめポイント》

ピクルスは、欧米風の野菜の酢漬けを指します。ここで紹介しているように、いろいろな野菜を使ったピクルスに挑戦してみるのも、美味しさを見つける楽しい工夫です。

# 19 白菜ともやしの煮物 柚子胡椒風味

シダックスコントラクトフードサービス(株) / ヤマハ発動機9号館食堂 / 前田 弓子



野菜	肉・魚・大豆
95 g	10 g
野菜の日	

## 材料(g) 1人分

白菜	30
しいたけ	15
豚肉(小間切れ)	10
もやし	50
ごま油	0.5
水	35
鶏ガラスープの素	1.5
柚子胡椒	0.3
葉ねぎ(小口切り)	0.3

## 作り方

- ① 白菜はざく切り、しいたけはそぎ切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ ①の白菜としいたけ、もやしを加えて軽く炒め、水、鶏ガラスープの素を加えて煮る。
- ④ 汁が少し残るくらいで火を止め、仕上げに柚子胡椒を加える。
- ⑤ 器に盛りつけて、葉ねぎを散らす。

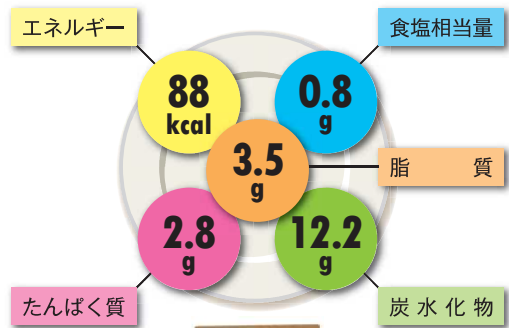
## 《栄養士のおすすめポイント》

冬の和風料理や中国料理に欠かせない白菜は、低エネルギーで食物繊維がたっぷり摂れる優れた食材です。



# 20 かぼちゃのヨーグルトサラダ

エムサービス(株)／東芝キャリア事業所 食堂／菅原 知佐



野菜	肉・魚・大豆
70 g	5 g
ハロウィン、冬至	

## 材料(g) 1人分

冷凍かぼちゃ	50	
ロースハム	5	
玉葱	10	
ぶなしめじ	10	
A	無糖ヨーグルト	12
	マヨネーズ	3
	砂糖	0.8
	塩	0.6
	ブラックペッパー粗挽き	0.01

## 作り方

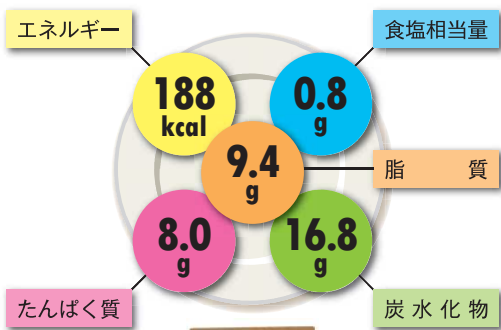
- ① 蒸し器で、かぼちゃが柔らかくなるまで蒸す。
- ② ロースハムは、せん切りにしてゆで水気を切る。
- ③ 玉葱は、2mmのスライスにして流水にさらし、水気を切る。
- ④ しめじは、石付きを取り除き、ほぐしてゆでる。流水にさらし、水気を切る。
- ⑤ 食材はすべて冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ ボウルにAを入れてよく混ぜ、⑤をすべて加えて和え、味をととのえる。

## 《栄養士のおすすめポイント》

ヨーグルトを使ってマヨネーズの量を減らしているため、マヨネーズだけで和える時よりエネルギーが大幅に減らせます。また、かぼちゃには、カロテン、ビタミンB群やビタミンCが多く含まれます。

# 21 野菜とたこの南蛮和え

(株)静鉄ストア／営業企画部食サポート課／中村 美咲



野菜	肉・魚・大豆
85 g	30 g
半夏生	

## 材料(g) 1人分

ゆでタコ	30
片栗粉	8
油	8
人参	20
玉葱	30
セロリ	30
貝割れだいこん	5
A	
しょうゆ	4
みりん	7
レモン果汁	10
いりごま	2

## 作り方

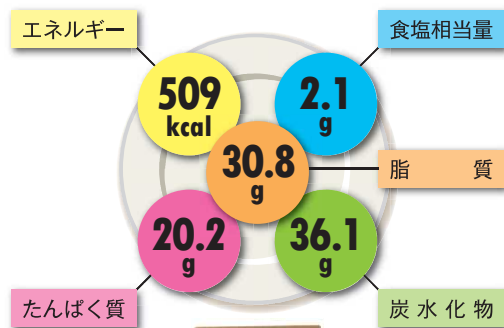
- ① ゆでタコは、一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①のタコを焼き色がつくまで焼く。
- ③ 人参はせん切り、玉葱とセロリは薄切り、貝割れだいこんは食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンにAを加え一度沸騰させ、たれを作る。
- ⑤ ボウルに②③を入れ、④のたれで和える。
- ⑥ 器に盛り、ごまをかけて仕上げる。

## 《栄養士のおすすめポイント》

日本人の大好きなタコは、高たんぱく質、低脂質、低糖質と優れた食材です。100gあたり76kcalと、魚介類の中ではエネルギーも低く、肝臓の解毒作用を高めたり、血液中のコレステロール、中性脂肪を減らすことで知られているタウリンを含み健康効果も期待されます。

# 22 メバルと野菜のこく旨黒酢だれ

シダックスコントラクトフードサービス(株)／ヤマハ発動機袋井食堂／萩原 美穂



野菜	肉・魚・大豆
175 g	90 g
黒酢フェア	

## 材料(g) 1人分

メバル	90
塩	0.2
コショウ	0.02
片栗粉	9
揚げ油	9
玉葱	40
れんこん	30
ブロッコリー	30
かぼちゃ	25
人参	15
揚げなす(冷凍)*	30
油(炒め用)	17
黒酢にんにく醤油たれ**	35
白髪葱	5

\*脂質13.1%のものを使用

\*\*食塩含有率4.7%のものを使用

## 作り方

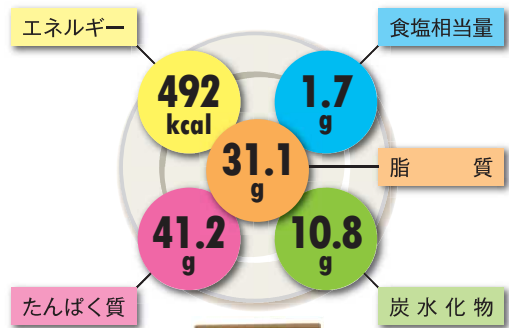
- ① メバルは3等分して、塩、コショウで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 玉葱、れんこんは一口大に切る。ブロッコリー、かぼちゃ、人参も一口大に切り、下ゆでする。
- ④ 玉葱、れんこん、人参、なすを油(炒め用)で炒める。
- ⑤ ブロッコリー、かぼちゃを加えて、黒酢にんにく醤油たれを加え、さっと炒める。
- ⑥ 器に②を盛り、⑤をかけ、白髪葱をのせる。

## 《栄養士のおすすめポイント》

黒酢は玄米から作られるため、アミノ酸や有機酸、ビタミンやミネラルが豊富です。クエン酸も含まれ、疲労回復に役立ちます。

# 23 鶏ささみのしそチーズカツレツ

マックスバリュ東海(株)／デリカ部／宮内 佳織



野 菜	肉・魚・大豆
129 g	124 g
クリスマス、記念日等	

## 材料(g) 1人分

鶏ささみ	(2本)100
青じそ	5
とけるチーズ	36
パン粉	8
いりごま(黒)	0.4
バナメイえび	(2本)24
なす	32
ズッキーニ	32
生マッシュルーム	21
ミニトマト	14
アヒージョの素*	2
揚げ油	20
キャベツ	25

\*食塩含有率48.0%のものを使用

## 作り方

- ① 鶏ささみは、筋をとり開く。
- ② ①に、青じそとチーズをのせて半分にたたむ。
- ③ パン粉にごまを混ぜ②に付ける。
- ④ ③を170℃で3分ほど揚げる。
- ⑤ えびは殻をむく。なすとズッキーニは1cm幅、マッシュルームは1/2に切る。ミニトマトはへたをとり、穴をあける。
- ⑥ ⑤を素揚げし(170℃、20秒程)、アヒージョの素で味付けをする。
- ⑦ キャベツと残りの青じそはせん切りにする。
- ⑧ 皿に⑦、④、⑥を盛り付け、お好みでレモンを添える。

主菜・副菜(惣菜)

## 《栄養士のおすすめポイント》

アヒージョは、スペイン語で「小さなんにく」という意味です。刻んだんにくをオリーブオイルで煮込む、マドリッド以南の代表的な料理です。市販の「アヒージョの素」を上手に利用した一品です。

## 栄養成分一覧

項目	料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		kcal	g	g	g
主菜(給食)	①サーモンパイ	527	29.1	34.1	24.2
	②豚肉と蓮根のカレー炒め	296	21.3	13.1	20.9
	③ひらめのムニエル パンプキンソース	287	24.4	11.8	18.9
	④まぐろのパン粉焼き お茶風味タルタルがけ	307	26.0	18.1	8.0
	⑤鶏肉のピリ辛煮	330	22.8	18.7	14.3
	⑥さばのガーリック焼き 地場野菜ラタトゥイユ添え	332	20.6	19.4	17.5
	⑦米粉 de トマト味噌ヤンニョムチキン	442	24.2	29.2	18.1
	⑧アジと夏野菜の南蛮だれ	409	22.5	22.9	25.7
	⑨豚肉とナッツの五目辛味炒め	307	20.5	18.8	15.1
	⑩サバのカレー風味 エスカベッシュ	409	19.5	24.3	24.2
	⑪鶏肉のトマトマリネ	448	22.7	27.4	25.0
	⑫たっぷり野菜と鱈のアクアパッツァ風	200	25.7	6.7	9.9

カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	野菜	肉・魚・卵・大豆製品	イベント名
mg	mg	g	g	g	g	
43	1.4	2.6	1.7	60	90	クリスマス、記念日等
36	1.2	2.9	1.7	145	90	野菜の日、夏バテ防止
130	1.8	5.5	0.9	92	100	ハロウィン
44	1.9	1.8	0.6	60	110	静岡フェア(まぐろ、お茶)
30	1.4	2.5	1.6	92	120	減塩フェア
46	2.0	3.3	1.7	185	90	魚フェア
86	2.5	3.8	1.4	120	120	野菜の日
99	1.1	2.8	0.7	138	105	野菜の日
124	2.9	4.4	1.6	82	90	野菜の日
27	1.6	1.5	0.7	85	90	減塩フェア
40	1.5	5.5	1.6	125	120	野菜の日
50	1.8	3.3	1.9	128	140	野菜の日



## 栄養成分一覧

項 目	料 理 名	エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物
		kcal	g	g	g
主菜 (給食)	⑬チーズチキングリル	337	25.5	21.3	7.1
	⑭イワシのパン粉焼き 大豆入り野菜タルタル	461	22.0	34.1	14.0
	⑮鶏の塩焼き～彩り野菜のピネガーソース～	257	17.8	17.4	5.4
主菜 (惣菜)	⑯鶏むね肉と根菜の黒酢あんかけ	410	31.0	16.5	32.5
副菜 (給食)	⑰大麦(オルツォ)と海老のロミロミサラダ	98	5.5	4.6	9.0
	⑱冬野菜のピクルス	76	2.2	0.3	16.8
	⑲白菜ともやしの煮物 柚子胡椒風味	44	3.7	2.1	3.8
	⑳かぼちゃのヨーグルトサラダ	88	2.8	3.5	12.2
副菜 (惣菜)	㉑野菜とたこの南蛮和え	188	8.0	9.4	16.8
主菜・副菜 (給食)	㉒メバルと野菜のこく旨黒酢だれ	509	20.2	30.8	36.1
主菜・副菜 (惣菜)	㉓鶏ささみのしそチーズカツレツ	492	41.2	31.1	10.8



カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	野菜	肉・魚・卵・大豆製品	イベント名
mg	mg	g	g	g	g	
135	1.2	1.3	1.5	61	120	ハロウィン
173	2.6	2.5	1.7	65	90	節分
31	1.4	1.8	1.0	90	100	野菜の日
36	1.1	2.8	1.9	140	120	黒酢フェア
33	0.8	1.9	0.7	70	15	ハワイアンイベント
23	0.6	3.0	0.5	100	0	冬至
23	0.4	1.7	0.8	95	10	野菜の日
30	0.3	2.6	0.8	70	5	ハロウィン、冬至
58	0.6	1.8	0.8	85	30	半夏生
113	1.2	4.6	2.1	175	90	黒酢フェア
329	1.6	3.6	1.7	129	124	クリスマス、記念日等

## しずおか健幸惣菜の展開例

### シダックスコントラクト フードサービス(株) (ヤマハ発動機内)



月間イベントメニューとして、しずおか健幸惣菜フェアを開催

### レシピ検索サイト **Cookpad** 「静岡県ちゃっぴーのキッチン」の開設

令和元年11月末までのアクセス数 23,156回



### エームサービス(株)

(東芝キャリア内)



提供に合わせて健康福祉センターと健康イベントを開催



しずおか健幸惣菜を紹介するパネル展示



「食育月間」「食育の日」に合わせて提供

### マルイ静岡店

### ホーユー食堂

(東部総合庁舎内)

## しずおか元気応援フェア (令和元年10月13日)

県と企業が進める健康づくりの  
具体例の紹介

県と企業が進める健康づくりの  
考え方を紹介

### マックスバリュ東海(株)

しずおか健幸惣菜を含む健康に配慮した「主食」「主菜」「副菜」を販売。来場者は自由に組み合わせて購入。同日から、県内62店舗で商品販売。店頭ポップや惣菜パックへのマーク貼付。

連携

### 静岡県

しずおか健幸惣菜パネル展示とレシピの配布。来場者は「主菜」「副菜」から組み合わせを選ぶ。



## 「しずおか健康惣菜」 検討委員名簿

(委員)

(五十音順・敬称略)

所 属	役 職	氏 名
静岡県立大学食品栄養科学部	教授	市川 陽子
静岡県給食協会	会長	加藤 行啓
常葉大学健康プロデュース学部	非常勤講師	川上 栄子
株式会社静鉄ストア商品部デリカ課	(管理栄養士)	鈴木 愛理
ヤマハ発動機ビズパートナー株式会社 福利厚生部食堂託児所管理課	(管理栄養士)	前田 直美
マックスバリュ東海株式会社	商品統括本部デリカ商品 統括部 商品開発バイヤー	三浦 由紀子
静岡県健康福祉部 健康増進課	課長	山野 富美
静岡県健康福祉部 健康増進課	専門主査	日置 朝子

(事務局) 公益社団法人 静岡県栄養士会

### < 編集後記 >

四季食彩。いつもとは違うちょっと贅沢な非日常に華を添えてくれるのが、「イベント食」。四季折々の風情を感じ、旬の食材が食卓を彩ってくれます。イベント好きな静岡県民の心をつかむ一品を集めてみました。御応募いただきました方々に心よりお礼申し上げます。

平成から令和へと年号が変わった2019年。時代とともに食文化も多様化しています。3年間の本事業を通じて、第一に県民の健康寿命をさらに延伸することを意識してまいりました。さらに、食は見た目や美味しさが融合することで、心も豊かにしてくれます。健康で心も満足していただける健幸惣菜をぜひ活用していただけたら幸いです。

公益社団法人 静岡県栄養士会



「しずおか健幸惣菜～イベント～」レシピ 2020年3月

発行：静岡県健康福祉部健康増進課  
静岡県静岡市葵区追手町 9-6  
電話 054-221-2779

編集・監修：公益社団法人静岡県栄養士会  
静岡県静岡市駿河区八幡 1 丁目 1-4  
東海整備(株)ビル 4F  
電話 054-282-5507