

しずおか
健幸惣菜



富士地域版

静岡県富士健康福祉センター

目次

● はじめに	1
● しずおか健幸惣菜について	2
● しずおか健幸惣菜レシピの見方・活用上の注意	3

主 菜

● 鶏肉と豆腐の揚げ出し	4
● コーンエッグ きのかスパゲティ添え	5
● 豚肉の亀田焼き	6

副 菜

● キノコと青菜の白和え	7
● ポテトとブロッコリーの明太マヨ和え	8
● 小海老と大根のサラダ	9
● ラーパーツァイ（白菜の中華風ピリ辛甘酢漬）	10

主菜・副菜

● ハンバーグトマトソースかけ	11
● 栄養成分一覧	12
● 取組事例① 社員食堂の取組	14
● 取組事例② 富士健康福祉センターの取組	15
● コラム) グラフで見よう！富土地域の取組状況	16
● コラム) しずおか健幸惣菜パートナー レシピ検索サイト cookpad「静岡県ちゃっぴーのキッチン」	17

はじめに

静岡県では、働き盛り世代の食環境を支援するため、健康に配慮したメニュー提供の推進の一環として「しずおか健幸惣菜」の基準を定め、レシピ集の作成や啓発等により、その普及に努めています。

この度、富土地域の社員食堂等で献立作成を行っている管理栄養士や栄養士の方々にご協力いただき、本レシピ集を作成しました。

このレシピをもとに、社員食堂やスーパーマーケット等で健康に配慮したメニューの提供がより一層進み、働き盛り世代を含めたより多くの皆さまの健康で幸せな生活の一助となれば幸いです。

静岡県富士健康福祉センター所長

しずおか 健幸惣菜について

しずおか健幸惣菜とは、主食（ごはんなど）と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、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で一皿とした「一皿で主菜・副菜」に区分されています。



区分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g) <small>(きのこ・海藻・いも類を含む)</small>	肉・魚・卵 大豆製品 (g)	備考
主菜	550kcal 未満	2g 未満	付け合わせを含めて 合計 50g 以上	90 ~ 150g	
副菜	200kcal 未満	1g 未満	2種類以上 合計 70g 以上	—	
一皿で 主菜 副菜	450 ~ 650kcal	2.7g 未満	2種類以上 合計 120g 以上	90 ~ 150g	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



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。

「主菜」「副菜」「一皿で主菜・副菜」の区別に分けて掲載

レシピ名

レシピ提供給食受託会社/事業所

鶏肉と豆腐の揚げ出し **主菜**

シー・エイチ・ホスピタリティフードサービス中部株式会社/ジヤトコ株式会社 社内食堂

レシピ作成者
(管理栄養士又は栄養士)の**おすすめポイント**を掲載。

おすすめポイント
木綿豆腐を使用することで、不足しがちなカルシウムを含んだメニューとなっています。カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です。

1食あたりの栄養価などを掲載。
詳細の**栄養価**は12~13ページに掲載。

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。

栄養価など

エネルギー	355kcal
食塩相当量	1.7g
野菜量	93g
肉・魚・卵・大豆製品使用量	150g

作り方は大量調理で**使用される調理機器**による調理方法が含まれる。

材 料 (1人分) 単位(g)

鶏もも肉	50
片栗粉	2.5
揚げ油	0.5
木綿豆腐	100
片栗粉	5
揚げ油	6
なす	20
揚げ油	2.8
揚げ油	30
揚げ油	2.1
だいこん	40
薬ねぎ	3
しょうゆ	8
みりん風調味料	8
顆粒和風だし	0.8
水	80

作り方

- ①なすは縦半分にして格子に切れ込みを入れ、横半分にする。かぼちゃはスライス、薬ねぎは小口切り、だいこんはおろしておく。
- ②豆腐は一口大程度に切り、ペーパーで水切りをする。
- ③豆腐、鶏もも肉に片栗粉をまぶし油で揚げ、油を切る。なす・かぼちゃは蒸揚げにし、油を切る。
- ④鍋にしょうゆ・みりん風調味料を煮立たせた後、顆粒和風だし・水を加えて加熱する。
- ⑤器に③の食材を盛り付け、④のつゆをかける。

調理のポイント

食材の彩り考えて、盛りをきれいにするのがポイントです。

調理するときのポイントを掲載。



鶏肉と豆腐の揚げ出し

主菜

ジー・エイチ・ホスピタリティフードサービス中部株式会社/ジヤトコ株式会社 社内食堂



おすすめポイント

木綿豆腐を使用することで、不足しがちなカルシウムを含んだメニューとなっています。カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です。

栄養価 など

エネルギー	355kcal
食塩相当量	1.7g
野菜量	93g
肉・魚・卵・大豆製品使用量	150g

材 料 (1人分)

単位 (g)

鶏もも肉	50
片栗粉	2.5
揚げ油	0.5
木綿豆腐	100
片栗粉	5
揚げ油	6
なす	20
揚げ油	2.8
かぼちゃ	30
揚げ油	2.1
だいこん	40
葉ねぎ	3
しょうゆ	8
みりん風調味料	8
顆粒和風だし	0.8
水	80

作り方

- ①なすは縦半分にして格子に切れ込みを入れ、横半分にする。かぼちゃはスライス、葉ねぎは小口切り、だいこんはおろしておく。
- ②豆腐は一口大程度に切り、ペーパーで水切りをする。
- ③豆腐、鶏もも肉に片栗粉をまぶし油で揚げ、油を切る。なす・かぼちゃは素揚げにし、油を切る。
- ④鍋にしょうゆ・みりん風調味料を煮立たせた後、顆粒和風だし・水を加えて加熱する。
- ⑤器に③の食材を盛り付け、④のつゆをかける

調理のポイント

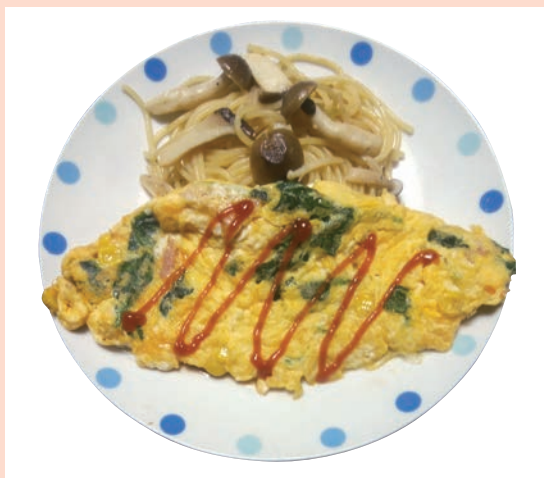
食材の彩りを考えて、盛付をきれいにすることがポイントです。



コーンエッグ きのこスパゲティ添え

主菜

クリエイティブ株式会社／パーパス株式会社 社内食堂



おすすめポイント

ほうれんそう、きのこ類を使うことで食物繊維を多く摂取できます。きのこスパゲティを増量すればワンプレートの主食にもなります。

栄養価 など

エネルギー	353kcal
食塩相当量	1.5g
野菜量	84g
肉・魚・卵・大豆製品使用量	105g

材 料 (1 人分)

単位 (g)

ほうれんそう	30
ベーコン	5
スイートコーン (缶)	10
油	1
塩	0.2
こしょう	0.1
卵	100
油	4
ケチャップ	8
スパゲティ (乾)	25
たまねぎ	20
エリンギ	8
ぶなしめじ	8
えのきたけ	8
油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.1
しょうゆ	3

作り方

- ①ほうれんそうは 3cm に、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンとコーンを油で炒め、次にほうれんそうを入れてさっと軽く炒める。塩とこしょうで味付けし、冷ましておく。
- ③たまねぎは 3mm に、エリンギは 2mm のスライスにする。ぶなしめじ、えのきたけは石づきを取りほぐす。
- ④スパゲティは表示時間どおりにゆで、湯切りする。
- ⑤フライパンに油を熱し③を炒め、塩、こしょう、しょうゆで味付けする。④の茹でたスパゲティを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥冷ました②に卵を混ぜ、油を敷いたフライパンでオムレツの形に焼く。
- ⑦お皿に⑤、⑥を盛りつけ、オムレツにケチャップをかける。

調理のポイント

ほうれんそうは生のままさっと炒めることがポイントです。



豚肉の竜田焼き

主菜

株式会社ニッコトラスト／旭化成株式会社 社内食堂



おすすめポイント

疲労回復が期待される豚肉を使用し、ビタミン B 群が摂れる一皿になっています。

栄養価 など

エネルギー	340kcal
食塩相当量	1.1g
野菜量	50g
肉・魚・卵・大豆製品使用量	100g

材 料 (1人分)

単位 (g)

豚ロース肉	100
生姜焼きのたれ (※)	5
料理酒	5
片栗粉	10
油	3
もやし	30
めんつゆ (ストレート)	5
顆粒和風だし	0.3
キャベツ	20

※塩分 8.7%のものを使用

作り方

- ① 豚肉を生姜焼きのたれと料理酒に漬けておく。
- ② フライパンに油を熱し、①に片栗粉をまがして焼く。
- ③ もやしは茹でて水を切り、めんつゆと顆粒和風だしで和える。
- ④ キャベツは千切りにする。
- ⑤ 皿に、②、③、④を盛り付ける

調理のポイント

生姜焼きのたれに漬け込むことで、肉の臭みを取ることができます。
喫食者のことを考えて、豚肉を食べやすくカットしました。



キノコと青菜の白和え

副菜

メーキュー株式会社／興和株式会社 社内食堂



おすすめポイント

こんにゃく、きのこ類を入れることによって、食物繊維をとることができます。

栄養価 など

エネルギー	82kcal
食塩相当量	0.6g
野菜量	120g
肉・魚・卵・大豆製品使用量	30g

材 料 (1人分) 単位 (g)

ほうれんそう	50
えのきたけ	25
ぶなしめじ	25
絹ごし豆腐	30
突きこんにゃく	15
にんじん	5

【調味料 A】

白すりごま	4
砂糖	3
白みそ	1.5
塩	0.5

作り方

- ① えのきたけの石づきを切り落とし、3等分に切り手でほぐす。
- ② ぶなしめじは石づきを切り落とし手でほぐす。
- ③ にんじんは細切りにする。
- ④ 突きこんにゃくとにんじんを別々にゆでて、水気を切っておく。
- ⑤ えのきたけとぶなしめじを茹で取り出した後、塩(分量外)を加えほうれんそうを茹でる。ほうれんそうを取り出し、流水で冷まし水けを絞って3センチ幅に切る。
- ⑥ 豆腐は10分茹でてざるにあけ水気を切っておく。
- ⑦ 豆腐を細かくし、なめらかになるようにすりつぶした後、調味料Aを混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦に、④と⑤の野菜類を入れて混ぜ合わせる。

調理のポイント

味が薄くならないように、野菜やきのこ類の水はしっかり切ります。



ポテトとブロッコリーの 明太マヨ和え

副菜

エームサービス株式会社 / トーヨーカラー株式会社富士製造所 社内食堂

おすすめポイント

ビタミンC豊富な野菜を使用し、これらを摂取することはお肌の健康におすすめです。ブラックペッパーと明太子で味にアクセントを付け、減塩を心掛けました。

栄養価 など

エネルギー	92kcal
食塩相当量	0.5g
野菜量	85g
肉・魚・卵・大豆製品使用量	5g



材 料 (1 人分)

単位 (g)

じゃがいも (メイクイーン)	50
ブロッコリー	20
たまねぎ	10
スイートコーン (缶)	5

【調味料 A】

マヨネーズ	5
明太子チューブ (※)	5
ブラックペッパー	適量
塩	0.1

※塩分 5.6%のものを使用

作 り 方

- ① じゃがいもは一口大に切り、スチームコンベクションオープンで蒸す。
- ② たまねぎは 2mm にスライスカットし、さつと火を通す程度、スチームコンベクションオープンで蒸す。
- ③ ブロッコリーは歯ごたえが残るように、85℃のスチームコンベクションオープンで蒸した後、冷蔵庫で冷やす。
- ④ スイートコーンは茹でて水気を切っておく。
- ⑤ 調味料 A を全て混ぜる。
- ⑥ ①～④の具材を⑤と混ぜてお皿に盛る。

調理のポイント

じゃがいも (メイクイーン) の形が残るようにさっくりと混ぜます。野菜類は食感が残るように加熱しすぎに気を付け、水分をしっかりと切って味が薄まらないようにします。



小海老と大根のサラダ

副菜

エームサービス株式会社 / 東芝キャリア株式会社 社内食堂

おすすめポイント

サラダに揚げ物をプラスすることで、満足感をアップ! 抗酸化作用を持つビタミン C を多く含む野菜を使用しました。

栄養価 など

エネルギー	123kcal
食塩相当量	0.6g
野菜量	103g
肉・魚・卵・大豆製品使用量	20g



材 料 (1 人分)

単位 (g)

バナメイエビ (殻ムキ・冷凍)	20
小麦粉 (天ぷら用)	5
ベーキングパウダー	0.1
水 (衣用)	適量
揚げ油	3
だいこん	20
キャベツ	42
トマト	16
ブロッコリー	25

サウザンアイランドドレッシング^(※) 15

※脂質 35.6%、塩分 2.2%のものを使用

作 り 方

- ① エビは解凍後にしっかりと水気を取り、小麦粉、ベーキングパウダー、水を混ぜた衣を付けて、180℃の油で揚げる。
- ② だいこんとキャベツは千切り、トマトは1/10 カット、ブロッコリーは小房に分けて茹で、それぞれ冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ お皿にキャベツを敷き、だいこん、トマト、ブロッコリー、揚げたエビを盛る。

調理のポイント

小麦粉 (天ぷら用) にベーキングパウダーを入れて、サクッと揚がるようにしました。



ラーパーツァイ (白菜の中華風ピリ辛甘酢漬)

副菜

エームサービス株式会社／東芝キャリア株式会社 社内食堂

おすすめポイント

レモンとお酢の酸味、しょうがの爽やかな香り、鷹の爪の辛みで、味にアクセントを付けて、減塩でも美味しく食べられるようにしました。野菜やきくらげのシャキシャキ、コリコリとした歯ごたえも楽しい一品です。

栄養価 など

エネルギー	51kcal
食塩相当量	0.9g
野菜量	77g
肉・魚・卵・大豆製品使用量	0g



材 料 (1人分) 単位 (g)

はくさい	50
にんじん	10
ピーマン	10
塩 (塩もみ用)	0.5
きくらげ (乾・スライス)	1

【調味料 A】

穀物酢	4
レモン汁 (市販品)	2
水	3
上白糖	6
顆粒中華だし	0.7
しょうゆ	1
とうがらし (乾・輪切り)	適量
おろししょうが	1

ごま油	1
-----	---

作り方

- ① はくさいは、幅 5mm の短冊に切る。にんじんとピーマンは千切りにする。
- ② きくらげは水で戻した後、75℃ 1分以上になるように下茹でしておく。
- ③ バットに、はくさい、きくらげ、にんじん、ピーマンの順に下から敷いて入れて、塩もみ用の塩を振りかける。重しを乗せて 30 分程度置き、野菜から出た水分を捨てる。
- ④ 塩もみした③の野菜に、混ぜ合わせた【調味料 A】を上から全体に振りかけ、冷蔵庫で保管する。
- ⑤ 盛り付け直前に、熱したごま油を上からジューッと掛け、1人前ずつ崩れないようにお皿に盛る。

調理のポイント

野菜は混ぜないほうがきれいですが、盛り付け作業簡素化で混ぜ合わせてもOK。ごま油を熱することでさらに風味をアップさせ、香りが立つようにしました。材料は 100 人分の調味料を 1 人分に計算して掲載しているため、1 人分で作ると調味量が足りないかもしれません。何人分かでまとめて作ったほうが美味しく仕上がります。



ハンバーグトマトソースかけ

主菜・副菜

株式会社ニッコクトラスト／旭化成株式会社 社内食堂



おすすめポイント

たくさんの野菜やきのこが摂れるようにし、トマトソースにすることで食べやすくした一品です。

栄養価 など

エネルギー	463kcal
食塩相当量	2.6g
野菜量	135g
肉・魚・卵・大豆製品使用量	120g

材 料 (1人分) 単位 (g)

ハンバーグ (冷凍)	120
油	1
ぶなしめじ	10
マッシュルーム (缶・スライス)	10
トマト (缶・ダイスカット)	40
ケチャップ	1
料理酒	6
ウスターソース	2
顆粒中華だし	0.5
砂糖	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
バターソース (※)	1
ブロッコリー	30
カリフラワー	30
にんじん	15

※脂質 32%、塩分 2.6%のものを使用

作り方

- ① フライパンに油を熱し、ハンバーグを焼く。
- ②ぶなしめじは石づきをとり手でほぐし、マッシュルーム、トマト、ケチャップ、料理酒、ウスターソース、顆粒中華だし、砂糖、塩、こしょう、バターソースを鍋で煮て、ソースを作る。
- ③ブロッコリー、カリフラワー、にんじんは一口大に切り茹でる。
- ④皿に、①、③を盛り、ハンバーグに②のソースをかける。

調理のポイント

市販のハンバーグを使用し、調理時間を短縮しました。誰でも彩りよく盛り付けることができるメニューです。



栄養成分一覽



項目	料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質
		kcal	g	g
主菜	鶏肉と豆腐の揚げ出し	355	16.5	22.2
	コーンエッグ きのこスパゲティ添え	353	18.1	18.6
	豚肉の竜田焼き	340	18.5	22.2
副菜	キノコと青菜の白和え	82	5.2	4.0
	ポテトとブロッコリーの 明太マヨ和え	92	2.8	4.1
	小海老と大根のサラダ	123	5.9	6.7
	ラーパーツァイ (白菜の中華風ピリ辛甘酢漬)	51	0.9	1.1
主菜 副菜	ハンバーグトマトソースかけ	463	22.9	27.2

炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	野菜量	肉・魚・卵・大豆製品 使用量
g	mg	mg	g	g	g	g
20.6	111	1.6	2.3	1.7	93	150
26.5	77	3.1	2.9	1.5	84	105
12.8	19	0.9	0.8	1.1	50	100
10.9	106	2.6	5.3	0.6	120	30
11.5	12	0.4	1.8	0.5	85	5
10.4	55	0.7	2.3	0.6	103	20
10.3	27	0.3	1.9	0.9	77	0
31.6	92	2.2	6.5	2.6	135	120

～食の楽しさと健康の両立を目指して～ しずおか健幸惣菜の提供を掲示物でPR

(2020年8月20日)

トーヨーカラー株式会社富士製造所 / (給食受託会社) エームサービス株式会社

しずおか健幸惣菜レシピ献立の提供に合わせて、食堂入口にのぼり旗を設置。栄養価表示の他、レシピ集等の紹介も行いました。

【提供献立】 だし香る竜田揚げさっぱり仕立て(主菜)・枝豆とトマトのサラダ(副菜)



▲ 入口には手の洗い方等の衛生に関する啓発も



▲ 食材の彩りや盛り付け方を工夫して提供



▲ イベントとして社員に健康啓発グッズを配布



▲ レシピ検索サイト cookpad「静岡県ちゃっぴーのキッチン」を紹介



しずおか健幸惣菜レシピ講習会

(2019年8月30日)

富士地域の栄養士や調理師等を対象に、静岡ガスエネルギーショールーム富士で講習会を開催しました。レシピ作成者から給食での提供状況や調理方法の工夫等について説明の後、静岡県栄養士会の講師により、しずおか健幸惣菜3品を調理し試食しました。調理実習等を通じて健康に配慮した食事の重要性を再認識しました。



▲ エムサービス(株)勝又彩加栄養士による説明



▲ 主菜1品、副菜2品を調理実習

地域や企業と連携して健康づくりを啓発

(2019年3月)

しずてつストア富士吉原店及び東芝キャリア株式会社社員食堂で、「しずおか健幸惣菜レシピ」掲載メニューが販売・提供される日に合わせて、食育の日(毎月19日)の啓発や「お塩のとり方クイズ」の掲示を行いました。



▲ 商品に「しずおか健幸惣菜マーク」を貼付して販売(しずてつストア富士吉原店)
(※掲載商品は販売終了の商品です)



▲ 「しずおか健幸惣菜」を紹介する啓発物を配布(東芝キャリア株式会社)

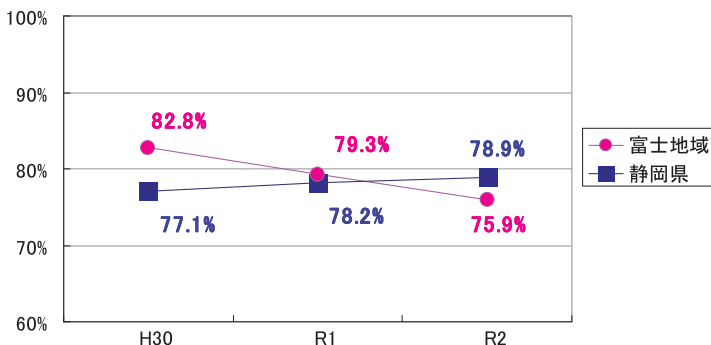
令和2年度はコロナ禍の影響等も考えられますが、引き続きより多くの給食施設で健康に配慮したメニューや、「しずおか健幸惣菜」の基準を満たした食事の提供がされるよう、当所は施設への支援や啓発活動を進めていきます。

ヘルシーメニューの提供について

ヘルシーメニュー（食塩や脂肪が少ない、野菜が多い等）を提供している事業所（特定給食施設）の割合は、令和2年度は75.9%と多くの施設で提供されていますが、その割合は減少傾向が見られます。

※特定給食施設…継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設で、栄養管理が必要なものとして厚生労働省令で定めるもの

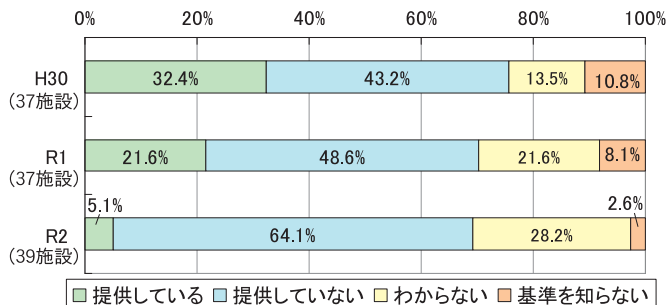
ヘルシーメニュー提供している事業所の割合(特定給食施設)



しずおか健幸惣菜について

「しずおか健幸惣菜」について、「基準を知らない」事業所の割合が減少し、認知度が高まりつつあります。

しずおか健幸惣菜について(事業所)



「しずおか健幸惣菜」の基準を満たすメニュー又はレシピ集掲載メニューを積極的に販売・提供し、県民の健康づくりのための食環境の向上に取り組まれている県内の社員食堂や惣菜・弁当販売店です。

富士地域のしずおか健幸惣菜パートナー

○惣菜・弁当部門

- ・しずてつストア（富士吉原店、富士駅南店）
- ・マックスバリュ（富士八幡町店）

○社員食堂部門

- ・旭化成株式会社富士支社
- ・東芝キャリア株式会社

パートナーの特典

- ・特設サイトや各種メディアでのPR
- ・静岡県ホームページでの紹介
- ・「しずおか健幸惣菜パートナー」ロゴ使用
- ・「しずおか健幸惣菜」の付加価値をアピールするマークの提供
※旬の食材や地元食材の利用、彩りの良さ等、健康以外の特長
- ・販売促進に活用できるPOP等のツール提供
- ・メニュー開発や販売促進等のアドバイザー派遣や相談

静岡県の生きがいと健康づくりのイメージキャラクター「ちゃっぴー」がしずおか健幸惣菜を紹介しています。

掲載以外のレシピや、「しずおか健幸惣菜」について詳しく知りたい人は静岡県のホームページをご覧ください。

<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/kenkousozai.html>





しずおか健幸惣菜レシピ（富土地域版）

令和3年3月発行

静岡県富士健康福祉センター医療健康課

富士市本市場 441-1 Tel 0545-65-2659
