

# イズシカ肉ヘルシープレート

コンテスト

伊豆市「わたしの伊豆ベジ地満コンテスト(2013)」 金賞作品 山本加奈さん



エネルギー 533kcal 脂質 4.6g  
たんぱく質 37.3g 塩分 3.3g

## 材料 (4人分)

●イズシカこま切り肉	520g	油	少々
●たまねぎ	中1個	塩	少々
ピーマン	3個	粗びきしょう	小さじ1
赤ピーマン	1/2個	(片栗粉	大さじ2
ぶなしめじ	100g	水	大さじ4
しょうゆ	70ml	ご飯	600g
砂糖	大さじ4		
A 白りごま	大さじ1	<サラダ>	
ごま油	小さじ1/2	レタス	4枚
おろしニンニク	1かけ分	きゅうり	小1本
おろし生姜	1かけ分	かいわれ	1/2パック
		紫たまねぎ	1/4個
		ミニトマト	8個

## 作り方

- レタスを1口大に切る。きゅうりは輪切りにする。かいわれは根を切り2等分にする。紫たまねぎは薄く切る。全て水に放して、ザルにあげておく。
- たまねぎをくし切りにし、ピーマン、赤ピーマンは厚めの幅で縦に切る。ぶなしめじをほぐしておく。
- たまねぎを炒め、ピーマン、赤ピーマンを加え、さらに炒める。
- フライパンに油をひき、一口大に切ったシカ肉を炒め、塩、粗びきしょうゆをふる。火が通ったら③の野菜を加える。
- 混ぜ合わせておいたAを入れ、ぶなしめじを加えてさっと炒める。
- 水溶き片栗粉を入れてとろみを出す。
- ご飯を盛り⑥をかける。①のサラダ、ミニトマトを飾る。

美味しいイズシカ肉を毎日の食卓に出していただきたいので、なじみのある焼肉のタレ味にしました。サラダと焼肉、ご飯を混ぜてもらえれば、手軽に野菜がたっぷりとれます。

# 野菜をばいばい食べれるサラダ

コンテスト

第40回沼津農林まつり 料理コンテスト 入選作品



エネルギー 75kcal 脂質 4.2g  
たんぱく質 1.2g 塩分 2.2g

## 材料 (10人分)

●だいこん (白大根・むらさき大根・	しょうが	1かけ
ビタミン大根 (青大根) )	ニンニク	1かけ
各10cm位	唐辛子	1~2本
はつかだいこん	塩	大さじ3
●にんじん (京にんじん・黄にんじん)	砂糖	大さじ2
各5cm位		
●きゅうり	5本	
セロリ	1本	
赤カブ	1個	
	酢	100cc
	サラダ油	50cc

## 作り方

- 野菜全部を1口大の乱切りにする。
- しょうがは薄切り、ニンニクは2~3枚に切る。唐辛子は2つに割る。
- ①と②をボウルに入れよく混ぜて、塩・砂糖を振り、さらに全体によく混ぜ一昼夜おく。
- ザルにあげて水分を切り、ボウルに戻して、酢とサラダ油を入れて、よく混ぜて出来上がり。

材料が多いときは、重石をすると早く水が上がります。

減塩メモ：塩分が気になる方は、野菜を漬ける時間を短めに見ましょう。



副菜 2.5 SV

# 白菜の重ね煮 梅風味

コンテスト

第40回沼津農林まつり 料理コンテスト 入選作品



エネルギー 177kcal 脂質 4.0g  
たんぱく質 4.3g 塩分 2.9g

## 材料（4人分）

メークイン	1個			
●にんじん	1/2本	A	塩	10g
●しいたけ	8個		砂糖	20g
●白菜	1/4個		みりん	20g
●だいこん	1/4本		出し汁	500ml
ほうれんそう	1束		梅干	2粒
ペピーキャロット	4本		片栗粉	小さじ2
ミニだいこん	4本		水	小さじ3
ペコロス	4個			
●ミニトマト（赤・黄）	各4個			

## 作り方

- 白菜を大きめにちぎり、メークイン、にんじん、だいこんは薄くスライス、しいたけはそのまま、鍋に敷き詰める。
- ①にAの調味料と出し汁を入れ、落し蓋をして、野菜が柔らかくなるまで煮る。鍋から取り出し、切り分け、皿に盛る。
- ほうれんそうは茹でた後、切って少量の油（分量外）で炒める。
- ミニトマト以外のミニ野菜はすべて茹でて飾る。
- ②の煮汁を少し煮詰めてすりつぶした梅干を入れ、水溶き片栗粉を入れて少しとろみをつけ、②にかける。



煮ることで野菜のかさが減り、梅のさっぱり味でたくさん食べられます。

減塩メモ：塩分が気になる方は、野菜を煮る時の塩と砂糖を減らしてみましょう。

# 筍のあしたか牛はさみフライ

コンテスト

第41回沼津農林まつり 料理コンテスト 入選作品



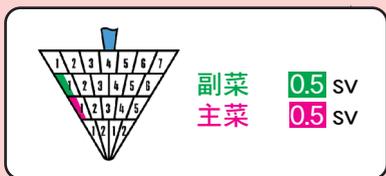
エネルギー 105kcal 脂質 7.2g  
たんぱく質 4.3g 塩分 0.5g

## 材料（4人分）

たけのこ	85g	小麦粉	適量
●にんじん	10g	卵	適量
●たまねぎ	15g	パン粉	適量
●あしたか牛（挽肉）	50g	揚げ油	適量
塩	少々		
こしょう	少々		
パン粉	10g		
卵	10g		

## 作り方

- にんじんとたまねぎをみじん切りにし、あしたか牛、塩、こしょうと混ぜ合わせる。
- パン粉と溶き卵を加えて、粘りが出るまでよくこねる。
- たけのこは柔らかくなるまで茹で、1~2cmの幅に切り、中央に切込みを入れる。
- たけのこの切込みに②を詰め、形を整える。
- 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- 160℃程度の油できつね色になるまで揚げる。



あしたか牛でにんじんとたまねぎのハンバーグを作り、食物繊維の多いたけのこでサンドしました。

# 大中寺芋の卵まきまきロール

コンテスト

第43回沼津農林まつり 料理コンテスト 入選作品



エネルギー 145kcal 脂質 101g  
たんぱく質 3.6g 塩分 0.3g



## 材料（4人分）

●大中寺芋	200g	<薄焼き卵>	
バター	15g	卵	2個
生クリーム	大さじ3	砂糖	小さじ1½
塩	少々	塩	少々
こしょう	少々	バター	少々

## 作り方

- 1 大中寺芋を小さく切って鍋で茹でる。
- 2 芋がやわらかくなったらマッシャーでつぶし、バター、生クリームを入れてよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 3 ②をフライパンに入れて中火で混ぜ、滑らかになったら火を止める。
- 4 卵に砂糖、塩を加えて混ぜ、バターをひいて薄焼き卵を作る。
- 5 ④の薄焼き卵をラップにのせ、その上に③を薄く均一に塗りくるくる巻く。
- 6 少し冷ましてから一口大になるよう斜めに切って盛り付ける。

「大中寺芋」は愛鷹山麓で昔から栽培されてきた伝統野菜。普通の里芋よりも煮崩れもなく調理しやすいお芋で、スイーツにも利用できます。10～12月頃、JAなんすん金岡直売市などで入手できます。

# おでん大根でミルフィーユ

仕事人

ふじのくに食の都づくり仕事人 café楽・風 市川清子さん



エネルギー 117kcal 脂質 5.5g  
たんぱく質 4.9g 塩分 1.2g



## 材料（4人分）

●だいこん「でん太」	1本	<サラダ>お好み	
スライスチーズ	2枚	水菜	40g
湯	適量	●にんじん	40g
固形スープ	3～4個	ブロッコリー	40g
(又はおでんの素)			
バター	少々		
(又はサラダ油)			

## 作り方

- 1 だいこんは12枚にスライスする。
- 2 スライスチーズは十字に切り4等分する。
- 3 ①にひたひたにつかるぐらいのお湯と固形スープを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 4 ③をバターで焦げ目がつくまで焼く。
- 5 ④と②をだいこん、チーズ、だいこんの順になるように重ねていく。チーズがとろけてすべりおちそうになる場合は中心に爪楊枝をさす。
- 6 サラダを添えて盛り付ける。

おでん大根の「でん太」は煮崩れしにくいので扱いがとっても楽です。お店で見かけたらぜひ食べてみてください。冬に、JAなんすんふれあい市などで入手できます。

# 破竹とヤングコーンのピクルス

仕事人

ふじのくに食の都づくり仕事人 café楽・風 市川清子さん



エネルギー 34kcal 脂質 0.2g  
たんぱく質 2.3g 塩分 1.8g

## 材料

<ピクルス液> (10人分)

水 ----- 500cc  
酢 ----- 250cc  
砂糖 ----- 50~80g  
塩 ----- 大さじ2  
ローリエ ----- 2~3枚  
にんにく ----- 1~2かけ  
黒粒コショウ 適量(10粒くらい)

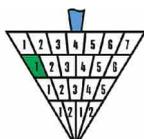
<漬け野菜> (1人分)

●破竹 ----- 40g  
●ヤングコーン ----- 35g

(写真は、にんじんといんげんも使用)

## 作り方

- 破竹は皮をむいて真水で茹でる。1時間ほど茹でたら、そのまま冷めるまで放置する。冷めたら好きな大きさ、形に切る。
- ピクルス液の調味料を合わせ、5分くらい煮立たせる。
- 蓋つきのビンに破竹とヤングコーン(生のまま入れる)を詰め、熱々のピクルス液を注ぐ。
- 冷めたら蓋をして冷蔵庫へ入れて保存する。



副菜

1 SV

翌日にはもう食べられます。常備菜として作り置きしておくといいですね。彩りに色つきの野菜も入れるときれいです。破竹とヤングコーンは5~6月頃、JAなんすんふれあい市などで入手できます。

# 冬野菜で作る白いスープ

仕事人

ふじのくに食の都づくり仕事人 café楽・風 市川清子さん



エネルギー 148kcal 脂質 5.3g  
たんぱく質 5.4g 塩分 1.6g

## 材料 (4人分)

●白かぶ ----- 1個  
●だいこん ----- 1/4本  
カリフラワー --- 1/4本  
●じゃがいも ----- 小1個  
●さといも ----- 1個  
●たまねぎ ----- 1/4個  
生米 ----- 大さじ1  
水 ----- 200~300cc

B { コンソメ ----- 小さじ1  
バター ----- 10g  
牛乳 ----- 300~400cc  
塩、こしょう --- 適量

## 作り方

- Aの材料を粗いみじん切りする。鍋にAを入れ、水を材料がかぶるより少し多めに入れ20分ほど煮込む。
- 野菜が全体にとろろになってきたら、ハンドミキサーで攪拌する。(ハンドミキサーがない場合は、ざるにあげてこす)
- ②にBを入れ、よく混ぜる。一度沸騰したら蓋をして弱火で10分ほど煮る。(途中、焦げないように何回か混ぜる)
- 塩、こしょうで味を調える。



副菜

3 SV

牛乳・乳製品 1 SV

冬野菜がたくさん入ったスープです。米とさといもでとろみがつくので、小麦粉を入れなくてもOK。

# 富士山サーモンのさっぱりマリネ

仕事人

ふじのくに食の都づくり仕事人 バッカスのへそ柿田川 相川秀信さん



エネルギー 166kcal 脂質 11.4g  
たんぱく質 11.7g 塩分 2.0g

## 材料（4人分）

●富士山サーモン	200g	●ぎゅうり	2本
パセリ	少々	●かぶ	小1個
ディル	少々	<ドレッシング>	少々
イストラゴン (ワサビ)	少々	(オリーブ油3 : 赤ワイン酢1	
塩	30g	：塩こしょう少々)	
砂糖	10g	レモン	お好みで
白こしょう	少々		

## 作り方

- ① サーモンをAでマリネする。(みじん切りのハーブ類、塩、砂糖、こしょうをサーモンにごすり、ビニール袋に入れ2~3時間冷蔵)
- ② きゅうりは皮付き、カブは皮をむいて、1cm角に切る。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜる。
- ④ ①のサーモンを水で丁寧洗い流し、野菜と同じ1cm角に切る。
- ⑤ ボウルで②③④を混ぜて、皿に盛る。



副菜  
主菜

1 SV  
2 SV

サーモンマリネのハーブ、ミルポワ野菜（香味野菜）などを変えると、変化がありおもしろいです。

# オリジナル南仏風オムレツ

仕事人

ふじのくに食の都づくり仕事人 バッカスのへそ柿田川 相川秀信さん



エネルギー 336kcal 脂質 24.2g  
たんぱく質 17.2g 塩分 1.5g

## 材料（4人分）

●卵	8個	塩	少々
パプリカ（赤）	1個	こしょう	少々
パプリカ（黄）	1個	オリーブ油	少々
●たまねぎ	1個		
●ベーコン	4枚		
●トマト	小16個		

## 作り方

- ① パプリカは2cm角に、たまねぎは1cm角に切る。
- ② 小ぶりのトマトを1/8に串状に切り、電子レンジで程よく加熱し、セミドライトマトを作る。
- ③ ベーコンを2cm角に切り、油を入れたフライパンで炒め、たまねぎ、パプリカを加えしんなり炒めておく。
- ④ 卵をボールに割りよく混ぜ合わせ、③、②、塩、こしょうを入れ、油をひいたフライパンで全部流し入れオムレツを作る。



副菜  
主菜

2.5 SV  
2.5 SV

フライパンでオムレツを作るとき、木ベラである程度混ぜながら加熱すると柔らかく仕上がります。

# 手のあったか トフ

仕事人

ふじのくに食の都づくり仕事人 バッカスのへそ柿田川 相川秀信さん



エネルギー 234kcal 脂質 6.3g  
たんぱく質 10.9g 塩分 1.4g

## 材料（4人分）

- 手羽先 ..... 8本
- にんじん ..... 小2本
- メークイン ..... 4個
- セロリー ..... 2本
- たまねぎ ..... 2個
- 固形スープの素 ..... 2個
- ローリエ ..... 1枚
- 塩、こしょう ..... 少々
- にんにく ..... 3かけ

## 作り方

- ① にんじん、セロリーは1/4に、メークイン・たまねぎは半分に切る。にんにくは皮だけむいておく。
- ② 鍋に手羽先と十分つかるぐらいの水を入れ加熱する。煮立ったらアウをとり弱火にして、全ての野菜、スープの素、ローリエを入れる。
- ③ 途中で塩、こしょうをして1時間ほど煮る。



副菜 4.5 sv  
主菜 1 sv

コトコト状態の火加減と煮詰まらないよう蓋をすることが、美味しく作るポイントです。

## 材料の表示について

静岡県東部地域の産品には●印がついています。

## 栄養成分表示について

1人分あたりのエネルギー、たんぱく質、脂質、塩分（食塩相当量）を表示しています。

1日に必要なエネルギー及び各栄養素量の目安は以下のとおりです。（30～40才代の場合）

	男性	女性
エネルギー (kcal)	2,650	2,000
たんぱく質 (g)	60	50
脂質 (g)	59～74	44～56
塩分 (g)	9 未満	7.5未満

年齢・性別・身体活動により増減します。

詳細に確認したい方は

日本人の食事摂取基準2010

## 食事バランスガイドについて

食事バランスガイドは1日に何をどれだけ食べたらよいかという目安をコマで示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「つ（SV：サービング）」の料理単位でカウントします。



主食 2 sv  
副菜 1 sv  
主菜 3 sv

このレシピ集の表示に使ったコマの大きさ（区分ごとの数）は標準的なものです。年齢・性別・身体活動により増減します。

もっと詳しく知りたい方は

食事バランスガイド



生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター「ちゃっぴー」  
©静岡県