

地産地消の健康レシピ集

ヘルシー根菜ハンバーグのきのこソースかけ

コンテスト

清水町野菜たっぷり料理コンクール2012 入賞作品



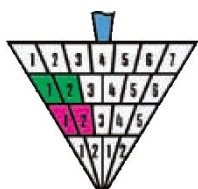
エネルギー 198kcal 脂質 9.8g
たんぱく質 13.9g 塩分 1.6g

材料（4人分）

鶏ひき肉	200g	●葉ねぎ	3本 (20g)	
絹ごし豆腐	50g	C	れんこん絞り汁+水	180cc
れんこん	1/3節(100g)		めんつゆ	40cc
にんじん	1/3本(50g)	D	(3倍希釈タイプ)	
●たまねぎ	小1個(100g)		塩・こしょう	各小さじ1/2
ごぼう	1/4本(50g)	にんにく・しょうが	各1かけ	
●ピーマン	1個(30g)	油	少々	
B	えのきたけ	50g		
	しめじ	50g		
	エリンギ	50g		

作り方

- ① にんじん・たまねぎ・ピーマンはみじん切り、ごぼうはささがきにする。れんこんはすりおろし軽く絞り、絞り汁は別にとっておく。
- ② えのきたけ・しめじ・エリンギは、5～6cmに切る。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ③ Aの野菜を油をひいたフライパンで炒め、Dを入れてさらに炒め、粗熱をとっておく。
- ④ 鶏ひき肉と豆腐、③を混ぜてこねる。
- ⑤ ④を8等分し、小判型にまとめ、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、同じフライパンにBを入れ、軽く炒めCを入れ煮立たせる。
- ⑦ ハンバーグに⑥のソースをかけ、小口切りにした葉ねぎを散らす。



副菜 2 SV
主菜 2 SV

アレンジして清水町保育所給食にも提供されました。

あじのパン粉焼き

給食

函南さくら保育園



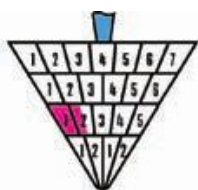
エネルギー 167kcal 脂質 9.7g
たんぱく質 12.1g 塩分 0.8g

材料（4人分）

●アジ	2匹	パン粉	1カップ(40g)
	(3枚おろしで200g)	青のり	少々(0.8g)
マヨネーズ	大さじ5(40g)		
酒	大さじ1/2(8g)		
塩	小さじ1/5(1.2g)		

作り方

- ① マヨネーズ・酒・塩を混ぜ合わせる。
- ② アジを①につける。
- ③ パン粉と青のりを合わせて、アジにまぶす。
- ④ 180℃のオーブンで15分程焼く。



主菜 1.5 SV

子ども達に人気のお魚メニューです。



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

鶏つくねのレタス巻き 彩り野菜添え

コンテスト

伊豆市わたしの伊豆ベジ地満コンテスト 金賞作品 武田沙織さん作



エネルギー 287kcal 脂質 15.6g
たんぱく質 20.8g 塩分 1.1g

材料 (4人分)

- | | | | | | | |
|---|-------|------|------|-----------|-------|------|
| A | 鶏ひき肉 | 300g | B | しめじ | 1パック | |
| | ●しいたけ | 4個 | | なす | 2本 | |
| | 長ねぎ | 1/2本 | | 酒 | 適量 | |
| | ●豆腐 | 100g | | サラダ油 | 適量 | |
| | 酒 | 小さじ2 | | パプリカ(黄、赤) | 各1/4個 | |
| | 片栗粉 | 大さじ1 | | レタス | 3~4枚 | |
| | しょうゆ | 少々 | | C | しょうゆ | 小さじ4 |
| | 卵 | 1個 | | | みりん | 大さじ1 |
| | サラダ油 | 大さじ1 | | | 酒 | 小さじ4 |
| | | | | | 砂糖 | 大さじ1 |
| | | | ●わさび | 適量 | | |

作り方

- ① 長ねぎ、しいたけはみじん切り、しめじは小房に分ける、なすは2~3cmの角切りにする。豆腐は水切りする。パプリカは薄切りにして水にさらす。
- ② Cの調味料を合わせて少し煮つめ、冷ましておく。
- ③ しめじ、なすを炒める。
- ④ レタスを30秒程ゆで、水にさらした後、水気をふきとる。
- ⑤ 肉だねAをよくこね、棒状にして焼く。
- ⑥ ⑤をレタスで包む。
- ⑦ ⑥を適当な大きさに切り分け、③、パプリカとともに皿に盛る。
- ⑧ ②にすりおろしたわさびを加えたわさびソースを⑦にかける。



副菜 1.5 SV
主菜 3 SV

豆腐は中伊豆で生産された大豆を使ったものです。

めぎすの満点揚げ

給食

沼津市立へだっこセンター (戸田保育所)



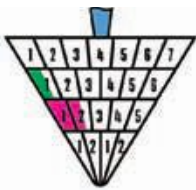
エネルギー 187kcal 脂質 10.9g
たんぱく質 9.9g 塩分 0.6g

材料 (4人分)

- | | | | | |
|---|----------|-------------|------|----------------|
| A | ●メギスのすり身 | 140g | 片栗粉 | 小さじ1 1/2 (14g) |
| | ちりめんじゃこ | 10g | みりん | 小さじ1弱 (5g) |
| | さつまいも | 中1/2本 (80g) | しょうゆ | 小さじ1弱 (5g) |
| | にんじん | 16g | みそ | 小さじ1弱 (5g) |
| | 木綿豆腐 | 100g | 揚げ油 | 適量 |
| | ねぎ | 5g | | |
| | | | | |

作り方

- ① 豆腐の水気を切っておく。
- ② さつまいも、にんじんは5mmの角切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに豆腐を入れてつぶし、メギスのすり身とAを入れて混ぜ、ちりめんじゃこ、さつまいも、にんじん、ねぎを加えてさらに混ぜる。
- ④ 小判型に丸めて油で揚げる。



副菜 0.5 SV
主菜 1.5 SV

豆腐が入っているので固くならず、子どもも食べやすいお魚料理です。メギスのすり身は戸田漁協で購入できます。(味付きのすり身は調味料を調整してください。)

「ふじのくに食育宣言」は平成23年6月19日に第6回食育推進全国大会にて宣言されました。

あしたか牛と大和芋の炒めもの

給食

長泉町学校給食センター「長泉の日」献立 長泉町立長泉中学校 須藤聡太さん作



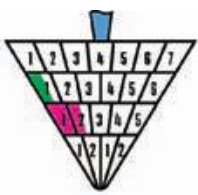
材料（4人分）

- あしたか牛 ----- 160 g
 - 大和芋 ----- 100 g
 - 生揚げ ----- 40 g
 - にんじん ----- 1/4本(40 g)
 - しらたき ----- 28 g
 - さやいんげん - 4本(28 g)
- A {
- ごま油 ----- 小さじ 1弱(3 g)
 - しょうゆ ----- 小さじ 1強(20 g)
 - 三温糖 ----- 小さじ 2(6.5 g)
 - みりん ----- 小さじ 2/3(4 g)
 - 酒 ----- 小さじ 2/3(3 g)

エネルギー 159kcal 脂質 7.6 g
たんぱく質 10.7 g 塩分 0.8 g

作り方

- ① あしたか牛、大和芋、にんじんはせん切りにする。さやいんげんは斜め切りにして下ゆでする。
- ② 生揚げは湯通しして約5mmのせん切りにし、しらたきは約3cmに切って下ゆでする。
- ③ フライパンにごま油をひき、あしたか牛を炒める。
- ④ にんじん、大和芋、しらたき、生揚げを入れる。
- ⑤ A、さやいんげんの順に入れ炒める。



副菜 0.5 SV
主菜 1.5 SV

長泉町の特産品のあしたか牛のうまみと大和芋の歯ごたえの良い一品です。

ブロッコリーとカリフラワーのシチュー

給食

清水町保育所給食



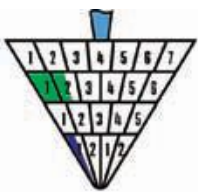
材料（4人分）

- 白菜 ----- 1/2枚(40g)
 - にんじん ----- 1/4本(40g)
 - たまねぎ ----- 1/3個(60g)
 - 鶏もも肉 ----- 20g
 - じゃがいも --- 小1個(100g)
 - コンソメ ----- 1/2個(2g)
 - ブロッコリー 1/3株(100g)
 - カリフラワー 1/5株(80g)
 - 塩 ----- 少々(0.05g)
- A {
- チキンブイヨン -- 48cc
(顆粒を使用の場合は1g)
 - 水 ----- 400cc
 - 小麦粉 ----- 大さじ 2(20g)
 - バター ----- 小さじ 5(20g)
 - 脱脂粉乳 ----- 大さじ 1(6g)
 - 牛乳 ----- 120cc
 - 塩 ----- 小さじ 1 $\frac{1}{3}$ (2g)
 - 油 ----- 小さじ 1 $\frac{1}{2}$ (2g)

エネルギー 141kcal 脂質 6.7 g
たんぱく質 5.3 g 塩分 1.0 g

作り方

- ① 白菜は葉と茎に分け短冊切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切り、じゃがいもはさいの目に切る。
- ② Aでホワイトルウを作る。
- ③ 一口大に切った鶏肉を油で炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、チキンブイヨンとコンソメ、水で煮込む。
- ④ ③に、白菜の茎、葉の順に加えて煮込み、②のホワイトルウ、塩を加える。
- ⑤ ブロッコリー、カリフラワーは塩の入ったお湯でゆで、房は一口大に、茎は薄く短冊切りに切る。
- ⑥ ④に、⑤を加え、盛り付ける。



副菜 1.5 SV
牛乳・乳製品 0.5 SV

冬が旬であるブロッコリーとカリフラワーの蕾と栄養価の高い茎の部分を使った、彩りの良いシチューです。

だいこんのそぼろ煮

給食

三島市教育委員会 学校給食献立



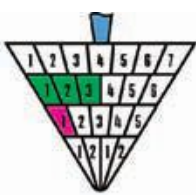
材料（4人分）

●だいこん	-----	中1/2本(500g)	A	砂糖	-----	大さじ2
●にんじん	-----	中1/2本(60g)		みりん	-----	大さじ1
●さといも	-----	中5個(200g)		酒	-----	大さじ1
●鶏ひき肉	-----	100g		しょうゆ	-----	大さじ2
グリンピース	---	適量		塩	-----	少々
				だし汁	-----	適量
				水溶き片栗粉	-----	適量

エネルギー 156kcal 脂質 2.4g
たんぱく質 8.2g 塩分 1.6g

作り方

- ① だいこん、にんじん、さといもを一口大に切る。
- ② グリンピースはゆでて水冷しておく。
- ③ だいこんを下ゆでする。
- ④ 鶏ひき肉を1/2量のAでそぼろにする。
- ⑤ ④にだいこん、だし汁を入れ、残りのAを入れ煮る。
- ⑥ ⑤ににんじん、さといもを加えて煮る。
- ⑦ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑧ グリンピースを入れて仕上げる。



副菜 3 SV
主菜 1 SV

三島のおいしいだいこん、にんじん、さといもを子どもが食べやすいようにひき肉でとろみをつけたそぼろ煮にしました。

プチヴェールのクリーム煮

給食

伊豆長岡学校給食センター 学校給食週間献立



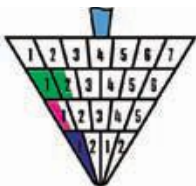
材料（4人分）

●プチヴェール	80g	A	バター	-----	16g	
しめじ	-----		32g	小麦粉	-----	大さじ2(18g)
白菜	-----		中1枚(120g)	牛乳	-----	240cc
たまねぎ	-----		1個(120g)	水	-----	160cc
コースハム	-----		4枚(40g)	生クリーム	-----	大さじ1(14g)
にんじん	-----		3cm(32g)	コンソメ	-----	1/2個(8g)
				塩	-----	小さじ1/5(1.2g)

エネルギー 156kcal 脂質 8.9g
たんぱく質 6.0g 塩分 1.6g

作り方

- ① プチヴェールは半分に切り、しめじは小房に分け、白菜はざく切り、ハムは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に水、野菜を入れて煮込む。
- ③ 別の鍋でAを使ってルウを作る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら牛乳、③、生クリーム、コンソメ、塩を入れて味をととのえる。



副菜 1.5 SV
主菜 0.5 SV
牛乳・乳製品 1 SV

伊豆の国市産のプチヴェールを使っています。クリーム煮の中で、鮮やかな緑のプチヴェールがとても映えます。カルシウム、ビタミンがたっぷり摂れ、寒い冬にはあたたまる料理です。

箱根西麓野菜の自家製ピクルス

仕事人

ふじのくに33プログラム実践教室 ヘルシーランチ弁当
ふじのくに食の都づくり仕事人 はーとふるダイニング おんふるんす 田中季次シェフ



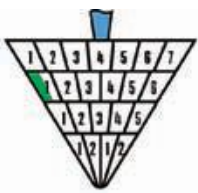
材料（お弁当4人分）

●大根	-----	40g	白ワイン	-----	大さじ2強(32g)
●にんじん	-----	32g	米酢	-----	小さじ4(20g)
きゅうり	-----	16g	砂糖	-----	小さじ4/5(2.4g)
●セロリ	-----	20g	塩	-----	ひとつり(0.2g)
たまねぎ	-----	20g			
赤ピーマン	----	1/4個(8g)			
黄ピーマン	----	1/4個(8g)			

エネルギー	20kcal	脂質	0.0g
たんぱく質	0.3g	塩分	0.1g

作り方

- ① 野菜を全て乱切りにする。
- ② 鍋に白ワイン、米酢、砂糖、食塩、①を入れ強火で沸かす。一煮立ちしたら、弱火にし、10分程度煮る。
- ③ 火を止め鍋のまま冷まし、完全に熱が取れたら容器に移し冷蔵庫で一晩置く。



副菜 0.5 SV

健康弁当の1品です。お酢を活用した減塩メニューです。

三島馬鈴薯のベークドポテト

仕事人

ふじのくに33プログラム実践教室 ヘルシーランチ弁当
ふじのくに食の都づくり仕事人 はーとふるダイニング おんふるんす 田中季次シェフ



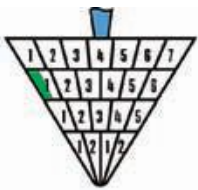
材料（お弁当4人分）

●じゃがいも	-----	中1個(120g)
粒入りマスタード	----	12g

エネルギー	30kcal	脂質	0.5g
たんぱく質	0.7g	塩分	0.1g

作り方

- ① じゃがいもは皮つきのまま天火(200℃)またはオーブントースターで串の通るやわらかさになるまで焼く。熱いうちに切れ目を入れ形づかっておく。
- ② ①に粒マスタードを和える。



副菜 0.5 SV

健康弁当の1品です。皮つきで焼くことでビタミンCの損失を最小限にできます。旨みを引き出した減塩メニューです。

ふじのくに食育宣言 「私は、食べ物の育ちを学び、食べ物を大切にします。」

モロヘイヤ入り団子汁

給食

裾野市立学校給食センター 地元の産物を使用した料理



材料（4人分）

- モロヘイヤ粉末 1g
 - 白玉粉 50g
 - 絹ごし豆腐 50g
 - かまぼこ 30g
 - だいこん 5cm程度(100g)
 - にんじん 1/3本(50g)
 - 干し椎茸 2~3個(2.5g)
 - 葉ねぎ 4本(25g)
- | | | |
|---|--------|--------|
| A | 薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| | 酒 | 小さじ2 |
| | 塩 | 小さじ1/5 |
| B | だし用削り節 | 10g |
| | 水 | 600cc |

エネルギー 82kcal 脂質 0.8g
たんぱく質 3.7g 塩分 1.1g

作り方

- ① Bの水と削り節でだしをとる。
- ② かまぼこ、だいこん、にんじんはいちょう切りにする。干し椎茸はもどしてうす切りにする。(もどし汁は①に加えてもよい。)葉ねぎは小口切りにする。
- ③ モロヘイヤ粉末、白玉粉、豆腐を混ぜて団子を作る。(団子が固いようなら水で調節する。)団子はゆでて、水にとっておく。
- ④ ①のだし汁でにんじん、だいこん、かまぼこを煮る。野菜に火が通ったら、③の団子を加えてAで調味し、仕上げに葉ねぎを散らす。

1 2 3 4 5 6 7	主食 0.5 SV 副菜 0.5 SV 主菜 0.5 SV
2 2 3 4 5 1	
1 2 3 4 5	

モロヘイヤ粉末は、裾野市のJAふれあい市で手に入ります。モロヘイヤ団子は豆腐を用いて作るため、たんぱく質などの栄養素も摂ることができます。

黒米さつまいもごはん

給食

伊豆市保育園給食 地産地消メニュー



材料（4人分）

- | | | | |
|-------|------|------|--------|
| 精白米 | 2合 | みりん | 小さじ2/3 |
| ●黒米 | 大さじ1 | しょうゆ | 小さじ1強 |
| さつまいも | 130g | 塩 | 小さじ2/3 |
| | | 煎りごま | 小さじ2 |

エネルギー 325kcal 脂質 0.8g
たんぱく質 5.3g 塩分 1.3g

作り方

- ① 精白米と黒米は合わせて、炊く30分以上前にといでおく。
- ② さつまいもは皮付きのまま1.5cm角に切り、水にさらした後、熱湯にさっとくぐらせて、みりんをまぶしておく。
- ③ 炊飯器に①の米を入れ、目盛りどおりに水を入れ、②のさつまいもと調味料を入れて炊く。
- ④ 炊き上がり盛り付け後、上に煎りごまをふる。

1 2 3 4 5 6 7	主食 1.5 SV 副菜 0.5 SV
2 2 3 4 5 1	
1 2 3 4 5	

黒米は古代米の一種です。黒米の色素はアントシアニンで、抗酸化作用があります。黒米と一緒に炊くことで、お赤飯のような赤とプチプチとした食感が楽しめます。

春の駿河湾天丼

社 食

リコー(株)沼津事業所 南プラント食堂 「祝新東名開通記念メニュー」 ジャパンウェルネス(株) 管理栄養士 井上公二



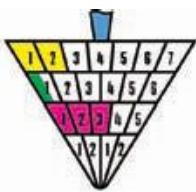
エネルギー 821kcal 脂質 23.6g
たんぱく質 25.8g 塩分 2.5g

材料（4人分）

米	240g	小麦粉	30g	
●メヒカリ	2尾	油	30g	
エビ	2本	A {	しょうゆ	小さじ5(30g)
●ノドクロ	1尾(200g)		砂糖	大さじ2(20g)
なす	1/4本		みりん	小さじ2(12g)
●菜の花	20g		だし汁	30g

作り方

- ① 米は通常の固さで炊く。
- ② メヒカリ、エビ、ノドクロは下処理をして天ぷら用におろす。
- ③ なすは1本を1/8に切ってから茶干に切る。
- ④ 菜の花は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ②に小麦粉を付け、小麦粉1：冷水1の割合で作った衣を付けて揚げる。③、④は少し薄い衣で揚げる。
- ⑥ Aで丼汁をつくる。
- ⑦ 丼にご飯を盛り、丼汁を半分ご飯にかけ、⑤を盛り、残り半分の丼汁をかける。



主食 2 SV
副菜 0.5 SV
主菜 3 SV

メヒカリ、ノドクロは地元沼津の戸田港、駿河湾で獲れる、代表的な魚です。白身で淡白な美味しい魚です。メヒカリは戸田漁協で購入できます。

みかんラスク

給 食

沼津市立保育園



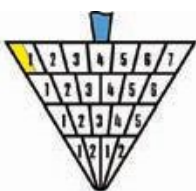
エネルギー 113kcal 脂質 5.0g
たんぱく質 2.1g 塩分 0.4g

材料（4人分）

食パン ----- 8枚切り2枚
●みかんの絞り汁 ---- 大さじ1
バター ----- 小さじ4(20g)
グラニュー糖 ----- 小さじ4(15g)

作り方

- ① やわらかくしたバターにグラニュー糖、みかんの絞り汁を加えて混ぜる。
- ② 食パンを食べやすい大きさに切って①を塗り、トースターまたはオーブンでほんのりオレンジ色に焼き上げる。



主食 0.5 SV

グラニュー糖は混ぜずに上に振りかけて焼いてもOK！

平井スイカのスムージー

コンテスト

函南町地場産品を使った料理コンテスト入賞作品



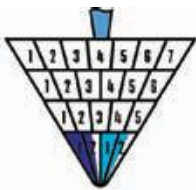
エネルギー 142kcal 脂質 5.0g
たんぱく質 5.1g 塩分 0.1g
(砂糖は含まない)

材料（4人分）

- 平井すいか —— 1/4個
- 丹那牛乳 —— 500ml
- 砂糖 —— お好み

作り方

- ①牛乳を凍らせておく。
- ②すいかを一口大にカットする。
- ③すいかの種を取りだす。
- ④凍らせた牛乳とすいか、お好みで砂糖を入れミキサーにかける。
- ⑤コップに入れ完成。



牛乳・乳製品 1.5 SV
果物 1.5 SV

小さい子どもでも楽々できる、簡単・おいしいデザート！

このレシピ集は献立コンテスト作品 **コンテスト**、保育園・学校給食のレシピ **給食**、社員食堂のレシピ **社食**、ふじのくに食の都づくり仕事人考案のレシピ **仕事人** を集めています。

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 **検索**

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。



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 **検索**

