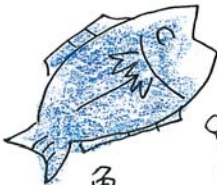


主菜



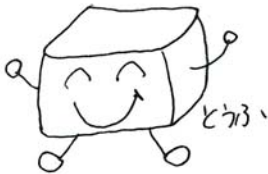
肉



魚



たまご



豆腐

- ① 挽き肉と椎茸のトマトソース煮
- ② 和風ソーセージ
- ③ ニラ入りヘルシーハンバーグ
- ④ ニラ海苔巻きのーロカツ
- ⑤ ニラのり巻きのーロカツ
- ⑥ 野菜バーグ
- ⑦ なすロール
- ⑧ ジューシーきょうか
- ⑨ じゃがいもの豚肉巻き
- ⑩ かぼちゃコロケ
- ⑪ 里芋のつくね揚げ
- ⑫ 生しいたけのどらせき
- ⑬ 夏野菜巻き
- ⑭ 里いものヘルシーきみ揚げ
- ⑮ 牛肉のこんにやく・にら巻き南蛮漬
- ⑯ 野菜たっぷりブイヤベース風
- ⑰ エビとにらの大根サンド
- ⑱ パスカニラ
- ⑲ かんぴょう入りサラダ春巻き
- ⑳ 納豆とにらのかき揚げ
- ㉑ 豆腐とにらの炒め物
- ㉒ おからの磯べあけ
- ㉓ ヘルシーなすの茶せん揚
- ㉔ 焼き茄子のいもやか浸し
- ㉕ ヘルシーそば
- ㉖ 夏野菜のミルク風グラタン
- ㉗ 生クリーム仕立てのねきみそグラタン
- ㉘ 家族が喜ぶ五目揚げ
- ㉙ プッチーニ・グラタン風
- ㉚ 里いものいが栗揚げ
- ㉛ さといものコロケ

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
10年度

挽き肉と椎茸のトマトソース煮

●特産品●

しいたけ・トマト

●出品者●

足利市 斎藤 友子さん

お薦めのことば

野菜がたっぷりとれる一品です。



挽き肉と椎茸のトマトソース煮

材 料 (4人分)

● 豚挽き肉	300g	《トマトソース》	
● 玉ねぎ	160g	● トマト	500g
● パン粉	1/2カップ	● 玉ねぎ	100g
● 卵	1個	● にんにく	1かけ
● 塩	少々	● オリーブ油	大さじ3
● こしょう	少々	● ローリエ	1枚
● しいたけ	100g	● 塩	小さじ1/4
● キャベツ	200g	● 砂糖	少々
● トマトソース	2カップ		
(トマトジュースでもよい)			
● パセリ	少々		

一人分の栄養価

● エネルギー	280 kcal
● たんぱく質	17.8 g
● 脂 質	16.9 g
● カルシウム	45 mg
● 鉄	1.9 mg
● 塩 分	1.1 g

献立のヒント

- 洋風白酢和え
- 果物

一口アドバイス

● 耐熱容器に並べ入れ、オーブンで焼いてもよいでしょう。

作り方

《トマトソースの作り方》



① 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて、香りがたったら玉ねぎを炒める。



③ 鍋に①の一部をしき、②をうすく乗せる。①と②を交互に重ね、上に①がくるようにしきめる。



① しいたけは、千切り、キャベツはざく切りにする。



② 玉ねぎが炒まったら、湯むきしてざく切りにしたトマトを加え、塩を入れて煮つめる。



④ トマトソースを加え、こがさないように20分位蒸し煮し、パセリのみじん切り少々を散らす。



⑤ 玉ねぎはみじん切りし、挽き肉、パン粉、卵、塩、こしょうを混ぜ合わせる。

和風ソーセージ

●特産品●

青じそ

●出品者●

佐野市 山根 福美さん

お薦めのことは

青じそを上手に使ったヘルシーな肉料理。



和風ソーセージ

材 料 (4人分)

- 豚ひき肉 400g
- 青じそ 10枚
- 生姜 1片
- 調味料
 - みそ 大さじ1
 - 酒 小さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉 大さじ1/2
- トマトケチャップ 大さじ2

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 290 kcal
- たんぱく質…………… 19.0 g
- 脂 質…………… 20.2 g
- カルシウム…………… 19 mg
- 鉄 …………… 1.6 mg
- 塩 分…………… 1.7 g

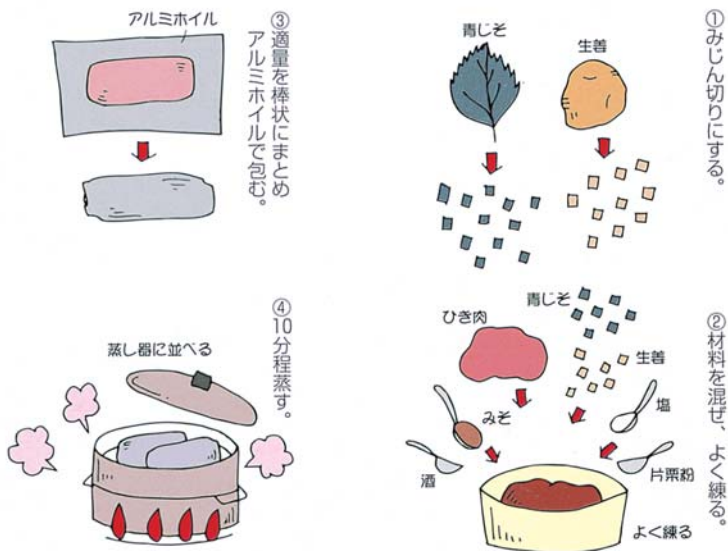
献立のヒント

- 粉ふき芋
- 野菜サラダ

一口 アドバイス

● 青じそ以外に、その他の香草類やごまなどを使っても風味の違ったソーセージができます。

作り方



ニラ入りヘルシーハンバーグ

●とちぎの特産品●

ニラ・ねぎ・きゅうり

●出品者●

茂木町：横山美智子さん



子供達の好きなハンバーグに野菜をたくさん混ぜた

ニラ入りヘルシーハンバーグ

1人分の栄養価：エネルギー305kcal・たんぱく質22.2g・脂質18.8g・炭水化物9.9g・塩分0.8g・カルシウム57mg・鉄2.5mg

材 料(4人分)

A	合い挽き肉	400g
	にら	30g
	ねぎ	60g
	にんじん	50g
	干しいたけ	1枚
	卵	1個
	小麦粉	大さじ1
	生姜の絞り汁	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	塩・こしょう	少々
B	ごま	大さじ1
	干しいたけ戻し汁	1/2カップ
	めんつゆの素	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	片栗粉	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	きゅうり	1/2本
ミニトマト	4個	

<作り方>

- ①にら・戻した干しいたけはみじん切り、にんじんはすりおろす。きゅうりはせん切りにする。ねぎの白い部分は白髪ねぎに切り、残りの部分はみじん切りにする。
- ②材料A（白髪ねぎ以外）を混ぜ合わせてよくこね、ハンバーグの形にする。ごま油で両面をよく焼く。
- ③ハンバーグを焼いた後のフライパンに材料Bを入れて少し煮詰める。
- ④ハンバーグに白髪ねぎ、せん切りきゅうりを乗せて③をかける。半分に切ったミニトマトを添える。

献立のヒント

- 山芋と柿の酢の物
- 浅漬け

健康づくりアドバイス

食事を楽しみましょう。

- 心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- 毎日の食事で、健康寿命を延ばしましょう。
- 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。



地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
9年度

にら海苔巻きの一ツカツ

●特産品●

にら・白菜

●出品者●

鹿沼市 橋本 房子さん

お薦めのことば

ビタミンAの豊富な緑黄色野菜である「にら」を使って…。



ニラ海苔巻き一口カツ

材 料 (5人分)

●豚もも肉(うす切り)	400g	●揚げ油	適量
●ニラ	2束	●パセリ	適量
●白菜	4枚	(つけ合わせ)	
●おろし生姜	大さじ1	つけだれ	} 適量
●塩	小さじ1	●しょうゆ	
●こしょう	少々	●ラー油	
●ごま油	小さじ1	●酢	
●片栗粉	適量		
●板のり	5枚		
衣 {	●卵	2個	
	●小麦粉	40g	
	●パン粉	60g	

一人分の栄養価

●エネルギー	520 kcal
●たんぱく質	22.9 g
●脂 質	35.2 g
●カルシウム	71 mg
●鉄	2.6 mg
●塩 分	2.6 g

献立のヒント

- みそ汁
- さつま芋の甘煮

一口アドバイス

- フライパンで焼いてもよい。
- 海苔の代わりに青しその葉でもおいしい。

作り方

①白菜、ニラをみじん切りにする。



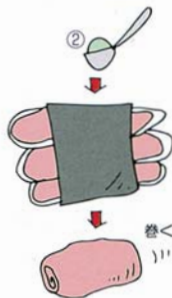
②ボールに①とおろししょうが、塩、こしょうを入れて混ぜる。水気を切ってから、ごま油と片栗粉を加えて10等分する。



③豚もも肉を並べ、溶き卵を塗り、のり1/2をのせる。



④②をのせて巻く。



⑤衣をつける。



⑥170℃の油で揚げる。



ニラのり巻きの一口カツ

●とちぎの特産品●

にら

●出品者●

鹿沼市：橋本房子さん



ぎょうざのような味の一口カツ

ニラのり巻きの一口カツ

1人分の栄養価：エネルギー430kcal・たんぱく質19.9g・脂質28.9g・炭水化物21.3g・塩分1.6g・カルシウム73mg・鉄2.8mg

材 料(4人分)

豚もも肉スライス	12枚
にら	1束
白菜	100g
生姜の絞り汁	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
板のり	2枚
[衣]	
小麦粉	35g
卵	1個
パン粉	40g
[たれ]	
しょうゆ	大さじ2
ラー油	小さじ1/2
酢	小さじ4
[付け合わせ]	
キャベツ・ミニトマト・パセリ等	

<作り方>

- ①にら・白菜はみじん切りにし、生姜の絞り汁、塩、こしょうを合わせておく。
水気を絞り、ごま油、片栗粉を加える。
- ②豚肉2枚を平らに並べ、溶き卵（残りは衣に使用）を塗り、板のり1/3枚を重ねる。
- ③②の手前に①をのせ、巻く（両端から中身がはみ出さないよう注意する。）
残りも同様に5本作る。
- ④③に小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
- ⑤170℃の油で揚げる。（肉が2～3重になっているので、注意して揚げる）
- ⑥食べやすい大きさに切って付け合わせと共に盛りつける。
- ⑦たれをつけて食べる。

献立のヒント

○かぼちゃのいとは煮 ○すまし汁

健康づくりアドバイス

適正体重を保つには

- 自分の適正体重をBMIでチェックしましょう。
- できれば、毎日、時間を決めて体重を量りましょう。
- しっかりかんでゆっくり食べ、満腹感を得ましょう。
- 寝る前の食事は体脂肪になりやすいので食べないようにしましょう。
- 間食はとりすぎないようにしましょう。
- 少量でもエネルギーが高い油ものは食べ過ぎないようにしましょう。
- 清涼飲料は糖分を多く含んでおり、お酒もエネルギー源になるので、飲み過ぎに注意しましょう。



(とちぎ健康21プラン)