

09

とちぎゆめポークの生姜焼き



アレルギー物質：豚肉、小麦

豚肉は、たんぱく質はもちろん、ビタミンB₁を多く含む食品です。ビタミンB₁の吸収を高めるたまねぎと一緒に炒めることで、より効果的に栄養を取り込むことができます。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 豚もも肉(とちぎゆめポーク) …… 400g [100]
- 薄力粉 …… 大さじ1と1/3 [3]
- キャベツ …… 120g (2枚) [30]
- たまねぎ …… 中1個 [40]
- しょうが …… 1かけ [5]
- 酒 …… 大さじ1強 [5]
- こいくちしょうゆ …… 大さじ1と1/3 [6]
- みりん …… 大さじ1弱 [4]
- 砂糖 …… 大さじ1と1/3 [3]
- サラダ油 …… 大さじ1と1/3 [4]
- ミニトマト …… 8個 [30]



作り方

- ① キャベツは、千切りにし、水にさらし、ざるにあげ、汁気を切る。
- ② たまねぎはくし型に切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 酒、しょうゆ、みりん、砂糖、②のしょうがを混ぜ合わせておく。
- ④ 豚肉に薄力粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンに分量の半量の油を熱し、強火で

たまねぎを炒めて取り出す。フライパンの汚れをとり、残りの油を入れる。温まったら④の豚肉を広げ入れ、火が通るまで焼く。たまねぎを戻し、③のたれを加え、からめるように炒め合わせる。

- ⑥ 皿に①のキャベツ、ミニトマト、⑤の生姜焼きを盛り合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
294kcal	22.4g	14.4g	15.5g	1.1mg

10

鶏ひき肉の野菜巻き



アレルギー物質：鶏肉、卵



むね肉のひき肉を使うことで、低脂肪・高たんぱくな料理になります。焼かずに蒸すことで、調理に使用する油も控えることができます。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 鶏ひき肉(むね肉) …… 360g [90]
- 片栗粉 …… 大さじ2 [4.5]
- 卵 …… 1個 [12.5]
- 塩 …… 0.6g [0.15]
- にんじん …… 中1本 [40]
- さやいんげん …… 12本 [25]
- 水 …… 80ml [20]
- みりん …… 大さじ1強 [5]
- こいくちしょうゆ …… 大さじ1と1/3 [6]
- 砂糖 …… 大さじ1と1/3 [3]

作り方

- ① 鶏ひき肉に片栗粉、卵、塩を加え混ぜ合わせる。
- ② にんじんは、さやいんげんの長さに合わせてスティック状に切る。
- ③ ②のにんじんといんげんを下茹でする。
- ④ 広げたラップの上に、①の鶏ひき肉を広げ、真ん中に③を置き、ラップで円柱状に巻く。
- ⑤ ④を蒸す。
- ⑥ 鍋に水、みりん、しょうゆ、砂糖を入れて加熱し、たれをつくる。
- ⑦ ⑤を輪切りにし、⑥のたれをかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
215kcal	22.0g	6.7g	14.5g	0.9mg

11 レバニラ炒め



アレルギー物質: 豚肉

レバーには、鉄をはじめ、葉酸、ビタミンB₁₂などが豊富に含まれており、貧血予防・改善におすすです。豚レバーは、鶏や牛のレバーと比べて鉄が多く含まれています。レバーは、脂肪が少ない部位なので、減量中のたんぱく質源としてもおすすめです。



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 豚レバー 280g [70]
- にら 1と1/2束 [40]
- にんじん 中1/2本 [20]
- もやし 3/4袋 [40]
- にんにく 2かけ [3]
- しょうが 2/3かけ [3]
- 片栗粉 大さじ1と1/3 [4]
- こいくちしょうゆ 大さじ1と1/3 [6]
- オイスターソース 大さじ1と1/3 [6]
- 塩 0.8g [0.2]
- こしょう 少々 [0.01]
- サラダ油 大さじ2と2/3 [8]

作り方

- レバーは、7～8mmの薄切りにして、多めの氷水に約10分つけ、臭みを抜き、水気を拭き取る。
- にらは3cmに切り、にんじんは短冊切り、もやしは根を取る。
- にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- 片栗粉、しょうゆ、オイスターソース、塩、こしょうをボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油(分量の約半分)を熱して、①のレバーを炒めて火を通し取り出す。
- フライパンで残りのサラダ油を熱し、③を入れ、香りが立ったら、にんじん、もやしを入れる。火が通ったらにらを加え、⑤のレバーを戻し入れさっと強火で炒める。
- ④の合わせ調味料を回し入れ、全体に炒め合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
214kcal	16.9g	10.6g	12.1g	9.7mg

12 チーズハンバーグ きのことソテー添え



アレルギー物質: 牛肉、豚肉、卵、小麦、乳



きのこ類は、ビタミンDを豊富に含みます。特に、まいたけには多く含まれます。きのこ類は、加熱するとかさが減って、たくさん食べられます。筋肉を修復するたんぱく質と合わせて摂取することでより効果的です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 牛ひき肉 120g [30]
- 豚ひき肉 120g [30]
- たまねぎ 大1個 [60]
- 卵 1個 [12]
- パン粉 1カップ強 [12]
- 牛乳 大さじ2と2/3 [10]
- 塩 0.8g [0.2]
- こしょう 少々 [0.01]
- ナツメグ(粉) 少々 [0.01]
- プロセスチーズ 36g [9]
- まいたけ 1パック弱 [20]
- ひらたけ 2パック [50]
- しいたけ 小4個 [10]
- マッシュルーム 8個 [20]
- にんにく 2かけ [3]
- オリーブ油 大さじ1 [3]
- 白ワイン 大さじ2と2/3 [10]
- 塩 小さじ1/5 [0.3]
- こしょう 少々 [0.01]
- サラダ油 大さじ1 [3]
- デミグラスソース 160g [40]

作り方

- たまねぎは、みじん切りにして炒め、冷ましておく。パン粉は、牛乳に浸しておく。
- ひき肉に①、卵、塩、こしょう、ナツメグを加え、粘りが出るまで混ぜる。4等分にして、空気を抜きながら小判型にまとめ、真ん中にチーズを包む。
- まいたけ、ひらたけは小房に分け、しいたけ、マッシュルームは薄切りにする。オリーブ油で刻んだにんにくときのこを炒め、白ワイン、塩、こしょうで味をつける。
- フライパンに油を熱して、②を入れ、両面を焼き、皿に盛り付ける。
- ④に温めたデミグラスソースをかけて、③を添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
391kcal	20.7g	24.0g	24.0g	2.0mg

13

ビーフトマト煮



アレルギー物質: 牛肉、乳

牛肉には、鉄分や亜鉛がたっぷり含まれており、貧血予防に適した食品です。トマトの栄養として有名な「リコピン」は、強力な抗酸化作用を持ち、疲労回復の効果が期待できます。栃木県の肉用牛（飼養頭数）は全国7位であり、有数の畜産県です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 牛もも肉 400g [100]
- たまねぎ 大1個 [50]
- マッシュルーム 7個 [18]
- さやいんげん 2~3本 [4]
- バター 大さじ1 [3]
- ホールトマト(缶詰) 280g [70]
- おろしにんにく 1かけ [1]
- 顆粒コンソメ 小さじ4 [3]
- 水 2カップ [100]
- 塩 小さじ1/3 [0.5]
- こしょう 少々 [0.01]



作り方

- ① 牛もも肉は食べやすい大きさ、たまねぎはくし切り、マッシュルームは厚めのスライス、さやいんげんは3~4等分の斜め切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、牛もも肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ③ ②に①の野菜を加えて炒め、トマト、にんにく、コンソメ、水を加えて煮込む。
- ④ 野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
326kcal	21.2g	21.5g	10.2g	3.0mg

14

佐野黒から揚げ



アレルギー物質: 鶏肉



佐野市のパパたちが考案した、ソース味の黒いから揚げです。衣がガリッとクリスピーな上、ピリッとスパイシーな味は、ソースが香るヤミツキ味です。鶏肉には、必須アミノ酸がバランスよく含まれており、疲労回復に最適な料理です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 鶏もも肉 500g [125]
- ウスターソース 大さじ4と2/3 [21]
- こしょう 少々 [0.1]
- おろしにんにく 2かけ [2]
- おろししょうが 1/2かけ [2]
- 片栗粉 大さじ4と1/2弱 [10]
- 揚げ油 40g [10]

作り方

- ① 鶏もも肉は、3~4等分に切る。 ※衣はガリッと感を強調し、中をしっとりと仕上げるとよりおいしく楽しめます。
- ② ボウルに、ウスターソース、にんにく、しょうが、こしょうを入れて混ぜ、①を漬け込み30~60分程度冷蔵する。(お好みで、酒、みりんで調整してください)
- ③ ②に片栗粉を付け、190℃の油で揚げる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
412kcal	21.0g	27.8g	15.6g	1.2mg

15

にら餃子



アレルギー物質：豚肉、小麦

宇都宮名物の餃子は、炭水化物である小麦粉と、糖質をエネルギーへ変換することを助けるビタミンB₁が豊富な豚肉を含んでおり、栄養バランスの良い料理です。また、餃子の香りの元となるには、アリシンを含み、食欲を増進します。



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- キャベツ…………… 3枚 [40]
- にら…………… 2/3束 [15]
- 根深ねぎ…………… 1/4本 [5]
- 豚ひき肉…………… 160g [40]
- にんにく…………… 1かけ [1]
- しょうが…………… 1/4かけ [1]
- 塩…………… 小さじ1/5 [0.3]
- こしょう…………… 少々 [0.01]
- ごま油…………… 小さじ2 [2]
- 酒…………… 大さじ1と1/3 [5]
- こいくちしょうゆ…………… 小さじ2/3 [1]
- 餃子の皮…………… 24枚 [30]
- サラダ油…………… 大さじ3と1/3 [10]

作り方

- ①キャベツ、にら、ねぎを粗みじん切りにする。
- ②にんにく、しょうがは、すりおろす。
- ③豚ひき肉に②、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
- ④③に①を加え、ごま油、酒、しょうゆを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤④を餃子の皮で包む。
- ⑥フライパンに半分の油を入れ熱し、⑤を並べ

入れ、強火で底に焼き色をつける。

- ⑦餃子の1/3が浸る程度の熱湯(分量外)を注ぎ入れ、中火にし、蓋をして蒸し焼きにする。皮が透き通ったら蓋を外し、水気を飛ばし、残りの油を回し入れ焼きあげる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
314kcal	10.9g	19.4g	20.9g	0.9mg

16

豚キムチ餃子



アレルギー物質：豚肉、小麦



食欲増進効果のあるクエン酸を含む発酵食品のキムチと、エネルギー効率が高い豚肉を同時に摂ることで、スタミナ切れを防ぐ効果が高まる一品です。栃木県の名産であるには、鉄分やカリウムを含みます。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- はくさい…………… 1枚 [30]
- にら…………… 1/5束 [5]
- 根深ねぎ…………… 1/4本 [5]
- 白菜キムチ…………… 60g [15]
- にんにく…………… 1かけ [1]
- しょうが…………… 1/4かけ [1]
- 豚ひき肉…………… 160g [40]
- 塩…………… 小さじ1/5 [0.3]
- こしょう…………… 少々 [0.01]
- ごま油…………… 小さじ2 [2]
- 酒…………… 大さじ1と1/3 [5]
- こいくちしょうゆ…………… 小さじ2/3 [1]
- 餃子の皮…………… 24枚 [30]
- サラダ油…………… 大さじ3と1/3 [10]

作り方

- ①はくさい、にら、ねぎ、キムチを粗みじん切りにする。
- ②にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③豚ひき肉に②、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
- ④③に①を加え、ごま油、酒、しょうゆを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤④を餃子の皮で包む。
- ⑥フライパンに半分の油を入れ熱し、⑤を並べ入れ、強火で底に焼き色をつける。
- ⑦餃子の1/3が浸る程度の熱湯(分量外)を注ぎ入れ、中火にし、蓋をして蒸し焼きにする。皮が透き通ったら蓋を外し、水気を飛ばし、残りの油を回し入れ焼きあげる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
314kcal	10.8g	19.4g	20.6g	0.9mg

17

しそ餃子



アレルギー物質：豚肉、小麦

しそは、刻んで餃子の餡に混ぜても、そのまま皮にのせて巻いても、香りが楽しめます。しその香り成分であるペリラルデヒドが、嗅覚を刺激して胃液分泌を促進し、食欲増進の効果が期待できる餃子です。

- 材料4人分** [1人分純使用量(g)]
- はくさい …………… 1~2枚 [40]
 - にら …………… 1/5束 [5]
 - 根深ねぎ …………… 1/4本 [5]
 - しそ …………… 12枚 [3]
 - にんにく …………… 1かけ [1]
 - しょうが …………… 1/4かけ [1]
 - 豚ひき肉 …………… 160g [40]
 - 塩 …………… 小さじ1/5 [0.3]
 - こしょう …………… 少々 [0.01]
 - ごま油 …………… 小さじ2 [2]
 - 酒 …………… 大さじ1と1/3 [5]
 - こいくちしょうゆ …………… 小さじ2/3 [1]
 - 餃子の皮 …………… 24枚 [30]
 - サラダ油 …………… 大さじ1と2/3 [5]

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
264kcal	10.6g	14.4g	20.0g	0.9mg



作り方

- ① はくさい、にら、ねぎ、しそを粗みじん切りにする。
- ② にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③ 豚ひき肉に②、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
- ④ ③に①を加え、ごま油、酒、しょうゆを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を餃子の皮で包む。
- ⑥ フライパンに半分の油を入れ熱し、⑤を並べ入れ、強火で底に焼き色をつける。
- ⑦ 餃子の1/3が浸る程度の熱湯(分量外)を注ぎ入れ、中火にし、蓋をして蒸し焼きにする。皮が透き通ったら蓋を外し、水気を飛ばし、残りの油を回し入れ焼きあげる。

18

チーズ餃子



アレルギー物質：乳、豚肉、小麦



筋肉を作るたんぱく源である豚肉に、骨を形成するカルシウムを多く含むチーズを合わせた餃子です。カゼイン(乳たんぱく質)を多く含むチーズは、カルシウムの吸収率を促進する働きがあり、骨や筋肉を強くし、ケガの予防となります。

- 材料4人分** [1人分純使用量(g)]
- キャベツ …………… 3枚 [40]
 - にら …………… 1/5束 [5]
 - 根深ねぎ …………… 1/4本 [5]
 - カマンベールチーズ …………… 80g [20]
 - にんにく …………… 1かけ [1]
 - しょうが …………… 1/4かけ [1]
 - 豚ひき肉 …………… 120g [30]
 - 塩 …………… 小さじ1/5 [0.3]
 - こしょう …………… 少々 [0.01]
 - ごま油 …………… 小さじ2 [2]
 - 酒 …………… 大さじ1と1/3 [5]
 - こいくちしょうゆ …………… 小さじ2/3 [1]
 - 餃子の皮 …………… 24枚 [30]
 - サラダ油 …………… 大さじ1と2/3 [5]

作り方

- ① キャベツ、にら、ねぎを粗みじん切りにする。チーズはさいの目切りにする。
- ② にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③ 豚ひき肉に②、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
- ④ ③に①の野菜を加え、ごま油、酒、しょうゆを加えて混ぜ、最後にチーズを加え混ぜる。
- ⑤ ④を餃子の皮で包む。
- ⑥ フライパンに半分の油を入れ熱し、⑤を並べ入れ、強火で底に焼き色をつける。
- ⑦ 餃子の1/3が浸る程度の熱湯(分量外)を注ぎ入れ、中火にし、蓋をして蒸し焼きにする。皮が透き通ったら蓋を外し、水気を飛ばし、残りの油を回し入れ焼きあげる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
304kcal	12.8g	17.6g	20.7g	0.8mg

19 ほうれん草餃子

アレルギー物質：豚肉、小麦

鉄分やその吸収を高めるビタミンCを多く含むほうれん草と、ビタミンB₁を含む豚肉を一緒に入れることで、鉄分不足の解消を促すことができる餃子です。手作りの皮を作る際には、ミキサーにかけたほうれん草を混ぜ、色鮮やかな餃子にするのもおすすめです。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- ほうれん草……………2/3袋[40]
- 根深ねぎ……………1/2本[10]
- にんにく……………1かけ[1]
- しょうが……………1/4かけ[1]
- 豚ひき肉……………160g[40]
- 塩……………小さじ1/5[0.3]
- こしょう……………少々[0.01]
- ごま油……………小さじ2[2]
- 酒……………大さじ1と1/3[5]
- こいくちしょうゆ……………小さじ2/3[1]
- 餃子の皮……………24枚[30]
- サラダ油……………大さじ1と2/3[5]



作り方

- ほうれん草はさつと茹で、水にさらし、水気を絞って細かく刻む。
- ねぎは粗みじん切り、にんにく、しょうがはすりおろす。
- 豚ひき肉に②、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
- ③に①を加え、ごま油、酒、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ④を餃子の皮で包む。
- フライパンに半分の油を入れ熱し、⑤を並べ入れ、強火で底に焼き色をつける。
- 餃子の1/3が浸る程度の熱湯(分量外)を注ぎ入れ中火にし、蓋をして蒸し焼きにする。皮が透き通ったら蓋を外し、水気を飛ばし、残りの油を回し入れ焼きあげる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
265kcal	11.0g	14.5g	19.9g	1.5mg

20 えび餃子



アレルギー物質：えび、小麦



筋肉を減らす脂肪を落としたい場合は、高たんぱく、低脂肪であるえびを使用した餃子がおおすすめです。油を使わずに水餃子にすると、さらに低カロリーとなり、減量時にぴったりな一品です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- バナメイエビ……………200g(むき身)[50]
- キャベツ……………2~3枚[30]
- たまねぎ……………中1/4個[10]
- しょうが……………1/4かけ[1]
- 塩……………小さじ1/2強[0.8]
- こしょう……………少々[0.01]
- かたくり粉……………小さじ1強[1]
- 酒……………大さじ1と1/3[5]
- 餃子の皮……………24枚[30]
- サラダ油……………大さじ1と2/3[5]

作り方

- えび、キャベツ、たまねぎを粗みじん切りにする。
- しょうがはすりおろす。
- ①②、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
- ③にかたくり粉と酒を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④を餃子の皮で包む。
- フライパンに半分の油を入れ熱し、⑤を並べ入れ、強火で底に焼き色をつける。
- 餃子の1/3が浸る程度の熱湯(分量外)を注ぎ入れ中火にし、蓋をして蒸し焼きにする。皮が透き通ったら蓋を外し、水気を飛ばし、残りの油を回し入れ焼きあげる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
199kcal	13.1g	5.8g	21.0g	1.1mg

21 さわらの味噌焼き



さわらは、良質なたんぱく質を含む魚で、私たちの身体に必要な必須アミノ酸がバランスよくそろっています。下味をつけてから焼くことで、余分な脂が抜け、しっとりとした食感を残すことができます。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- さわら……………4切れ[60]
- 淡色辛味噌……………大さじ1強[5]
- みりん……………大さじ1/2[2]
- 酒……………小さじ1強[1.5]
- 砂糖……………小さじ1強[1]



作り方

- ① さわらは、キッチンペーパーで表面の水分を拭き取る。
- ② 味噌、みりん、酒、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③ ラップに②の半量を広げ、①を並べる。さわらの上に残り半量の②を塗り、ラップで包む。
- ④ ③を冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
- ⑤ 味噌を拭き取り、グリルで焼き色がつくまで焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
126kcal	12.7g	6.1g	3.1g	0.7mg

22 フィッシュグリル ラタトゥイユ風



たらは、低脂肪、高たんぱく質、加熱しても硬くなりにくい、消化の良い魚です。パプリカとじゃがいもを組み合わせることで、ビタミンCと炭水化物(糖質)と一緒に摂ることができます。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- まだら……………4切れ[80]
- 塩……………小さじ1/4弱[0.4]
- こしょう……………少々[0.01]
- たまねぎ……………中1/3個[20]
- パプリカ(赤)……………1/2個[15]
- パプリカ(黄)……………1/2個[15]
- にんにく……………2かけ[3]
- オリーブ油……………大さじ1と1/3[4]
- 水……………1と1/2カップ強[80]
- トマトケチャップ……………大さじ3と1/3[15]
- トマトピューレー……………大さじ3と1/3[15]
- 塩……………0.4g[0.1]
- こしょう……………少々[0.01]
- じゃがいも……………大1個[50]
- パセリ……………少々[0.1]

作り方

- ① たまねぎ、パプリカは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、①のにんにくを入れて弱火にかけて、①のたまねぎ、パプリカを加えて中火で炒める。しんなりしたら、分量の水、トマトケチャップ、トマトピューレーを加えて煮詰めたら、仕上げに塩、こしょうで味をなじませる。
- ③ じゃがいもは、皮をむき、一口大に切り、粉ふきいもを作る。
- ④ まだらは、塩、こしょうで下味をつけておき、グリルで両面を焼く。
- ⑤ 皿に④を盛り②のソースをかけ、③の粉ふきいもを添え、刻みパセリを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
181kcal	16.2g	4.4g	19.1g	0.7mg

23

ヤシオマスのゆずポン酢かけ

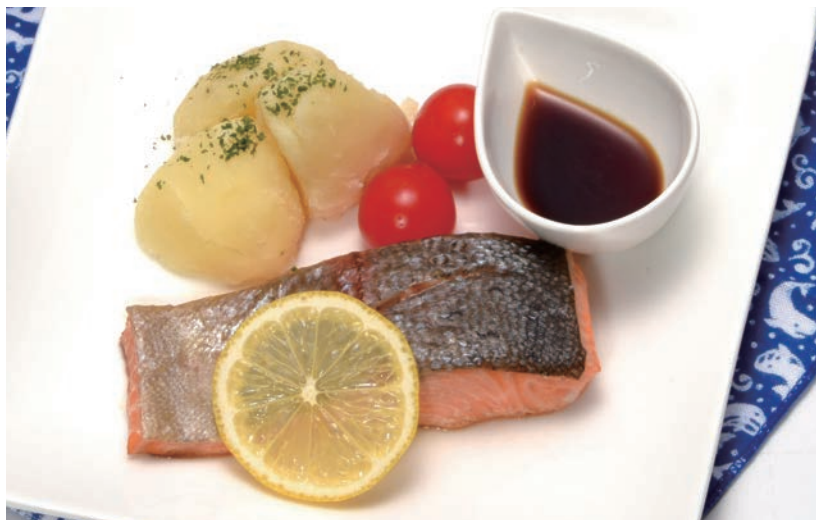


ヤシオマスは、栃木県水産試験場で品種改良されたニジマスです。淡水魚特有の臭みがなく、蒸すことで余分な脂が落ち、さっぱりとたくさん食べることができます。ゆずは、茂木町の特産品で、ポン酢や焼き肉のたれなど、多くの加工品があります。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- ヤシオマス 4切れ [100]
- 酒 大さじ2と2/3 [10]
- レモン 輪切り4枚 [15]
- じゃがいも 中2個 [60]
- パセリ 少々 [0.1]
- ミニトマト 8個 [20]
- ゆずポン酢 大さじ2と1/3 [10]



作り方

- ① ヤシオマスに酒を振り、蒸し焼きにする。
- ② じゃがいもは、粉ふきいもにして、パセリを振る。
- ③ ヤシオマスにレモンの輪切りを添え、付け合わせの粉ふきいも、ミニトマトを盛る。
- ④ ゆずポン酢は、好みでかける量を調整できるよう、別添えにする。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
204kcal	21.5g	4.8g	15.5g	0.6mg

24

キングサーモンの味噌マヨ焼き



アレルギー物質：卵

キングサーモンに味噌とマヨネーズを混ぜたソースをかけることで、魚のにおいを消し、ごはんにも合うコクのある味付けにしました。鉄の吸収を助けるたんぱく質が、しっかり補給できる料理です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- キングサーモン(ますのすけ) 4切れ [100]
- 塩 0.4g [0.1]
- こしょう 少々 [0.01]
- たまねぎ 1/3個 [15]
- 淡色辛味噌 大さじ2と3/3 [3]
- マヨネーズ 大さじ3 [9]
- パセリ 少々 [0.2]
- ブロッコリー 1/2個 [15]



作り方

- ① キングサーモンに塩、こしょうを振る。
- ② たまねぎは、薄くスライスする。
- ③ 味噌とマヨネーズを混ぜておく。
- ④ ブロッコリーは、小房に分け茹でておく。
- ⑤ キングサーモンに②のたまねぎをのせ、③のソースをかける。
- ⑥ グリルで焼き、焼きあがったら刻みパセリを振り、ブロッコリーを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
282kcal	24.3g	19.6g	3.2g	0.6mg

25

いわしの煮付け 大根おろし添え



いわしには、n-3系脂肪酸のEPA・DHAが多く含まれており、積極的に食べたい食品です。缶詰は、骨までやわらかく加工しており、骨ごと食べることでカルシウムの補給もできます。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- いわし(水煮缶)..... 160g [40]
- きぬさや.....大2枚 [6]
- 大根おろし.....1/2カップ強 [30]
- こいくちしょうゆ..... 大さじ1強 [5]



作り方

- ①きぬさやは色よく茹でておく。
- ②いわしの水煮を盛り付け、①を添える。
- ③大根おろしとしょうゆを別盛りで添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
91kcal	9.0g	4.3g	3.3g	1.3mg

26

さばのカレー風味ソテー



アレルギー物質: さば、乳

さばは、n-3系脂肪酸のEPA・DHAを多く含む食品です。カレーの風味で洋風に焼くことで、さばのにおいが気になる方にもおいしく食べていただけます。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- さば..... 4切れ [80]
- 塩.....0.8g [0.2]
- カレー粉..... 小さじ2 [1]
- バター..... 大さじ1 [3]
- 洋風だし..... 大さじ2と2/3 [10]
- こいくちしょうゆ..... 大さじ1と1/3 [6]



作り方

- ①さばは、ペーパータオルなどで水気を拭き取り、両面に塩、カレー粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを入れ、さばの皮を下にして入れ、強火で表面を焼き、弱火にしてきれいな焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で中まで火を通す。
- ③洋風だし、しょうゆを混ぜ合わせ、まわし入れる。フライパンをゆすって、さば全体に味をからめる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
229kcal	17.2g	16.0g	1.4g	1.4mg

27

白身魚のアクアパッツァ



たらは、低脂肪で炭水化物をほとんど含まない、高たんぱく質な食材です。消化もしやすく、疲れているときにおすすめです。あさりの鉄分、パプリカ・ブロッコリーのビタミンCと一緒に摂れる栄養豊富な一皿です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- まだら……………4切れ[80]
- 塩……………小さじ1/3[0.5]
- あさり……………100g弱(殻付き)[15]
- たまねぎ……………大1/2個[30]
- パプリカ(赤)……………1/4個[10]
- パプリカ(黄)……………1/4個[10]
- ミニトマト……………8個[30]
- ブロッコリー 正味60g(1/3株)[15]
- にんにく……………2かけ[3]
- オリーブ油……………大さじ2と2/3[8]
- 白ワイン……………1/2カップ強[30]
- 水……………2カップ[50]

作り方

- ① まだらに塩を振り、下味をつける。あさはきれいに洗っておく。
- ② たまねぎはくし切り、パプリカは薄切り、ミニトマトはへたをとる。
- ③ ブロッコリーは小さ目の小房に切り、彩りよく茹でて水気を切る。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、中火にかける。香りが出たら、まだらを入れて、強火でさっと焼く。白ワイン、水、②の野菜、あさを加えて煮る。
- ⑥ あさりの殻が開くまで火にかける。
- ⑦ 皿に盛り、茹でたブロッコリーをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
198kcal	16.7g	8.6g	8.6g	1.3mg

28

鮭のホイル焼き



アレルギー物質:さけ

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 鮭……………4切れ[80]
- 塩……………小さじ1/3[0.5]
- こしょう……………少々[0.01]
- たまねぎ……………中1/3個[15]
- しいたけ……………小3個[7]
- にんじん……………中1/4本[10]
- 根深ねぎ……………1/4本[6]
- 酒……………大さじ2と2/3[10]
- こいくちしょうゆ……………大さじ1強[5]

作り方

- ① 鮭の余分な水分を拭き取り、塩、こしょうをする。
- ② たまねぎ、しいたけはスライス、にんじんは紅葉型を抜き、ねぎは斜め切りにする。
- ③ ホイルに鮭を置き、②をのせる。
- ④ 酒、しょうゆをかけ、ホイルで包み加熱する。



鮭は、ビタミンDを多く含む食品です。ホイル焼きにして、野菜やきのこ類と一緒に調理することで、たんぱく質、ビタミン、食物繊維など多くの栄養素を一度に摂ることができます。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
134kcal	18.9g	3.4g	4.1g	0.6mg

29

モロフライ トマトソースかけ



アレルギー物質:小麦、卵



海なし県の栃木県では、昔からたんぱく源としてモロ(=サメ)を食べる習慣があります。サクッとした衣をまとったフライは、鶏肉のような食感で、トマトとニンニクのソースと相性がとても良い一品です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- モロ……………4切れ[100]
- 塩……………小さじ1/5[0.3]
- こしょう……………少々[0.01]
- 薄力粉……………大さじ2強[5]
- 卵……………1/2個[5]
- パン粉……………1カップ[10]
- 揚げ油……………大さじ4[12]
- たまねぎ……………中1個[50]
- ホールトマト(缶詰)……………240g[60]
- おろしにんにく……………8g[2]
- オリーブ油……………大さじ2強[6]
- 顆粒コンソメ……………大さじ2/3[1]
- 塩……………0.8g[0.2]
- こしょう……………少々[0.01]
- パセリ……………少々[0.3]

作り方

- ① たまねぎは粗みじん切り、ホールトマトはフォークで崩しておく。
- ② 熱した鍋にオリーブ油を入れ、おろしにんにくと①を加え、炒める。
- ③ ②に顆粒コンソメ、塩、こしょうを入れ、味を調える。
- ④ モロに塩、こしょうをして、薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- ⑤ ④を盛り付け、③をかけ、みじん切りにしたパセリを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
425kcal	20.6g	28.9g	18.5g	1.6mg

30

鮎の南蛮漬け



アレルギー物質：小麦



「川魚の女王」と称される鮎は、少し苦味を含んだ味わいが人気の魚です。唐辛子のピリッとした辛さと、さっぱりとした甘酢の組み合わせに、食欲がそそられます。また、鮎には、ビタミンB₁₂(貧血予防)、ビタミンD(筋力バリー)が豊富に含まれています。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 鮎 …… 4尾 [100]
- 薄力粉 …… 大さじ2強 [5]
- 揚げ油 …… 大さじ4 [12]
- たまねぎ …… 大1/2個 [30]
- ピーマン …… 1個 [10]
- パプリカ(黄) …… 1/4個 [10]
- にんじん …… 中1/4本 [10]
- 穀物酢 …… 大さじ5強 [20]
- ゆず・果汁 …… 大さじ2と2/3 [10]
- こいくちしょうゆ …… 大さじ1と2/3 [8]
- 砂糖 …… 小さじ4 [3]
- 刻み昆布 …… 1.2g [0.3]
- おとうがらし …… 2g [0.5]

作り方

- たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんじんは、太めの千切りにする。
- 鍋に○を入れ、弱火で沸騰させる。
- ②に①を入れ漬け込む。
- 鮎は、水洗いし、内臓を取り、薄力粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ④をバットに並べ、上から③をかけて、あら熱が取れたら冷蔵庫に入れて味を染み込ませる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
328kcal	19.5g	20.1g	14.4g	1.2mg

31

那須御養卵の目玉焼き



アレルギー物質：卵

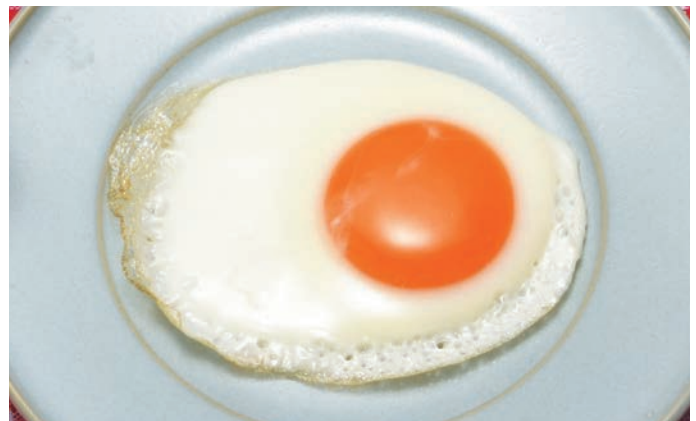
材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 卵(那須御養卵) …… 4個 [50]
- サラダ油 …… 小さじ1 [1]
- 塩 …… 0.8g [0.2]
- こしょう …… 少々 [0.01]

作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、卵を割り入れる。
- 好みの硬さになったら、塩、こしょうを振る。



卵は、私たちの身体が食事から摂らなければならない、9種類の必須アミノ酸の必要とされる量を満たしている食品です。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
85kcal	6.2g	6.2g	0.2g	0.9mg

32

オープンオムレツ



アレルギー物質：大豆、卵、乳



オムレツに使用しているパプリカは、ビタミンCを多く含む食品です。ピーマンの2倍以上のビタミンCを含んでいるほか、カリウムや、β-カロテンも豊富です。甘味があり食べやすい野菜なので、積極的に取り入れましょう。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- ツナ缶(水煮) …… 80g [20]
- たまねぎ …… 大1/2個 [30]
- ピーマン …… 小1個 [5]
- パプリカ(赤) …… 20g [5]
- パセリ …… 少々 [0.1]
- 卵 …… 4個 [50]
- 生クリーム …… 大さじ1と1/3 [5]
- バルメザンチーズ …… 大さじ2 [3]
- 塩 …… 0.8g [0.2]
- こしょう …… 少々 [0.01]
- サラダ油 …… 小さじ1 [1]

作り方

- ツナ缶は、水気を切っておく。
 - たまねぎ、ピーマン、パプリカは小さめの色紙切り、パセリは粗めのみじん切りにする。
 - ボウルに卵を割り入れ、生クリーム、チーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせる。
 - ③に①②を入れ混ぜ合わせ、フライパンを熱し油をひいて焼く。
- ※大量調理の際は、ホテルパンに入れ、オープンで焼き、切り分けても良い。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
149kcal	11.2g	9.5g	3.7g	1.2mg

33

にら玉



アレルギー物質:卵



スタミナ野菜の代表格のにらと、たんぱく質を含む卵をたっぷり使った一品です。特徴的なにおいのもとであるアリシンは、食欲増進の効果がります。アミノ酸スコア100である卵との相性も良く、疲労回復が期待できます。栃木県は、にらの生産量が全国2位です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 卵 …………… 6個[80]
- にら …………… 1/2束[50]
- きくらげ(乾) …………… 6g[1.5]
- こいくちしょうゆ …… 小さじ4[6]
- オイスターソース …… 小さじ2弱[3]
- 砂糖 …………… 大さじ1弱[2]
- 酒 …………… 小さじ4[5]
- 顆粒中華だし …… 小さじ1と1/3[1]
- サラダ油 …………… 大さじ2と2/3[8]

作り方

- ① にらは3cm位に切り、きくらげは戻して太めのせん切りにする。
- ② ポウルに卵を溶きほぐし、①の調味料と①を加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を一気に流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったらフライ返しで返して、蓋をして弱火で2分ほど焼く。
- ④ 焼きあがった③をフライ返しで4等分に切り、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
231kcal	11.6g	16.4g	7.0g	2.5mg

34

トマト入スクランブルエッグ



アレルギー物質:卵



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 卵 …………… 8個[100]
- トマト …………… 2~3個[60]
- にら …………… 1/2束[12]
- サラダ油 …………… 大さじ1と1/3[4]
- パジル(粉) …………… 2.4g[0.6]
- 顆粒中華だし …… 小さじ1強[1.2]
- 塩 …………… 小さじ1/2弱[0.6]
- こしょう …………… 少々[0.01]

作り方

- ① トマトは乱切り、にらは2~3cmに切る。
- ② フライパンに分量の半分の油を熱し、卵をふんわり炒め、取り出す。
- ③ フライパンに残りの油を入れ、①を炒め、にらがしんなりしたら、②を入れ、全体に味がつくように混ぜる。
- ④ ②を戻し入れ、ざっくり混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
206kcal	13.2g	14.4g	4.3g	2.7mg

赤味の色素リコピンには、抗酸化作用があり、疲労回復が期待できます。必須アミノ酸が豊富な卵とトマトの酸味がよく合います。栃木県は、トマトの生産量が全国5位で、ハウス栽培が盛んです。

35

肉豆腐



アレルギー物質:牛肉、大豆



肉豆腐には、脂身の少ないもも肉を使用することで脂質をカットできます。また、テフロン加工の鍋を使用することで、使用するサラダ油を減らすこともできます。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 牛もも肉 …………… 200g[50]
- 焼き豆腐 …………… 1丁[50]
- にんじん …………… 中1本[30]
- はくさい …………… 1~2枚[30]
- 根深ねぎ …………… 1本[20]
- サラダ油 …………… 小さじ2[2]
- 砂糖 …………… 大さじ1と1/2[3.5]
- こいくちしょうゆ …… 大さじ1と1/2[7]
- かつおだし …………… 2カップ[100]

作り方

- ① 焼き豆腐は、1/6~1/8丁位の大さに切る。
- ② にんじんは短冊切り、はくさいは食べやすい大きさ、ねぎは斜めに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、牛肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、②の野菜を加え、軽く炒める。
- ⑤ 豆腐、砂糖、しょうゆ、だしを加え、弱めの中火で加熱する。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
202kcal	16.2g	10.3g	10.2g	2.5mg