

チャレンジふくしま県民運動推進協議会
福島学院大学短期大学部食物栄養学科

フクシマフーズ(株)
社員食堂



福島学院大学短期大学部
食物栄養学科

学生が考えた
ランチメニュー

RECIPE BOOK

チャレンジ
ふくしま
県民運動

健康ふくしま みんなで実践!



福島学院大学短期大学部食物栄養学科

*この冊子はチャレンジふくしま県民運動推進協議会の委託を受けて制作しています

チャレンジふくしま県民運動推進協議会の委託を受け、福島学院大学食物栄養学科の学生6名が、特別研究のひとつとして、企業様の社員食堂のランチメニュー開発を課題に実施しました。

働く皆さんに美味しくヘルシーなメニューを考慮し15品完成いたしました。

私たちの健康にとって日々の食事は大切です。

ぜひ皆様もレシピを参考に作ってみてください。

チャレンジふくしま県民運動推進協議会
福島学院大学短期大学部食物栄養学科



Main dish

しみしみ! 焼きぶり大根



材料 4人分

大根・・・400g
ぶり・・・300g
(1人3/4切れ)
生姜(または柚子皮)・・・20g
サラダ油・・・大さじ1(18g)

〈下味〉
塩コショウ・・・少々
小麦粉・・・大さじ2
水・・・300ml
酒・・・大さじ4
醤油・・・大さじ4
砂糖・・・大さじ4

作り方

1. 大根は皮をむき、1.5cm幅の半月切りにし、一旦下茹でする
2. ぶりは1切れを4等分に切り下味の塩コショウをふり、小麦粉をまぶす
3. フライパンにサラダ油を熱しぶりを中火で片面焼き、ひっくり返したら大根も加えて焼く
4. 全体に焼き色がついたらAの調味料を合わせて入れ、5～6分煮る
5. 全体をひっくり返して煮詰めていく
6. 皿に盛り付け千切りにした生姜をトッピングする

料理のポイント

*短時間で味がしみ込み美味しいぶり大根です

エネルギー 338Kcal
たんぱく質 18.3g
脂質 18.4g
炭水化物 19.9g
食物繊維 1.5g
塩分 3.1g

料理の原価: 216円/1人分

Main dish

ピリ辛豆腐そぼろ丼



材料 4人分

ご飯・・・(800g)
もめん豆腐・・・2丁(800g)
人参・・・100g
ピーマン・・・1ケ(30g)
生姜・・・1かけ(20g)
ごま油・・・大さじ3(36g)
中華だし・・・小さじ1(4g)

コチュジャン・・・大さじ2(40g)
豆板醤・・・大さじ1(20g)
醤油・・・大さじ2(36g)
酒・・・大さじ2(30ml)
温泉卵・・・4ケ
きざみのり・・・少々
小ねぎ・・・少々

作り方

1. 豆腐はしっかり水切りしておく
2. 人参とピーマン、生姜はみじん切りにする
3. フライパンにごま油半分を熱し、生姜を炒め香が出たら豆腐を砕いて加え、水分がなくなるまでそぼろ状にしながらよく炒める
4. 人参とピーマンを加え炒める
5. 調味料を合わせて4に加え味がなじむまでよく炒め、最後に残りのごま油で風味をつける
6. 丼にご飯を盛り、そぼろをのせ、真ん中を窪ませてきざみのりと温泉卵と小ねぎをのせる(お好みで豆板醤をさらに添えてもよい)

料理のポイント

- *豆腐をそぼろ状にした丼でヘルシーです
- *ピリ辛で代謝もアップします
- *ご飯を調整することでカロリーダウンできます

エネルギー 709Kcal
たんぱく質 27.6g
脂質 24.8g
炭水化物 87.3g
食物繊維 3.6g
塩分 3.2g

料理の原価: 151円/1人分

Main dish

鶏のヨーグルト味噌焼き



材料 4人分

鶏もも肉・・・400g
塩コショウ・・・少々
A ヨーグルト(無糖)・・・大さじ5
味噌・・・大さじ2
醤油・・・小さじ2
サラダ油・・・大さじ1
レタス・・・1/2ケ
ミニトマト・・・8ケ

作り方

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り軽く塩コショウをふる
2. ヨーグルト、味噌、醤油を合わせ、漬けタレを作る
3. 鶏肉を漬け込み15分程度なじませる
4. サラダ油を熱し鶏肉を焼く
5. レタス、ミニトマトなどと盛り付ける(柚子皮でも美味しい)

料理のポイント

- *ヨーグルト×味噌で減塩効果があります
- *ヨーグルトを使ったタレに漬け込むことで鶏肉が軟らかく仕上がります
- *発酵食品×発酵食品で腸活になります
- *焦げやすいので注意して焼きましょう

エネルギー 273Kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 18.3g
炭水化物 5.7g
食物繊維 1.1g
塩分 1.9g

料理の原価: 236円/1人分

Main dish

厚揚げ on the バターきのこ

エネルギー
264Kcalたんぱく質
15.1g脂質
20.0g炭水化物
12.0g食物繊維
5.9g塩分
1.2g

料理の原価: 217円/1人分

材料 4人分

厚揚げ・・・2枚
醤油・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
えのき・・・1束
しめじ・・・1束
エリンギ・・・2本
醤油・・・小さじ2

塩こしょう・・・少々
バター・・・40g
小ねぎ・・・2～3本

作り方

1. 厚揚げを4つに切り、バター20gで焼き、仕上げに醤油とみりんを合わせたタレを加えて下味をつける
2. えのきとしめじは石づきを切り落とし半分に切っておく、しめじも根をおとしてほぐし、エリンギは千切りにする
3. フライパンを洗って、残りのバターできのこを中火で炒める
4. しんなりしたら塩こしょうを入れて味が馴染むまで炒める。仕上げに醤油を加える
5. 器に厚揚げを盛り付け、きのこのバター炒めをかけて小ねぎをのせる
(お好みで豆板醤をさらに添えてもよい)

料理のポイント

*バター醤油味がポイントの厚揚げのきのこソースです
*きのこたっぷりで食物繊維が豊富です
*低糖質なレシピです

Main dish

食感が楽しい!豆腐カツ

エネルギー
451Kcalたんぱく質
23.7g脂質
28.6g炭水化物
22.7g食物繊維
3.6g塩分
1.5g

料理の原価: 176円/1人分

材料 5人分

(たね)
木綿豆腐・・・1丁(400g) 豚ひき肉・・・200g
玉ねぎ・・・80g 人参・・・40g
切干大根・・・16g 生姜・・・30g
卵・・・1/2ケ(30g) パン粉・・・10g
味噌・・・大さじ1と1/2 塩コショウ・・・少々

(衣)
小麦粉・・・20g 溶き卵・・・2ケ(100g)
パン粉・・・30g 揚げ油・・・適宜

(付け合せ)
キャベツ(千切り)・・・100g
ミニトマト・・・10ヶ

作り方

1. 豆腐を水切りする
2. 玉ねぎ、人参はみじん切りにする
3. 切干大根を水でもどしみじん切りにする。生姜はすりおろす
4. たねの材料をすべてボウルに入れよくこねる
5. たねを10等分にして小判型に形を整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける
6. 油を熱し5を揚げ、付け合せの野菜と盛り付ける
(お好みでソースなどで食べる)

料理のポイント

*野菜と切干大根の食感もあり、よく噛むので満腹感も得られます
*このままでも美味しいですがお好みでソースやケチャップを添えてもよいでしょう

Main dish

豚肉とトマトの卵とじ

エネルギー
387Kcalたんぱく質
14.5g脂質
31.3g炭水化物
8.6g食物繊維
1.1g塩分
0.2g

料理の原価: 158円/1人分

材料 4人分

豚バラ肉・・・250g
玉ねぎ・・・小1ヶ(140g)
トマト・・・大1ヶ(220g)
卵・・・3個(150g)
白だし・・・大さじ2(18g)
みりん・・・大さじ1(18g)
サラダ油・・・大さじ1(18g)
パセリまたはドライパセリ・・・少々

作り方

1. 豚バラ肉を一口大に切り、玉葱はくし型に切り、トマトは乱切りにする
2. フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉と玉葱を炒める
3. 玉葱がしんなりしてきたらトマトと調味料を加える
4. 卵を全体に回し入れ、蓋をして中火で半熟程度まで火を通して火を止めて蒸す
5. 皿に盛りつけ、パセリのみじん切りまたはドライパセリを振る

料理のポイント

*トマトを加熱することでトマトに含まれるリコピンの吸収率がアップします
*彩もよく食欲をそそるメニューです
*豚肉の脂が気になる場合は豚も肉などでもOKです

Main dish

濃厚!白菜ロールの味噌みろく煮

エネルギー
241Kcalたんぱく質
18.5g脂質
12.1g炭水化物
14.4g食物繊維
3.6g塩分
1.5g

料理の原価: 143円/1人分

材料 4人分

白菜・・・8枚(680g) 鶏むねひき肉・・・320g
玉ねぎ・・・1/2個(100g) 人参・・・1本(120g)
塩コショウ・・・少々
味噌・・・小さじ2
コンソメ・・・小さじ1
水・・・300ml
味噌・・・大さじ1
牛乳・・・200ml
パセリ・・・少々

作り方

1. 白菜は1枚ずつはがし、芯の厚い部分は薄く削ぎ切りし、茹でて冷ましておく
2. 削ぎ切りした部分は細かく刻み水気をしぼる
3. 玉ねぎはみじん切り、人参は皮をむき乱切りにする
4. 玉ねぎと白菜、ひき肉、味噌小さじ2、塩コショウを加えてよくこねる
5. 肉だねを8等分にし、白菜の芯の方から包んでいく
6. ロール白菜の巻き終わりを下にして鍋に並べ、人参を隙間に入れて水、コンソメを入れ、アルミホイルで蓋をし強火で10分煮込む
7. 牛乳に味噌を溶かし6に加えて中火で5～6分煮込む
8. 皿に盛り付ける

料理のポイント

*ヘルシーな鶏むね肉の白菜ロールです
*味噌風味のみろく味がポイントです

Side dish

キャベツと竹輪のごまマヨ和え



材料 4人分

キャベツ・・・400g
竹輪・・・2本(60g)
マヨネーズ・・・大さじ5
すりゴマ・・・小さじ2
醤油・・・小さじ2
塩(茹で用)・・・少々

作り方

1. キャベツをざく切りにし、塩茹でして柔らかくなったらざるに上げて冷まし軽く絞る
2. 竹輪はうす切りにして熱湯をかけて冷ましておく
3. キャベツと竹輪をマヨネーズ、すりゴマ、醤油で和える

料理のポイント

*ごまとマヨネーズでコクのある和え物です
*キャベツは少し硬めに茹で冷水に取らずに冷ますことで水っぽくならず甘みの増します

エネルギー
155Kcalたんぱく質
3.8g脂質
12.4g炭水化物
8.2g食物繊維
1.9g塩分
1.1g

料理の原価: 47円/1人分

Side dish

トマトと豆腐の和風マリネ



材料 4人分

もめん豆腐・・・1/2丁(200g)
プチトマト・・・200g
大葉・・・10枚
オリーブ油・・・大さじ2(24g)
酢・・・大さじ2(30g)
白だし・・・大さじ2(26g)

作り方

1. 豆腐はしっかり水切りしておく
2. プチトマトはヘタを取り半分に切り、大葉はみじん切りにする
3. 大葉と調味料をまぜ合わせる
4. 豆腐を一口大に切り、3にトマトと一緒に加えて和え、器に盛りつける

料理のポイント

*大葉の香りがよく食欲がアップします。
*モッツアレラの代わりに豆腐を使ったヘルシーな和え物です

エネルギー
109Kcalたんぱく質
4.0g脂質
8.2g炭水化物
4.8g食物繊維
1.0g塩分
0.1g

料理の原価: 103円/1人分

Side dish

もやしと干しエビの卵炒め



材料 4人分

もやし・・・2袋
干しエビ・・・5g
卵・・・2個
ゴマ油・・・大さじ3
塩コショウ・・・少々

作り方

1. フライパンにゴマ油大さじ1、卵を流し入れスクランブルエッグを作り、半熟で一旦取り出す
2. フライパンにゴマ油大さじ2を入れモヤシと干しエビを炒める
3. 卵を戻して塩コショウで味付けする

料理のポイント

*干しエビを入れることによりカルシウムが摂れます。

エネルギー
159Kcalたんぱく質
5.7g脂質
13.7g炭水化物
3.3g食物繊維
1.6g塩分
0.2g

料理の原価: 52円/1人分

Side dish

茄子としめじの炒め和え



材料 4人分

ナス・・・2本
しめじ・・・1株
サラダ油・・・大さじ1
めんつゆ・・・大さじ1
白すりごま・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2

作り方

1. ナスは薄切りに切り、水にさらしてキッチンペーパーで水気をとる
2. しめじは根を落としほぐしておく
3. ナスとしめじをサラダ油で炒める
4. ナスとしめじに火が通ったら調味料を加え混ぜ合わせて完成

料理のポイント

*いったん炒めてから和えるのでうま味加わり箸が止まらない美味しさです

エネルギー
65Kcalたんぱく質
2.2g脂質
4.1g炭水化物
7.3g食物繊維
2.7g塩分
0.5g

料理の原価: 70円/1人分

Side dish

大根のたらマヨサラダ



材料 4人分

大根……………300g
 かいわれ大根……………1パック
 タラコ……………1/2腹(チューブ可)
 マヨネーズ……………大さじ4
 きざみ海苔……………適量

作り方

1. 大根は皮をむいて千切りにし、軽く塩を振って揉み洗って水分をきる
2. かいわれ大根の根元を切り取り、2等分にする。
3. ボウルに1と2と皮をのぞいたタラコとマヨネーズを入れて全体によく和える
4. 皿に盛り、きざみ海苔をのせて完成

料理のポイント

*しゃきしゃきの大根とたらこマヨネーズのサラダです
 *めんたいこでも美味しくできます

エネルギー
133Kcalたんぱく質
3.9g脂質
11.4g炭水化物
4.0g食物繊維
1.2g塩分
0.9g

料理の原価: 99円/1人分

Side dish

無限白菜



材料 4人分

白菜……………400g(1/4株)
 ツナ缶(ライト)………160g(小2缶)
 めんつゆ(3倍)………大さじ2
 ごま油……………大さじ2
 すりごま……………大さじ2
 塩コショウ……………少々
 きざみ海苔……………少々

作り方

1. 白菜は縦に包丁を入れざく切りにし、たっぷりの湯でさっと茹で冷水で冷やしたら水気をしっかり絞る
2. ボウルに白菜、軽くオイルをきったツナ缶、めんつゆ、ごま油、塩コショウ、すりごまを入れよく和える
3. 器に盛り付けきざみ海苔をトッピングする

料理のポイント

*箸が止まらないほど美味しいメニューです

エネルギー
205Kcalたんぱく質
9.1g脂質
16.4g炭水化物
6.0g食物繊維
1.7g塩分
1.6g

料理の原価: 122円/1人分

Side dish

カレーおから



材料 4人分

おから……………200g
 玉ねぎ……………1/2ケ(100g)
 人参……………1/4本(30g)
 ピーマン……………1ケ(10g)
 ベーコン……………2枚
 サラダ油……………大さじ2 コンソメ(顆粒)………小さじ1
 カレー粉……………小さじ1~2 醤油……………大さじ2
 みりん……………大さじ1 塩コショウ………少々
 ごま油……………大さじ2

作り方

1. 玉ねぎ、人参、ピーマン、ベーコンはすべて千切りにする
2. フライパンにサラダ油を熱し、人参とベーコンを炒め、玉ねぎも加えて炒める
3. 水200ccとコンソメ、カレー粉、醤油、みりん、塩コショウを加えてピーマンとおからも加えてよく混ぜながら炒める
4. 仕上げにごま油を加えて混ぜたら完成

料理のポイント

*カレー風味の洋風おからです
 *ベーコンをウィンナーなどに変えてもOKです
 *ご飯にもパンにも合います
 *カレー味で子どもや若い方にも喜んでもらえるメニューです

エネルギー
254Kcalたんぱく質
5.9g脂質
19.1g炭水化物
14.5g食物繊維
6.7g塩分
2.0g

料理の原価: 62円/1人分

Dessert

みたらし豆腐プリン



材料 4人分

もめん豆腐……………1/2丁(200g)
 豆乳……………80ml 砂糖……………18g
 粉ゼラチン……………5g 水……………大さじ2(30ml)
 醤油……………大さじ2(36g) 砂糖……………大さじ3(27g)
 片栗粉……………小さじ1と1/2(5g)
 水……………大さじ4(60ml)

作り方

1. 水大さじ2に粉ゼラチンを振り入れふやかしておく
2. 豆腐を水切りする
3. 豆腐と砂糖を滑らかになるまでミキサーで混ぜ、人肌になった豆乳にふやかしたゼラチンを加え溶かしたらミキサーに加えて、さらに滑らかになるまで攪拌する
4. 器に6等分して約1時間冷やし固める
5. 醤油、砂糖、片栗粉、水を鍋に入れ火にかけてみたらしを作る
6. 豆腐プリンにみたらしをかける

料理のポイント

*豆腐で作った和風プリンでヘルシーです
 *みたらしもポイントです
 *動物性の乳製品を使っていないヘルシーはデザートです

エネルギー
104Kcalたんぱく質
5.6g脂質
2.5g炭水化物
15.1g食物繊維
0.2g塩分
1.4g

料理の原価: 27円/1人分

Recipe of the lunch menu ランチメニューを考え・試作・調理しました。 学生たちからのコメントです！



メニューの開発に携わるのは初めてでしたが、栄養と彩りとコストを並行して考えないといけないところが難しかったです。何回か試作を繰り返し改善点を見つけ、自分たちが納得のいく味に上げることができたので良かったです。とてもいい経験をさせていただきました。(もも)



いくつかの条件を守りつつ、働く方々にとって満足して頂けるような社員食堂のレシピを考案することは大変でしたが、同時に楽しみながら取り組みました。試作、試食を重ねていく中で多くのことを学べたこの貴重な機会に携われて良かったです。(たんるみ)



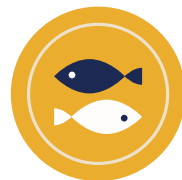
低カロリーな食べ物でも食べごたえがあり、かつ栄養のバランスが取れているメニューを考案する事は大変でしたが、自分の食生活を見直すきっかけにもなりました。(ねもねね)



私はきのこをメインとした料理を考えました。きのこは好き嫌いが分かれるので、たくさんの人に食べてもらうためにどう工夫して食べてもらうことができるのか悩みましたが、なんとか形になって良かったです。(りんりん)



決まった野菜1つで主菜と副菜を一人暮らしの方でも簡単に作れるバランスの良くてヘルシーなレシピを考えるのはすごい大変だと改めて実感しました。将来自分が一人暮らしをする時にレシピを考えるのに役立つと思うのでこのチャレンジふくしまに参加して良かったです。(あべさ)



チャレンジふくしまに参加して初めて自分でレシピを作ることに挑戦しました。試作で先生方に美味しいと言われて、改めて料理の楽しさを知ることができました。(れな)

Special thanks 指導講師からのコメントです！

チャレンジふくしま県民運動推進協議会の委託を受け福島学院大学食物栄養学科の学生6名と特別研究のひとつとして実施しました今回のプロジェクト。働く皆さんに美味しくヘルシーなメニューの提案と提供にこぎつけホッとしております。私たちの健康にとって大切な日々の食事！その参考となれば幸いです。(田村)

栄養面はもちろん、彩り・食感・おいしさにもこだわった15品です。ご紹介したレシピはどれも手軽に作ることができるので、このパンフレットを手にとっていただいた、たくさんの方の参考となれば嬉しいです。(石川)

