# アジと夏野菜のピリ辛炒め



生アジ・・・・・2尾 □ 塩 少々 A コショウ 少々

. L 小麦粉....大さじ1.5弱 ピーマン・・・・小4個 パプリカ(赤)・・1/3個 パプリカ(黄)・・1/3個 玉葱……1/2個

サラダ油・・・・・大さじ1.5 豆板醤・・・・・ 大さじ1~1.5 醤油・・・・ 大さじ1 酒・・・・ 大さじ2 砂糖・・・・小さじ1/2 オイスターソース 小さじ1 水(蒸し煮用) 約大さじ2

作り方 1・アジは三枚に卸して1枚を3~4つに切り、塩とコショウを振って小麦粉を

- 2・玉葱、ピーマン、パプリカは 1 c m巾位に切る。 3・フライパンにサラダ油の半量を入れてアジを皮目からカリッと焼き、
- 4・残りのサラダ油を足して豆板醤を炒め、3の野菜、水を加えて蓋をする。 野菜が柔らかくなったらアジを戻し入れ、全体を混ぜてごま油を振りかける。

## ヘルシー&料理のポイント

彩りの良い夏野菜は抗酸化成分が多いので、暑さから体を守る働きがあります。 また、アジには良質なたんぱく質の他にDHEやEPAが多いので血液がドロドロになり やすい夏季にはおすすめ。二つの組み合わせは夏の体にぴったり。

イカとミニトマトの緑酢











# 鶏胸肉のラタトウイーユソース



鶏胸肉(皮なし)・・・・1 枚 A (塩、コショウ、マヨネーズ 少々) (小麦粉 約大さじ2)

オリーブ油・・・・大さじ1 玉葱……1/2個 ニンニク・・・・・1片 ブイヨンスープ・・・・300m l (ブイヨンの素1個とお湯)

トマト水煮缶・・・・・1缶 ナス・・・・ 1 本 カボチャ・・・・100g パプリカ(赤)・・・・20g ピーマン・・・・30g 青みに パセリなど

●鶏胸肉は薄くそぎ切りにしてΑで下味をつけ、小麦粉をまぶしてオリーブ油

- \*低カロリーで高たんぱくな胸肉をカラフルな夏野菜でボリュームアップ。
- \* 夏野菜は他にズッキーニ、ゴーヤなどでもよい。







# 切り干し大根の簡単サラダ



冷凍イカ·····120g (酒 少々) キュウリ・・・・大きめ1本ミニトマト・・・・8個

A 砂糖・・・・大さじ1.5 塩……小さじ1/2 卸し生姜 少量

(赤、黄半々でもよい)

1・ロールイカは鹿の子に切り込みを入れ、食べやすい大きさに切って酒を振り かける。さっと茹でてAの甘酢に浸ける。 2・ミニトマトは半分に切る。

3・キュウリをすり卸して軽く水気を除いて2の甘酢に入れ、ミニトマトも加えて 4・小鉢に汁ごと盛りつけ、上に卸し生姜をのせる。

(※注意~甘酢にキュウリを長い時間入れたままにすると退色する)

## ヘルシー&料理のポイント

\*見た目がきれいで爽やかな風味。食欲のない夏におすすめの小鉢。

\*見た目が春らしく、食欲をそそります。 \*添えるポテトサラダは角切りにして噛みごたえをよくして噛む回数を増やします。 \*ポテトサラダはヨーグルトを加えて低カロリー、爽やかな風味になります。

ヘルシー&料理のポイント

切り干し大根……20g

キュウリ・・・・1/2本

(又は貝割れ菜 1/2パック)

で、キュウリは千切り、玉葱は薄切りにする。 2・ボウルに1とA、ゴマ油を入れて全部を和える。

人参·····40g

玉葱……20g

A [酢 醤油

・切り干し大根は硬めに水で戻して水気を絞る。人参は千切りにしてさっと茹

みりん又は砂糖 各大さじ1

(※Aはポン酢醤油で代用してもよい)

ゴマ油・・・・小さじ1

# 苺とヨーグルトゼリー



ゼリー型6個分~ (※プラスティック容器でもよい) 苺-……約200g 板ゼラチン·····10a 牛乳·····100ml 砂糖·····50g

苺、生クリーム 少量 プレーンヨーグルト・・200ml 大人用にはリキュール 少々

作り方 1・板ゼラチンは冷水でふやかす。 2・苺は飾り用を除いてボウルに入れ、フォーク等でつぶし、ヨーグルトを

3・鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めてゼラチンを 4・苺の入ったボウルに粗熱をとったゼラチン液を加え、容器に流し入れて冷

やし固める。飾り用の苺やホイップクリーム、ミントの葉等を添える。 ヘルシー&料理のポイント

\* 旬の苺にはストレス軽減に働くビタミンCが豊富。 \*このデザートで1日分の1/4が摂れます













黒砂糖……50g 水……75cc 好みでパナナ、キウイなど



黒蜜を作って冷やしておく。

2・豆乳とハチミツを鍋に入れて温め、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。 鍋底を冷やして粗熱を除き、ガラス器等に流し入れて冷蔵庫で冷やし 3・豆乳ゼリーが固まったら黒蜜をかけ、好みの果物を添える。

豆乳ゼリーの黒蜜風味

\* 豆乳は低エネルギー、高たんぱくというメリットに加え、イソフラボンなども豊富。 \* 黒蜜は鉄やマグネシウム、カリウムなどのミネラルが多いので日常的に

















1年生:後藤大悟、佐藤太智、須藤萌、橋本優香

2年生:阿久津莉奈、石井未来、小野塚涼音、菅野千賀子、庄子依吹

指導:橋本ヨシイ講師、佐藤る美子講師、石川友菜副手



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

# delicious and healthy

福島学院大学短期大学部食物栄養学科 学生が考えた

ヘルシーランチメニュー



健康ふくしま みんなで実践!



2018年秋、チャレンジふくしま県民運動推進協議会の委託を受け、 福島学院大学短期大学部食物栄養学科の学生9名が、特別研究の一 つとして実施したプロジェクトです。

県庁内食堂をモデルとして、働き盛りの世代(40~50代)の生活習 慣病予防を意識したヘルシー料理のレシピを四季の4パターンで提案 することとしました。

これらの提案を行うことによって特に働き盛りの世代に「食」の面か ら健康に寄与することを目的としました。



# 白味魚の黄身衣



白身魚・・・・・4切れ (パンガシウス、アブラカレイなど) A 醤油 各大さじ1 L ZINA.

じゃが芋・・・・大1個 (メークインなど) ニーマン・・・・1個 人参……40a 小麦粉・・・・・小さじ2 ハッ 茹で卵の白身・・・・・1個分 サラダ油(焼く油) 大さじ1 マヨネーズ・・・・大さじ1 茹で卵の黄身・・・・1個 ヨーグルト・・・・大さじ1 添える青み 少量

作り方 1・Bの野菜とじゃが芋は1cmの角切りにして茹で、ポテトサラダを作る。

2・白身魚はAを振りかけて10分ほど置いたら汁気を拭いて小麦粉をまぶす。 フライパンにサラダ油を温めて魚を入れ、火が通るまで焼く。 3・焼いた魚を盛り付け、黄身の裏漉しを静かにのせてポテトサラダと青みを添

#### ヘルシー&料理のポイント

\* 見た目が春らしく、食欲をそそります。

\*添えるポテトサラダは角切りにして噛みごたえをよくして噛む回数を増やします。 \* ポテトサラダはヨーグルトを加えて低カロリー、爽やかな風味になります。

たんぱく質 脂質

炭水化物

#### サワラはそぎ切りにして塩と酒を振って4~5分置く。 2・ボウルに南蛮ダレを合わせる。

に3の南蛮ダレに浸ける。盛り付け時に青みをのせる。

サワラ(又はサゴチ)・・・・・2切れ

ごま油(野菜の炒め用)小さじ2

(塩、酒、片栗粉、適量)

パプリカ(赤)·····20a

パプリカ(黄)・・・・・20g

セロリ・・・・40g

人参……40g

揚げ油 適量用意

青み 少量

3・野菜は全部千切りにし、ごま油でさっと半生に炒め、南蛮ダレに浸ける。 4・サワラの水気を拭いて片栗粉を薄くまぶし、中温の揚げ油で揚げて熱い内

酢・・・・・大さじ4

砂糖・・・・・大さじ1.5

赤唐辛子の小口切り 適量

みりん・・・・・大さじ1

醤油・・・・・大さじ2

zk · · · · · 50m l

サワラの南蛮漬け

\*野菜をさっと半生位に炒めるのでカサが減って食べやすくなります。 \* 良質なたんぱく質とオメガ3の脂肪酸をふくむサワラは中高年にもおすすめ。



# と豆腐の緑餃子・卸しぽん酢風味



牛椎苷・・・・・2枚 白菜·····80a 信夫冬菜(葉)·····80g **「**生姜汁 大さじ1 片栗粉 大さじ1

餃子の皮・・・・・40枚 ごま油(焼く油)・・・・大さじ1 水(蒸し焼き用) 約1/2カップ 仕上げ用 ごま油少々

大根卸し・・・・・大さじ4 ポン酢醤油-・・・・大さじ2 万能葱小口切り 少々



Aと15-MR くなアリのハマドシ。 3・転子の反に 2のおんを包さ。 3・ごま油を軽く温めたフライバンに数子を並べて焦げ目がつくまで焼く。約1/2カップの 水を入れて置をし、蒸火焼きにして最後にごま油少量を振りかける。

#### ヘルシー&料理のポイント

醤油 小さじ

Aと1も加えて餃子のあんを作る。

しごま油 小さじ1

サンマと豆腐で動物性、植物性の両方のたんぱく質が摂取でき、生活習慣病を予防する DHAやEPAもおいしく摂れます。 ビタミンたっぷりの信夫冬菜で緑色の餃子になります。

















# 秋鮭と豆腐のロールキャベツ



(塩、酒 少々、片栗粉 約大さじ1) キャベツ・・・・大4枚 エノキ茸・・・・・40g 木綿豆腐·····150c 玉葱……1/2個 生椎茸・・・・・2枚 しめじ・・・・・1パック

# 人参……]本

キャベツは茹でて冷ます。 2・生鮭は塩と酒を振りかけて4~5分置き、水気を拭いて皮と骨を除く。 鮭を細かく刻み、塩、片栗粉を混ぜ、よく水切りをした豆腐を崩しながら加える。 3・みじん切りの玉葱、椎茸、細かく切ったエノキ茸を加え混ぜ、4等分する。

4・キャベツを広げて3を包み、鍋に並べる。 5・人参(7~8mm厚さの輪切り)と小房のしめじをロールキャベツの空いたところに をした。 6・煮汁を注ぎ、落し蓋をして中火~弱火で30分煮たら醤油少々とコショウで調味する。

器にロールキャベツと人参、しめじを盛りつけて煮汁をかけ、パセリみじんをのせる。 ヘルシー&料理のポイント \*肉だねのイメージが弾いロールキャベツは鮭と豆腐、茸でヘルシーな料理へ。









ブイヨンスープ・・500ml

(ブイヨンの素1個とお湯)

味の調整用に醤油 少々

青みに パセリみじん 少々

トマトケチャップ・・100ml







生サンマ・・・・・4尾 (5%塩水 ) ┏ 小麦粉・・・・・大さじ1 カレー粉・・小さじ1/2 ミックスハーブ塩・・約小さじ1

じゃが芋(男爵など)小2個 人参……40g B | ブロッコリー・・・・40g マヨネーズ・・・・・大さじ2 茸類(シメジ、エリンギなど) 1パック 塩、コショウ 少々

【山身(ポテトサラダ)】



3・サンマの水気を拭き、茶漉しを利用してAの半量をお腹の中に振り込む。お 腹の中に2のポテトサラダを詰め込み、オーブンの天板に並べる。全体に残 りのAを振りかけ、250℃のオープンで約10~15分焼く。途中から添える茸

#### ヘルシー&料理のポイント

\* 骨ごとなので食べる時に時間がかかり、肥満予防におすすめ。 \*サンマの臭みをスパイスが消し、お腹のポテトサラダとともに美味しく食べられます。











ブリの粗・・・・・ 1 パック

(塩 適量)

長葱・・・・・1本

プリの切り身・・・・・2切れ

大根(上部……800g

白髪葱、万能葱 少量

ヘルシー&料理のポイント

霜隆 りにし、血合いなどを洗う。

5・器に盛り付けて白髪葱と青みをのせる。

\*旬の大根にブリのうま味が染みておいしく食べられます。

碗(荷で碗)---4個

ナツメグ 少々





中華風ブリ大根

【煮汁】

1・大根は2cm位の厚さの輪切り(又は半月)にして軽く面取りをする。鍋に大

根を並べ入れ、昆布と水、酒を入れて七分通り柔らかくなるまで煮る。

3・長葱は白い部分で白髪葱を作り、残りはぶつ切り、生姜は薄切りにする。

4・大根がほぼ軟らかくなってきたら生姜とブリを加え、Aの調味料、長葱を

加え、紙蓋をして更に20分ほど煮る。火を止め際にごま油を振りかける。

\*冬が旬のブリは生活習慣病予防に有効な良質なたんぱく質とDHA、EPAが豊富。

2・ブリの切り身と粗に塩を振りかけ、10分ほど置いたら塩を洗い流して

酒·····約100ml

砂糖 各大さじ3

醤油 各大さじ3

| みりん 各大さじ2 | 紹興酒 各大さじ2

- オイスターソース---大さじ

風味づけにごま油 約小さじ1

水 約1リットル(材料がかぶる位)











豚肩ロース肉(切り落とし)100a

玉葱……1/2個

みりん・・大さじ1

サラダ油・・・・大さじ1

糸唐辛子、好みで七味 適量

□砂糖・・大さじ1

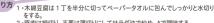
- 醤油・・大さじ2







ししとう・・・・・2本 



糸唐辛子をのせ、好みで七味を振りかける。

## ヘルシー&料理のポイント

\*見た目がボリュームあり、満足感が得られるが、比較的低カロリー。 \*動物性と植物性の両方のたんぱく質が摂れます。













【衣】 F小麦粉・・・・・大さじ2 (小麦粉) 約大さじ1) 鶏もも挽肉・・・・300g B 溶き卵・・・・1個 みそ・・・・・大さじ1 噴霧用のオリーブ油・・小さじ1

エノキ茸(みじん)・・40g ■ 玉葱(みじん)・・小1個 オーロラソース(ケチャップ、 キャベツ・・・・200g ブロッコリー・・・・30g

マヨネーズ、レモン汁) ミニトマト・・・・・4個 1・Aで肉ダネを作り、4等分する。 2・茹で卵の殻をむき、水気を拭いて小麦粉をまぶし、肉ダネで包む。

衣用のBをつけてオーブンの天板に並べる。 3・全体にオイルスプレーを使ってオリーブ油を噴霧し、オーブンで約20分焼く 4・皿に千切りキャベッを盛り、真ん中を窪めて焼き上がったスコッチエッグを のせ、茹でたブロッコリー、ミニトマトを添える。 好みでオーロラソースをかけ て食べる。

#### ヘルシー&料理のポイント

\*見た目はボリューム感があるが、揚げないので低カロリーです。 \* Xmasにもおすすめ!















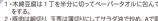






木綿豆腐……2丁

小麦粉 大さじ2 片栗粉 大さじ2 揚げ油 適量



を9の。 2・豚肉は細切り、玉葱は薄切りにしてサラダ油で炒め、Aで調味する。 3・長葱は4cm長さに切り、ししとうと共に素焼きにする。 4・豆腐に粉をまぶして揚げ、器に盛り付けて2と3をのせる。









玉葱……1/2個 みそ・・・・大さじ1.5 片栗粉・・・・大さじ1.5 胡麻油 少量



2・ボウルにAを全部入れてよく練り混ぜ、3 c m位に丸める。 細く切ったシュウマイの皮を周りにまぶしつけて蒸気の上がった蒸し器で 10分蒸す。好みで練り辛子を添える。

# ヘルシー&料理のポイント

\*福島県産の凍み豆腐を使ったヘルシーなショウマイです。 \*中にみそを加えているので、調味料要らず。低塩分でも美味しく食べられます。

