

健康食メニュー34年分一挙

健康づくり料理講習について

健康づくり料理講習とは、高齢者の方々を対象とした「健康づくりのための食生活」をテーマにした料理講習会です。健康食メニューのための食材、調理方法や食事の摂り方についての知識を習得していただき、普及・実践していただくことを目的としています。また、講習の後に健康運動トレーナーによる軽い体操も行っています。



1987 松花堂弁当

- ✓ えんどうごはん (えんどう又は枝豆、ギンナン入りごはん)
- ✓ 甘鯛の若狭焼
- ✓ キスの二色揚げ
- ✓ 栗の甘露煮
- ✓ 菜の花の白あえ (又は春菊)
- ✓ がんもどきと南瓜、オクラの炊き合せ
- ✓ カニとワカメの長芋かけ
- ✓ 焼きナスとソーメンの味噌汁
- ✓ 抹茶羹 (マッチャカン)



1988 松花堂弁当

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. ごはん | 6. ワケギのヌタ (又はネギ) |
| 2. 白身魚の焼物 | 7. カモと野菜の炊き合せ |
| 3. イカの磯辺焼 | 8. フルーツのみぞれ和え |
| 4. 茹卵の詰物 | 9. 豆腐とキクナの吸物 |
| 5. 百合根の甘煮 (又は豆の甘煮) | 10. ワラビ餅 |



1989 野菜たっぷりの献立

- | | |
|----------------|--------|
| 1. ごはん | 3. 揚げ物 |
| 2. 豚肉と野菜のロール蒸し | 4. 酢の物 |
| 5. フルーツカクテル | |



1990 ちょっとヘルシー中国料理の献立

- | | |
|--|----------------------|
| 1. エビの中華がゆ (付合せ) ビーターン、ちりめんじゃこ、カシュー ナッツ他 | 3. 白菜 (又はキュウリ) の甘酢づけ |
| 2. 牛肉と野菜の炒めもの | 4. 肉まん・あんまん |



1991 松花堂弁当

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 物相ごはん | 5. インゲン豆の甘煮 |
| 2. 野菜の筑前煮 | 6. 酢じめ魚のおきなまぶし |
| 3. 鯛の二色焼 | 7. わかめと白玉団子の吸物 |
| 4. ホウレン草の磯辺巻 | 8. プラマンジェ |



1992 せんとカルシウムたっぷりのちらしずしメニュー

- | | |
|------------|------------|
| 1. ちらしずし | 3. 青菜の白和え |
| 2. 白身魚の酒蒸し | 4. 利久まんじゅう |



1993 せんとカルシウムたっぷりのふくさずしメニュー

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. ふくさずし | 4. 南瓜の甘煮 |
| 2. 焼き魚入り酢の物 | 5. 桜餅 (笹餅又は椿餅) |
| 3. なめこ汁 | |

公開!



1987年からスタートした「健康づくり料理講習」。
その一環で作ってきたメニューを一挙公開!



1994 海の幸と野菜たっぷりの炊き込みごはんメニュー

- 炊き込みごはん
- 和風ハンバーグ
- 野菜のかき揚げ
- 五色なます
- 味噌汁
- 手づくりのおやつ (ロールケーキ)



1995 野菜とカルシウムたっぷりの和風料理

- 生鮭のホイル焼き
- 小松菜とあさりの炒り煮
- 青じそごはん
- 具だくさんの味噌汁
- 牛乳入りわらび餅
- きな粉のクッキー



1996 松花堂弁当

- 山菜ごはん
- 白身魚の道明寺蒸し
- 鶏の南蛮漬
- 里芋のもち粉揚げ
- 青菜とかぼちゃの白和え
- じゃがいものお味噌汁
- 豆乳とエバミルクのゼリーフルーツ添え



1997 野菜たっぷり和風料理

- 鶏ひき肉ときのこのつくね焼き
- けんちん蒸し、あんかけ
- じゃがいものごま和え
- 大豆とひじきのごはん
- りんごとプルーンのレモン煮



1998 あっさり和風

- 春菊、えのきだけのあえもの
- 混ぜずし
- 高野豆腐と里芋、ごぼうのミルク煮
- ささみの射込み揚げ
- きな粉のクッキー



1999 野菜たっぷり和風料理

- 牛肉のアスパラセロリ巻き
- カボチャとヒジキのうま煮
- リンゴと帆立て貝の酢の物
- ウナギ豆腐のすまし汁
- 白ごはん
- 小松菜とバナナのジュース



2000 香り豊かな和風料理

- 肉団子と豆腐の利休煮
- 白身魚の有馬焼き
- 枝豆腐
- 野菜のすり流し汁
- ごはん
- フルーツいっぱいみつ豆



2001 ヘルシーな松花堂弁当 和風料理

- 長芋かん
- 湯葉巻き蒸し、あんかけ
- 鯛の香草きのこ焼き
- 白キクラゲと青菜のチーズ和え
- 貝柱ごはん
- すまし汁



2002 野菜たっぷり和風料理

- 焼きナスのわさび酢和え
- 白身魚の香味蒸し
- ひろうすの湯葉あんかけ
- かにおこわ
- 道明寺かん



2002 夏のさわやか松花堂弁当

- アジと五色野菜の難波漬
- ササミのウニ風味焼き
- モロヘイヤの煮浸し
- 豆乳ごま豆腐
- 枝豆の混ぜごはん
- 鱧の清汁
- 抹茶ようかん



2003 海の幸を使った和風料理

- 穴子の湯葉蒸しあんかけ
- サワラと椎茸の焼き物
- ブロッコリーとレンコンの黄身酢添え
- ホウレン草と焼き貝柱の土佐酢和え
- 黒大豆入り炊きこみごはん
- 豆腐のチーズムース



2004 彩りあざやか和風料理

- 小松菜とエリンギのゴマ酢和え
- 豚ヒレ肉の鯨焼き
- 白菜の包み蒸し 豆乳あん
- 鮭と豆腐の清汁
- ご飯
- 黒ゴマのプディング



2005

彩りあざやか和風料理

- ✓ ナスとキュウリのゴマ風味
- ✓ 鯛の焼物 野菜添え 南蛮酢かけ
- ✓ 豆腐のすり流し 白味噌仕立て
- ✓ 菜めし
- ✓ ヨーグルトのムース オレンジソース



2006 からだにやさしい和風料理

1. マグロと白葱の辛子酢味噌
2. 白身魚の茶そば蒸し
3. 里芋の豆乳グラタン
4. ホタテ貝柱とひじきのごはん
5. 黒豆のムース



2007 香り豊かに和風食卓

1. 帆立とさやいんげんのごま酢和え
2. 鶏のから揚げ、うすくずあん
3. 豆乳と野菜の味噌汁
4. きのごはん
5. 水ようかん 黒ごま風味



2008 ヘルシーな和の食卓

1. ほうれん草ときのこの柚香酢和え
2. 和風花しゅうまい
3. 豚肉のゴマ味噌焼き
4. あおさのお吸い物
5. 湯葉ごはん
6. 玄米茶のムース



2009 野菜もりもりヘルシー和風料理

1. 焼きナスのゴマクリームかけ
2. 白身魚とキノコのおろし風味
3. カボチャのコロッケ
4. ゴボウと小松菜の豆乳汁
5. ごはん
6. レンコン寒天の抹茶シロップ



2010 ヘルシーな松花堂弁当

1. 切干大根の和え物 豆板醤風味
2. 野菜入り豆腐ハンバーグ
3. 鮭のチーズ焼き 青梗菜と湯葉の塩炒め添え
4. ひじきと人参の炊き込みごはん
5. とうもろこしのすり流し汁
6. 黒豆のゼリー ショウガ風味



2011 野菜とカルシウムたっぷりの和風料理

1. しめじと蓮根のカッテージチーズ和え
2. 白身魚のたたき長芋かけ
3. 空也蒸し
4. じゃこと茗荷の混ぜごはん
5. 田舎まんじゅう



2012 心と体にやさしい料理

1. 鮭と五色野菜の難波漬け
2. モロヘイヤのチーズグラタン
3. 鶏とゴボウの混ぜごはん
4. 豆腐とヤマトイモの清汁
5. 抹茶ミルクゼリー 黒みつ風味



2013 素材の味を楽しむあっさり和食

1. ササミとワカメの生姜酢和え
2. 白身魚と大根の梅炊き
3. エビとキノコの長芋とろろグラタン
4. 蒸しお赤飯いなり
5. サツマイモとクルミの蒸し羊羹



2014 体にやさしいヘルシー和食

1. さつまももと菊菜とひじきの白和え
2. 車麩のフライ 野菜のグリル添え
3. 長芋と海老の混ぜごはん
4. 大豆と野菜の具だくさん味噌汁
5. 豆乳ゼリー パフェ風



2015 体がよろこぶヘルシー和食

1. 青菜と油揚げのからし酢和え
2. 鶏肉のロースト
和風ラタトゥイユ添え
3. 寄せ豆腐のお吸い物
4. 塩鮭とワカメの混ぜごはん
5. 抹茶寒天 ミルクソース



2016 美味しくヘルシー和風料理

1. 豆乳羹 アボカドディップ
エビ・レンコン・焼きナス添え
2. 鮭のヘルシーフライ
プチトマトのソース
3. 切り干し大根めし
4. 長芋とワカメのとろろ味噌汁
5. フルーツパンケーキ



2017 彩り豊かなバランス和食

1. エビとリンゴの白和え
2. 豚肉ロールの梅とろろがけ
3. 雑穀米の香り野菜寿司
4. 鮭つみれの清まし汁
5. 甘酒豆乳プリン
オレンジの葛ソース



2018 ひと工夫で美味しく和風料理

1. ホタテ貝柱と小松菜の
トマトみぞれ和え
2. やわらか鶏とビタミン野菜の
甘酒マリネ
3. 炒り大豆とヒジキの
炊き込みごはん
4. 厚揚げとなめこの味噌汁
生姜風味
5. もっちもちプリン抹茶ソース



2019 「まごわやさしい」バランス和食

1. 切干し大根とエビのサラダ
ゴマドレッシング
2. チーズ入り豆腐サバゲ
おろしマヨ添え
3. 小松菜のすり流し
4. 五目鶏おこわ
5. フライパンで
抹茶ミルク蒸しパン



2020

免疫力アップ!!ヘルシー和食

- ✓ 小松菜とレンコンのうま浸し
- ✓ 鶏肉とグリル野菜の味噌チーズダレ
- ✓ 納豆と油揚げの豆乳スープ
- ✓ オイルサーディンとシメジの
炊き込みごはん
- ✓ フライパンでバナナプリンベリーソース

これからも皆さまの健康づくりに
貢献できるレシピをご提案してまいります!





彩り豊かな食材を使った栄養抜群メニューをご紹介します

作ってみよう！健康レシピ



大阪ガスクッキングスクールの管理栄養士がご紹介する、四季の旬の食材を使った健康レシピ。

献立のレパートリーとして、ぜひご家庭でも作ってみてください。



高野豆腐×鶏×エビ

植物性と動物性たんぱく質がダブルで摂れる！

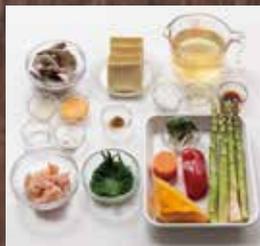
大葉香る 高野豆腐の射込み煮

エネルギー：約234kcal 食塩相当量：0.5g 約50分

射込み煮とは、くり抜いたり切り込みを入れた食材の中に、他の食材を詰めて煮た料理のことです。高野豆腐に、鶏のうま味が染みわたり、大葉の香りが食欲をそそります。βカロテンが豊富なカボチャ、ニンジン、アスパラガスもプラス！

材料(4人分)

エビ	8尾	[A]	
高野豆腐	4コ	塩こうじ	小さじ1
鶏ミンチ	120g	卵	10g
大葉	6枚	酒	片栗粉 各小さじ2
ニンジン	40g	[B]	
カボチャ	160g	出し汁	カップ2
アスパラガス	4本	砂糖	大さじ1
酒	適量	みりん	大さじ1/2
パプリカ(赤)	適量	淡口しょうゆ	小さじ1
スプラウト	適量		
七味唐辛子	適量		



作り方



1 エビは背わたを取り、酒(分量外)を加えた熱湯で茹でます。茹で汁に浸けたまま冷まし、尾をひと節残して殻をむきます。



2 高野豆腐は水に浸けて戻します。水気を絞って半分に切り、切り込みを入れて袋状にします。



3 ボウルに鶏ミンチを入れ、Aを加えて練ります。大葉、ニンジンを粗みじんにして加え、よく混ぜて2に詰めます。



4 カボチャはところどころ皮をむいてひと口大に切ります。鍋にBを合わせて皮目を下にして入れ、3を立てて並べます。火にかけて煮立て、落とし蓋と蓋をし、弱火で煮ます。
【コンロ調理タイマー8～10分】

5 アスパラガスは根元の固い部分とハカマを取り、食べやすい長さに切ります。酒をふってアルミ箔にのせ、上下強火のグリルで約5分焼きます。パプリカは3cm長さのせん切りにし、長さを半分に切ったスプラウトと合わせます。

6 器に4を盛って煮汁をかけ1、5を添え、好みで七味唐辛子をふります。

POINT! 辛みが苦手な方は、七味唐辛子の量を調節しましょう。

管理栄養士からのひとこと

高野豆腐は植物性たんぱく質が豊富で、カルシウムやビタミンD、鉄分も含まれており、低栄養や骨粗しょう症、貧血予防にもおすすめの食材です。豆腐の代わりに味噌汁に加えたり、薄切り肉で巻いて肉巻きにしてもおいしいです。

柚子の香りと酸味、リンゴの甘みで
塩分控えめでも満足の味わい

グリル野菜とリンゴの柚子はちみつマリネ

エネルギー:約82kcal 食塩相当量:0.1g 約20分(漬け込み時間を除く)

材料(4人分)

レンコン	60g
セロリ	50g
ブロッコリー	80g
シメジ	60g
リンゴ	1/3コ
酒	適量

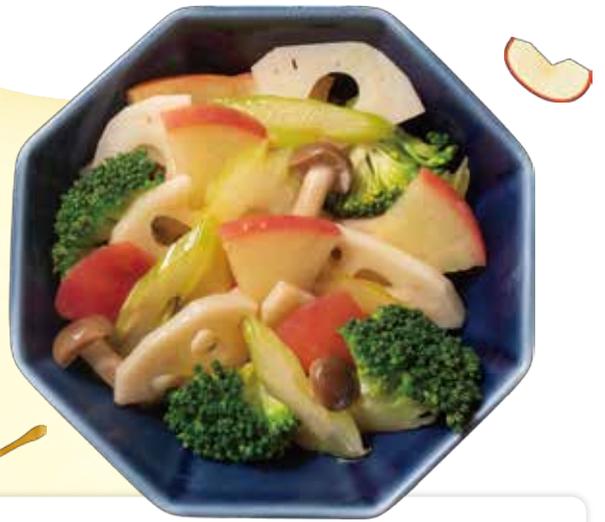
[マリネ液]

酢	大さじ2
出し汁	大さじ2
柚子果汁	大さじ1
はちみつ	大さじ1
EVオリーブ油	大さじ1

作り方

- 1 レンコンは2mm厚さのイチョウ切りにし、セロリは2mm厚さの斜め切りにします。ブロッコリーは小さめの小房に分け、シメジは石づきを取ってほぐします。リンゴは芯を取り、2mm厚さのイチョウ切りにします。
- 2 1に酒をふってアルミ箔で包み、上下強火のグリルで約6分焼きます。
- 3 ボウルにマリネ液を合わせ、2を入れてしばらく漬け込みます。

POINT! 焼きあがった食材が冷めないうちに漬けることで、味がよく馴染みます。



管理栄養士からのひとこと

リンゴには、糖質の吸収を抑えて腸内環境を整えるペクチンや、抗酸化作用で老化から体を守るポリフェノール等が豊富です。また、疲れた体を癒すリンゴ酸も含まれているので、疲労時にも食べたい食材のひとつです。



管理栄養士からのひとこと

キャベツのビタミンCは、淡色野菜の中でトップクラス!ビタミンCは水溶性のため、煮汁ごと食べられるスープ料理がおすすめです。腸内環境を整える食物繊維が豊富なもち麦や、体を温める生姜、たんぱく質が豊富なハムで、栄養バランスも◎。

生姜が血行をよくし体を温める
免疫力を高めたり 冷え性の改善にも効果的

キャベツともち麦の生姜スープ

エネルギー:約81kcal 食塩相当量:0.6g 約25分

材料(4人分)

キャベツ	150g
ロースハム	30g
もち麦	40g
ゴマ油	大さじ1/2
生姜(すりおろし)	小さじ2
出し汁	カップ3
しょうゆ	小さじ1
白ゴマ	小さじ1

作り方

- 1 キャベツは5cm長さの細切りにします。ハムも同様に切ります。
 - 2 もち麦はたっぷりの熱湯で、やわらかくなるまで茹でます。ザルにあげて水気を切ります。
- POINT!** 茹でたあとは、洗わずそのまま使いたまいます。水溶性食物繊維の流出を抑えることができます。
- 3 鍋にゴマ油を温め、1のキャベツを弱火でじっくり炒めます。しんなりすればハム、生姜を加えて炒め、出し汁、しょうゆを加えて煮ます。【コンロ調理タイマー 約3分】
 - 4 2を加えて温め、器に盛って白ゴマを散らします。

食物繊維×大豆たんぱく質で

コレステロール値が気になる方におすすめ!

きのこお揚げの炊き込みごはん

エネルギー:約188kcal 食塩相当量:0.3g 約40分(炊飯時間を除く)

材料(6人分)

米	2合
マイタケ	60g
エリンギ	60g
ニンジン	40g
油揚げ	1枚(20g)
昆布茶	小さじ1
三つ葉	1/2束
針海苔	適量

作り方

- 1 米は洗ってザルにあげ、水気を切って炊飯専用鍋またはガス炊飯器の釜に入れます。水加減し、約30分浸水します。
- 2 マイタケは小さめにほぐし、エリンギは3cm長さの短冊切りにします。ニンジンは3cm長さ・5mm太さの棒状に切ります。油揚げは3cm長さの細切りにします。
- 3 1に昆布茶を加え、2のをせて炊きます。【Siセンサーコンロ 自動炊飯 ごはん】

POINT! 具材は米に混ぜると炊きムラの原因になってしまうため、上にのせて炊きます。

- 4 三つ葉は飾り用に葉の一部を残して1cm長さに切り、炊きあがった3に混ぜ込みます。器に盛り、三つ葉の葉、針海苔を添えます。



管理栄養士からのひとこと

きのこ類には食物繊維が豊富に含まれ、血中コレステロール値の上昇を抑えて動脈硬化を予防し、便秘の改善にも役立ちます。また、油揚げの大豆たんぱく質にも、コレステロール値を下げる効果があるとされています。

※エネルギー、食塩相当量は1人分あたりの数値です。

管理栄養士が選ぶ！ 健康メニューベスト3

35年分の献立の中から、
管理栄養士がオススメする
メニューベスト3を厳選！



1位 2017

彩り豊かなバランス和食

塩分2g以下！栄養バランスと彩りに優れた和食

MENU

- エビとリンゴの白和え
- 豚肉ロールの梅とろがけ
- 雑穀米の香り野菜寿司
- 鮭つみれの清まし汁
- 甘酒豆乳プリン オレンジの葛ソース

実際に作ってみましょう！

エビとリンゴの白和え

材料(4人分)

エビ	2尾	シメジ	70g	練りゴマ	小さじ1
塩	少々	酒	小さじ1/2	砂糖	小さじ1
リンゴ	80g	木綿豆腐	150g	淡口しょうゆ	小さじ1/3

A

作り方

- エビは背わたを取り、塩でもんで水洗いします。熱湯で茹で、殻をむいて1cm幅に切ります。
- リンゴは所々皮をむき、1cm角に切り、アルミ箔で包みます。シメジは石づきを取って小房に分け、1cm長さに切り、酒をふってアルミ箔で包みます。各々グリルで焼きます。

リンゴ 上下強火 3~4分
シメジ 上下強火 約4分

- 木綿豆腐は軽く水切りします。すり鉢に入れてなめらかになるまですりこぎですり、Aを加えてさらにすりします。
- 冷ました①、②を加えて混ぜ、器に盛ります。

雑穀米の香り野菜寿司

材料(4人分)

米	1.5合	卵	1コ	キヌサヤ	4枚
昆布(5cm角)	1枚	サラダ油	適量	出し汁	カップ1/2
雑穀米	20g	ニンジン	30g	しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1	レンコン	40g	塩・酒	各少々
甘酢生姜	15g	サツマイモ	40g		
大葉	4枚				

A

作り方

- 米は洗って炊飯専用鍋に入れ、水加減します。昆布を加えて約30分浸水します。昆布を取り出し、雑穀米、酒を加えてSiセンサーコンロで炊きます。
- 甘酢生姜はみじん切り、大葉は縦半分に切り、せん切りにします。
- ①が炊きあがったらボウルに移して冷まし、②を加え混ぜます。
- 卵は溶きほぐし、塩を加えます。薄くサラダ油を敷いたフライパンで薄焼き卵を焼き、細切りにします。

- ニンジンは花形に抜き、レンコン、サツマイモと共に3~4mm厚さに切ります。塩、酒をふり、シワをよせたアルミ箔で包み、グリルで焼きます。

上下強火 約7分

- ボウルにAを合わせ、⑤を加えて漬けておきます。
- キヌサヤは塩を加えた熱湯で茹でて冷水に取り、斜め半分に切ります。
- 器に③を盛り、④、汁気を切った⑥、⑦をのせます。

豚肉ロールの梅とろがけ

材料(4人分)

豚ロース肉(スライス)	160g	水菜	30g	長芋	150g
パプリカ(赤・黄)	各30g	プロセスチーズ	35g	出し汁	20ml
		ブロッコリー	50g	しょうゆ	小さじ1
		塩	少々	梅干し(大)	1/2コ

A

作り方

- パプリカは5cm長さのうす切り、プロセスチーズは5mm角・5cm長さに切ります。水菜は5cm長さに切ります。
- 豚肉を広げて8等分にし、①をのせて巻きます。
- フライパンを温め、②の巻き終わりを下にして焼き、蓋をして蒸し焼きにします。途中何度か転がしながら焼きあげます。

温度キープ機能 180℃

- ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯で茹でます。
- 長芋はスライスしてから包丁で叩きます。梅干しは種を取って叩きます。
- 器に半分に切った③、④を盛り、⑤を添えます。合わせたAをかけます。



鮭つみれの清まし汁

材料(4人分)

生鮭(皮なし・刺身用)	60g	卵	15g	出し汁	カップ3
はんぺん	20g	酒	小さじ1	酒	小さじ2
		片栗粉	小さじ1	カットワカメ	5g
		ニンジン	15g	淡口しょうゆ	小さじ1
		小松菜	80g	塩	少々

A

作り方

- フードプロセッサーに小切りにした生鮭、はんぺんを入れてまわします。Aを加えてさらにまわします。
- ニンジンは粗みじん切りにし、サッと茹でて冷まし、①と合わせます。
- 小松菜は塩を加えた熱湯で茹で、冷水に取って水気を絞り、4~5cm長さに切ります。

- 鍋にだし汁、酒を入れて温めます。②をスプーンを使って8コに分けて丸め、煮ます。
- カットワカメを加えてサッと煮て、淡口しょうゆ、塩で味を調え③を加えます。
- 器に⑤を盛ります。

コンロ調理タイマー 約3分

甘酒豆乳プリン オレンジの葛ソース

材料(4人分)

板ゼラチン	5g	オレンジジュース	100%	くず粉	小さじ2
調製豆乳	150ml	砂糖	100ml	水	小さじ2
甘酒	150ml	砂糖	小さじ1	ミント	適量
砂糖	20g	オレンジ	1/2コ		

B

作り方

- 板ゼラチンは冷水につけて戻します。
- 鍋にAを入れて沸騰直前まで温め、火を止めます。水気を切った①を加えて溶かし、ボウルに移します。氷水に当てて冷やし、器に分け入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

- 鍋にオレンジジュースと砂糖を入れて火にかけ温めます。合わせたBを加えて煮立て、トロミがつけば、冷やします。
- オレンジは皮をむいて実を取り出し、1.5cm角に切ります。
- ②に③を流し、④、ミントを飾ります。

管理栄養士からのひとこと

チーズや梅干し、はんぺん、甘酢生姜など素材自身も塩分が濃い、香り高い大葉も使うなど、塩を極力控えながらも満足感が出るよう工夫を凝らしたメニュー構成でした。さらに！塩分を排出する作用のあるカリウムや食物繊維を多く含む野菜、イモ類、海藻、果物を使用し、栄養バランスはもちろん、目でもおいしく召し上がっていただけるよう、彩りと盛り付けにもこだわりました。



1990

ちょっとヘルシー中国料理の献立

脂質控えめ！食べ応えしっかりの本格中華

MENU

- エビの中華がゆ *pick up!*
- 牛肉と野菜の炒めもの *pick up!*
- 白菜(又はキュウリ)の甘酢づけ
- 肉まん・あんまん



エビの中華がゆ

材料(4人分)

米	200g
チキンスープ	適量
エビ	4尾
シメジ	20g
ピータン	1コ
カシューナッツ(素焼き)	12g
ちりめんじゃこ	40g
白ネギ(白髪ネギ)	少々
香葉	少々

作り方

- 米は洗ってザルに上げます。
- エビは背わたと殻を取って、3等分に切り、シメジは石づきを取り小房に分けます。
- ガス炊飯器の釜に、**①**を入れ、七分がゆの目盛にあわせてスープを入れ、おかけモードで炊きます。
- ピータンは皮をむいて4等分に切り、カシューナッツは小切りにします。白ネギは水にさらします。ちりめんじゃこは湯をかけて、塩気を抜きます。
- 器に**③**を盛って香葉のをせ、**④**を添えます。



牛肉と野菜の炒めもの

材料(4人分)

牛肉(赤身)	80g
下味	塩・酒・片栗粉 各少々
ピーマン	100g
ニンジン	30g
ショウガ	少々
合わせ調味料	しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1 オイスターソース 小さじ2 片栗粉 小さじ1 水 大さじ1
サラダ油	適量

作り方

- 牛肉は細切りにし、下味をもみ込みます。
- ピーマン、ニンジンは細切りにし、ショウガはせん切りにします。
- フライパンにサラダ油を温め、**①**を炒めて肉の色が変われば取り出します。
- サラダ油を足して、**②**のショウガを炒め、続けて野菜を炒めます。**③**を戻し、合わせ調味料をまわし入れ、強火で一気に炒め合わせます。
- 器に盛ります。



管理栄養士からの ひとこと

健康食メニューでは和食料理が多くを占めるなか、唯一の中国料理で、人気のある中華がゆが手作りでできる本格派メニューでした。中華は脂質やカロリーがどうしても高くなりがちですが、低脂肪高たんぱくの赤身肉やエビを使ったり、炒め物の油を控える、蒸し料理にするなど、食材選びや調理法を工夫し、ヘルシーに仕上げました。



2010

ヘルシーな松花堂弁当

たんぱく質30g超え！和・洋・中を融合させた松花堂弁当

MENU

- 切干し大根の和え物 豆板醤風味
- 野菜入り豆腐ハンバーグ 鶏そぼろあん
- 鮭のチーズ焼き 青梗菜と湯葉の塩炒め添え *pick up!*
- ひじきと人参の炊き込みごはん *pick up!*
- とうもろこしのすり流し汁
- 黒豆のゼリー ショウガ風味

鮭のチーズ焼き 青梗菜と湯葉の塩炒め添え

材料(4人分)

生鮭(50g)	4切
塩	少々
A	卵黄 1/2コ 粉チーズ 大さじ1/2 マヨネーズ 大さじ1/2
青梗菜	1/2株
生湯葉	15g
B	酒 小さじ1 淡口しょうゆ 大さじ1/2 塩 少々 出し汁 小さじ2
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- 鮭は塩をしてしばらく置き、水気をふいて温めたガスオーブンで焼きます。
ガス高速オーブン調理 230℃ 約6分
合わせたAを**①**に塗り、もう一度焼きます。
ガス高速オーブン調理 230℃ 約6分
- 青梗菜は食べやすい大きさに切ります。生湯葉は1cm幅に切ります。フライパンにサラダ油を熱し、青梗菜を炒めて油がまわったら、生湯葉、Bを加えて、味を調えます。
- 器に**①**を盛り、**②**を添えます。

ひじきと人参の炊き込みごはん

材料(4人分)

米	1・1/2合
ひじき(乾燥)	4g
ニンジン	20g
薄揚げ	1/4枚
A	酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 塩 小さじ1/5
卵	1コ
塩	少々
サラダ油	少々
木の芽	4枚

作り方

- 米は洗ってガス炊飯器の釜に入れて、水加減して約30分おきます。
- ひじきはサッと洗い、約15分水に浸けて戻し、ニンジンは2cm長さのせん切りにします。
- 薄揚げは油抜きし、3mm角に切ります。
- ①**にAを加えて、**②**、**③**のをせて炊きます。
- 卵は溶きほぐして塩を加え、薄くサラダ油を敷いたフライパンで薄焼き卵を焼きます。
- 器に**④**を盛り、細切りにした**⑤**、木の芽のをせます。



管理栄養士からの ひとこと

和食の松花堂弁当に洋風と中華をミックスさせ、バラエティーに富んだメニュー構成でした。鮭の焼き物に卵や粉チーズ、湯葉をプラスする、炊き込みご飯に薄揚げを混ぜ込む、豆腐ハンバーグに鶏ひき肉あんをかけるなど、たんぱく質が無理なくたっぷり摂れるよう工夫しました。また、脂質が低い肉や魚介、大豆製品を使用するなど、食材選びにもこだわって高カロリーにならない松花堂弁当を実現。