

Welcome



ながさき
けんみん
健康メニュー
レシピ集

NAGASAKI KENMIN MENU
RECIPES

栄養バランスがとれた「10」のレシピ!
生活習慣病予防や健康増進のためのおすすめメニュー

「ながさき^{けんみ}健味んメニュー」のレシピ集について

はじめに

長崎県では、飲食店事業者・団体の協力を得ながら、生活習慣病の予防や健康増進につながる栄養バランスのとれた食事として「ながさき健味んメニュー」の普及を図っています。現在、基準に合致したメニューを提供する5店舗を認定し、県民の健康づくりを推進しています。

今後は「ながさき健味んメニュー」を選択できる環境をさらに充実させ、県民の健康づくりを一層推進していくため、飲食店や給食施設などで広く活用していただけるレシピ集を作成しました。また、家庭料理にも応用できるレシピもありますので、県民のみなさまにもぜひ作っていただきたいと思ひます。

「ながさき^{けんみ}健味んメニュー」とは

利用者の方にとって美味しく健康づくりに役立ちながら、かつ、健康ながさき21計画に掲げられた目標を達成できるメニューとなるよう設定項目を厳選しています。

- 1 主食・主菜・副菜が揃った献立**
 - 多くの食材を用いることで栄養バランスがよくなり、理想的な食事が期待できます。
- 2 エネルギーは500～700kcal程度**
 - 1食のエネルギー量は1日の3分の1未満としています。いろいろな世代に対応でき、メニューの種類も広げられるように、幅のある設定としています。
- 3 野菜類(イモ類を除き、緑黄色野菜、その他の野菜、キノコ、海藻類を含む)は100g以上。**
 - 野菜摂取量の目標を上げると食塩相当量の増加や価格の上昇にも繋がるので、最低限必要な100gとしています。
- 4 食塩相当量は3.0g未満**
 - 「おいしくヘルシー」であるために、1食あたり3g未満としています。
- 5 揚げ物・炒めものなどの油料理が重ならないようにし、油脂類の使用量に気を付ける**
 - 脂肪エネルギー比率を控えるために、脂肪の総量を抑えています。
- 6 牛乳・乳製品及び果物を適宜加える**
 - 牛乳・乳製品や果物については、積極的に取り入れたいですが、基準量を決めると、メニューの幅を狭めてしまうので目標量は決めていません。

「健康ながさき21」とは

長崎県では、「共に生き、共に育む社会を実現する長崎県づくり」を基本指針に、21世紀のすべての県民が、健康で明るく、元気で暮らせる県民生活の実現を図るため、健康寿命の延伸等を目標とした数値目標を定めて、一人ひとりが生活習慣の改善に努める「健康ながさき21」計画を県民総参加で推進します。

地元の特産品の季節の素材を加えていただければ、長崎らしい「ながさき健味んメニュー」が出来上がります!

【認定されているメニューとその提供店】 提供店にぜひ足を運んでみてください! 下記のQRコードで県ホームページをチェック▼

メニュー名	提供店	所在地
ヘルシーボルトランチ	ホテルニュータンダ[レストラン シーボルト]	長崎市常盤町2-24 ☎095-827-6121
ベジfullランチ	ナチュラルキッチン[Cafe きらら]	大村市本町458-2 中心市街地複合ビル1階 ☎0957-50-2385
スマートランチ	県庁レストラン[シェ・デジマ]	長崎市尾上町3-1 ☎095-829-3836
KUUの健康プレート	レストラン[空]	佐世保市万津町7-8 ☎0956-59-6676
活き舌岐な健康弁当	一支米倶楽部	舌岐市勝本町布気触288-1 ☎090-5082-6262



CONTENTS



ながさき^{けんみ}健味んメニュー

No.1 春のヘルシーランチ	02
No.2 夏野菜と牛肉のソテー	04
No.3 鶏の冷菜紹興酒ジュレかけ	06
No.4 松風焼き	08
No.5 ヘルシー弁当	10
No.6 ほほえみランチ	12
No.7 ヘルシーボルトランチ	14
No.8 油淋鶏(ユーリンチー)	16
No.9 豚肉の香草パン粉焼き	18
No.10 肉団子の野菜甘酢あんかけ	20

レシピ原案作成：一般社団法人 長崎県調理師協会

注（「作り方のポイント、工夫点、アレンジなど」に記載されている具材の変更等を行った場合は、設定項目を満たさなくなることがあります。）



No.1

桜咲く 春のメニュー

「春のヘルシーランチ」



料理の特徴

春の野菜を取り入れ、ヘルシーで満腹感がある献立にしました。

MENU

- 桜ご飯
- 手羽先けんちん焼
- 筍信田巻
- 和え物
- 吸い物

ながさき健味ん
メニューの基準

【エネルギー】
500~700kcal

【野菜類】
100g以上

【食塩相当量】
3.0g未満

献立の栄養価

【エネルギー】 597kcal 【脂質】 27.4g

【たんぱく質】 19.9g 【食塩相当量】 2.3g

※7訂日本食品成分表より算出

野菜使用量

【野菜類】
104g

【うち緑黄色野菜】
48g

メニュー名 春のヘルシーランチ

料理名	材料及び調味料名	(1人分)	作り方
		純使用量(g)	
桜ご飯	桜塩漬け	3	①桜塩漬けを塩抜きしておく。 ②桜の軸をみじん切りにし米に加える。 ③米を炊く要領で梅酢を一緒に加える。 ④仕上げに桜の花を添える。 作り方のポイント、工夫点、アレンジなど ●行事などお祝いのご飯として楽しみ、手まりご飯にしてもお子様に喜ばれます。
	梅酢	8	
	米	75	
手羽先 けんちん焼	手羽先	90	①調味料Aを合わせておきます。 ②手羽先の骨を抜き①につけます。(約1時間) ③豆腐は水切りしておきます。 ④人参はみじん切りし、湯通しし、葱は小口切りにしておく。 ⑤豆腐、人参、葱を混ぜ合わせ、手羽先の中に詰め、ラップで巻きます。 ⑥蒸し器で15分蒸し上げ、ラップを外し、フライパンで表面を焼きあげ仕上げます。 ⑦野菜を適宜切り、⑥と一緒に盛りつけます。 作り方のポイント、工夫点、アレンジなど ●手羽先の中には、豆腐を使用しましたが、ほかの具材でも応用ができます。
	豆腐	30	
	人参	5	
	葱	2	
	酒	2	
	みりん	2	
	薄口醤油	2	
	唐辛子	1	
	油	2	
	水菜	15	
	春キャベツ	30	
	トマト	10	
筍信田巻	筍	20	①筍、人参は拍子切りし下茹でをする ②油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、切り込みを入れ開いておく。 ③筍、人参を油揚げで巻き、かんぴょうで結ぶ。 ④絹さやはさっと湯がいておく。 ⑤だし汁にみりん、薄口醤油を入れて煮汁を作り、③を加え煮る。 ⑥器に⑤を盛り、④を飾る。 作り方のポイント、工夫点、アレンジなど ●フラビなどを入れても春らしくアレンジできます。
	人参	10	
	油揚げ	1枚	
	かんぴょう	2	
	絹さや	5	
	みりん	1	
	薄口醤油	1	
	だし汁	200	
和え物	新玉葱	15	①新玉葱は薄く千切りにし、水でさらしておく。 ②よく水を切り、濃口醤油を加え和える。 ③②を盛り付け、仕上げにかつお節を天盛りする。 作り方のポイント、工夫点、アレンジなど ●新玉ねぎの和え物もほかの野菜を入れてボリュームを出すこともでき、酢の物にも代用できます。
	かつお節	2	
	濃口醤油	2	
吸い物	乾燥わかめ	1	①乾燥わかめは水で戻しておく。 ②新じゃがは拍子切にし茹でておく。 ③だし汁に薄口醤油、食塩を入れ味を調べ、①と②と葱を加えて仕上げる。
	新じゃが	10	
	葱	1	
	薄口醤油	1.5	
	食塩	0.4	
	だし汁	90	



春のメニュー

夏のメニュー

秋のメニュー

冬のメニュー

長崎県の特産品の旬の素材を使って季節を感じ、味わいましょう。



No.2

お肉で元気に夏メニュー

「夏野菜と牛肉のソテー」



料理の特徴

牛もも肉は優れたたんぱく源で鉄や亜鉛などのミネラルを含んだ食材です。貧血の予防におすすめです。

MENU

- ごはん
- 夏野菜と牛肉のソテー
- マカロニサラダ
- ひじきの酢の物
- みそ汁

ながさき健味人メニューの基準

【エネルギー】
500~700kcal

【野菜類】
100g以上

【食塩相当量】
3.0g未満

献立の栄養価

【エネルギー】 616kcal	【脂質】 28.8g
【たんぱく質】 18.5g	【食塩相当量】 2.9g

※7訂日本食品成分表より算出

野菜使用量

【野菜類】
195.5g

【うち緑黄色野菜】
32.5g

料理名	材料及び調味料名	〈1人分〉		作り方
		純使用量(g)		
ごはん	白米	54		
	五穀米	6		
夏野菜と牛肉のソテー	牛もも肉(こま切れ)	70		①ボウルにAを混ぜ合わせ、牛肉をもみ込み、30分ほど漬けておく。 ②パプリカは縦1cm幅に切る。ズッキーニはパプリカの長さになり切り、縦に6～8等分に切る。 エリンギは短冊切り、玉葱は1cm厚さのくし形に切る。 ③フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、②を炒める。 つやが出てきたら、①を漬けだれごと加え、牛肉に火が通るまで、強めの中火で炒め合わせる。 ④彩りよく盛り付ける。
	パプリカ(赤)	10		
	パプリカ(黄)	10		
	ズッキーニ	30		
	エリンギ	20		
	玉葱	40		
	プレーンヨーグルト	15		
	トマトケチャップ	7		
	カレー粉	1		
	食塩	0.7		
	オリーブ油	3		
作り方のポイント、工夫点、アレンジなど				
<ul style="list-style-type: none"> ●牛もも肉とヨーグルト、ケチャップ、カレー粉でマリネすることで、しっかりと味を浸透させるだけでなく、もも肉のように加熱すると固くなりがちな食材を柔らかくする効果があります。 ●ソテーの付け合せの野菜と牛肉を共に調理することで、余分な油を使わずに済みます。 ●ソテーの牛肉は、豚肉やラム肉などでも代用できます。 				
マカロニサラダ	マカロニ	10		①きゅうりと玉葱は適宜切り、塩もみし、しばらくおく。 ②鍋に湯を沸かし、マカロニを茹でる。途中で適宜切った人参を加え、いっしょに茹で上げてザルにとり、水気をしっかりきる。 ③マカロニと人参が熱いうちにBを混ぜ合わせたドレッシングで和え、そのまま冷す。 ④水気を絞った①と細切りしたハムを③に加えて混ぜ、器に盛る。 ⑤みじん切りしたパセリを散らす。
	人参	10		
	きゅうり	20		
	玉葱	10		
	食塩	0.1		
	ロースハム	10		
	パセリ	0.5		
	マヨネーズ	8		
	ワインビネガー	1		
	食塩	0.1		
	こしょう	少々		
ひじきの酢の物	芽ひじき(乾燥)	3		①ひじきはたっぷりの水につけて戻す。水気をきり、熱湯でサッと茹でてザルにあげ、粗熱をとる。 ②ボウルにCを合わせて、①を混ぜておく。 ③枝豆は茹でて、さやから豆をはすす。 ④ちくわはサッと湯通しして薄い小口切りにする。 ⑤②のボウルに③、④を加えて和える。
	枝豆	10		
	ちくわ	10		
	穀物酢	7		
	濃口醤油	2		
	砂糖	2		
みそ汁	じゃがいも	30		①じゃがいもは適宜切る。小葱は小口切りにする。 ②だし汁にじゃがいもを入れて加熱し、柔らかくなったらみそを溶き入れ、小葱と共に器に盛る。
	小葱	3		
	だし汁	120		
	みそ	10		



No.3

あっさり&しっかり栄養メニュー

「鶏の冷菜紹興酒ジュレかけ」



料理の特徴

じゃがいものビタミンCは、でんぷん質にガードされているため、加熱に強く、効率よくビタミンCを摂ることができます。

MENU

- ごはん
- 鶏の冷製紹興酒ジュレかけ
- 煮物
- キャベツと
しめじのマヨ炒め
- わかめのスープ

ながさき健味人
メニューの基準

【エネルギー】
500~700kcal

【野菜類】
100g以上

【食塩相当量】
3.0g未満



献立の栄養価

【エネルギー】 627kcal 【脂 質】 25.1g

【たんぱく質】 25.5g 【食塩相当量】 2.3g

※7訂日本食品成分表より算出



野菜使用量

【野菜類】
195g

【うち緑黄色野菜】
52g



No.4

紅葉をイメージした秋のメニューー

「松風焼き」



料理の特徴

このメニューには、小松菜、トマトなどの緑黄色野菜がたっぷり使われているため、カロテン、カリウムなどの栄養素をしっかりとることができます。

MENU

- ごはん
- 松風焼き
- 小松菜の煮びたし
- 彩りサラダ
- 根菜汁

ながさき健味ん
メニューの基準

【エネルギー】
500~700kcal

【野菜類】
100g以上

【食塩相当量】
3.0g未満



献立の栄養価

【エネルギー】
596kcal

【脂質】
27.0g

【たんぱく質】
19.4g

【食塩相当量】
2.9g



野菜使用量

【野菜類】
187g

【うち緑黄色野菜】
115g

メニュー名 松風焼き

料理名	材料及び調味料名	〈1人分〉		作り方
		純使用量 (g)		
ごはん	白米	54		
	五穀米	6		
松風焼き	豚ひき肉	40	①ごぼうは薄い笹搔きにする。 ②ボウルに溶き卵、パン粉、米みそ、砂糖、濃口醤油、酒を入れて混ぜ合わせておく。その中にひき肉を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。さらに、①を加えて、さらによく混ぜる。 ③油を塗った枠型に②を入れて、表面を平らにならし、オープンに入れて表面に色がつくまで焼く(20分ほど)。途中10分くらいの時、表面にごまを散らす。 ④焼きあがったら、型から取り出し、切り分けて 器に盛り、レタスとトマトを添える。	
	鶏ひき肉	40		
	ごぼう	20		
	卵	13		
	パン粉	5		
	米みそ	4		
	砂糖	2		
	濃口醤油	3		
	酒	2		
	油	2		
	いりごま	1		
	レタス	付け合せ		15
トマト	25			
<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px; border: 1px solid white;"> 作り方のポイント、工夫点、アレンジなど ●型に流し込み、焼き上げる料理ですので大量調理等の効率がよく、提供時にも便利な献立です。 ●ひき肉の割合を変えたり、魚のすり身を加えたりしてもおいしくできます。 </div>				
小松菜の煮びたし	小松菜	70	①小松菜は3～4cmの長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし1cm幅に切る。 ②鍋に小松菜と油揚げを入れ、だし汁と調味料を加える。 ③鍋にふたをして強火にかけて5分ほど煮る。火を止めてふたをしたまま余熱で程よく火を通す。	
	油揚げ	5		
	だし汁	適量		
	薄口醤油	3		
	みりん	4		
彩りサラダ	芽ひじき(乾燥)	3.5	①ひじきは水で戻し、水気をきり、熱湯でサッと茹で、ザルにあげ、粗熱を取る。 ②人参ときゅうりは千切りにし、コーン缶は汁気をきっておく。 ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。	
	人参	8		
	きゅうり	15		
	ホールコーン缶	10		
	穀物酢	5		
	濃口醤油	A		3
	砂糖			1
	ごま油			0.5
根菜汁	大根	15	①大根はいちょう切り、人参は半月切り、里芋は5mm厚さの半月または輪切りにする。 ②だし汁に①を入れて、中火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ③調味料を加えて味をととのえ、器に盛り、小葱を散らす。	
	人参	10		
	里芋	30		
	小葱	2		
	だし汁	120		
	薄口醤油	3		
	酒	1		
	食塩	0.2		



春のメニュー

夏のメニュー

秋のメニュー

冬のメニュー

長崎県の特産品の旬の素材を使って季節を感じ、味わいましょう。



No.5

唯一のお弁当メニュー

「ヘルシー弁当」



料理の特徴

肉、魚、野菜、果物がバランスよく摂れるお弁当メニューになっています。
季節の野菜がたっぷりとれます。

MENU

- ごはん
- ポークソテージャポネソース
- 魚のプロヴァンス風
- かぼちゃとなすの含め煮
- ほうれん草の中華炒め
- ニンジンしりしり
- ごぼうのナッツがらめ
- 果物

ながさき健味ん
メニューの基準

【エネルギー】
500~700kcal

【野菜類】
100g以上

【食塩相当量】
3.0g未満



献立の栄養価

【エネルギー】 621kcal 【脂 質】 18.8g

【たんぱく質】 23.0g 【食塩相当量】 1.9g

※7訂日本食品成分表より算出



野菜使用量

【野菜類】
170g

【うち緑黄色野菜】
97g

料理名	材料及び調味料名	(1人分)	作り方
		純使用量(g)	
ごはん	白米(めし)	100	
	雑穀米(めし)	50	
ポークソテー ジャポネソース	豚もも肉スライス	35	①豚肉は塩、こしょうをし、片栗粉をまぶす。 ②熱したフライパンに油を入れ、①を焼き上げる。 ③玉葱はフードプロセッサーにかける。 ④鍋に③の玉葱とAの調味料を入れ、火にかけて全体をよくかき混ぜる。 ⑤ミニトマトとレモンは適宜準備しておく。 ⑥器に②の肉を盛り、④をかけ、⑤を添える。
	食塩	0.1	
	こしょう	少々	
	片栗粉	1.5	
	油	0.5	
	玉葱	10	
	砂糖	1	
	濃口醤油	2.5	
	酒	1.3	
	みりん	1.3	
	穀物酢	1.3	
	オリーブ油	1.3	
	ミニトマト	10	
レモン	5		
魚の プロヴァンス風	魚(マサバ)	35	①さばの切身は塩、こしょうして焼いておく。 ②トマトはコロコロに切り、パセリはみじん切りにする。 ③フライパンにオリーブ油を入れ、Bを炒め、食塩で味をととのえる。 ④ブロッコリーはゆでておく。 ⑤①を皿に盛り、③のソースをかけ、④の野菜を添える。
	食塩	0.2	
	こしょう	少々	
	トマト	20	
	パセリ	1.5	
	パン粉	0.5	
	オリーブ油	2	
	食塩	0.1	
	ブロッコリー	15	
	作り方ポイント、工夫点、アレンジなど	●魚のプロヴァンス風はお肉でも代用できます。	
かぼちゃと なすの含め煮	かぼちゃ	20	①かぼちゃは皮をとるところ取る。 ②なすは、かの子に切り目を入れて大きめに切り、水につけておく。 ③いんげんはすじを取り3cm幅に切っておく。 ④だし汁に調味料を入れ、①を加えて煮る。 ⑤かぼちゃが少し柔らかくなったら、②を加えて煮る。 ⑥最後に③を加えてひと煮立ちさせる。
	なす	30	
	いんげん	3.5	
	だし汁	30	
	濃口醤油	3	
	砂糖	1	
	みりん	2	
	作り方ポイント、工夫点、アレンジなど		
ほうれん草の 中華炒め	ほうれん草	25	①ほうれん草は茹でて流水で冷やし、4cmの長さに切って、水気を絞る。 ②ハムは千切りにする。 ③春雨は茹でて戻し、食べやすい長さに切る。 ④深葱、しょうがはみじん切りにする。 ⑤鍋に油の1/3を熱し、炒り卵を作り、取り出しておく。 ⑥残りの油を熱し、④を炒め、ほうれん草とハムを入れて炒める。 ⑦全体に油が回ったら酒と濃口醤油で調味し、③の春雨を加えて炒め、炒り卵を戻して炒める。
	卵	5	
	ハム	1.5	
	緑豆春雨	1.5	
	深葱	1.5	
	しょうが	0.5	
	ごま油	1	
	酒	1.5	
	濃口醤油	1.5	
	作り方ポイント、工夫点、アレンジなど		
ニンジンしりしり	人参	17	①人参は、ピーラーで薄く切る。ツナ缶は油をきる。 ②鍋に油を熱し、①の人参を炒める。 ③全体に油がなじんだら、①のツナ缶とCを加え調味する。
	ツナ缶(油漬)	5	
	サラダ油	0.7	
	濃口醤油	0.7	
	みりん	0.7	
ごぼうの ナッツがらめ	ごぼう	20	①ごぼうは千切りか笹搔きにする。 ②水には浸けない。 ③ごぼうに小麦粉をまんべんなくまぶす。 ④油でカラッと揚げる。 ⑤Dを鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、火を止め、揚げたごぼうを入れてからめる。 ⑥器に盛り付ける。
	小麦粉	1	
	揚げ油	2	
	粉末ピーナッツ	2	
	砂糖	1	
	濃口醤油	1	
	みりん	0.5	
作り方ポイント、工夫点、アレンジなど			
果物	柿	30	柿1/8個
	りんご	20	りんご1/16個



No.6

冬の素材を使った見た目にも暖かいメニュー
「ほほえみランチ」



料理の特徴

冬の食卓をイメージし暖かみのある献立にしました。

MENU

- ご飯
- 鯛の奉書巻
- 豆乳餡
- ごぼう白和え
- 吸い物
- 果物

ながさき健味メニューの基準

【エネルギー】
500~700kcal
.....
【野菜類】
100g以上
.....
【食塩相当量】
3.0g未満

献立の栄養価

【エネルギー】 595kcal	【脂 質】 31.9g
.....
【たんぱく質】 10.7g	【食塩相当量】 1.9g

※7訂日本食品成分表より算出

野菜使用量

【野菜類】
109g
.....
【うち緑黄色野菜】
16g

メニュー名 ほほえみランチ

料理名	材料及び調味料名	(1人分)	作り方
		純使用量(g)	
ご飯	米	75	
鯛の奉書巻	鯛	80	①鯛の切身に食塩をふり、下味を付けておく。 ②大根は約30cm桂むきする。 ③人参は型抜きし下茹でする。 ④鯛の切身の上に人参を飾り、桂むきした大根を巻き上げ昆布に乗せる。 ⑤柚子の輪切りを乗せ、酒をかけ、約12分蒸し上げる。
	食塩	0.2	
	大根	10	
	人参	5	
	昆布	2	
	柚子	3	
	酒	3	
			作り方のポイント、工夫点、アレンジなど ●鯛の奉書巻は鯛ではなく他の魚でも代用できます。
豆乳餡	豆乳	50	①白菜、しめじを湯通しする。 ②豆乳、だし汁、白菜、しめじを鍋に入れ煮込み、薄口醤油、みりんを味を調え、柚子のしぼり汁を入れ、片栗粉でとろみを付け、仕上げる。
	白菜	60	
	しめじ	15	
	片栗粉	2	
	薄口醤油	2	
	みりん	2	
	だし汁	20	
	柚子のしぼり汁	2	
			作り方のポイント、工夫点、アレンジなど ●豆乳餡はじゃが芋などの根菜類を入れてもおいしく頂けます。 ●豆乳にとろみを加えず吸い物としても代用出来ます。
ごぼう白和え	ごぼう	30	①人参は千切りしておき、ごぼうも千切りにし、あく抜きしておきます。 ②ごぼうと人参をだし汁で茹でておく。 ③厚揚げを油抜きしておき、いりごま、砂糖、濃口醤油、白みそ、厚揚げをすり鉢ですり、②を混ぜ合わせ仕上げます。
	人参	10	
	厚揚げ	20	
	いりごま	3	
	白みそ	3	
	砂糖	2	
	濃口醤油	2	
	だし汁	2	
			作り方のポイント、工夫点、アレンジなど ●ごぼうの白和えは厚揚げを使うことでほんのり揚げ豆腐の風味がしておいしいので使用しました。厚揚げはやや粗く刻みとると良いです。
吸い物	ささ身	15	①ささ身はそぎ切りし片栗粉をまぶし、沸騰したお湯で茹でて、水にさらしておく。 ②かぶは一口大に切り、下茹ですておく。 ③だし汁を加熱し、薄口醤油、食塩を加えて味を調えて、ささ身、かぶ、小葱を入れる。
	片栗粉	1	
	かぶ	5	
	小葱	1	
	薄口醤油	1.5	
	食塩	0.4	
	だし汁	90	
果物	みかん	30	①みかんは半分に切り、皮を器にして切り込む。 ②りんごは8分の1に切り、2個付けする
	りんご	50	



春のメニュー

夏のメニュー

秋のメニュー

冬のメニュー

長崎県の特産品の旬の素材を使って季節を感じ、味わいましょう。



No.7

ヘルシーとシーボルトをかけて

「ヘルシーボルトランチ」



料理の特徴

ながさき健味んメニューの基準をクリアし、なおかつ料理の見た目、味はもとより、栄養バランスを意識して作ったランチセットです。ヘルシー（健康的）な食事とは、ただ減量すれば良いという事ではありません。

栄養バランスをよくし、総カロリーをおさえ、おいしくなければならぬと思います。エネルギーを基準内に収め、いかにして満腹感を持ってもらうかを工夫しました。

MENU

- 雑穀ご飯
- 甘鯛のバブルタブナードソース
- 豚ヒレ肉のローストマトソース
- 鶏肉の香草パン粉焼き
- 付け合せ野菜
- 野菜とりんごのり合わせサラダ
- しめじと蕪のコンソメスープ
- コーヒー

ながさき健味んメニューの基準

【エネルギー】
500~700kcal

【野菜類】
100g以上

【食塩相当量】
3.0g未満

献立の栄養価

【エネルギー】 625kcal 【脂質】 36.5g

【たんぱく質】 15.3g 【食塩相当量】 2.9g

※7訂日本食品成分表より算出

野菜使用量

【野菜類】
165g

【うち緑黄色野菜】
80g

メニュー名 ヘルシーボルトランチ

料理名	材料及び調味料名	(1人分)	作り方
		純使用量(g)	
雑穀ご飯	米	75	
	雑穀米	5	
甘鯛のバブル タブナードソース	甘鯛または白身魚	30	①甘鯛の切身に食塩、こしょう、バットなどにのせ蒸し器で加熱する。 ②器に盛り付け、タブナードソースをかける。 ●タブナードソースの代わりに、オイル3に対して、酢1の割合でドレッシングを簡単に作ることができます。酢を、レモン汁や果物の果汁(いちごやキウイなど)にしてもおいしいです。
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	タブナード	10	
豚ヒレ肉の ロースト トマトソース	豚ヒレ肉	40	●調理の際に油類を少なくし、エネルギーをおさえるため、魚はソテーせず蒸しました。また、豚肉は、油を塗り、ローストしました。 ①豚ヒレ肉を成形し食塩、こしょうをしオリーブオイルを使用し、ローストする。 ②器に盛り付け、Aのトマトソースをかける。 A トマトソース トマトと玉ねぎは、小さく切り、フライパンにオリーブオイルを入れ炒めます。そして、食塩と白ワインを加え味を調えます。
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	オリーブ油	0.5	
	トマト	25	
	玉ねぎ	5	
	食塩	0.02	
	オリーブ油	0.5	
白ワイン	0.5		
鶏肉の香草 パン粉焼き	鶏胸肉(皮なし)	40	①バジル、ほうれん草の絞り汁、にんにくをブレンダーにかけ、パン粉と合わせて、香草パン粉を作る。 ②鶏胸肉は皮を取り、軽く茹でてから、食塩、こしょうをしてフライパンにオリーブオイルを熱し、両面焼き色をつける。 ③②に①のパン粉を表面にのせて、オーブンで焼き上げる。 ●鶏胸肉は皮を取り、軽く茹でてから塩、こしょう、マスタード、香草パン粉をのせて焼き上げました。
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	マスタード	5	
	オリーブ油	5	
	バジル	5	
	ほうれん草(絞り汁)	10	
	にんにく	1	
	パン粉	3	
付け合せ野菜	じゃがいも	20	①じゃがいも、にんじん、ブロッコリーをそれぞれ切り分けて成形し、ゆで塩もしくはブイヨンで火を通し、盛り付ける。
	にんじん	20	
	ブロッコリー	20	
	ブイヨン・ゆで塩	少々	
野菜とりんごの 取り合わせサラダ	レタス	10	①それぞれの具材を食べやすい大きさにし、盛り付ける。 ②ボン酢をあたたためて、水溶き片栗粉でとろみをつけて冷まして、器に入れ、提供する。 ●サラダのドレッシングは、どの油を使っても高カロリーなので、ボン酢にしました。 ●ボン酢は少量ですむように、片栗粉で軽くつないでおります。
	ミニトマト	10	
	ズッキーニ	10	
	りんご	20	
	ボイルエッグ	15	
	ぼん酢	10	
	片栗粉	0.5	
しめじと蕪の コンソメスープ	しめじ	20	①しめじ、蕪、白菜をそれぞれ食べやすい大きさに切りそろえ、加熱しておく。 ②コンソメをあたたためて、①の具材を加え、食塩で味をととのえる。
	蕪または大根	20	
	白菜	10	
	食塩	0.1	
	コンソメスープ	160	
コーヒー	コーヒー	120	

春のメニュー

夏のメニュー

秋のメニュー

冬のメニュー

通年メニュー



No.8

香味だれで食欲アップの夏メニュー

「油淋鶏(ユーリンチー)」



料理の特徴

主菜は高たんぱくの鶏もも肉を使用しました。
鶏もも肉のたんぱく質は肉の繊維が細くやわらかいという特徴から消化がよく、どの世代にもおすすめです。

MENU

- ごはん
- 油淋鶏
- こんにゃくとごぼうの炒め物
- ビーンズサラダ
- みそ汁

ながさき健味んメニューの基準

【エネルギー】
500~700kcal

【野菜類】
100g以上

【食塩相当量】
3.0g未満



献立の栄養価

【エネルギー】 627kcal 【脂 質】 24.2g

【たんぱく質】 21.4g 【食塩相当量】 2.1g

※7訂日本食品成分表より算出



野菜使用量

【野菜類】
153g

【うち緑黄色野菜】
42g

メニュー名 油淋鶏

料理名	材料及び調味料名	(1人分)	作り方
		純使用量(g)	
ごはん	白米	54	①鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつけて、15分ほどおく。 ②①の肉に片栗粉をまぶして揚げる。 ③Bの調味料にみじん切りした深葱、しょうがを入れひと煮立ちさせ、中華ソースを作る。 ④キャベツ、赤ピーマンは千切りにする。 ⑤器に揚げた肉を盛り、③の中華ソースをかける。 ⑥④の野菜を添える。
	五穀米	6	
油淋鶏	鶏もも肉	80	
	濃口醤油	2	
	しょうが	1	
	おろしにんにく	0.5	
	片栗粉	7	
	揚げ油	8	
	濃口醤油	4	
	穀物酢	3	
	砂糖	3	
	ごま油	1	
	深葱	5	
	しょうが	2	
キャベツ	30		
赤ピーマン	10		
こんにゃくと ごぼうの炒め物	糸こんにゃく	30	①糸こんにゃくは下茹でし、3cm長さに切る。 ②人参は3cm幅の短冊に切る。 ③ごぼうは笹掻きにする。 ④鍋に油を熱し、ごぼう、糸こんにゃく、人参を炒める。 ⑤調味料を加えて味をととのえ、いりごまをふりかける。
	ごぼう	30	
	人参	10	
	油	3	
	いりごま	1	
	濃口醤油	3	
	砂糖	2	
ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	30	①ミックスビーンズは湯通しして水気を切る。 ②きゅうり、トマトは1cmの角切りにし、きゅうりは食塩をふり、水気をきっておく。 ③Aの調味料でドレッシングを作り、①②と混ぜ合わせて味をととのえる。
	きゅうり	20	
	食塩(ふり塩)	0.1	
	トマト	20	
	オリーブ油	3	
	穀物酢	3	
	砂糖	3	
みそ汁	ゆで干し大根	3	①ゆで干し大根はひたひたの水で戻し、ざく切りにする。 (戻し水はだし汁に加える) ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし適宜切る。 ③沸騰しただし汁にゆで干し大根を入れる。 ④①の油揚げを加えてみそを溶き入れる。 ⑤小葱を散らす。
	油揚げ	3	
	小葱	2	
	みそ	10	
	だし汁	120	

作り方のポイント、工夫点、アレンジなど

●鶏肉は下味をすることで少量の調理量で味付けができ、ソースの量を抑えることができます。

作り方のポイント、工夫点、アレンジなど

●ドレッシングを大根おろしとポン酢に変えてもおいしくいただけます。



春のメニュー

夏のメニュー

秋のメニュー

冬のメニュー

通年メニュー



No.9

ビタミン豊富な豚肉を一味手を加えたメニュー

「豚肉の香草パン粉焼き」



料理の特徴

香草パン粉焼きの豚肉は、ビタミンB₁を豊富に含んだ食材です。豚肉を調理するとき通常、フライパン等で油脂を使い焼き色をつけますが、今回は直接香草パン粉をのせて調理することで、ヘルシーに仕上げています。

MENU

- ごはん
- 豚肉の香草パン粉焼き
- ブロッコリーとカニ風味かまぼこのあんかけ
- ジャーマンポテト
- 吸い物

ながさき健味んメニューの基準

【エネルギー】
500~700kcal

【野菜類】
100g以上

【食塩相当量】
3.0g未満

献立の栄養価

【エネルギー】 614kcal 【脂質】 27.0g

【たんぱく質】 24.3g 【食塩相当量】 2.9g

※7訂日本食品成分表より算出

野菜使用量

【野菜類】
124g

【うち緑黄色野菜】
78g

メニュー名 豚肉の香草パン粉焼き

料理名	材料及び調味料名	(1人分)	作り方
		純使用量(g)	
ごはん	白米	54	①豚肉は食塩、こしょうを振る。 ②パセリはみじん切りにし、水気を切っておく。 ③Aを混ぜ合わせる。 ④①の肉にマスタードを塗り、③のパン粉をのせ、オリーブ油をかけ、オーブンで焼く。 ⑤トマトはくし切り、人参は千切りに、レタスは1口大にちぎっておく。 ⑥器に④の肉を盛り、⑤の野菜を添える。
	五穀米	6	
豚肉の 香草パン粉焼き	豚ロース肉	70	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.04	
	パセリ(生)	1	
	バジル(粉)		
	パン粉	3	
	オリーブ油	3	
	マスタード	5	
	トマト	20	
	レタス	15	
人参	5		
ブロッコリーと カニ風味 かまぼこの あんかけ	ブロッコリー	50	①ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 ②カニ風味かまぼこは適宜切り、ほぐしておく。 ③中華だし汁、濃口醤油、②のかまぼこを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④器に①のブロッコリーを盛り、③をかける。
	茹で塩	適量	
	カニ風味かまぼこ	20	
	中華だし	3	
	水	適量	
	濃口醤油	3	
	片栗粉	3	
ジャーマンポテト	じゃがいも	50	①じゃがいもはさいの目に切り、茹でる。 熱いうちに粗めにつぶしておく。 ②玉葱は適宜切る。 ③冷凍枝豆はサッと茹でる。 ④鍋に油を入れ、ベーコンを炒め、玉葱、①のじゃがいもを炒める。 ⑤粉チーズ、食塩、こしょうで味をととのえる。 ⑥枝豆を加えて仕上げる。
	玉葱	15	
	枝豆(冷凍)	5	
	ベーコン	10	
	油	3	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	粉チーズ	2	
吸い物	乾燥わかめ	1	①わかめは水で戻し、水気を切っておく。 ②えのきは食べやすい長さ、ねぎは小口に切っておく。 ③鍋にだし汁を入れ、えのきたけを入れ、火が通ったら①のわかめを入れて調味料を加え、味をととのえる。 ④器に盛り、小葱を散らす。
	えのきたけ	10	
	小葱	2	
	薄口醤油	3	
	食塩	0.2	
	だし汁	120	

作り方のポイント、工夫点、アレンジなど

- 油で炒める作業を省くことで、作業効率を向上しております。
- 豚の代わりに鶏肉や白身魚やサーモンといった魚等にもアレンジできます。

春のメニュー

夏のメニュー

秋のメニュー

冬のメニュー

通年メニュー





No.10

豆腐を使ったヘルシーな肉団子

「肉団子の野菜甘酢あんかけ」



料理の特徴

味が淡白でやわらかい鶏ひき肉と良質の植物性たんぱく質を含む豆腐で肉団子を作りました。

一度揚げることでコクをアップしています。

MENU

- ごはん
- 肉団子の野菜甘酢あんかけ
- シャキシャキ野菜と高野豆腐の炒め煮
- ひじきサラダ
- みそ汁

ながさき健味んメニューの基準

【エネルギー】
500~700kcal

【野菜類】
100g以上

【食塩相当量】
3.0g未満



献立の栄養価

【エネルギー】 594kcal 【脂 質】 24.2g

【たんぱく質】 21.4g 【食塩相当量】 2.9g

※7訂日本食品成分表より算出



野菜使用量

【野菜類】
188g

【うち緑黄色野菜】
47g

料理名	材料及び調味料名	〈1人分〉		作り方
		純使用量(g)		
ごはん	白米	54		
	五穀米	6		
肉団子の野菜甘酢あんかけ	豆腐	30		<p>①豆腐は水切りしておく。 玉葱はみじん切り、小葱は小口切りにしておく。 生姜はおろしておく。</p> <p>②茹でたけのこ、人参、ピーマンは3cm長さの千切りにしておく。</p> <p>③ボールに①の豆腐とひき肉を入れ、混ぜる。</p> <p>④③に玉葱、小葱、生姜汁、パン粉、溶き卵、食塩、こしょうを加え、よく混ぜる。</p> <p>⑤④を一人3個あてに丸めて、片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。</p> <p>⑥鍋にだし汁を入れ②の野菜を煮て、火が通ったら調味料を加え、味をととのえる。</p> <p>⑦⑥の鍋に⑤の団子を入れ、軽く混ぜ、味を絡ませる。</p> <p>⑧器に盛り付ける。</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●肉団子は、トマトソースやホワイトソースなどで洋風にアレンジできます。</p> <p>●肉団子は、豆腐の代わりに生おからを使ってもよいでしょう。</p> </div>
	鶏ひき肉	40		
	玉葱	10		
	小葱	2		
	生姜	2		
	パン粉	3		
	卵	5		
	食塩	0.5		
	こしょう	少々		
	片栗粉	2		
	揚げ油	8		
	茹でたけのこ	10		
	人参	5		
	ピーマン	10		
	だし汁	30		
	砂糖	2		
薄口醤油	4			
酢	2			
シャキシャキ野菜と高野豆腐の炒め煮	高野豆腐	3		<p>①高野豆腐は水に浸し、戻ったら半分に切り、厚さも半分に切り、千切りにしておく。</p> <p>②人参は3cm長さの千切り、水菜は3cm長さに切る。</p> <p>③熱したフライパンに油を入れ、②ともやしを入れ炒め、高野豆腐も加えて炒め、全体に火が通ったら合わせた調味料を加えて味をととのえる。</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●卵を加えてもおいしくいただけます。</p> </div>
	人参	5		
	水菜	20		
	もやし	30		
	サラダ油	1		
	砂糖	2		
	薄口醤油	3		
	みりん	2		
ひじきサラダ	干しひじき	3		<p>①ひじきは水で戻して茹で、ゆで大豆は熱湯をかける。</p> <p>②赤ピーマンは千切りに、きゅうりは半月切りにする。</p> <p>③調味料を混ぜ、①と②を和える。</p> <p>④器に盛り付ける。</p>
	茹で大豆	15		
	赤ピーマン	3		
	きゅうり	20		
	マヨネーズ	4		
	酢	3		
	練りごま	1.3		
	濃口醤油	1.5		
みそ汁	じゃがいも	30		<p>①じゃがいもは5mm厚さの半月切り、白菜はざく切りにしておく。</p> <p>②鍋にだし汁と①の材料を入れ、煮る。</p> <p>③材料が柔らかくなったら、みそを溶き入れ、味をととのえる。</p> <p>④器にみそ汁を注ぎ、小葱を散らす。</p>
	白菜	30		
	小葱	2		
	だし汁	120		
	みそ	10		

長崎県 国保・健康増進課

長崎市尾上町3番1号 Tel.095-895-2495

健康長寿日本一に向け、皆さん一緒に取り組みましょう!!

毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジで、

県民みんな
取組もう

ながさき 3MY チャレンジ



- 毎年 ① 回、健診受けて
- 毎日 ② コニコ 9000歩
- 毎日 ③ 回、野菜を食べて
- よーし みんなで健康長寿!

長崎県では、県民の皆さんに健康づくりに取り組んでいただくため、毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジという意味を込めた「ながさき3MYチャレンジ」を進めていきます!

長崎県 健康づくり