

はちにち 毎月8日は、 減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味んメニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ かぼちゃのいとこ煮
- ◆ はくさいとにんじんのスープ

- ◆ チキンのチーズ焼き
- ◆ ごぼうときゅうりのサラダ



<栄養価>

エネルギー	586 kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	23.2 g
食塩相当量	2.5 g

<野菜の量>

総量	172 g
うち緑黄色野菜	87 g

主菜は、鶏肉にチーズをのせると、とろ~りと絡み、鶏肉とチーズの濃厚さがマッチした味わいでおすすめの一品です。

副菜の「かぼちゃのいとこ煮」と「ごぼうときゅうりのサラダ」の2品は、食物繊維が多く含まれています。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、パステイNagasakiさん((公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。



材料・分量

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
チキンのチーズ焼	鶏もも肉	80	320
	食塩	0.8	小さじ1/2強
	こしょう	少々	少々
	サラダ油	5	大さじ2弱
	とろけるチーズ	10	40
	キャベツ	20	80
	トマト	20	80
付合せ	和風ドレッシング(市販)	8	大さじ2強
かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃ	60	240
	ゆであずき	8	32
	だし汁	80	320
	みりん	2	小さじ1と1/2
	砂糖	2	大さじ1弱
	濃口しょうゆ	0.7	小さじ1/2弱
	みそ	1.3	小さじ1弱
ごぼうときゅうりのサラダ	ごぼう	20	80
	きゅうり	15	60
	ホールコーン缶	10	40
	赤パプリカ	2	8
	すりごま	1	大さじ1/2
	酢	2	小さじ1と1/2
	砂糖	1.5	小さじ2
はくさいとにんじんのスープ	うす口しょうゆ	2	小さじ1と1/3
	オリーブ油	2	小さじ2
	はくさい	20	80
	にんじん	5	20
	水	120	480
	コンソメ(顆粒)	0.8	小さじ1弱
	うす口しょうゆ	1.5	小さじ1
にんじん	こしょう	少々	少々

作り方

チキンのチーズ焼き

- ① 鶏肉は一人あて2個に切り、塩、こしょうをする。
- ② キャベツは、せん切りにし、トマトはくし型に切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①の鶏肉の両面を焼いて火を通し、焼き上がる直前にとろけるチーズをのせる。
- ④ ③のチーズがとろけたらを皿に盛り、
②の野菜を添える。



かぼちゃのいとこ煮

- ① かぼちゃは、3~4cm角に切り、皮は、味が染みやすいようにところどころをむく。
- ② 鍋にだし汁と調味料Aを入れ、①を加えて落し蓋をして煮る。
- ③ ゆであずきを加えサッと混ぜ、みそを煮汁で溶いて加え、弱火で汁けがなくなるまで煮る。



ごぼうときゅうりのサラダ

- ① ごぼうは、せん切りにして茹で、流水で冷やし、十分に水けを切る。
- ② きゅうりはせん切りにする。
- ③ コーン缶は汁けをきっておく。
- ④ 赤パプリカはせん切りにする。
- ⑤ ボールに調味料等Aを混ぜ合わせ、①②③を和える。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④の赤パプリカを飾る。



はくさいとにんじんのスープ

- ① はくさい、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ①を加え中火で加熱し、煮えたら、調味料Aで味を調整する。



はちにち 毎月8日は、 減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味んメニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ 牛肉の赤ワイン煮込み
- ◆ ひじきと野菜の炒め物
- ◆ ほうれん草とだいこんのごま和え
- ◆ 豆腐のみそ汁



Photo : M. Matsuo

<栄養価>

エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	27.5 g
食塩相当量	2.9 g

<野菜の量>

総量	142 g
うち緑黄色野菜	55 g

主菜の牛肉の煮込みは、赤ワインの酸味と風味が
牛肉の旨みを引き立て、しめじ、玉ねぎと煮込むこ
とで、肉がパサつかずしっとりと仕上がります。

副菜には、冬に美味しくなる野菜の代表、ほうれ
ん草とだいこんを使っています。



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、パステイNagasakiさん((公社)長崎
県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいている。

材料・分量

献立名	材料	1人分	4人分
		(g)	(g)
牛肉の赤ワイン煮込み	雑穀入りごはん	130	520
	牛肉（うす切り）	70	280
	食塩	0.3	小さじ1/5強
	こしょう	少々	少々
	小麦粉	2	大さじ1弱
	ベーコン	8	40
	たまねぎ	50	200
	しめじ	15	60
	サラダ油	2	小さじ2
	赤ワイン	60	240
	水	30	120
	トマトペースト	3	12
	砂糖	1	小さじ1強
	食塩	0.3	小さじ1/5強
ひじきと野菜の炒め煮	黒こしょう	少々	少々
	生クリーム	8	大さじ2と1/2
	干しひじき	2	8
	ごぼう	10	40
	にんじん	10	40
	揚げかまぼこ	10	40
	サラダ油	3	大さじ1
	だし汁	15	大さじ4
	砂糖	2	大さじ1弱
	みりん	1	小さじ2/3
ほうれん草とだいこんのごま和え	濃口しょうゆ	3	小さじ2
	ほうれん草	40	160
	だいこん	10	40
	食塩（ふり塩）	0.1	ひとつまみ弱
	いりごま	1	小さじ1強
豆腐のみそ汁	砂糖	1.5	小さじ2
	うす口しょうゆ	2	小さじ1と1/3
	豆腐	30	120
	小ねぎ	2	8
みそ	みそ	10	40
	だし汁	120	480

作り方

牛肉の赤ワイン煮込み

- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ベーコンは1cm角、たまねぎはスライスに切る。しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
- 鍋に油を入れて熱し、①の肉を中火で焼く。両面に焼き色がついたら、バットに取り出す。
- ③の鍋でたまねぎをしんなりするまで炒め、ベーコン、しめじを加えてさらに炒める。
- ⑤ ③の牛肉を戻し、調味料Aを加えて煮込み、塩、こしょうで味を調整、生クリームを入れて仕上げる



ひじきと野菜の炒め煮

- ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ごぼう、にんじん、かまぼこは細切りにする。
- 鍋に油を入れて熱し、①のひじきを炒め、ごぼう、にんじん、かまぼこを順次炒め、だし汁を加えて煮る。
- 調味料Aを加え、味を調整する。



ほうれん草とだいこんのごま和え

- ほうれん草はゆで、水気を切り、食べやすい長さに切っておく。
- だいこんは短冊に切り、軽く塩を振ってみ、水気を切っておく。
- ボウルに調味料Aとごまを合わせ、①②の野菜を混ぜ合わせて仕上げる。



豆腐のみそ汁

- 豆腐はさいの目に切り、小ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豆腐を入れ、火が通ったら、みそを加え、味を調整する。
- 器に②を盛り、ねぎを散らす。



はちにち 毎月8日は、 減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味んメニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ 豚肉の香草パン粉焼き
- ◆ ブロッコリーのカニ風味あんかけ ◆ ジャーマンポテト
- ◆ しめじとわかめのすまし汁



Photo : M. Matsuo

<栄養価>

エネルギー	608 kcal
たんぱく質	27.1 g
脂質	27.3 g
食塩相当量	2.9 g

<野菜の量>

総量	124 g
うち緑黄色野菜	68 g

主菜の豚肉は、かくし味にマスタードを使用しています。

パン粉のサクサク感と肉のジューシーな味にマスタードがピリッと効き、ポークソテーとはまた違う味わいを楽しめます。

ブロッコリーは、カロテンやビタミンCに加えてミネラル、食物繊維が豊富です。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、パステイNagasakiさん((公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。



材料・分量

献立名	材料	1人分	4人分
		(g)	(g)
豚肉の香草パン粉焼き	ごはん	雑穀入りごはん	130 520
	豚ロース肉	70	70×4切れ
	食塩	0.4	小さじ1/3弱
	こしょう	少々	少々
	パセリ(生) A	1	4
	バジル(粉) B	0.5	2
	パン粉	3	大さじ4
	マスタード	5	大さじ1と1/3
	オリーブ油	3	大さじ1
	トマト	20	80
付合せ	キャベツ	20	80
	にんじん	5	20
	ごまだれッシング(市販)	8	大さじ2強
	ブロッコリー	35	140
	カニ風味かまぼこ	10	40
あんかけのカニ風味	水	25	100
	中華だし(顆粒) A	0.2	小さじ1/4
	うす口しょうゆ	1	小さじ2/3
	かたくり粉 B	1	小さじ1強
	水	1.5	小さじ1
ジャーマンポテト	じゃがいも	50	200
	たまねぎ	25	100
	えだまめ(冷凍)	5	20
	ベーコン	10	40
	サラダ油	3	大さじ1
	粉チーズ	2	大さじ1と1/3
	食塩 A	0.2	小さじ1/8程度
しめじとわかめのすまし汁	こしょう	少々	少々
	しめじ	10	40
	カットわかめ	0.5	2
	小ねぎ	2	8
	だし汁	120	480
	うす口しょうゆ A	3	小さじ2
	食塩	0.2	小さじ1/8程度

作り方

豚肉の香草パン粉焼き

- 豚肉は、筋切りして麺棒などで軽くたたき、両面に塩、こしょうをする。
- パセリはよく水洗いし、キッチンペーパーで水気をしっかりとり、みじん切りにする。
- パン粉は熱したフライパンで乾煎りをし、あら熱がとれたらAを混ぜ合わせる。
- ①の肉にマスタードを塗り、油を引いたオーブンで焼く。
- 焼きあがった④の肉の上に③をふりかける。
- 付け合せのトマトはくし型に切り、キャベツ、にんじんはせん切りにする。
- 器に⑤の肉を盛り、⑥の野菜を添える。



ブロッコリーのカニ風味あんかけ

- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- カニ風味かまぼこは3~4cm長さに切り、ほぐしておく。
- 鍋に調味料Aと、②のかまぼこを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、Bの水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 器に①のブロッコリーを盛り、③をかける。



ジャーマンポテト

- じゃがいもはさいの目に切って茹で、熱いうちに粗めにつぶしておく。
- たまねぎはうす切りにする。冷凍えだまめはサッと茹でる。
- 鍋に油を入れて熱し、ベーコンを炒め、たまねぎ、①のじゃがいもを加えて炒める。調味料Aで味を調整、枝豆を加えて仕上げる。



しめじとわかめのすまし汁

- しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。ねぎは小口に切っておく。
- わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- 鍋にだし汁を煮立て、しめじを加え、火が通ったら①のわかめを入れて、調味料Aを加え、味を調整する。
- 器に盛り、小ねぎを散らす。

