

1日の食塩摂取量(成人)

男性8.0g未満 女性7.0g未満を

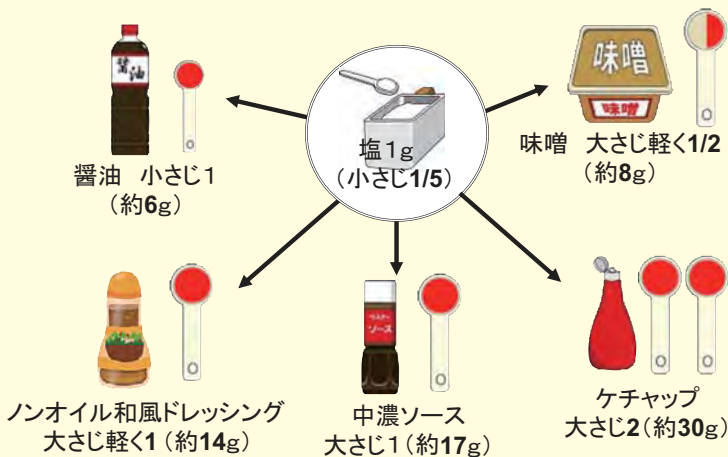
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より約**3g**食塩を摂りすぎています

まずは**1g**減らそう！

食塩量1gの目安

かけ醤油や味付けで減らすよう努力しましょう



平成29年3月
茨城県・(公社)茨城県栄養士会

鶏肉とカラフル野菜の蒸し煮

水戸市 黒澤 淳

主菜部門



栄養価【1人分】

エネルギー 340kcal

食塩相当量 1.2g

野菜の量 93g

材 料【1人分】

鶏もも肉(70g) 塩(0.5g) 小麦粉(1g) オリーブオイル(15g) にんにく(2g) 赤唐辛子(0.5g) 玉ねぎ(30g) 赤・黄パプリカ、セロリ(各10g) 舞茸(20g) ブロッコリー・カリフラワー(各15g) 塩(0.1g) 白ワイン・水(各30cc) 塩(0.5g) 黒こしょう(0.03g)

作 り 方

- ① 鶏もも肉に塩、小麦粉を薄くまぶし、オリーブオイルを敷いたフライパンで弱火で鶏もも肉を皮面から焼き、焦げ目をつける。身側も弱火でこんがりキツネ色に焼く。
- ② 鶏肉を取り出し、フライパンにみじん切りのにんにく、赤唐辛子を入れて香りを出し玉ねぎ、赤・黄パプリカ、セロリ、舞茸をしんなりするまで炒める。ブロッコリー、カリフラワーは塩ゆでし、色味を出す。
- ③ 野菜がしんなりしたら、鶏肉を戻し、白ワインを入れアルコールを飛ばした後、水を入れ、蓋をして弱火で約7分前後蒸し煮する。
- ④ 野菜は塩で味を整え器に敷き、食べやすい大きさにカットした鶏肉を盛り、黒こしょうを散らす。

【組み合わせ例】

ごはん 野菜スープ
鶏肉とカラフル野菜の蒸し煮
れんこんのマヨネーズサラダ

天然だしのご紹介!

組み合わせることでうま味が倍増します!(うま味の相乗効果)



干し椎茸



昆布



かつお節



にぼし

だしに含まれるうま味は、食材の味を引き立てます。

みそ汁や煮物などの料理に天然だしを上手に利用しましょう!

※ 市販の顆粒だしは食塩が多く含まれるので注意しましょう!



ラクチン!美味しい!水だしの作り方

①よく洗った空の
500mlペットボトル
に水を入れる



②煮干しを15g
(7~8cmの大きさを
10本くらい)入れる



③キャップをして
冷蔵庫で1晩~1日
置けば完成!



★加熱をしないので、煮干しの内臓を取らなくてもOK!
★お好みで昆布や干し椎茸を一緒に入れてもOK!

秋鮭とカブのから揚げキノコあんかけ彩り野菜添え

常陸大宮市 大賀 智子

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 206kcal

食塩相当量 1.2g

野菜の量 90g



【組み合わせ例】

ごはん 秋鮭とカブの
から揚げキノコあんかけ
ひじきと大豆の煮物
フルーツヨーグルト

材 料(1人分)

生秋鮭(60g・1切) 酒(2.5g) こしょう(少々) カブ(60g・1個) 小麦粉(6g)
揚げ油(7g) 赤・黄パプリカ(各10g) ブロッコリー(10g)
エノキタケ(10g) しめじ(10g) 醤油(6g) 酢(5g) 顆粒和風だし(0.5g)
水(50cc) ゆずの皮(0.5g) 片栗粉(1.5g) 水(10cc)
蓮根(30g) 片栗粉(4g) 塩(0.4g) サラダ油(4g)

作 り 方

- ① 材料の下ごしらえをする
 - ・秋鮭は一口大に切り、酒、こしょうをまぶしておく。
 - ・カブは茎を少し残し、4等分に切りベジシェフで加熱(レンジ600Wで1分)
 - ・パプリカは細切り、ブロッコリーは小房に分け、ベジシェフで加熱(レンジ600Wで2分)
 - ・エノキタケ、しめじはいしづきを取り、ほぐす。・ゆずの皮は千切り。
 - ② カブと秋鮭に小麦粉をまぶし、油で揚げる。(カブ160℃、鮭180℃)
 - ③ 鍋にしめじ、エノキタケ、水を入れ火にかけ、きのこに火が通ったら、顆粒和風だし、醤油、酢、柚子の皮(半量)を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④ 皿に秋鮭、カブと温野菜にしたパプリカ、ブロッコリーを盛り付け、③をかける。
 - ⑤ 残しておいたゆずの皮の千切りをのせる。
- ※ ベジ・シェフ…電子レンジ専用調理容器

毎日野菜をプラス一皿！

野菜摂取の目標量 350g (1日あたりの推奨量)
茨城県民の現状 約280g (平均野菜摂取量)

(H23茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より)

小鉢1皿分(約70g) ふやそう！

～ 一食あたりの目安量 ～

生野菜なら

両手に山盛り

加熱した野菜なら

片手に山盛り



野菜を食べる3つのメリット！

- ①野菜は**低カロリー**！
たくさん食べて**満足感up**！



噛みごたえも
ばっちり！

- ②生活習慣病の予防に重要な
食物繊維・ビタミン類がとれる！



- ③摂りすぎた食塩を体から排出する働き
のある**カリウム**が含まれている！



優
秀
賞

平成28年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

ネバネバ納豆餃子

水戸市 和泉 美穂

主菜部門



栄養価【1人分】

エネルギー 208kcal

食塩相当量 0.8g

野菜の量 70g

材 料【1人分】

ひきわり納豆 (20g) 小松菜 (50g) 生姜 (5g) 白ねぎ (15g)

【下味】 醤油 (3g) ごま油 (1g) 片栗粉 (1g)

餃子の皮 (28.5g・5枚分) サラダ油 (3g) ごま油 (3g)

【タレ】 醤油 (3g) 酢 (5g)

作 り 方

- ① 小松菜は茹でて冷水にとり、水気をしっかり絞って粗みじん切りにし、さらに水気を絞る。生姜、白ねぎはみじん切りにする。
- ② 納豆、①、下味の醤油、ごま油、片栗粉を合わせ、よく混ぜる。
- ③ 餃子の皮に②をのせ、まわりに水を付け、ひだをつけながら包む。
- ④ フライパンを温めて油をしき、③を強火で焼く。
- ⑤ 薄く焼き色がついたら、水を加え、蓋をして約2分中火で蒸し焼きにして、水分が少なくなってきたら蓋を取り、完全に水分を飛ばす。
- ⑥ フライパンのふちからごま油をまわし入れ、好みの焼き色がつくまで弱火で焼く。
- ⑦ 醤油と酢を混ぜ合わせたタレを添える。

【組み合わせ例】

ごはん ネバネバ納豆餃子

ワカメスープ オレンジ

1日の食塩摂取量 (成人)

男性8.0g未満 女性7.0g未満を

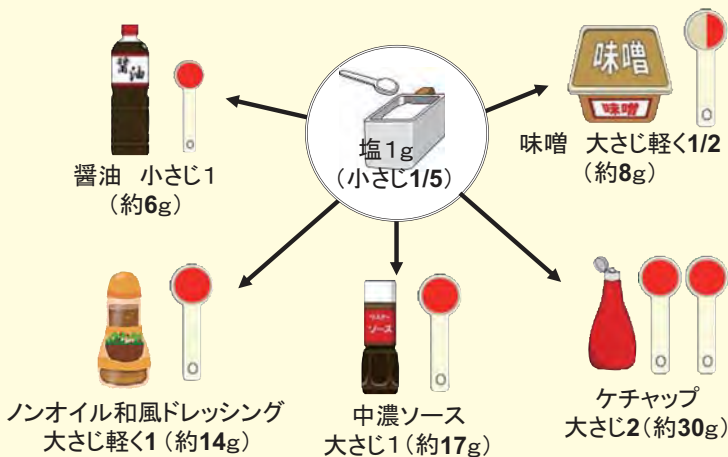
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より約**3g**食塩を摂りすぎています

まずは**1g**減らそう！

食塩量1gの目安

かけ醤油や味付けで減らすよう努力しましょう



平成29年3月
茨城県・(公社)茨城県栄養士会

最優秀賞

平成28年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

ふわトロはんぺん団子

日立市 千葉 彩加

副菜部門



栄養価【1人分】

エネルギー 105kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 79g

材料【1人分】

はんぺん(22g) カニカマ(3g) おろし生姜(5g) 片栗粉(3g)
れんこん(35g) ブロccoli(25g) スナップえんどう(6g) 人参(3g)
片栗粉(9g) ポン酢(3g) おろし生姜(5g)

作り方

- ① はんぺんをちぎり、カニカマ、おろし生姜、片栗粉とビニール袋に入れて、よく揉む。
- ② ①を食べやすい大きさに丸めてラップに包み電子レンジ600Wで3分加熱し、粗熱をとる。
- ③ れんこん、ブロッコリー、スナップえんどうは大きめにカット、人参は細切りにして耐熱皿に入れラップをし、600Wで3分加熱する。
- ④ ③に水と片栗粉、ポン酢、おろし生姜を入れ混ぜ、600Wで2分加熱した中に②のはんぺん団子を入れ、混ぜ合わせる。

【組み合わせ例】

ごはん
かれいの煮つけ
ふわトロはんぺん団子
味噌汁

天然だしのご紹介!

組み合わせることでうま味が倍増します!(うま味の相乗効果)



干し椎茸



昆布



かつお節



にぼし

だしに含まれるうま味は、食材の味を引き立てます。

みそ汁や煮物などの料理に天然だしを上手に利用しましょう!

※ 市販の顆粒だしは食塩が多く含まれるので注意しましょう!



ラクチン!美味しい!水だしの作り方

①よく洗った空の
500mlペットボトル
に水を入れる



②煮干しを15g
(7~8cmの大きさを
10本くらい)入れる



③キャップをして
冷蔵庫で1晩~1日
置けば完成!



★加熱をしないので、煮干しの内臓を取らなくてもOK!
★お好みで昆布や干し椎茸を一緒に入れてもOK!

さつまいもとかぼちゃのほっこりクリームチーズ和え

ひたちなか市 高井 瑞生

副菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー 143kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 92g

材料(1人分)

さつまいも(30g) かぼちゃ(40g) アスパラガス(20g)

A おろし生姜(2g) 砂糖(1g) 醤油(3g) ごま油(2g)

クリームチーズ(10g) 白ごま(0.5g)

作り方

- ① さつまいもとかぼちゃは小さめの乱切りにする。さつまいもは水にさらした後、水気を切る。アスパラガスは3~4cm長さの乱切りにする。
- ② さつまいもとかぼちゃはラップに包み、電子レンジで5分程度加熱する。アスパラガスは沸騰した湯で2分程度茹でる。
- ③ Aの調味料をまぜ合わせる。
- ④ 加熱したさつまいも、かぼちゃ、アスパラガスを③の調味料で和える。
- ⑤ 全体が均等に混ざったら、クリームチーズを練りながら和え、最後に白ごまをふりかける。

【組み合わせ例】

ごはん 味噌汁

から揚げ

さつまいもとかぼちゃの

ほっこりクリームチーズ

和え

毎日野菜をプラス一皿！

野菜摂取の目標量 350g (1日あたりの推奨量)
茨城県民の現状 約280g (平均野菜摂取量)

(H23茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より)

小鉢1皿分(約70g) ふやそう！

～ 一食あたりの目安量 ～

生野菜なら

両手に山盛り

加熱した野菜なら

片手に山盛り



野菜を食べる3つのメリット！

- ①野菜は**低カロリー**！
たくさん食べて**満足感up**！



噛みごたえも
ばっちり！

- ②生活習慣病の予防に重要な
食物繊維・ビタミン類がとれる！



- ③摂りすぎた食塩を体から排出する働き
のある**カリウム**が含まれている！



優
秀
賞

平成28年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品
カラフルホットサラダ 豆乳ドレッシング

銚田市 北崎 遥

副菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー 104kcal

食塩相当量 0.3g

野菜の量 106g

材料(1人分)

鶏ささみ(10g) 白菜(50g) ブロccoli(30g) 人参(20g)

ホールコーン(5g) ぶなしめじ(10g) ブロccoliスプラウト(1g)

ドレッシング 無調整豆乳(10g) 酢(2g) はちみつ(1g) 粒マスタード(2g)

塩(0.2g) こしょう(少々) 刻んだアーモンド(0.5g) オリーブオイル(5g)

作り方

ドレッシング ① オリーブオイル以外のドレッシングの材料をボウルに入れよく混ぜる。② ①にオリーブオイルを少しずつ加えて、完成。

サラダ ① 白菜は一口大、人参は1cm程度の角切りにする。ブロッコリーは小房に分け、しめじは1本ずつにほぐす。コーンは水気を切っておく。

② ささみは鍋で蒸し、ほぐす。人参はやわらかくなるまで茹でる。

③ 沸騰したお湯にブロッコリー、白菜、しめじの順に加えて軟らかくなるまで茹でたら最後にコーンを加えてさっと火を通す。

④ 野菜、ささみ、しめじを盛り付けたらドレッシングをかけ、スプラウトを散らす。

【組み合わせ例】

食パン スペイン風
オムレツ きのことスープ
カラフルホットサラダ
りんご