

大豆ミートハンバーグ



◎ 材料 (1人分)

大豆ミート(ミンチ) 30g
玉葱 …………… 25g
椎茸 …………… 15g
筍 …………… 25g
パン粉 …………… 6g
低脂肪乳 …………… 30g
黒胡椒 …………… 少々
ナツメグ …………… 少々
塩 …………… 0.5g
酒 …………… 大匙1/2
ケチャップ …………… 大匙1
ウスターソース …………… 大匙1
人参 …………… 30g
ブロッコリー …………… 30g
じゃがいも …………… 30g
ヤングコーン …………… 20g
ミニトマト …………… 20g
かぼちゃ …………… 20g
アスパラガス …………… 20g
にんにく …………… 2.5g

◎ 作り方

- ①大豆ミートをふやかし、みじん切りにした玉葱、椎茸、筍を入れてつなぐ。
- ②パン粉、低脂肪乳を入れ、黒胡椒とナツメグで調整する。
- ③酒、ケチャップをフライパンで煮詰めてソースを作る。
- ④付け合わせの野菜は、人参とじゃがいもはシャトー剥きにする。
- ⑤全ての食材をポイルして盛りつける。

※盛り付けやハンバーグの中に地場産の野菜などたくさん入れて栄養たっぷりになっています。



1食分あたり

熱量：284kcal

飽和脂肪酸量：0.58g (5kcal, エネルギー比率 10%)

タコとサーモンのカルパッチョ



◎ 材料 (2人分)

レタス……………60g
玉葱……………20g
ヤングコーン……2本
水菜……………20g
温玉……………2個
ミニトマト……2個
胡瓜……………20g
キャベツ…………40g
パプリカ(赤・黄) 各5g
たこ(ゆで)……60g
サーモン………60g
じゃこ……………10g
豆苗……………5g

～ドレッシング～

減塩塩……………少々
黒胡椒……………少々
レモン汁…………大匙2
エゴマ油…………大匙3
パセリ……………少々

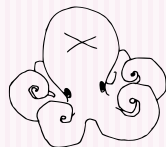
◎ 作り方

- ① 玉葱、キャベツは千切り、レタスは短冊切り、胡瓜は薄切り、ミニトマトは4等分、パプリカは輪切りにする。
- ② 玉葱、キャベツ、レタス、水菜はボウルで混ぜておく。
- ③ 皿にボウルで混ぜた野菜を盛りつけ、ヤングコーン、胡瓜、トマト、パプリカを盛りつける。
- ④ サーモン、たこ、じゃこ、温玉の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。

※地場産のレタスを使用し、盛り付けも工夫しました。

1食分あたり

熱量：384kcal、
飽和脂肪酸量：3.93g (35kcal, エネルギー比率7.0%)



鶏と豆腐の野菜たっぷり ロールキャベツ



◎ 材料 (2人分)

キャベツ……………4枚
鶏ミンチ……………70g
豆腐……………70g
玉葱……………1/3個
人参……………1/6個
オリーブオイル…適量
塩……………2g
ケチャップ……………20g
ナツメグ……………少々
ミニトマト……………2個
しめじ……………60g
パセリ……………適量
ローリエ……………1枚
レギュームブイオン 250g
鶏がらスープ ……250g

◎ 作り方

- ①玉葱、人参をみじん切りにし、オリーブオイルと塩、ローリエを入れて炒めて蒸す(冷ましておく)。
- ②沸騰させたお湯にキャベツを入れて湯がく。芯を取り除く。
- ③ボウルに鶏ミンチを入れ練る。ケチャップとナツメグを入れて、もむ。玉葱、人参を入れて、まとまるまで練る。
- ④③を俵型にしてキャベツを外にまく。
- ⑤④を鍋に並べて、レギュームブイオンと鶏ガラスープをロールキャベツが浸るくらい入れる。
- ⑥沸騰したら弱火にして1時間煮る。その際に、ミニトマト、しめじ、玉葱も入れておく。
- ⑦器に盛りつける。

※野菜のブイオンを使うことで旨味を感じ、そしてヘルシーな味にしました。弱火で煮込むことで旨味をたくさん引き出しました。

1食あたり

熱量：167kcal、
飽和脂肪酸量：1.80g (16kcal, エネルギー比率 5.6%)

海鮮あんかけ



◎ 材料 (2人分)

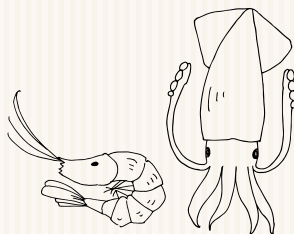
イカ……………40g
エビ……………4尾
減塩中華スープ 200ml
減塩醤油……………大匙1
砂糖……………小匙1
水溶き片栗粉 大匙1/2~1
チンゲン菜……………40g
ピーマン……………20g
ヤングコーン……………20g
人参……………30g



◎ 作り方

- ①イカ、チンゲン菜、ピーマン、人参を適当な大きさに切り、イカ、エビ、チンゲン菜、ヤングコーン、人参をポイルし、ピーマンをオープン焼きにする。
- ②中華スープ、醤油、砂糖、水溶き片栗粉であんを作る。
- ③①にあんをからめる。

※あんかけにすることで食べやすくなりました。



1食分あたり

熱量：98kcal、
飽和脂肪酸量：0.07g (1kcal, エネルギー比率 0.3%)

姫路野菜のチキンロール



◎ 材料 (2人分)

鶏むね肉 …… 180g
人参 …… 60g
ほうれん草 …… 60g
スイートコーン (ゆで)
…………… 60g
プチトマト …… 2個
水菜 …… 60g
塩 …… 3g
水 …… 200ml
100%オレンジジュース
…………… 300ml
豆乳 …… 大匙1.5
オレンジ …… 30g
バルサミコ酢 …… 100ml
ブラックペッパー 適量

◎ 作り方

- ① 鶏むね肉は開いて1.5%の塩水に30分つけ込む。
- ② 塩水から鶏むね肉を取り出し、軽く水気を取り、ポイルしたほうれん草と千切りにした人参をのせ、鶏肉を巻きラップで縛る。
- ③ スチコンで63℃で45分間蒸す。
- ④ オレンジジュースと小さく切ったオレンジの果肉を煮詰め、とろみがつけば豆乳を加える。
- ⑤ バルサミコ酢もとろみをつける。

※ 塩水で鶏肉を漬け込むことで少量の塩でまんべんなく味付けができ、美味しく仕上げることができます。

1食あたり

熱量：290kcal

飽和脂肪酸量：0.52g (5kcal, エネルギー比率1.1%)

そば粉のガレット



◎ 材料 (2人分)

そば …… 80g (2枚)
水 …… 180g
卵 …… 1/2個
サーモン …… 50g
チーズ …… 少々
胡瓜 …… 20g
ペピーリーフ …… 25g
水菜 …… 10g
トマト …… 40g
トマト缶 …… 100g
かぼちゃ …… 40g
レンコン …… 30g
なす …… 30g
玉葱 …… 20g
にんにく …… 適量
ローリエ …… 1枚
オレンジ …… 60g
ゼラチン …… 0.4g

◎ 作り方

- ① ボウルにそば粉、塩を入れ、水を少しずつ加え木べらで練る。
- ② 粉っぽさがなくなったら、溶き卵を加える。
- ③ ラップで1時間休ませる。
- ④ 生地は薄く焼く。
- ⑤ サーモンは小麦粉をつけておく。
- ⑥ 下に敷くソースを作る。
- ⑦ 具を流し入れる。

※ 生地は木べらで押さえつけるようにして少しずつ練り混ぜ、生地がもちもちになるようにしました。

1食あたり

熱量：280kcal
飽和脂肪酸量：1.66g (15kcal, エネルギー比率 5.8%)