

しずおか  
けんこうそうざい  
健幸惣菜



静岡県

## 目次

はじめに	3
「しずおか健幸惣菜」の基準について	4
この本の見方（活用方法）	5

## 主菜（給食）

①焼肉のせ豆腐サラダ	6
②海老芋とチキンのきのこクリーム煮	7
③塩麴のポークソテーレモンのポンソース	8
④舌平目のムニエルアーモンド風味	9
⑤鶏肉とさつま芋の南蛮酢	10
⑥野菜たっぷりハーブチキン～人参ドレッシングかけ～	11
⑦お茶の葉ムニエル	12
⑧肉団子のカレースープ煮	13

## 主菜（惣菜）

⑨鶏肉と白葱のポン酢焼	14
⑩お魚ロール（サーモン&まぐろ）	15
⑪野菜と一緒に辛辛チキンステーキ	16
⑫厚揚げと長いもの和風グラタン	17
⑬鶏ささみのザクザク揚げ	18
⑭野菜たっぷりちゃんちゃん焼き	19
⑮トマトを使った豆腐ハンバーグ	20
⑯鶏もも肉のかぶおろし煮	21
⑰つみれ煮	22

## 副菜（給食）

- ⑱シーザーサラダ with しらす . . . . . 23
- ⑲切干大根と小松菜の和え物 . . . . . 24
- ⑳切干大根のアラビアータ風 . . . . . 25
- ㉑さつま芋のマスタードサラダ . . . . . 26

## 副菜（惣菜）

- ㉒春雨と青梗菜のオイスターソース . . . . . 27

## 主菜・副菜（給食）

- ㉓野菜たっぷりスパイシーふじのくにポーク炒め . . . . . 28
- ㉔野菜たっぷり鶏のみぞれ煮風 . . . . . 29
- ㉕野菜たっぷり鶏にら炒め . . . . . 30

- 栄養成分一覧 . . . . . 31
- しずおか健幸惣菜検討委員名簿 . . . . . 35
- しずおか健幸惣菜レシピ作成経過 . . . . . 36
- しずおか“まるごと”健康経営プロジェクトとは . . . . . 37

## はじめに

静岡県の健康寿命は全国トップクラスです。

県では健康寿命をさらに延ばしていくため、平成 29 年度から企業の経営手法である『健康経営』（※）の視点を取り入れ、地域、企業、家庭における健康づくりを推進する「しずおか“まるごと”健康経営プロジェクト」を展開しています。

この度、この事業の一環として、働き盛り世代の食環境を支援することを目的に、企業の社員食堂やスーパーマーケット等で献立作成や商品開発を行っている方達から「しずおか健幸惣菜」のレシピを募集しました。

初めての募集にもかかわらず、食材や調理方法に工夫をこらした 31 作品の御応募をいただき、検討会での審査を経て、25 作品が選ばれ、本レシピ集にいたしました。

この「しずおか健幸惣菜」レシピをもとに社員食堂やスーパーマーケットで健康に配慮したメニューの提供が進み、働き盛り世代を含めたより多くの皆様の健康で幸せな生活の一助となれば幸いです。

※『健康経営』はNPO法人健康経営研究会の登録商標です



## 「しずおか健幸惣菜」の基準について

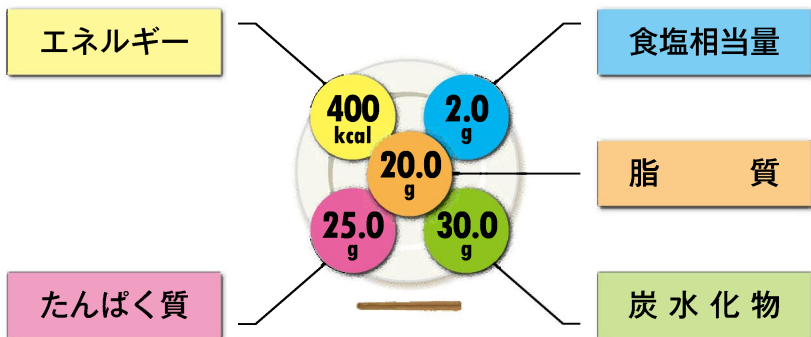
「しずおか健幸惣菜」は肉や魚、卵、大豆製品を主とした「**主菜**」、野菜やきのこ、海藻類を主とした「**副菜**」、これらを組み合わせて一皿とした「**主菜・副菜**」に区分されています。



区分	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	野菜量(g) (きのこ・海藻・ いも類を含む)	肉・魚・卵・ 大豆製品(g)	備考
主菜	550 kcal 未満	2 g 未満	付け合わせを 含めて 合計50 g以上	90~150 g	
副菜	200 kcal 未満	1 g 未満	2種類以上 合計70 g以上	—	
主菜・副菜	450~ 650 kcal	2.7 g 未満	2種類以上 合計120 g以上	90~150 g	左記に加えて 「さらに減塩」 「さらに野菜 たっぷり」の いずれかの配 慮をしたもの

## この本の見方（活用方法）

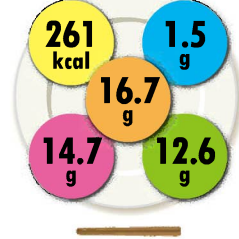
- ・「主菜」「副菜」「主菜・副菜」を社員食堂等で活用できる『給食』とスーパーマーケット等で活用できる『惣菜』別に掲載しています。
- ・作り方にはコンベクションオーブン等の大量調理で使用される調理機器による調理方法が含まれています。



- ・材料は1人分で記載してあります。
- ・各レシピには料理をイメージしたプレート上に1食あたりの栄養量を色別に記載しました。詳細の栄養量は31ページからの栄養成分一覧に記載してあります。

# 1 焼肉のせ豆腐サラダ

シダックスフードサービス/ヤマハ発動機(株)磐田南工場食堂/川島 泰子



野菜	肉・魚・大豆
70g	140g
地場産品(紫玉葱・トマト・パプリカ)	

主菜  
(給食)

## 材料(g) 1人分

絹ごし豆腐	100	
牛肩ローススライス	40	
焼肉のたれ	10	
粗挽きコショウ	0.02	
水菜	20	
紫玉葱	10	
パプリカ(黄)	5	
トマト	30	
カシューナッツ	5	
カイワレ大根	5	
A	しょうゆ	4
	砂糖	1.2
	オリーブ油	4
	おろしにんにく	0.4
	コショウ	0.1
酢	4	

## 作り方

- ①カシューナッツは炒って細かく砕く。
- ②牛肉は3cmに切り、焼肉のたれとコショウを加え炒める。
- ③水菜はざく切り、紫玉葱、パプリカは薄くスライスする。
- ④トマトは1.5cm角に切り、カイワレ大根は3cmに切る。
- ⑤器に③の野菜を敷き、その上に3cm角に切った豆腐をもりつけ上から焼肉をのせる。
- ⑥カシューナッツ、トマトは周りに飾り、カイワレ大根を焼肉の上のにせる。
- ⑦Aでドレッシングを作り、野菜に回しかける。

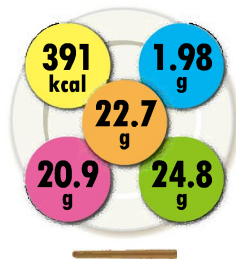
## 《栄養士のおすすめポイント》

豆腐を使う事で肉の量を減らしヘルシーに、紫玉葱のアントシアニン、カシューナッツのn-3系脂肪酸の抗酸化効果が期待できます。

## ② 海老芋とチキンのきのこクリーム煮

シダックスフードサービス/ヤマハ発動機(株)磐田南工場食堂/川島 泰子

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
150 g	100 g
地場産品 (海老芋・チンゲン菜)	

### 材料(g) 1人分

海老芋	50
玉葱	50
人参	15
チンゲン菜	15
しめじ	20
鶏もも肉(こま肉)	100
バター	2
ホワイトソース	20
クリームシチューの素	15
牛乳	30
水	適量

### 作り方

- ①海老芋は一口大に切り、柔らかく茹でる。
- ②チンゲン菜は2cmに切り、さっと茹でる。
- ③人参は乱切り、しめじは小房に分け、玉葱は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に、バターを溶かし鶏もも肉を焦がさないように炒める。
- ⑤④の鍋に適量の水、③を加えあくをとりながら火が通るまで煮る。
- ⑥⑤にシチューの素、ホワイトソース、牛乳、①を加える。
- ⑦器に⑥を盛りつける。

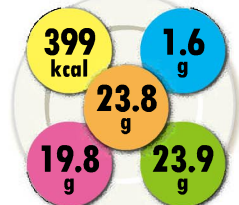
### 《栄養士のおすすめポイント》

鶏もも肉の良質なたんぱく質でヘルシーに。海老芋に含まれるカリウムが高血圧の予防に役立ちます。チンゲン菜に含まれるビタミンKと牛乳のカルシウムが骨形成を助けてくれます。



### ③ 塩麴のポークソテーレモンのポンソース

魚国総本社(株)／日機装(株)社員食堂内／寺田 明子



野 菜	肉・魚・大豆
115 g	100 g
地場産品(特になし)	

主菜  
(給食)

#### 材料(g) 1人分

豚肩ロース肉	100
A	
塩麴	5
コショウ	0.1
小麦粉	7
キャノーラ油	2
スナップエンドウ	10
玉葱	60
塩	0.08
コショウ	0.04
B	
パプリカ(赤)	5
じゃが芋	40
キャノーラ油	2
C	
塩	0.32
レモン汁	6
粒マスタード	2
コショウ	0.1
ボン酢	7
砂糖	2

#### 作り方

- ①豚肉は、Aに1時間漬け込む。
- ②スナップエンドウは固めに下茹でする。
- ③玉葱は芯を残したまま皮をむきくし形に切り、ホテルバンに並べ焼き、②と共に塩コショウで下味をつける。(コンビ200℃, 20分加湿Max)
- ④Bの材料は素揚げし、下味をつけておく。
- ⑤Cの調味料を混ぜ合わせソースを作る。
- ⑥①に小麦粉を付けスチコンで焼き、表面の粉が焼けてきたら一度取り出し油を塗って再度焼く(コンビ200℃, 10分加湿Max)
- ⑦器に③④⑥を盛りつけ⑤のソースをかける。

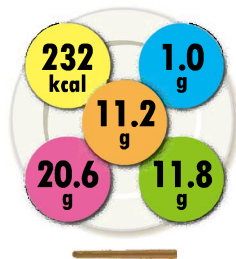
#### 《栄養士のおすすめポイント》

豚肉に含まれるビタミンB群は栄養の代謝を助け、塩麴は腸内環境を整える効果があります。

## ④ 舌平目のムニエルアーモンド風味

ニラックス(株) / Y's 矢崎総業店 / 松木 一美

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
102 g	95 g
地場産品(特になし)	

### 材料(g) 1人分

舌平目	90	
アーモンドスライス	3	
A	油	4
	卵	5
	水	1
	デミグラスソース	30
B	丼のたれ	3
	水	1
	粒マスタード	0.5
	バター	2
玉葱	50	
油	1	
塩	0.1	
コショウ	0.01	
キャベツ(千切り)	30	
人参(千切り)	2	
サニーレタス(3cm)	5	
トマト(くし切り)	15	

### 作り方

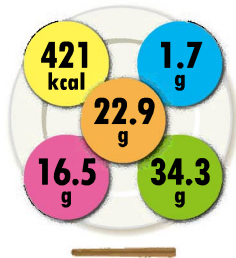
- ①舌平目を天板に並べ、混ぜ合わせたAをぬり、アーモンドスライスを散らす。
- ②オーブンで①を焦がさないように焼く。
- ③Bの材料を鍋に入れ加熱してソースを作る。
- ④玉葱は油で炒め、塩、コショウで調味する。
- ⑤器に④の玉葱を敷き、焼きあがった②のをせ③のソースをかける。生野菜は盛り付ける。

### 《栄養士のおすすめポイント》

香ばしいアーモンドには抗酸化作用のあるビタミンEが含まれています。また、舌平目に含まれるタウリンにはコレステロール分解効果が期待できます。

## 5 鶏肉とさつま芋の南蛮酢

社会福祉法人岳陽会／特別養護老人ホーム 岩本園／佐野 佑里子・鈴木 穂波



野菜	肉・魚・大豆
95 g	90 g

地場産品 (富士山麓鶏・富士宮ビーマン)

主菜  
(給食)

### 材料(g) 1人分

さつま芋(乱切り)	40	
人参(乱切り)	20	
青ピーマン(角切り)	20	
鶏もも肉	90	
塩	0.2	
コショウ	0.05	
片栗粉	10	
油	10	
玉葱(薄切り)	15	
A	唐辛子	0.2
	砂糖	8
	酢	8
	しょうゆ	8
	かつお顆粒だし	0.5

### 作り方

- ①薄切りした玉葱は、水にさらして、辛みが抜けたら水気を取っておく。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③さつま芋、人参、ピーマンは、それぞれ切る。
- ④鶏肉を1口大に切り塩、コショウをし、片栗粉を付ける。
- ⑤③④をそれぞれ揚げて、熱いうちに②の調味液に漬け込む。
- ⑥味がなじんだら器に盛り付ける。

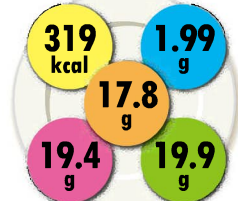
### 《栄養士のおすすめポイント》

鶏もも肉の良質なたんぱく質とさつま芋の食物繊維、人参・ピーマンの脂溶性ビタミンが揚げる事で吸収され易くなります。

## 6 野菜たっぷりハーブチキン～人参ドレッシングかけ～

フジ産業(株)／トヨタ自動車東富士研究所B1食堂／勝又 真子

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
190 g	90 g
地場産品(箱根西麓野菜)	

### 材料(g) 1人分

鶏もも肉	90	
マジックソルト	2	
油	2	
サニーレタス	8	
キャベツ(千切り)	25	
A	カリフラワー	30
	ブロッコリー	20
	ヤングコーン	15
	オクラ	12
かぼちゃ	40	
れんこん	15	
油	1.5	
B	人参(すりおろす)	25
	酢	10
	オリーブ油	1
	塩	0.1
	しょうゆ	4

### 作り方

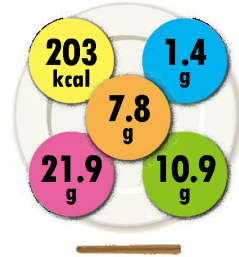
- ①鶏もも肉は1口大に切り、マジックソルト、油をまぶしておく。
- ②170℃のオーブンで①を8分焼く。
- ③サニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ④Aの野菜をそれぞれ茹でておく。
- ⑤かぼちゃは大きめの1口大に切り蒸す。
- ⑥れんこんは薄くスライスし、水さらし後カリカリになるまで素揚げする。
- ⑦Bの材料を混ぜ合わせ人参ドレッシングを作る。
- ⑧器にサニーレタスを敷き中央に千切りキャベツをのせ、その上に焼いた鶏肉を盛り、揚げたれんこんを飾る。
- ⑨鶏肉のまわりに④、⑤の野菜を色よく盛り付け人参ドレッシングをかける。

### 《栄養士のおすすめポイント》

多くの野菜を使ったヘルシーでビタミン・食物繊維の豊富な一品です。

## 7 お茶の葉ムニエル

シダックスフードサービス(株) / ヤマハ発動機 豊田寮 / 永野 あかね



野菜	肉・魚・大豆
60 g	90 g
地場産品(緑茶)	

主菜  
(給食)

### 材料(g) 1人分

鮭	90
塩	0.8
コショウ	0.01
小麦粉	6
茶葉(煎茶)	1
油	1.5
バター	1.5
玉葱	40
しめじ	20
塩	0.4
コショウ	0.01
油	1
レモン(スライス)	10

### 作り方

- ①鮭に塩コショウをする。
- ②小麦粉に粗く刻んだ茶葉を混ぜ、①にまぶす。
- ③玉葱はスライス、しめじは食べやすいように小房に分ける。
- ④熱したフライパンに油をひき③を炒め塩、コショウで味付けし、取り出す。
- ⑤④のフライパンに、油、バターを入れ弱火で鮭をソテーする。
- ⑥器に④と鮭を盛りつけレモンを添える。

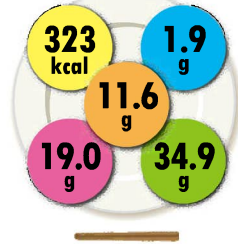
### 《栄養士のおすすめポイント》

鮭の赤い色素アスタキサンチン、煎茶のカテキンによる抗酸化効果が期待できる一品です。

# 8 肉団子のカレースープ煮

エームサービス(株) / ヤマハ発動機浜北工場事業所 / 原田 美穂

主菜  
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
186g	90g
地場産品(特になし)	

## 材料(g) 1人分

A	鶏ひき肉	90
	玉葱(みじん切り)	15
	塩	0.2
	コショウ	0.2
	片栗粉	5
	生姜(みじん切り)	5
	人参(乱切り)	35
	じゃが芋(乱切り)	90
	玉葱(5mmスライス)	35
	きぬさや	5
B	チキンコンソメ	3
	カレー粉	4
	砂糖	2.5
	にんにく	1
	水	200
	塩	0.2
	コショウ	0.1

## 作り方

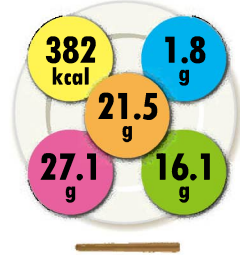
- ① Aの材料をよく混ぜ合わせる。
- ② 人参、玉葱、じゃが芋をそれぞれ切る。
- ③ 鍋に切った②とBを入れ、沸騰したら団子状にした①を加え中火で10分煮込み塩、コショウで味を調える。
- ④ きぬさやを茹で千切りする。
- ⑤ 器に③を盛り、④を上には飾る。

## 《栄養士のおすすめポイント》

消化の良い鶏ひき肉を使い、生姜のジンゲオール、カレー粉のターメリック、ニンニクのアリシン、じゃが芋のビタミンCが体を温め疲労回復に効果を出してくれます。

## 9 鶏肉と白葱のポン酢焼

(株)静鉄ストア / 商品部デリカ課 / 齋藤 楓



野菜	肉・魚・大豆
150 g	150 g
地場産品(大根・人参)	

主菜  
(惣菜)

### 材料(g) 1人分

鶏もも肉	150	
根深葱	60	
大根	60	
人参	30	
A	ポン酢醤油	25
	みりん	9
	コショウ	0.2

### 作り方

- ①鶏もも肉は、1口大に切りコショウをふる。
- ②根深葱は3cmのぶつ切り、大根、人参は短冊切りにする。
- ③人参をコンベクションのスチームで10分加熱する。
- ④Aを混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑤①②③の食材に④をからめ、加湿オーブンで焼く。(加湿30%、160℃、10分)

### 《栄養士のおすすめポイント》

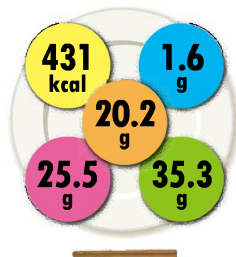
根深葱の成分アリシンはビタミンB<sub>1</sub>の吸収をたすけ疲労回復に効果があるといわれています。元気の出る一品だと思います。



# 10 お魚ロール (サーモン&まぐろ)

マックスバリュ東海(株)／デリカ商品統括部／三浦 由紀子

主菜  
(惣菜)



野菜	肉・魚・大豆
152g	100g
地場産品(特になし)	

## 材料(g) 1人分

まぐろ	50
根深葱	25
サーモン(皮なし)	50
白菜	20
アスパラ	10
小松菜	12
クリームチーズ	5
オリーブオイル	7
A バジル粉末	1.5
ガーリックパウダー	1
塩	0.5
ライスペーパー	20
ごま油	3
B ジャガ芋	30
さつまい	15
人参	10
レタス	20
レモン	3
ミニトマト	10
ポン酢	10

## 作り方

- ①まぐろ、サーモンは薄くそぎ切りにする。
- ②根深葱、小松菜、アスパラはライスペーパーの長さに合わせて切り、白菜は千切りにする。
- ③ライスペーパーは水で戻す。
- ④ライスペーパーの上にまぐろを並べ、根深を芯にしてライスペーパーでまぐろを包むように巻く。
- ⑤ライスペーパーの上に鮭を並べ、クリームチーズをぬる。その上に白菜、小松菜、アスパラをのせAの調味料をかけ、野菜を芯にしてライスペーパーでサーモンを包むように巻く。
- ⑥④と⑤に、ごま油を薄く塗り、オーブンで焼く。(230℃で10分)
- ⑦Bの野菜をスライスしてフライパンで焼く。
- ⑧皿にレタスと⑦を飾り、カットした⑥を盛りまぐろロールにポン酢をかける。カットしたミニトマトとレモンのスライスを飾る。

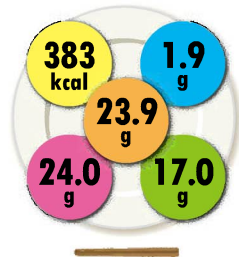
## 《栄養士のおすすめポイント》

まぐろ、鮭、チーズなどを使う事でアミノ酸組成が良くなります。たっぷりの野菜・芋類と一緒に食べる、栄養バランスの良いヘルシーレシピです。



# 11 野菜と一緒に辛辛チキンステーキ

マックスバリュ東海(株)／デリカ商品統括部／三浦 由紀子



野菜	肉・魚・大豆
140g	120g
地場産品(特になし)	

主菜  
(惣菜)

## 材料(g) 1人分

鶏もも肉	120	
A	しょうゆ	5
	砂糖	5
	みりん	4
	にんにく	3
	コチュジャン	2
B	ごま油	1
	しめじ	15
	えのき	15
	舞茸	15
	キャベツ	20
	大豆もやし	30
	パプリカ(赤)	8
パプリカ(黄)	7	
C	玉葱	10
	ごま油	5
	鶏がらスープの素	1
	しょうゆ	1
	塩	0.3
	コショウ	0.3
リーフレタス	15	
パセリ	5	

## 作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 鶏もも肉の皮目に味を付けやすくするため、何か所か刺して穴をあける。
- ③ ①に②を10分程度漬け込み、オーブンで焼く。(200℃, 15分)
- ④ Bの材料を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 熱したフライパンに、ごま油を入れ④を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に火が通ったらCで味を付ける。
- ⑦ 皿にレタスと⑥を盛りつけ、その上に焼きあがった③をカットしてのせ、刻んだパセリを散らす。

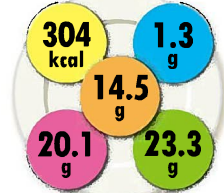
## 《栄養士のおすすめポイント》

ヘルシーな鶏肉がコチュジャンとごま油の甘辛ソースで食欲をそそります。赤黄のパプリカ、キャベツ、リーフレタスに含まれるビタミンや抗酸化物質が明日の元気をくれます。

## ⑫ 厚揚げと長いもの和風グラタン

マックスバリュ東海(株)／デリカ商品統括部／神尾 朗広

主菜  
(惣菜)



野菜	肉・魚・大豆
119g	115g
地場産品(特になし)	

### 材料(g) 1人分

長いもの(角切り)	40	
A	玉葱	30
	じゃが芋	20
	人参	10
	アスパラ	10
	パプリカ(赤)	4
	パプリカ(黄)	5
厚揚げ	80	
ポイル帆立	25	
ポイル海老	10	
B	ホワイトソース	70
	めんつゆストレート	10
パン粉	1	
粉チーズ	1	
乾燥パセリ	1	

### 作り方

- ① Aの野菜は、さいの目切りにし、長いも以外を10分下茹でにする。
- ②油抜きした厚揚げを大きめの角切りにする。
- ③Bを混ぜ合わせソースを作る。
- ④耐熱容器に①②、角切りにした長いもを入れ③をかけ、その上に帆立と海老をのせる。
- ⑤④にパン粉、粉チーズを振りかけ、オーブンで焼く。(280℃、8分)
- ⑥⑤を器に盛り付け乾燥パセリを振りかける。

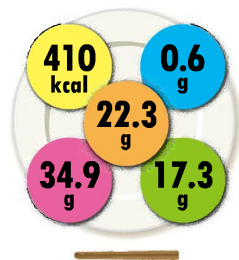
※表示の食塩相当量は目安です。市販のホワイトソースや、めんつゆを使う場合メーカーによって塩分含有量も異なります。

### 《栄養士のおすすめポイント》

パプリカのカロテノイド色素による抗酸化効果はビタミンEの10倍、ホタテ・海老のタウリンは疲労回復効果があります。

# 13 鶏ささみのザクザク揚げ

(株) 静鉄ストア / デリカ部 / 望月 美成



野菜	肉・魚・大豆
63 g	120 g
地場産品(特になし)	

主菜  
(惣菜)

## 材料(g) 1人分

若鶏ささ身	120
A 酒	5
A しょうゆ	2
A 生姜(すりおろし)	3
B アーモンド	15
B カシューナッツ	10
B パン粉	10
油	8
キャベツ(千切り)	30
レタス	10
ミニトマト	20
レモン	10

## 作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、若鶏ささ身を漬け込む。
- ② 袋にBの食材を入れ細くなるまで砕きパン粉をあわせ①に②をつけて、火が通るまで、色よく揚げる。
- ③ 器に、キャベツとレタスを敷き、一口大に切った②のをせレモンとミニトマトを添える。

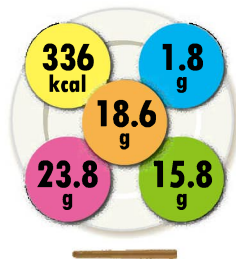
## 《栄養士のおすすめポイント》

低脂肪のささ身を抗酸化作用のあるビタミンEを含むアーモンド・カシューナッツで香りづけし低塩に仕上げた一品です。キャベツ・レタス・ミニトマト・レモンも栄養バランスを整える大切な脇役となっています。

# 14 野菜たっぷりちゃんちゃん焼き

(株) 静鉄ストア / デリカ部 / 望月 美成

主菜  
(物菜)



野菜	肉・魚・大豆
180 g	100 g
地場産品(わさび菜)	

## 材料(g) 1人分

銀鮭	100	
しめじ	20	
舞茸	20	
わさび菜(3cm幅)	20	
人参(細切り)	30	
玉葱(細切り)	40	
キャベツ(一口大)	50	
A	米みそ	7
	酒	12
	しょうゆ	5
	みりん	3
	ごま油	5

## 作り方

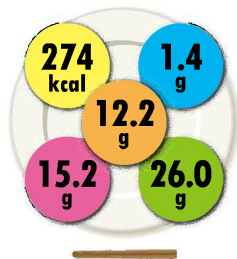
- ① しめじ、舞茸は石づきを切り小房に分け、わさび菜は3cm幅に切る。人参、玉葱は細切り、キャベツは一口大に切る。
- ② 鮭はそぎ切りにする。
- ③ Aを混ぜあわせ、①とからめる。
- ④ 天板に③と鮭のをせ、オーブンで15分焼く。
- ⑤ 器に野菜、鮭の順に盛りつける。

## 《栄養士のおすすめポイント》

銀鮭に含まれるアスタキサンチンは抗酸化作用があり、わさび菜はビタミンC、B<sub>2</sub>、Aが豊富であり、老化予防やストレス改善効果があると言われます。また、米みそ・酒・しょうゆ・みりんはいずれも、日本が誇る発酵食品です。

# 15 トマトを使った豆腐ハンバーグ

(株) 静鉄ストア / デリカ部 / 小林 真子



野菜	肉・魚・大豆
200g	115g
地場産品(静岡県産トマト缶)	

主菜  
(惣菜)

## 材料(g) 1人分

木綿豆腐	75	
まぐろ缶詰(油漬)	40	
A	れんこん	20
	生しいたけ	15
	人参	30
	玉葱	15
B	なす	20
	かぼちゃ	40
C	薄口しょうゆ	3
	砂糖	3
	みりん	3
	酒	6
	顆粒和風だし	1
トマト缶(ホール)	50	
レタス	10	

## 作り方

- ①木綿豆腐は水切りする。まぐろ缶詰は軽く油をきっておく。
- ②Aの野菜はみじん切りにする。
- ③Bの野菜は薄切りにする。
- ④ボールに①②を入れ、よく混ぜ合わせ、二等分し形を整える。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板の上に④を並べ付け合わせの③の野菜と共にオーブンで火が通るまで焼く(約10分)
- ⑥鍋にCの材料を入れ火にかけ、ソースを作る。
- ⑦皿にレタスを敷き⑤の野菜とハンバーグを盛りつけ、⑥のソースをかける。

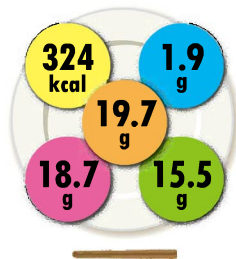
## 《栄養士のおすすめポイント》

豆腐、まぐろ缶とたっぷりの野菜で飽和脂肪分の少ないヘルシーな一品です。れんこんに含まれる食物繊維が腸内環境を整えてくれます。

# 16 鶏もも肉のかぶおろし煮

(株)静鉄ストア/デリカ部/小林 真子

主菜  
(惣菜)



野菜	肉・魚・大豆
93 g	100 g
地場産品(特になし)	

## 材料(g) 1人分

鶏もも肉	100
A	
酒	2.5
塩	0.2
片栗粉	10
油	5
ほうれん草	30
かぶ	60
B	
かつお・昆布だし	45
しょうゆ	10
砂糖	2
いりごま	0.5
葉ねぎ(小口切り)	3

## 作り方

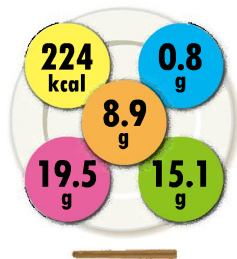
- ①鶏もも肉にAをかけ、よく揉む。
- ②①に片栗粉をまぶし火が通るまで揚げる。
- ③ほうれん草を5cm幅に切り下茹でする。
- ④かぶを、すりおろす。
- ⑤鍋にBの調味料を入れ、②④を加え、味がなじむまで煮る。
- ⑥器に⑤を盛りつけ③を添え、上にいりごま、葉ねぎをかける。

## 《栄養士のおすすめポイント》

ほうれん草は鉄分豊富な野菜です。また、かぶにはアミラーゼという消化酵素が含まれており、アブラナ科特有の辛味成分であるイソチオシアネートも含まれているため、胃腸のサポートにも役立ちます。

# 17 つみれ煮

焼津市立総合病院／栄養科／藤田 友香



野菜	肉・魚・大豆
62 g	94 g
地場産品(鯛すり身)	

主菜  
(惣菜)

## 材料(g) 1人分

A	鯛すり身	90
	小麦粉	7
	卵	4
B	ごぼう(粗みじん切り)	15
	人参(粗みじん切り)	15
	生姜(みじん切り)	2
C	砂糖	3
	しょうゆ	4
	水	適量
	根深葱	30

## 作り方

- ①ボールにAの食材を入れ混ぜ合わせる。
- ②①にBを入れ、粘りが出るまで良く練り、形をつくる。
- ③鍋にCの調味料を入れ、煮立ったら②を静かに加え沸騰したら弱火で煮る。
- ④根深は食べやすい大きさに切り③の鍋に加え煮汁がなくなるまで煮る。

## ●ポイント●

Cの煮汁に加える水は、鍋の中につみれを入れたとき、ひたひたになる程度加える。

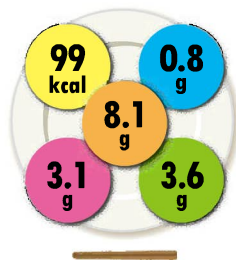
## 《栄養士のおすすめポイント》

鯛の臭みをごぼうと生姜で消し、食べやすくしています。鯛を90g摂る事でDHA 590mg、EPA 260mgが摂れます。



# 18 シーザーサラダ with しらす

(株)ヤタローB P事業部 / 常葉大学浜松キャンパスレストラン / 森田 陽一



野菜	肉・魚・大豆
70.5 g	8 g
地場産品(舞阪産しらす)	

## 副菜 (給食)

### 材料(g) 1人分

レタス	50
ミニトマト	20
しらす	7
ベーコン	1
アンチョビペースト	1
A	
ウスターソース	1
おろしにんにく	0.5
マヨネーズ	10
レモン汁	0.1
シュレッドチーズ	1
黒コショウ	0.2

### 作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②ベーコンはみじん切りにする。
- ③鍋に②とAの材料を入れ火にかけ、ベーコンに火が通るまで煮て冷ましておく。
- ④③が冷めたらマヨネーズとレモン汁を加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤器にレタス、チーズを盛り④のドレッシングで和える。
- ⑥⑤のサラダにしらす、ミニトマトをのせコショウを振って仕上げる。

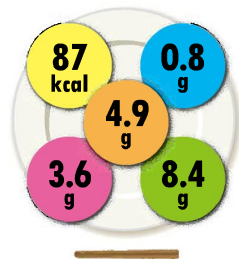
### 《栄養士のおすすめポイント》

地元のしらすを使った低エネルギー、低塩の一品です。骨粗しょう症予防にお勧めです。



# 19 切干大根と小松菜の和え物

社会福祉法人岳陽会／特別養護老人ホーム 岩本園／佐野 佑里子 鈴木 穂波



野菜	肉・魚・大豆
85 g	2 g
地場産品(駿河湾産サクラエビ)	

## 材料(g)1人分

切干大根	5	
人参	5	
小松菜	50	
板こんにゃく	10	
サクラエビ	2	
いりごま	3	
A	ごま油	3
	しょうゆ	3.5
	砂糖	2
	和風顆粒だし	0.5

## 作り方

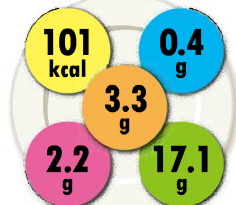
- ①水で戻した切り干し大根は食べやすい長さに切り、千切りにした人参と共に茹で水気を絞る。
- ②小松菜は3cm長さに切り茹でる。
- ③こんにゃくは千切りし、茹でる。サクラエビは乾煎りする。
- ④いりごまをすりつぶし、Aと合わせ和え衣を作る。
- ⑤①②③を④と和え、器に盛り付ける。

## 《栄養士のおすすめポイント》

切干大根・小松菜・サクラエビはいずれもカルシウム豊富な食材です。こんにゃくで食物繊維を摂り、和風だしで低塩に仕上げた一品です。

## 20 切干大根のアラビータ風

エームサービス(株)/東芝キャリア事業所食堂/勝又 彩加



野菜	肉・魚・大豆
123.3 g	0 g
地場産品(玉葱)	

### 副菜 (給食)

#### 材料(g) 1人分

切干大根	15	
しめじ	8	
オリーブオイル	3	
にんにく(みじん切り)	0.3	
カイエンペッパー	0.01	
玉葱	15	
A	トマト(缶)(ダイス)	40
	チキンコンソメ	0.3
	塩	0.2
	砂糖	3
	水	適量
バジル(乾燥)	0.03	
パセリ(乾燥)	0.01	

#### 作り方

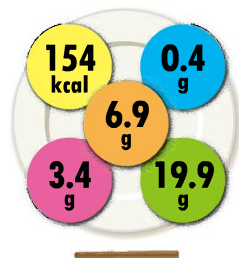
- ①水戻した切干大根は5cm程度に切り、さっと茹で水気を切っておき、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め、香りがでてきたらカイエンペッパーを加える。
- ③②に薄くスライスした玉葱を加えざっと炒めAを入れひと煮立ちさせ①を加え中火で7～8分煮込む。煮込んだ後、鍋の中にバジルを入れて混ぜ、香りをつける。
- ④器に盛り付けて、パセリを振る。

#### 《栄養士のおすすめポイント》

切干大根という和風の食材を、にんにくオイルやトマト缶を使い低塩で洋風に仕上げたヘルシーな一品です。

## 21 さつま芋のマスタードサラダ

エームサービス㈱／東芝キャリア事業所食堂／勝又 彩加



野 菜	肉・魚・大豆
93 g	10 g

地場産品(さつま芋・玉葱・人参・きゅうり・サニーレタス)

### 材料(g) 1人分

さつま芋	30	
冷凍さつま芋	20	
冷凍むぎ枝豆	5	
ポークウインナー	10	
玉葱(薄切り)	15	
人参	8	
きゅうり	10	
A	ヨーグルト	4
	マヨネーズ	4
	粒マスタード	3
ブラックペッパー	0.01	
サニーレタス	5	

### 作り方

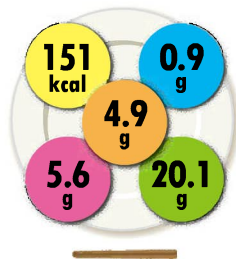
- ①スチームで生のさつま芋(角切り)は11～13分、冷凍さつま芋(角切り)は4～5分蒸し、冷ましておく。
- ②ポークウインナー(小口切り)、玉葱(薄切り)、人参(いちょう切り)は、それぞれさっと茹で、冷ましておく。
- ③Aでドレッシングを作る
- ④バットに冷めた①②ときゅうり(小口切り)を加え③のドレッシングで和える。
- ⑤器にレタスを敷き④を盛る。上にブラックペッパーを振って仕上げる。

### 《栄養士のおすすめポイント》

ビタミンCと食物繊維を豊富に含む、さつま芋を上手にサラダに取り入れた一品です。

## 22 春雨と青梗菜のオイスターソース

(株)静鉄ストア/商品部デリカ課/齋藤 楓



野菜	肉・魚・大豆
77 g	25 g
地場産品(青梗菜)	

### 副菜 (惣菜)

#### 材料(g) 1人分

青梗菜	50	
人参(短冊切り)	20	
A	豚ひき肉	15
	牛ひき肉	10
	おろしにんにく	6
	おろししょうが	1
緑豆春雨(乾)	15	
B	酒	4
	減塩しょうゆ	3
	オイスターソース	2.5
	砂糖	1
水	50	
油	適量	

#### 作り方

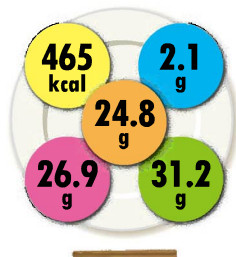
- ①青梗菜は葉と茎に分け、茎は細切り、葉は食べやすい大きさに切る。
- ②人参をコンベクションのスチームで10分加熱する。
- ③鍋に油をひき、Aを入れて炒める。
- ④③に火が通ったらBの調味料を加えて煮る。
- ⑤④が煮立ったら半分に切った春雨を加えて2分ほど煮る。
- ⑥春雨が柔らかくなったら②と青梗菜の茎の部分を加え、落し蓋をして、2~3分煮る。
- ⑦⑥の野菜が柔らかくなったら青梗菜の葉の部分を加え2分程度煮る。
- ⑧器に盛り付ける。

#### 《栄養士のおすすめポイント》

青梗菜と牛豚ひき肉を上手にマッチさせた、低塩で体の温まる一品です。

## 23 野菜たっぷりスパイシーふじのくにポーク炒め

市立島田市民病院／栄養指導室／山本 芽生



野菜	肉・魚・大豆
242 g	110 g
地場産品(ふじのくにポーク)	

### 材料(g) 1人分

豚もも肉	110
A	
片栗粉	5
酒	10
人参(短冊切り)	30
玉葱(薄切り)	70
かぼちゃ(薄切り)	50
しめじ	30
小松菜	60
B	
にんにく(みじん切り)	2
クミン	0.5
ターメリック	0.5
油	8
しょうゆ	3
塩	1.5
ごま油	5

### 作り方

- ①豚肉にAを加えよく揉む。
- ②しめじは石づきを落としほぐす。
- ③人参、玉葱は、それぞれ切っておく。
- ④小松菜は、5cm長さに切っておく。
- ⑤かぼちゃは、薄く切り、固く茹でる。
- ⑥フライパンにBを入れ弱火で香りが立つまで炒め、②③を加える。
- ⑦⑥の野菜に火が通ったら、①を加え肉に火が通るまで炒める。
- ⑧最後に小松菜とかぼちゃを加え炒める。
- ⑨しょうゆ、塩で味をつけ、火を止める。
- ⑩ごま油を回しかけ混ぜ、皿に盛り付ける。

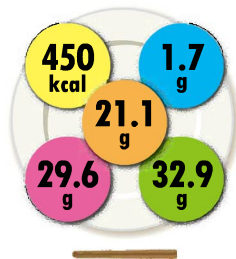
### 《栄養士のおすすめポイント》

ビタミンB群の豊富な豚肉とたっぷりの野菜、にんにく・香辛料で食欲がすすむ、働き盛りに勧めたい栄養バランスの良い一品です。

主菜・副菜(給食)

## 24 野菜たっぷり鶏のみぞれ煮風

フジ産業(株)／トヨタ自動車東富士研究所B1食堂／杉山 育子



野菜	肉・魚・大豆
201 g	120 g
地場産品(特になし)	

### 材料(g) 1人分

鶏もも肉皮なし	120	
A	塩	0.1
	コショウ	0.01
	片栗粉	12
油	10	
大根	50	
玉葱	20	
水煮きのこミックス	20	
B	酢	10
	水	10
	砂糖	2
	みりん	7
	しょうゆ	7
	オイスターソース	2
塩	0.1	
かぼちゃ	30	
なす	40	
油	5	
人参(輪切り)	20	
おくら	16	
葉ねぎ(小口切り)	5	

### 主菜・副菜(給食)

### 作り方

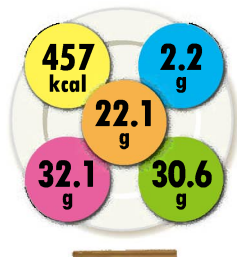
- ①鶏もも肉は30gに切りAで味を付け油で揚げる。
- ②大根、玉葱はすりおろし水煮きのこミックスは水気を切っておく。
- ③かぼちゃ、なすは乱切りし、素揚げしておく。
- ④人参は輪切りにし、おくらと茹でる。
- ⑤鍋にBを入れ煮立ったら、②を加え煮て味を含ませる。
- ⑥器に①③④を添え、⑤のおろしたれをかけ、上に葉ねぎを散らす。

### 《栄養士のおすすめポイント》

ヘルシーな鶏肉を、たっぷりな野菜で煮込んだビタミン・ミネラル・食物繊維たっぷりな一品です。

## 25 野菜たっぷり鶏にら炒め

フジ産業(株)／トヨタ自動車東富士研究所B1食堂／市川 敬子



野 菜	肉・魚・大豆
205 g	120 g
地場産品(特になし)	

### 材料(g) 1人分

鶏もも肉皮なし	120	
A	しょうゆ	3
	にんにく(すりおろし)	2
	しょうが(すりおろし)	3
	片栗粉	12
油	12	
B	玉葱(6mm薄切り)	55
	にら(3cmざく切り)	20
	大豆もやし	70
	たけのこ水煮(短冊切り)	30
	ピーマン(千切り)	10
C	赤ピーマン(千切り)	10
	黄ピーマン(千切り)	10
	にんにく(すりおろし)	1
	しょうが(すりおろし)	1
	しょうゆ	5
	酒	2
	中華だしの素	1
オイスターソース	2	
ごま油	3	
片栗粉	9	
水	18	

### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切りAの調味料で味を付け片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ②野菜を、それぞれ切っておく。
- ③Bの野菜はざっとゆでておく。
- ④ボールにCを入れよく混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンに、ごま油を熱し、②③の野菜を炒め、①の揚げた鶏肉も加え④の合わせ調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみを付け器に盛り付ける。

### 《栄養士のおすすめポイント》

にんにく・生姜は整腸作用、色鮮やかなピーマンのカロテノイド色素は、抗酸化作用があり老化防止に、オイスターソースには、皮膚・骨・味覚など全身をケアする亜鉛が多く含まれております。

## 栄養成分一覧

項 目	料 理 名	エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	脂 質	炭 水 化 物
		kcal	g	g	g
主菜 (給食)	①焼肉のせ豆腐サラダ	261	14.7	16.7	12.6
	②海老芋とチキンのきのこクリーム煮	391	20.9	22.7	24.8
	③塩麹のポークソテーレモンのボンソース	399	19.8	23.8	23.9
	④舌平目のムニエルアーモンド風味	232	20.6	11.2	11.8
	⑤鶏とさつま芋の南蛮酢	421	16.5	22.9	34.3
	⑥野菜たっぷりハーブチキン～人参ドレッシングかけ～	319	19.4	17.8	19.9
	⑦お茶の葉ムニエル	203	21.9	7.8	10.9
	⑧肉団子のカレースープ煮	323	19.0	11.6	34.9
主菜 (惣菜)	⑨鶏肉と白葱のボン酢焼	382	27.1	21.5	16.1
	⑩お魚ロール(サーモン&まぐろ)	431	25.5	20.2	35.3
	⑪野菜と一緒に辛辛チキンステーキ	383	24.0	23.9	17.0
	⑫厚揚げと長いもの和風グラタン	304	20.1	14.5	23.3
	⑬鶏ささみのザクザク揚げ	410	34.9	22.3	17.3
	⑭野菜たっぷりちゃんちゃん焼	336	23.8	18.6	15.8
	⑮トマトを使った豆腐ハンバーグ	274	15.2	12.2	26.0
	⑯鶏もも肉のかぶおろし煮	324	18.7	19.7	15.5
	⑰つみれ煮	224	19.5	8.9	15.1



カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	野菜量	肉魚卵大豆量	地場産品食材
mg	g	g	g	g	g	
114	2.3	1.9	1.5	70	140	紫玉葱・トマト・パプリカ
80	1.3	3.3	1.98	150	100	海老芋・青梗菜
29	1.1	2.0	1.6	115	100	
75	0.9	1.9	1.0	102	95	
33	1.0	2.3	1.7	95	90	富士山麓鶏・富士宮ピーマン
66	1.7	5.7	1.99	190	90	箱根西麓野菜
34	0.9	2.5	1.4	60	90	緑茶
56	2.6	4.6	1.9	186	90	
58	1.5	3.1	1.8	150	150	大根・人参
116	4.2	2.9	1.6	152	100	
52	2.0	3.7	1.9	140	120	
274	3.6	2.6	1.3	119	115	
73	1.7	4.0	0.6	63	120	
87	1.5	4.8	1.8	180	100	わさび菜
99	1.6	4.9	1.4	200	115	静岡県産トマト缶
48	1.6	1.8	1.9	93	100	
93	2.3	2.2	0.8	62	94	鰯のすり身

## 栄養成分一覧

項目	料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		kcal	g	g	g
副菜(給食)	⑱シーザーサラダWithしらす	99	3.1	8.1	3.6
	⑲切干大根と小松菜の和え物	87	3.6	4.9	8.4
	⑳切干大根のアラビアータ風	101	2.2	3.3	17.1
	㉑さつまいのマスタードサラダ	154	3.4	6.9	19.9
副菜(惣菜)	⑳春雨と青梗菜のオイスターソース	151	5.6	4.9	20.1
主菜・副菜(給食)	㉓野菜たっぷりスパイスシーふじのくにポーク炒め	465	26.9	24.8	31.2
	㉔野菜たっぷり鶏のみぞれ煮風	450	29.6	21.1	32.9
	㉕野菜たっぷり鶏にら炒め	457	32.1	22.1	30.6

カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	野菜量	肉魚卵大豆量	地場産品食材
mg	g	g	g	g	g	
38	0.5	0.8	0.8	70.5	8	舞阪産しらす
193	2.0	2.7	0.8	85	2	駿河湾産サクラエビ
83	0.7	4.3	0.4	123.3	0	玉葱
43	0.8	2.1	0.4	93	10	さつま芋・玉葱・人参・きゅうり・サニーレタス
63	1.2	1.7	0.9	77	25	
141	3.2	6.9	2.1	242	110	ふじのくにポーク
66	3.5	5.2	1.7	201	120	
64	3.6	4.2	2.2	205	120	

## しずおか健幸惣菜検討委員名簿

(委員)

(五十音順・敬称略)

所 属	役 職	氏 名
静岡県立大学食品栄養科学部 栄養生命科学科	准教授	市川 陽子
(株)静鉄ストア 商品部 デリカ課	課長兼バイヤー	伊藤 新治郎
シダックスフードサービス(株) 静岡支店静岡事務所	シニアマネージャー	小野田 泰宏
常葉大学健康プロデュース学部 健康栄養学科	准教授	川上 栄子
マックスバリュ東海(株) 人事総務本部 総務部 環境・社会貢献	(管理栄養士)	原田 愛
ヤマハモーターサポート&サービス(株) 福利厚生部 食堂・託児所管理課	(管理栄養士)	前田 直美

(静岡県)

静岡県健康福祉部	健康経営推進 担当理事	土屋 厚子
静岡県健康福祉部 健康増進課	専門主査	日置 朝子

(事務局)

静岡県栄養士会	会 長	坪井 厚
静岡県栄養士会 (事業部長)	副会長	新井 英一
静岡県栄養士会 (地域活動事業部長)	理 事	若林 恭子
静岡県栄養士会 (地域活動事業部)	理 事	池谷 広美

## しずおか健幸惣菜レシピ作成経過

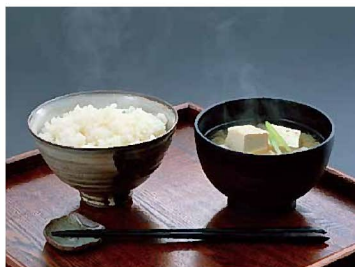
年 月 日	内 容	
平成29年 9月21日	第1回検討会	しずおか健幸惣菜の基準の決定
平成29年10月16日 ～11月30日	しずおか健幸惣菜レシピ募集	
平成29年12月11日	第2回検討会	応募作品の審査
平成30年 1月30日	応募作品の試食・写真撮影	
平成30年 3月 8日	第3回検討会	レシピ集の検討

第1回検討会では日本栄養改善学会を中心に検討された「健康な食事・食環境(スマートミール)」の認証基準を参考に、しずおか健幸惣菜の基準を決定しました。募集要項決定後、県内の給食施設やスーパーマーケット、関連団体へ依頼するとともにホームページを通じてレシピの募集を行いました。

第2回検討会では、「基準を満たしているか」「目新しい献立であるか」等の視点によりレシピの選考を行いました。

さらに、選考されたレシピに基づき、調理を行い、味や見た目の評価を行い、最終的なレシピ集掲載献立の選考を行いました。

第3回検討会ではレシピ集の掲載内容等について検討を行いました。



## しずおか “まるごと” 健康経営プロジェクトとは

『健康経営』の考え方にに基づき、企業のみでなく、地域や家庭など、県全体を対象に、主に働き盛り世代の生活習慣病予防対策と、子どもの頃からの健康づくりをすすめることで、県民の健康づくりを推進していきます。

### ○静岡県の目指す“まるごと”健康経営

#### 【企業】

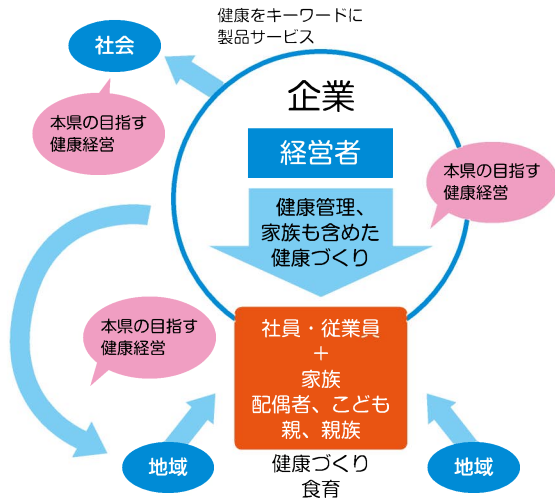
社員・従業員の健康管理だけでなく、健康づくりに積極的な投資を行う「従来」の健康経営に加え、家族の健康管理や健康づくり、地域貢献、社会への還元にも配慮した“まるごと”健康経営を実施。

#### 【地域】

「従来」からの住民の健康づくりに加えて市町が地域ごとに健康課題を明示して、地域住民の自主的・継続的な健康づくりを支援する“まるごと”健康づくりを展開。

#### 【家庭】

児童・生徒に健康の大切さを教える「従来」の健康教育に加え、家族での健康づくりへの意識付けも行い、家族“まるごと”全員で健康づくりに取り組む。



データを活用！→見える化！

## 編集後記

全国トップクラスの『健康寿命』を有する静岡県は、関連団体とともに健康経営事業の促進と食育推進活動に取り組んでおります。その重点施策の1つにライフステージに応じた望ましい食生活・食の環境づくりの整備があります。今回、県民の「健康な食事」、特に、社員食堂や弁当販売場、スーパーの惣菜販売等で、利用者の健康に配慮したメニューを提供するための「健幸惣菜レシピ」集の作成を県より受託しました。作成にあたり、御協力いただいた企業の皆様には、素敵な「健幸惣菜レシピ」の提案を数多くいただきありがとうございました。

選ばれた作品が、利用者の外食や中食を通じ健康に資する『食事の選択』に役立ち、正しい食の環境づくりや、その情報提供に利用していただけることを目的にまとめました。

このしずおか健幸惣菜レシピを、静岡県民の健康寿命の更なる延伸に繋げるためご活用いただければ幸いです。

公益社団法人 静岡県栄養士会

しずおか健康惣菜レシピ 2018年3月

発行：静岡県健康福祉部健康増進課  
静岡県静岡市葵区追手町 9-6  
電話 054-221-2779  
編集・監修：公益社団法人静岡県栄養士会  
静岡県静岡市駿河区八幡 1 丁目 1-4  
東海整備(株)ビル 4F  
電話 054-282-5507