

2018

『ヘルシーメニューコンテスト』 優秀作品紹介

♡緑黄色野菜を使った料理♡

最優秀賞

富士精工(株)
かなちゃん様

『ブロッコリーとトマトのオリーブオイルいため with サーモン』



【材料】 4人分

- ・鮭・・・350g
- ・ブロッコリー・・・170g
- ・トマト・・・2個
- ・塩、ブラックペッパー・・・少々
- ・オリーブオイル・・・適量
- ・にんにく・・・1片(スライスまたはみじん切り)
- ・バジルドレッシング・・・適量
- ・レモン汁・・・少々

【作り方】

- ①鮭を食べやすい大きさに切り、塩・ブラックペッパーをふる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れてにんにくを炒め、香りが立ったら①の鮭を加えて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③子房に分けてレンジで加熱したブロッコリーを加え、さっと炒める。
- ④火を止め、ひと口大にカットしたトマトを加えて軽く混ぜあわせる。
- ⑤皿に盛り付け、バジルドレッシングとレモン汁をかけて完成。

GOODポイント！ シンプルですが絶妙なバランス。 簡単手軽に緑黄色野菜が摂れます！

- ★ブロッコリーやトマトは緑黄色野菜の中でもビタミン類が豊富。老化を防ぎ、がん予防に効果的です。
- ブロッコリーには血液サラサラ成分も。
- ★魚を組み合わせたことで、肉と比較してカロリーダウン。
- ★魚の脂に多く含まれるEPAやDHAは、血液をサラサラにしてくれます。

特別優秀賞

<家族みんなでヘルシー賞>

(株)東海理化 うさべえ様

『お野菜いっぱいお好み焼き』



◆材 料(2人分)

- ・卵1個
- ・キャベツ2枚
- ・人参数センチ
- ・納豆1パック(タレも入れる)
- ・小松菜1株
- ・サラダ油適量
- * 野菜は、ほうれん草、かぼちゃ、玉ねぎ、えのきなどでもOK

◆作り方

- ①野菜を、ざく切りやみじん切りなど好みの切り方で小さく切る。
- ②ボウルに①の野菜、卵、納豆(タレも含め)を入れてよく混ぜる。
- ③②を食べやすい大きさに丸める
- ④フライパンを温めて油を入れ③を入れたら蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤両面に焼き色がついたら完成。

特別優秀賞

<ダイエットに良いで賞>

(株)FTS なみへい 様

『ジャコピー丼』



◆材 料(4~5人分)

- ・ピーマン5個 ・しらたき1袋 ・しらす約150g
- ・ごま油小さじ1、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1 ・サラダ油適量
- ・塩ひとつまみ ・温泉卵

◆作り方

- ①ピーマンをみじん切りにする。
- ②しらたきを湯通ししてみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、ピーマン、しらたきを炒める。
- ④ピーマンがしんなりしてきたらしらすを入れ、酒を加える。
ひと煮立ちしたらしょうゆ、ごま油を入れ、最後に塩で味を調える。
- ⑤温泉卵をのせていただきます。

<手軽にヘルシー賞>

三井屋工業(株) tae ♪ 様

『彩り野菜とチキンの釜炊き』



◆材 料(4人分)

- 【具材】 ・トマト中2個 ・赤パプリカ1個 ・人参1本 ・かぼちゃ200g ・パセリ2本
 ・しめじ1株 ・玉ねぎ中1個 ・キャベツ300g ・チキンレッグ2本
- 【調味料】 ・カットマト缶1缶 ・ローリエ1枚 ・固形コンソメ2個 ・にんにく2かけ
 ・水100cc ・オリーブ油 煮込み用大さじ2、仕上げ用適量 ・ハーブソルト小さじ1
- 【アレンジ料理用(小ハート型器)】 ・バケット ・溶けるチーズ

◆作り方

- ①チキンレッグにハーブソルトをもみ込む。
- ②野菜を食べやすい大きさにカットする。
- ③カットした野菜(パセリは1本のみ)、チキンレッグ、調味料を炊飯器に入れ普通に炊く(60分)。
- ④炊けたらお皿に盛り付け、残りのパセリを散らし、オリーブ油を適量かける。

〈アレンジ料理〉

- ①上記の料理を小さめにカットする。
- ②耐熱容器にバケットを1切れ入れ、その上に①を煮汁ごとかけ溶けるチーズをのせる。
オーブンで焼いて、最後にパセリを散らして完成。

<映えるで賞>

(株)三福 いこちゃん 様

『お好み巻きサラダ』



◆材 料(3~4人分)

- 【生地】 ・かぼちゃ1/4個 ・小麦粉150g ・片栗粉大さじ1 ・卵1個 ・水200~300cc
- 【具材】 ・ほうれん草1束 ・人参1本 ・パプリカ(赤・黄)各1/2個
 ・レタス少々 ・チーズ(好みで) ・サラダチキンやハム(好みで)
 ・ごま油、ダシダ、塩 各少々 ・EXオリーブ油、コンソメ、塩こしょう 各少々
- 【ソース】 ①マヨネーズ、こしょう、たくあん(みじん切り) ②マヨネーズ、一味、高菜(みじん切り)

◆作り方

★好みの具材を生地で巻いていただきます！

- 【生地】 ①かぼちゃは皮をむいて、レンジで加熱し柔らかくペーストにする。
②①に生地の材料を全て入れ、よく混ぜる。(固さを見ながら水の量を調整)
③熱したフライパンに油を薄くひき、生地をクレープ生地のように焼く。

- 【具材】 ①ほうれん草はさっとゆでて食べやすい大きさに切る。
②人参はピーラーで薄く切りさっとゆでる。パプリカは細く切りさっとゆでる。
③①と②の野菜を、「ごま油+ダシダ+塩」または「EXオリーブ油+コンソメ+塩こしょう」につけ、よくあえる。
④レタス、チーズ、ハム等を食べやすい大きさに切る。

- 【ソース】 材料①と②をそれぞれ混ぜておく。