



さっぱりチキン定食

平松 幹大（三重県立相可高等学校2年）

今回の献立のポイントは、まず、一人暮らしの若者を対象とし、主食、主菜、副菜のバランスを考え食生活の改善を図る。また、全体的に薄味にして、塩分や糖분을控え、余分な脂質も取らないようにする。それに、食物繊維を多く含む野菜などをふんだんに使い、よく噛めるように調理方法も工夫してあるということです。コシヒカリ、青ネギ、豚肉、ひじきなど、地元の食材も使い、家庭でもとても簡単に作れる献立になっています。

■材料（2人分）

●鶏むね肉のおろしポン酢がけ

- ・鶏むね肉 400g
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・キャベツ 1/4玉
- ・酢 大さじ2
- ・ミニトマト 2個
- ・オリーブオイル 適量
- ・大根 100g

●茄子のきんぴら

- ・ナス 2本
- ・だし汁 400cc
- ・白ごま 適量
- ・砂糖 大さじ4
- ・鷹の爪 1本
- ・酒 大さじ2
- ・ごま油 適量
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・たまり醤油 大さじ2

●大豆とひじきの煮物

- ・大豆(戻して) 20g
- ・ニンジン 30g
- ・ひじき(戻して) 6g
- ・だし汁 200cc
- ・ごま油 適量
- ・砂糖 大さじ2
- ・インゲン 2本
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・コンニャク 1/4丁

●沢煮中華汁

- ・大根 3cm
- ・豚ばら肉 2枚
- ・ゴボウ 1/8本
- ・青ネギ 1本
- ・シタケ(戻して) 2枚
- ・中華だし汁 400cc
- ・ニンジン 3cm
- ・塩 適量
- ・コンニャク 3cm
- ・薄口醤油 適量

●生姜ご飯

- ・米 1カップ
- ・みりん 10cc
- ・ショウガ 2片
- ・薄口醤油 13cc
- ・だし汁 290cc
- ・塩 適量
- ・青ネギ 1本



■作り方

●鶏むね肉のおろしポン酢がけ

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏むね肉を皮目から焼いていく。両面に焼き色がついたら蒸し器で蒸して中まで火を通す。
- ②キャベツは千切りにし、ミニトマトはヘタをとり横半分に切る。大根はおろして濃口醤油、酢と合わせ、おろしポン酢を作る。
- ③器に千切りキャベツとミニトマト、蒸した鶏むね肉を盛る。そこに、おろしポン酢をかける。

●茄子のきんぴら

- ①ナスをねじむきし、身は8等分にして水に漬ける。鷹の爪は輪切りにして種をとる。
- ②ナスの皮と身をごま油で炒め、しんなりしてきたらだし汁と酒を入れアルコールをとばしたら、砂糖、濃口醤油、たまり醤油を入れ、仕上げに鷹の爪を入れる。
- ③器に盛り、白ごまをふりかける。

●大豆とひじきの煮物

- ①大豆とひじきは柔らかくなるまで湯がき、ザルに上げる。
- ②①をごま油で炒める。そこへ角切りにしたニンジンとコンニャクを入れ、だし汁を入れる。砂糖と濃口醤油を入れ、仕上げにインゲンを入れる。
- ③器に色よく盛る。

●沢煮中華汁

- ①材料を全てマッチ棒状に切る。ゴボウはささがき、青ネギは斜めに切る。
- ②青ネギ以外の材料を中華だし汁で炊き、柔らかくなったら塩と薄口醤油で味をつける。
- ③器に盛り、青ネギをのせる。

●生姜ご飯

- ①米は洗って、30分吸水させておく。
- ②ショウガは太めの千切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ③調味料を合わせ、米とショウガを入れ炊く。
- ④器に盛り青ネギをのせる。

所要時間

60分



母に捧げる弁当

仲井 麻友子（三重高等学校1年）

女性は年を重ねると女性ホルモンの関係で骨粗鬆症になりやすいそうです。カルシウムが豊富で、かつ多くの食材を使い栄養のバランスのとれたお弁当に仕上げました。「まごわやさしい」の食材にもこだわりました。塩分の摂り過ぎに注意し、食材の味を生かした味付けにしました。地元のとれたての新鮮な野菜や魚介類には、それ自身に美味しさがつまっているからです。常時家にある乾物のひじきや高野豆腐はカルシウムも豊富で女性に不足しがちな鉄分も多く含まれているので食材として選びました。鉄分は貧血予防と肌の美容にもよいそうです。

■材料（2人分）

●鰯の照り焼きハンバーグ

- | | |
|-----------------|---------------|
| ・イワシすり身 100g | ・パン粉 1/3カップ |
| ・豆腐 100g | ・卵 1/3～1/2個 |
| ・玉ネギ 1/6個 | (ソース) |
| ・ショウガ絞り汁 1/2かけ分 | ・玉ネギ 1/6個 |
| ・おろしにんにく 少々 | ・醤油 大さじ1 |
| ・塩 少々 | ・酒 大さじ1 |
| ・コショウ 少々 | ・みりん 大さじ1・1/2 |
| ・ナツメグ 少々 | ・砂糖 小さじ1/2 |

●かぼちゃのピカタ

- | | |
|-------------|------------|
| ・すくなカボチャ 適量 | ・小麦粉 適量 |
| ・卵 1個 | ・塩、コショウ 適量 |

●小松菜のナムル

- | | |
|------------|--------------|
| ・小松菜 2株 | ・中華だし 小さじ1/2 |
| ・ニンジン 1/4本 | ・ごま油 大さじ1/2 |
| ・いりごま 大さじ1 | ・コショウ 少々 |

●炒り高野豆腐

- ・高野豆腐 1枚
- ・豚バラ肉 70g
- ・乾燥ひじき 小さじ1
- ・ニンジン 1/5本
- ・シイタケ 1～2枚
- ・インゲン 3本
- ・だし汁 150cc
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2

●ころころサラダwithビーフ

- ・キュウリ 1/2本
- ・長イモ 5cm
- ・トマト 1/2個
- ・牛肉(厚切り・ステーキ用等) 1/2枚
- ・醤油 小さじ2
- ・玉ネギすりおろし 少々
- ・おろしにんにく 少々
- ・砂糖 小さじ1
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩 少々

●梅と大葉のごはん

- ・梅干し(大きめ) 1個
- ・大葉 数枚
- ・いりごま 大さじ1



所要時間
35分

■作り方

●鰯の照り焼きハンバーグ

- ①ボウルに豆腐を入れ、ホイッパーで混ぜてペースト状にする。(水きりなし)
- ②①にパン粉を入れて混ぜ、パン粉をしっかりふやかす。
- ③みじん切りして電子レンジでチンした玉ネギを、冷まして入れる。
- ④イワシのすり身、卵、Aを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ⑤フライパンで、適当な大きさにしたハンバーグを焼く。(柔らかめなので表面に焦げ目をつけてから水を入れ、ふたをし、蒸し焼きにする。)
- ⑥ハンバーグを取り出したフライパンで、玉ネギスライスを炒め、Bを入れて煮詰め、ハンバーグにかける。

●かぼちゃのピカタ

- ①カボチャを適当な大きさ(厚みは熱が通りやすい程度)に切り、レンジで火を通し、塩、コショウをして小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて焼く。少しバターを加えると風味がよい。

●小松菜のナムル

- ①小松菜を茹で、冷水にとり、絞って切る。
- ②ニンジンは細く切り、塩をふって少しおき調味料で味付ける。

●炒り高野豆腐

- ①高野豆腐を水で戻し、7mm弱に小さく切る。ニンジン、シイタケもほぼ同じ大きさに切り、豚肉も小さく切っておく。ひじきは水で戻しておく。インゲンは軽く塩茹でし、斜め切りする。
- ②フライパンで肉を炒め、高野豆腐、ニンジン、シイタケ、ひじきを加え調味料で味付けする。ほぼ煮えたら彩りにインゲンを加える。

●ころころサラダwithビーフ

- ①キュウリ、長イモ、トマトは大きさを揃え、小さくころころのキューブ状に切っておく。
- ②牛肉は少したたき、表面に塩、コショウとおろしにんにくを塗り、フライパンで焼き、冷めたら薄く削ぎ切りにする。
- ③すりおろした玉ネギと調味料を合わせてドレッシングを作る。

●梅と大葉のごはん

- ①梅干しは種をとりほぐしておく。大葉は細い千切りにする。
- ②梅干しと大葉をご飯に混ぜ、いりごまをふる。