



夏と三重の食材を食べて元気！かむかむ定食！

小林 みどり （鈴鹿短期大学食物栄養学専攻1年）

私は、30代～40代の、仕事をされている方を対象に定食を作りました。

夏に考えたメニューなので、夏野菜を豊富に使用し、三重の食材を取り入れました。その食材はよく噛めるように、煮込み過ぎず、炒め過ぎず、柔らかくならないように心がけることが大切です。

夏らしい、さっぱりとした味付けで、さまざまな色合いがあり、栄養満点の「かむかむ定食」です。一日を元気に過ごせる献立です。

■材料（2人分）

●玄米入りしょうがご飯

- ・玄米 40g
- ・精白米 120g
- ・ショウガ 10g
- ・醤油 15g
- ・みりん 10g
- ・酒 15g
- ・塩こうじ 5g
- ・水 210ml
- ・サヤエンドウ 2枚

●伊勢鶏の塩こうじ蒸し～さっぱりソースがけ～

- ・伊勢鶏（胸肉） 200g
- ・塩こうじ 10g
- ・酒 15g
- ・玉ネギ 20g
- ・ズッキーニ 20g
- ・オリーブオイル 8g
- ・バジル 適量

●マッシュパンピキ

- ・カボチャ（皮を取り除き） 80g
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩 少々

●ブロッコリーの塩ゆで

- ・ブロッコリー 4房
- ・塩 適量

●きゅうりとじゃこの酢の物

- ・キュウリ 1/3本
- ・わかめ（乾燥） 2g
- ・じゃこ 4g
- ・醤油 2～3滴
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ2

●カラフルきんぴら

- ・赤パプリカ 20g
- ・黄パプリカ 20g
- ・ピーマン 20g
- ・ゴボウ 20g
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- ・ごま油 適量

●野菜のごろごろみそ汁

- ・オクラ 2本
- ・玉ネギ 40g
- ・ナス 40g
- ・ニンジン 30g
- ・大根 30g
- ・コンニャク 15g
- ・だし汁 360ml
- ・味噌 25g



●高野豆腐とひじきの煮物

- ・高野豆腐（乾燥） 15g
- ・ひじき（乾燥） 3g
- ・卵 1/2個
- ・ニンジン 20g
- ・インゲン 2本
- ・だし汁 150ml
- ・砂糖 10g
- ・醤油 小さじ1
- ・油 適量

●シャキシャキ梨入り牛乳寒天

- ・粉末寒天 2g
- ・水 100cc
- ・牛乳 150cc
- ・砂糖 25g
- ・梨 30g

所要時間

70分

■ 作り方

● 玄米入りしょうがご飯

- ①精白米、玄米を洗い、水を加えて30分浸漬する。
- ②ショウガはみじん切りにする。
- ③サヤエンドウはさつと茹で、斜め切りにする。
- ④調味料を入れて、ショウガを加えて炊く。
- ⑤炊けたら茶碗に盛りつけ、サヤエンドウを散らす。

● 伊勢鶏の塩こうじ蒸し〜さっぱりソースがけ〜

- ①伊勢鶏は酒と塩こうじを付け、20分置き、一口大に切る。
- ②トマト、玉ネギ、ズッキーニは1cm角に切る。
フライパンにオリーブオイルを入れ、野菜を入れ、トマトの水分がなくなるまで煮る。バジルをかける。
- ③①を蒸し器で約15分蒸す。(時々蓋を開けて確かめる。)
- ④皿に③を盛りつけ、②をかける。

● マッシュパンブキン

- ①カボチャは電子レンジで5分温める。
- ②裏ごし器でこし、鍋に入れて牛乳と塩を加え、なめらかになるまで混ぜる。

● ブロッコリーの塩ゆで

- ・ブロッコリーは熱湯に塩を加え、茹でる。

● きゅうりとじゃこの酢の物

- ①キュウリは輪切りにし、塩をかけて水分を抜く。
- ②わかめは水に浸けて戻す。
- ③調味料を合わせる。
- ④キュウリは水で洗い流し、水気をしっかり絞る。
わかめは軽く絞る。
- ⑤③と④を合わせ、じゃこを混ぜ、器に盛る。

● カラフルきんぴら

- ①赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ゴボウは千切りにする。(ゴボウは、土をしっかり落として、皮をむかず、水に浸ける。)
- ②鍋にごま油を熱し、①を手早く炒め、調味料で味つけする。
- ③皿に盛って、ごまをかける。

● 野菜のごろごろみそ汁

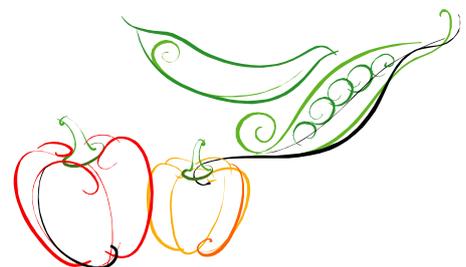
- ①ナス、ニンジン、大根、玉ネギは乱切りにする。
- ②オクラは下茹でし、5mm幅に切る。
コンニャクは手で一口大にちぎる。
- ③だし汁に①を入れて、大根が透明になるまで煮る。
煮たら、コンニャクを入れ、味噌を溶かし入れる。
- ④お椀に入れ、オクラを散らす。

● 高野豆腐とひじきの煮物

- ①高野豆腐、ひじきは水で戻す。戻ったら水気を切る。
- ②卵を溶いて、フライパンに油を引き、炒り卵にする。
- ③インゲン下茹でし、斜めに切る。
ニンジン1cm角に切る。
- ④鍋にだし汁、①、ニンジンを入れ、煮立ったら砂糖を入れ、醤油を加える。
火を止め、少し置く。卵を入れる。
- ⑤器に盛り、インゲンを散らす。

● シャキシャキ梨入り牛乳寒天

- ①鍋に水と粉末寒天を入れ沸騰させ、砂糖を加え煮溶かす。
ザルでこし、粗熱を取る。
- ②牛乳は人肌に温め、梨は皮をむき、いちよう切りにする。
- ③①と牛乳を合わせ、器に入れて、梨を加え、冷蔵庫で冷やす。





噛んで美味しく健康！三重の恵の栄養バランス定食

岡田 公子（会社員）

この献立は、デスクワークが中心でパソコン等で目をよく使う方に食べていただきたいと思い、眼精疲労回復作用のあるビタミン類やアントシアニンを多く含む食材や血液サラサラ食材、カルシウムや食物繊維が豊富な食材も多く使用しました。脂肪や塩分を控えて、噛む回数が増えるように食材の組み合わせ方や調理方法も工夫しました。生活習慣病予防に効果のある、安心して美味しい三重の食材をたくさん使用した、手軽に作れるヘルシーな献立です。

■材料（2人分）

●さんまのゴマ・ガーリック焼き

- ・生サンマ（開き） 1尾
- ・酒 小さじ2
- ・醤油 小さじ1弱
- ・おろしニンニク 1/2かけ
- ・小麦粉 適量
- ・溶き卵 適量
- ・大葉（刻む） 適量
- ・いりごま（黒・白） 適量
- ・オリーブオイル 適量

●かぼちゃとおからのシャキシャキサラダ

- ・カボチャ 70g
- ・おから 30g
- ・ニンジン 15g
- ・レタス 適量
- ・ミニトマト 6個
- ・インゲン 15g
- ・赤玉ねぎ 15g
- ・アーモンドスライス 6g
- ・カレー粉 少々
- ・マヨネーズ 15g
- ・無調整豆乳 30g
- ・塩、コショウ 少々

●小松菜としめじのピリッとおひたし

- ・小松菜 70g
- ・しめじ 40g
- ・カットわかめ（戻して） 20g
- ・削りぶし 6g
- ・おろしショウガ 6g
- ・醤油 大さじ1/2

●いかと切り干し大根の噛み噛みあえ

- ・するめイカ（茹で済み） 30g
- ・切り干し大根 15g
- ・ニンジン 15g
- ・キュウリ 15g
- ・芽ひじき（戻して） 15g
- ・土ショウガ（千切り） 6g
- ・米酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1



●三重の香り あおさと根菜の具たくさん味噌汁

- ・大根 30g
- ・ニンジン 30g
- ・レンコン 30g
- ・ゴボウ 30g
- ・干しシイタケ（大） 1枚
- ・板こんにゃく（茹で済み） 30g
- ・油あげ（油抜き済み） 10g
- ・だし汁 2カップ
- ・青ネギ 1本
- ・あわせ味噌 適量
- ・あおさ 適量

●黒麦ごはん

- ・白米に黒米と押麦を入れて炊いたご飯 240g

●フルーツ in 抹茶ヨーグルト

- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・抹茶 小さじ1/4
- ・はちみつ 15g
- ・梨 80g
- ・柿 80g
- ・ブルーベリー 適量

所要時間
35分

■ 作り方

● さんまのゴマ・ガーリック焼き

- ①さんまは4等分に切り、Aに5分～10分間漬ける。
- ②①に小麦粉→溶き卵→黒・白いりごまを混ぜたものを順につける。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火弱にして②を入れて両面を香ばしく焼きつける。
- ④器に盛り、刻み大葉をのせる。

● かぼちゃとおからのシャキシャキサラダ

- ①カボチャは小さく切り、ニンジンも薄い半月切りにする。
- ②①とおからを耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱し、カボチャはつぶす。
- ③インゲンも軽く塩茹でし、斜め切りにする。
- ④アーモンドスライスも、軽くフライパンで乾煎りする。
- ⑤赤玉ねぎは、薄くスライスし、水にさらして水気を切る。
- ⑥ボウルに、粗熱を取った②と③と⑤を入れ、Bを加えて良く混ぜ合わせる。
- ⑦器にレタスをのせ、⑥のサラダをのせて、アーモンドを散らし、ミトマトを添える。

● 小松菜としめじのピリッとおひたし

- ①小松菜は4cmの長さに切り、しめじとともに軽く塩茹でして冷水に取ってしぼる。
- ②ボウルに①とわかめとCと削りぶし（一部を残し）を混ぜて、器に盛り、残りの削りぶしをのせる。

● いかと切り干し大根の噛み噛みあえ

- ①するめイカは、食べやすい大きさに切る。
- ②ニンジン、キュウリはマッチ棒状に切る。
- ③切り干し大根とひじきは、さっと熱湯に通して、水気を切る。
- ④①～③と土ショウガの千切りをDで和える。

● 三重の香り あおさと根菜の具だくさん味噌汁

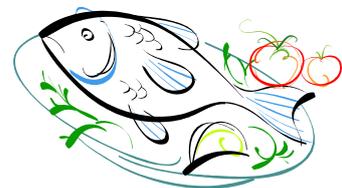
- ①大根、ニンジン、レンコンは5mmの厚さのいちょう切り、または半月切りにし、ゴボウは5mmの厚さの斜め切りにする。
- ②干しシイタケは、水で戻し、6等分に切る。
- ③コンニャクは5mmの厚さの短冊切り、油あげは4等分に切り、ネギは3cmの長さに切る。
- ④鍋にだし汁と②のシイタケの戻し汁1カップを入れて、ネギ以外の材料を入れて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、ネギを加えて、味噌を溶き入れて火を止める。
- ⑥器に盛り、あおさをのせる。

● 黒麦ごはん

- ・白米（10）：黒米（1）：押麦（1）

● フルーツ in 抹茶ヨーグルト

- ①抹茶とはちみつをよく混ぜ合わせ、プレーンヨーグルトを加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ②梨と柿は、一口大に切る。
- ③器に②を入れ、①のヨーグルトをかけて、ブルーベリーを散らす。





しめじ入り・レンコン入りハンバーグと野菜をたくさん摂ろう！

辻 伶奈（三重県立四日市農芸高等学校2年）

私のメニューは、誰もが好きなハンバーグに工夫をしました。ハンバーグの中にしめじとレンコンを入れたので、肉の量が少なくヘルシーに仕上がっています。ご飯やナムル、スープも、よく噛んでもらえるように工夫しました。食感の違いを楽しんでもらえると思うので、たくさんの方に是非作って食べていただきたいです。

■材料（2人分）

●麦ご飯

- ・米 160g
- ・麦 10g
- ・水 192ml

●ハンバーグ

- ・玉ネギ 50g
- ・合い挽き肉 150g
- ・豚肉（ブロック）50g
- ・パン粉 10g
- ・牛乳 20ml
- ・卵 1/2個
- ・塩、コショウ 適宜

A

（しめじ入り）

- ・しめじ 50g

（レンコン入り）

- ・レンコン 60g

（付け合せ）

- ・ブロッコリー（茹で）100g
 - ・ニンジンのグラッセ 30g
 - ・コーン 20g
 - ・ミニトマト 4個
- （砂糖、塩、バター適宜）

●スープ

- ・コンニャク 50g
- ・玉ネギ 30g
- ・コーン 20g
- ・ネギ 少々
- ・コンソメ 5g
- ・水 300ml

●ナムル

- ・モヤシ 100g
- ・キュウリ 50g
- ・きくらげ 20g
- ・ごま 少々
- ・ごま油 少々
- ・塩 少々



■作り方

●麦ご飯

- ①米を水で軽く洗い、炊飯器に米、麦、水を入れ炊く。
- ②炊きあがったら、蒸してから軽く混ぜておく。

●ハンバーグ

- ①玉ネギをみじん切りにして、玉ネギがしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ②ボウルに、①の玉ネギとAを入れ、粘りが出るまで混ぜ、2種類を作る為に半分に分ける。
- ③しめじはほぐし、レンコンはみじん切りにする。
- ④②を二口サイズに手に取り、しめじを3～4本入れて中に包み込むように肉を丸める。レンコンも同様にする。
- ⑤フライパンに④を並べ、片面に焼き色がついたら裏返し、焼き目がつくまで火にかける。
- 肉に串を刺し、中まで火が通ったかを確認し、皿に盛りつける。
- ⑥付け合せとして、ブロッコリーを茹でたもの、コーン、ミニトマト、ニンジンのグラッセなど色鮮やかなものを合わせると良い。ポン酢など、お好みで。

●スープ

- ①玉ネギを千切り、コンニャクは短冊切り、ネギは小口切りにしておく。
- ②水を火にかけ、玉ネギ、コンニャク、コーンを入れ、火が通ったらコンソメで味をつける。
- ③お椀に入れ、ネギを散らす。

●ナムル

- ①キュウリときくらげを千切りにする。
- ②モヤシは、湯に通す。
- ③①と②を、ごま油、塩で味を調え和える。
- ④器に盛ったら、ごまをまぶす。

所要時間

60分