

# 最優秀賞

## きのこハンバーグ

1 R 1 Z

山形センチュリー

LC L.

太田 直子

山形中央

LC L.

大関 由美子



### 材料&材料の産地

生地	鶏ひき肉	40g	バター	2g	
	鶏卵	17.7g	植物油	3g	
	しょうゆ	3g	ソース	料理酒 4g	
	塩	0.2g			しょうゆ 2g
	白こしょう	0.1g			ウスターソース 2g
	パン粉(乾)	8g			プチトマト 15g
	しいたけ生	20g	大根おろし	50g	
	えのき茸	23.6g	しょうゆ	2g	
	しめじ	22.3g			

### 作り方

(\*産地はきのこ類は最上産・大根は山形市・プチトマトは山形県産)

- シメジは小房に分け、えのき茸は根を切り落とし2から3センチの長さに切る。生シイタケは細切りにしさっと茹でて水気をきる。
- 鶏ひき肉に、卵、調味料を加えてよく混ぜ、パン粉を加えてさらに混ぜる。
- 2に1を加え混ぜ合わせ、形を整えてフライパンで焼く。
- 器に3を盛り、おろし大根とプチトマトを添える。

## きゅうりの酢味噌あえ・梨

1 R 1 Z

山形センチュリー

LC L.

太田 直子

山形中央

LC L.

大関 由美子



### 材料&材料の産地

きゅうり(山形産)	35.8g	(庄内産)	
イカ(庄内産)	40g	刈屋梨	70.6g
淡色辛みそ	4g		
穀物酢	4g		
みりん	4g		
練りからし	1g		

### 作り方

- 胡瓜は蛇腹切りにし塩水につけ、しんなりしたら水分をきる。イカはたべやすく切りさっと茹でる。
- 調味料をよく混ぜ合わせ酢味噌を作る。
- 1を器に盛り合わせ、2の酢味噌をかける。

### 料理3品の栄養価

総カロリー数	292kcal
タンパク質	23.5g
脂質	25.3g
塩分量	2.6g

# 優秀賞

## 秋のはたはた りんご酢マリネ風 赤ねぎ添え

5 R 2 Z

三川	LC	L.	菅原 百合子
鶴岡	LC	L.	叶野 由佳



材料&材料の産地	
はたはた(庄内産)...	100g(可食部55g)
葉野菜(鶴岡市産)(クレソン・水菜等ベビーリーフ)...	40g
赤かぶ(鶴岡市産)...	15g
赤ねぎ(鶴岡市産)...	2切れ(13g)
ドレッシング	
りんご(鶴岡市産)...	1/4(果汁のみ)
りんご(鶴岡市産)...	1/12(皮ごと全部使用)
りんご酢(市販品)...	小さじ1
(ドレッシング1人分30cc)	

### 作り方

(1) はたはたの頭と内臓を除き蒸し器にクッキングシートを敷き、15~20分蒸す	<table border="1"> <tr> <td>総カロリー数</td> <td>145 kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>15.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>5.7 g</td> </tr> <tr> <td>塩分量</td> <td>0.5 g</td> </tr> </table>	総カロリー数	145 kcal	タンパク質	15.5 g	脂質	5.7 g	塩分量	0.5 g
総カロリー数		145 kcal							
タンパク質		15.5 g							
脂質		5.7 g							
塩分量		0.5 g							
(2) 赤ねぎ2切れはグリル等で焼く									
(3) 野菜は食べやすい大きさに切って彩りよく皿に盛り付ける									
(4) りんご1/4をすりおろし果汁を絞る。りんご1/12もすりおろしてそのまま加え、りんご酢小さじ1を合わせる									
(5) 蒸したハタハタを野菜の上に盛り付け、焼いた赤ねぎを添えてドレッシングをかける									
ハタハタは蒸すことで栄養を逃さず食べられ、塩分を加えずに旬のりんごとりんご酢でさっぱりと野菜をたくさんとれるレシピです									

## 秋の野菜ときのこの炊き合わせ

5 R 2 Z

三川	LC	L.	菅原 百合子
鶴岡	LC	L.	叶野 由佳



材料&材料の産地	
作りやすい分量	
里芋(鶴岡市産)...	300g(1人分 50g)
人参(鶴岡市産)...	1本(1人分 6g)
かぼちゃ(鶴岡市産)...	1/4個(1人分 33g)
舞茸(鶴岡市産)...	150g(1人分 18g)
いんげん(鶴岡市産)...	5本(1人分 3g)
だし汁	500g
酒	大さじ2 (煮汁1人分 15cc)
しょうゆ	大さじ2

### 作り方

(1) 里芋は皮をむいて、人参は乱切り、かぼちゃといんげんは食べやすい大きさに切って電子レンジにかけ予めやわらかくしておく	<table border="1"> <tr> <td>総カロリー数</td> <td>62 kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>2.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>0.2 g</td> </tr> <tr> <td>塩分量</td> <td>1.0 g</td> </tr> </table>	総カロリー数	62 kcal	タンパク質	2.5 g	脂質	0.2 g	塩分量	1.0 g
総カロリー数		62 kcal							
タンパク質		2.5 g							
脂質		0.2 g							
塩分量		1.0 g							
(2) お好みのだしでしっかりめにだしをとっておく。(塩分を控えるため)									
(3) だし汁に酒・醤油を加え、煮立ったら里芋・人参を入れひと煮立ちさせる。その後、かぼちゃ・まいたけ・いんげんを入れてさらにひと煮立ちしたら火を止め冷ましながらかき混ぜる									
電子レンジを使用することで時短・手軽になり、だしをしっかりとることで塩分が控えられる。素材を変えて1年中応用して使えるレシピにしました									

# 春菊のくるみあえ庄内柿盛り

5 R 2 Z

三川	LC	L.	菅原 百合子
鶴岡	LC	L.	叶野 由佳

	<p>材料&amp;材料の産地</p> <p>作りやすい分量</p> <p>春菊(鶴岡市産)…200g</p> <p>柿(鶴岡市産)…1個</p> <p>くるみ(鶴岡市産)…10g</p> <p>白ゴマ…10g</p> <p>酒…小さじ1</p> <p>みそ…小さじ1.5 (1人分 35g)</p> <p>砂糖…小さじ1</p>
---	---

## 作り方

<p>(1) 春菊をゆでて水にさらしよく絞る。2cmの長さに切っておく</p> <p>(2) 柿の上側1/4位のところを切り、器になる下側の部分をスプーンなどでくりぬく。</p> <p>(3) くりぬいた柿の実を細切りにする</p> <p>(4) すり鉢でくるみ・ごまをすり油がにじむようになったら酒・砂糖・みそを加える</p> <p>(5) すり鉢の和えごろもに(1)(3)を加え柿の実をつぶさないように混ぜる</p> <p>(6) 柿の器に盛り付ける</p> <p>香ばしく炒ったトッピングのくるみとさわやかな春菊の香りとほろ苦さに季節感のある器を使い、目でも舌でも秋を味わうプラス1品のレシピです</p>	<p>総カロリー数 <u>44</u> kcal</p> <p>タンパク質 <u>1.6</u> g</p> <p>脂質 <u>2.2</u> g</p> <p>塩分量 <u>0.3</u> g</p>
---	---

3品の  
合計栄養価

総カロリー数	<u>251</u> kcal
タンパク質	<u>19.6</u> g
脂質	<u>8.1</u> g
塩分量	<u>1.8</u> g

# 見事なバランスで賞

## 食物繊維たっぷり！にじますのちゃんちゃん焼風


1 R 2 Z

山形羽陽

LC L. 金子 千津子

山形紅花

LC L. 篠田 恵子

	<b>材料(1人分)</b> にじます(切り身)…80g(山形市産) 玉ねぎ小サイズ(1/2個)…75g にんじん中サイズ(1/16本)…25g しめじ(1/6パック) …20g 小松菜(約1株)…25g(山形市産) しょうが …7.5g わかめ(乾燥) …1.5g オリーブオイル小さじ1…4g	<b>調味料</b> 減塩醤油大さじ1…9g 酒 大さじ1 …7.5g 砂糖 大さじ1/2…2.25g 酢 大さじ1/2 …3.75g 水 …35g
---	--	---

### 作り方

① 玉ねぎの皮をむいて半分に切り、一方を6～8等分のくし切りに残り半分をすりおろす。 ② にんじんは皮をむき、5mm幅の短冊切りに、しめじは石づきをとり、2～3本の小房に分ける ③ 小松菜は4cm程度にざく切りにして茎と葉に分けておく。わかめは水(分量外)で戻す。 ④ 調味料Aを混ぜ合わせておく。 ⑤ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ・にんじんを焦がさないように炒める。 ⑥ 調味料を加え、一度沸騰したら火を止める。 ⑦ たら、しめじ、小松菜の茎部分を入れたらフタをし、強めの中火で8分煮る。 ⑧ フタを取り、小松菜の葉部分を加え、2分加熱する。 ⑨ 火を止めたら、水気を切ったわかめを加え、再びフタをして1分蒸らす。 ⑩ ⑨を器に盛り、しょうがを上飾ったら完成。	総カロリー数 <u>247 kcal</u> タンパク質 <u>21 g</u> 脂質 <u>6.1 g</u> 塩分量 <u>1.2 g</u>
---	--

## シャキシャキ菊芋炒め


1 R 2 Z

山形羽陽

LC L. 金子 千津子

山形紅花

LC L. 篠田 恵子

	<b>材料(1人分)</b> 菊芋 …2個くらい(長井市産) ピーマン …2個 焼ちくわ …1本 ごま …適量 サラダ油 …小さじ1(4g)	<b>調味料</b> めんつゆ 大さじ1弱…12g みりん 大さじ1…18g
---	---	--

### 作り方

① 菊芋と、ピーマンは、縦に切り、ちくわは、輪になるように、横に5ミリほどずつ切ります。 ② フライパンに、サラダ油を入れて、菊芋から、炒める。 ③ 菊芋が、少し炒めた所で、ピーマンとちくわをいれます。 ④ 菊芋とピーマンのシャキシャキ感が残る程度で、調味料を全て入れて、出来上がり。	総カロリー数 <u>151 kcal</u> タンパク質 <u>28 g</u> 脂質 <u>4 g</u> 塩分量 <u>2.6 g</u>
---	--

# また作りたくなるで賞

## 豚ヒレ肉の竜田揚げ 黒酢野菜あんかけ

2 R 1 Z

レシピ提供:

米沢栄養大学 3年 吉田麻衣

米沢松岬

LC

L. 近藤 珠実

米沢松川

LC

L. 中島 睦子

米沢松川

LC

L. 遠藤 由香



〔食材〕		〔豚肉の調理〕	
・豚ヒレ肉	…70g	・醤油	…小さじ2/3
・パプリカ(赤)	…30g	・料理酒	…小さじ1
・ピーマン	…20g	・片栗粉	…小さじ1
・人参	…20g	・揚げ油	…適量
・生姜	…2g		
・ねぎ	…5g	〔あんかけの調理〕	
		・黒酢	…小さじ2
		・砂糖	…小さじ1/2
		・醤油	…小さじ1
		・ごま油	…小さじ1

### 作り方

#### 【竜田揚げ】

1. 豚肉を醤油と料理酒に漬けたあと、水気をふき取り片栗粉をまぶす。
2. 豚肉を油で揚げる。

#### 【黒酢あんかけ】

3. 赤ピーマン・青ピーマン・にんじんは乱切りに、しょうがは細切りに、ねぎは白髪ねぎにする。
4. 赤ピーマン・青ピーマン・にんじんは下茹でする。
5. フライパンにごま油をひき、香りが出るまで弱火でしょうがを炒めたあと、にんじんを炒め、黒酢・しょうゆ・砂糖で調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
6. 最後に赤ピーマン・青ピーマンを加えて和える。
7. 器に焼いた豚肉を並べ、野菜あんかけを盛り、白髪ねぎをのせる。

総カロリー数 253 kcal

タンパク質 17 g

脂質 13 g

塩分量 1.3 g

## みょうが香る かぶのマヨポン酢和え

2 R 1 Z

レシピ提供:

米沢栄養大学 3年 吉田麻衣

米沢松岬

LC

L. 近藤 珠実

米沢松川

LC

L. 中島 睦子

米沢松川

LC

L. 遠藤 由香



〔食材〕		〔調味料〕	
・かぶ	…50g (約1/2個)	・塩(かぶ用)	…適量
・かぶの葉	…10g	・マヨネーズ	…小さじ1/2
・えのきたけ	…10g	・ポン酢	…小さじ1
・秋みょうが	…10g		

↑夏みょうがより赤みが強く、

### 作り方

1. かぶはいちよう切りにして塩で揉み、表面が透き通ってきたら塩を洗い流す。  
かぶの葉は一口大に切る。  
えのきは石づきをとってほぐす。  
みょうがは薄くスライスする。
2. かぶの葉・えのきをさっと茹でる。
3. 茹でた野菜の水気をふき取り、みょうがを合わせて冷やしておく。
4. マヨポン酢(マヨネーズにポン酢を少しずつ入れて混ぜる)を作っておき、食べる直前にかけて和える。  
→野菜から水が出てマヨポン酢の味が薄くなるのを防ぎます。
5. 器に盛る。

総カロリー数 33 kcal

タンパク質 1.1 g

脂質 1.6 g

塩分量 0.4 g


# 里芋とさつまいもの練りごま煮

2 R 1 Z

レシピ提供:

米沢栄養大学 3年 吉田麻衣

米沢松岬	LC	L.	近藤 珠実
米沢松川	LC	L.	中島 睦子
米沢松川	LC	L.	遠藤 由香

	<p>[食材]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・里芋 …40g (中3個)</li> <li>・さつまいも …20g</li> <li>・春菊 …20g</li> </ul>	<p>[調味料]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かつお昆布だし …50g</li> <li>・醤油 …小さじ1</li> <li>・みりん …小さじ1/2</li> <li>・練りごま …小さじ1/2 (芝麻醬チーマージャンで代用できます)</li> <li>・白ごま …少々</li> </ul>
---	---	--

## 作り方

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 里芋は皮をむき、さつまいもは乱切りにする。</li> <li>2. 里芋とさつまいもを、だしで煮る。</li> <li>3. 少し硬さが残る程度で醤油・みりん・練りごま(醤油・みりんですれず溶かす)を加え、調味液にとろみが出るまで煮詰める。</li> <li>4. 春菊は一口大に切り、さっとゆでる。</li> <li>5. 器に盛って、上に白ごまをかける。</li> </ol>	<p>総カロリー数 <u>98 kcal</u></p> <p>タンパク質 <u>3.0 g</u></p> <p>脂質 <u>2.4 g</u></p> <p>塩分量 <u>0.8 g</u></p>
--	---

# とっても美味しいで賞

## 豚肉と彩り野菜の南蛮ソースがけ

	<u>2</u>	<u>R</u>	<u>2</u>	<u>Z</u>
高島	LC	L.	菅野	実
長井	LC	L.	鈴木	富美子
長井	LC	L.	小松	恵子

レシピ提供: 米沢栄養大学 3年 神保沙枝



材料&材料の産地	
豚モモ肉: 80g	玉ねぎ: 10g
食塩: 0.3g	赤ピーマン: 15g
胡椒: 0.01g	青ピーマン: 15g
調合油: 2g	ぶなしめじ: 13g
	調合油: 2g
かぼちゃ: 15g	* 穀物酢: 4.5g 濃い口しょうゆ: 5g みりん: 2g 酒: 2g 鷹の爪: 一本
食塩: 0.1g	
ヤングコーン: 10g	
カイワレ大根: 3g	

### 作り方

下処理: 野菜→青ピーマン・赤ピーマンは一口大の乱切り、玉ねぎは細切り、かぼちゃは薄切りにする。  
ぶなしめじは裂しておく。カイワレ大根は根を落として洗い、水気を切っておく。  
豚肉→塩をふり、小麦粉をつける。余分な小麦粉ははたく。

- 野菜をフライパンで炒める。赤ピーマン、玉ねぎ、ぶなしめじを先に炒めて、時間をずらして青ピーマンを炒める。→冷ましておく。
- かぼちゃは表面に油を塗り、オーブンで180℃5分加熱する。またはフライパンで焼く。  
(オーブンの場合の加熱時間は火の通りを見て)→温蔵庫に入れる。※盛り付け時に塩をふる
- 豚肉の表面に油を塗り、オーブンで230℃5分から7分加熱する。(加熱時間は火の通りを見て)
- \* の調味料をすべて合わせ鍋で煮立たせたら、冷ます。
- 盛り付け2、30分前になったら4.のたれに鷹の爪を入れ青ピーマン、かぼちゃ、カイワレ大根以外の野菜を漬け込む。盛り付けの時に鷹の爪は取り除き、青ピーマンも混ぜる。
- 皿に豚肉をのせ、たれにつけた野菜は豚肉の右下、かぼちゃは真ん中、ヤングコーンは左側に盛って、最後にカイワレ大根を一番上に乗せる。

総カロリー数	<u>229</u> kcal
タンパク質	<u>18.3</u> g
脂質	<u>11.9</u> g
塩分量	<u>1.2</u> g

## ほうれん草の白和え

	<u>2</u>	<u>R</u>	<u>2</u>	<u>Z</u>
高島	LC	L.	菅野	実
長井	LC	L.	鈴木	富美子
長井	LC	L.	小松	恵子

レシピ提供: 米沢栄養大学 3年 神保沙枝



材料&材料の産地	
ほうれん草: 60g	
にんじん: 10g	
絹ごし豆腐: 30g	
白ごま: 3g	
薄口: しょうゆ3g	
カツオ昆布だし: 1g	
砂糖: 4g	

### 作り方

- 豆腐は沸騰したお湯に入れ、再沸騰したら火を弱めて5分茹で、ざるにあげる。
- ほうれん草は幅4cm、にんじんは4cm程度の細切りにする。  
それぞれ茹でたら、冷まし水気を切って冷蔵庫に入れておく。
- ごまをすり鉢でする。(またはフードプロセッサーで粉碎する。)※すりごまで代用可
- 3.に水切りした豆腐を加えてすり混ぜ、醤油、だし、砂糖を加える。  
→冷蔵庫に入れておく。
- 提供30分前になったらすべての材料をボウルで混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

総カロリー数	<u>66</u> kcal
タンパク質	<u>3.5</u> g
脂質	<u>2.7</u> g
塩分量	<u>0.4</u> g

# ふろふき大根

2 R 2 Z

長井 C L. 鈴木 富美子

長井 C L. 小松 恵子

レシピ提供: 米沢栄養大学 3年 神保沙枝



## 材料&材料の産地

大根: 60g  
ブロッコリー: 20g  
にんじん: 5g

米みそ: 5g  
ゆず果汁: 2g  
砂糖: 2g  
みりん風調味料: 2g  
ゆず果皮: 0.5g

## 作り方

- 大根は輪切りし、だしで煮る。にんじんは型抜きをしてだしで煮る。ブロッコリーは沸騰水で煮る。  
※輪切りで時間がかかる場合は半月切りやちょう切りなどに変更
- 柚子は盛り付けのためにしっかりと洗って、皮を削いでおき、果汁を絞る。
- 味噌、砂糖、みりん、柚子果汁を合わせる。
- 大根、ブロッコリー、にんじんを器に盛り、上から味噌だれをかけ、刻んだ柚子を盛り付ける。

総カロリー数 41 kcal

タンパク質 1.8 g

脂質 0.5 g

塩分量 0.6 g



# きっちり栄養守ってるで賞

## たらのムニエル(カレー風味)～野菜を添えて～

3 R 1 Z

河北

L C L.

鈴木恵子

寒河江臥龍

L C L.

柿本真由美



### 【たらのグリル】

生たら …100g  
薄力粉 …6g  
カレー粉 …0.5g  
オリーブ油 …6g  
レタス …1/2枚  
レモン …1/10枚

A) トマト …1/4個  
玉ねぎ …1/8個  
きゅうり …1/5本  
B) 酢 …8g  
オリーブ油 …3g  
砂糖 …2g  
パセリ …0.5g  
ホワイトペッパー …0.1g

### 作り方

- ① 薄力粉とカレー粉を混ぜ、タラにまぶす。
- ② レタスはざく切り、トマトは1cm角、玉ねぎ、きゅうり、パセリはみじん切りにする。
- ③ Bの調味料を合わせ、カットしたAの野菜を入れ、ソースを作る。
- ④ フライパンに油をしき、タラを焼く。
- ⑤ 皿にレタスを盛り、④をのせて③を盛りつけて完成。

総カロリー数 221 kcal  
タンパク質 19 g  
脂質 9.6 g  
塩分量 0.3 g

## 鶏肉の和風スチーム

3 R 1 Z

河北

L C L.

鈴木恵子

寒河江臥龍

L C L.

柿本真由美



### 【鶏肉の和風ムニエル】

鶏むね肉 …60g  
塩 …0.1g  
ホワイトペッパー …0.1g  
料理酒 …40g  
ぶなしめじ …20g

A) うす口醤油 …小さじ1/2  
みりん …1g  
だし汁 …20cc

### 【付け合せ】

大根 …40g  
大葉 …0.5g  
黄菊 …10g  
もって菊 …10g

### 作り方

- ① 鶏むね肉は塩、ホワイトペッパー、料理酒をふってぶなしめじと一緒に電子レンジで3分程度加熱する。
- ② すりおろした大根とみじん切りにした大根を合わせておく。
- ③ 黄菊ともって菊を湯通しする。
- ④ 調味料Aをあわせ鍋に入れ、火にかける。
- ⑤ ①を器に盛り、③をかけ、②と③を盛りつけて完成。

総カロリー数 89 kcal  
タンパク質 14.8 g  
脂質 1.2 g  
塩分量 0.6 g

# ナイスクッキングで賞

## キクイモ健康鍋

3 R 2 Z

天童舞鶴

LC L.

長谷川 繁雄



キクイモ	60g	(天童産)
豚肉	40g	(すじ入り)
大根	20g	(天童産)
人参	10g	(天童産)
白菜	10g	(天童産)
無臭にんにく	1g	調味料
しょうが	2g	
みりん	5g	
みそ	8g	
だしの素	1.5g	
水	150ml	
みつば	1本	

### 作り方

- (1) 豚肉は一口大に切り圧力鍋で調理、汁は捨てる
- (2) キクイモ、大根、人参は乱切りにする
- (3) 白菜はザク切りにする
- (4) 鍋に水を入れ(1)、(2)を沸騰させ調味料を入れる
- (5) (4)に(3)を入れ沸騰させる
- (6) 盛付後、みつばをザク切りにしどんぶりに添える

総カロリー数	<u>289 kcal</u>
タンパク質	<u>17.4 g</u>
脂質	<u>19 g</u>
塩分量	<u>1.3 g</u>

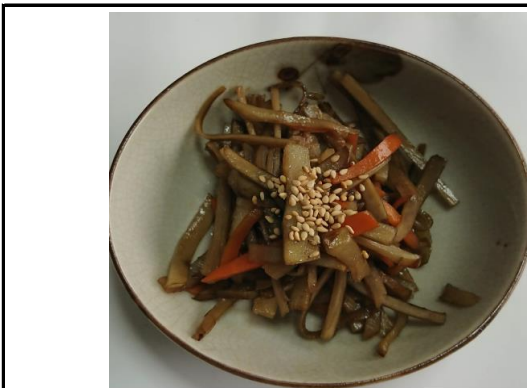
## キクイモのきんぴら

3 R 2 Z

天童舞鶴

LC L.

長谷川 繁雄



キクイモ	25g	(天童産)
ごぼう	15g	(天童産)
人参	10g	(天童産)
ごま	少々	
オリーブ油	2g	調味料
みりん	3g	
かつおだし	0.5g	
しょう油	2g	
ごま油	1g	

### 作り方

- (1) キクイモ、ごぼう、人参は皮をむかずに細切りにする
- (2) オリーブ油をフライパンで熱し(1)を入れ中火で炒める
- (3) (2)にみりんを入れ汁を飛ばす
- (4) (3)にしょう油、かつおだし、ごま油を入れ汁気を飛ばし盛付後ごまを振る

総カロリー数	<u>88 kcal</u>
タンパク質	<u>2.9 g</u>
脂質	<u>2.6 g</u>
塩分量	<u>0.2 g</u>

# とにかく美しいで賞

## 豚ときのこの生姜焼

4 R 合同

村山	LC	L.	鈴木 千代
尾花沢	LC	L.	鈴木 光子



### 材料&材料の産地

・豚ロース(庄内豚)	80 g	⑦	醤油 …大さじ1/3 酒 …大さじ1/3 砂糖 …小さじ1/3 おろし生姜 …小さじ1
・焼麩(東根)	10 g		
・エリンギ	40 g		
・しめじ(鮭川)	40 g		
・玉ねぎ	40 g		
・レタス	30 g		
・小麦粉	2 g		
・油	小さじ1		

### 作り方 ・ポイント~旨味とボリューム感をアップの為、麩を使用

① 麩は、水でもどし水気を切る	総カロリー数	<u>230</u> kcal
② 豚肉と麩は茶こしで小麦粉を両面に振る	タンパク質	<u>20</u> g
③ 玉ねぎは、1cmくし切り	脂質	<u>12</u> g
④ きのこは食べやすい大きさに切る	塩分量	<u>1.5</u> g
⑤ フライパンに油を入れ、豚肉を両面焼き、火が通ったら一度取り出す		
⑥ 玉ねぎ、きのこを入れ、しんなりしたら⑦を加え、豚肉と麩を加え絡める		

## すし酢で簡単おろしあえ

4 R 合同

村山	LC	L.	鈴木 千代
尾花沢	LC	L.	鈴木 光子



### 材料&材料の産地

・きゅうり	1/4 本
・ミニトマト	1ヶ
・青じそ	1枚
・菊2種(茹でたもの)	各25 g
・大根	80 g
・すし酢	大1+1/3

### 作り方 ・ポイント~すし酢と大根おろしでさっぱり味わう

① 大根おろしはざるにあげ、水を切っておく	総カロリー数	<u>40</u> kcal
② きゅうりは、小口切り、塩少々ふり、しんなりしたら流水で洗う	タンパク質	<u>0.7</u> g
③ トマトは4等分に切る	脂質	<u>0.1</u> g
④ 青じそはせん切りにして水にさわす	塩分量	<u>0.7</u> g
⑤ 菊2種は、酢でゆでて、流水にさわす。		
⑥ 材料をすべて、混ぜ合わせ、青じそをあしらう。		
⑦ 食べる直前にすし酢をかける。		

# 彩りあざやか味噌炒め

## 4 R 合同

村山

LC L.

鈴木 千代

尾花沢

LC L.

鈴木 光子



### 材料&材料の産地

・ナス	50 g	⑦	砂糖	…小さじ2/3		
・ピーマン	15 g			酒	…大さじ1/3	
・赤パプリカ	15 g				味噌	…大さじ1/3
・黄パプリカ	15 g					
・白きくらげ(戻して)	15 g					
・ごま油	小さじ1					
・白ごま	小さじ1/2					

### 作り方 ・ポイント～ナスの吸油カットの為、レンジで加熱

- ① ナスは一口大の乱切り レンジ(600W)で2分加熱
- ② ピーマン、パプリカは巾5ミリの細切り
- ③ 白きくらげは水で戻しておく
- ④ フライパンにごま油を熱し、中火で②を炒める
- ⑤ 材料をすべて一緒にして温まったら⑦を加え炒め合わせる
- ⑥ 仕上げに白ゴマを加え、器に盛り付けする

総カロリー数 80 kcal

タンパク質 2 g

脂質 3.3 g

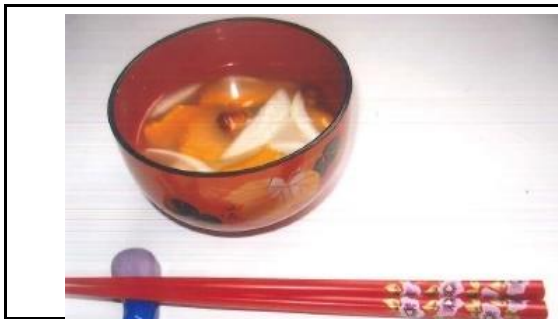
塩分量 0.7 g

**参 考****根菜たっぷり汁(醤油)****4 R 合同**村山LC L.鈴木 千代尾花沢LC L.鈴木 光子**材料&材料の産地**

・大根(東根産)	20 g	だし汁 ……130cc 醤油 ……小1/3 しょうが ……小1/2弱 (すりおろしおろし)
・ごぼう(東根産)	15 g	
・人参(東根産)	20 g	
・小ネギ(東根産)	10 g	
・油揚げ	1/4 枚	
	(5g)	
・レンコン	15 g	

**作り方** ・ポイント～醤油味は薄めにしてあるが、すりおろししょうがで味に深みを出す

- ① ゴボウ、レンコンは厚さ2～3mmに切り、酢水にさらす
- ② 大根、ニンジンも厚さ2～3mmのいちよう切りにする
- ③ 油揚げは湯抜きし、短冊切りにする
- ④ 鍋にだし汁と一緒に材料を入れ火にかける
- ⑤ 火が通ったら、㊦で味をととのえる
- ⑥ 器に盛り、小ネギを散らす

総カロリー数 43 kcalタンパク質 2.2 g脂質 1.8 g塩分量 1.0 g**参 考****かぼちゃと玉ねぎ汁(味噌)****4 R 合同**村山LC L.鈴木 千代尾花沢LC L.鈴木 光子**材料&材料の産地**

・かぼちゃ(東根産)	30 g
・玉ネギ(東根産)	20 g
・なめこ(東根産)	15 g
・だし汁	130 cc
・味噌	7 g

**作り方**

- ① かぼちゃは皮のついたまま、食べやすい大きさに切る
- ② 玉ネギはくし形に切る
- ③ 鍋にだし汁とかぼちゃを入れ、7割ぐらいに火が通ったら、玉ネギとなめこを入れる
- ④ 火が通ってやわらかくなったら、味噌を溶き入れる

総カロリー数 53 kcalタンパク質 2.3 g脂質 0.6 g塩分量 1.0 g

**参 考****トマトと卵のスープ****4 R 合同**村山

LC L.

鈴木 千代尾花沢

LC L.

鈴木 光子

## 材料&amp;材料の産地

・トマト	30 g
・セロリ	5 g
・卵	1 個
・水	…130cc
・鶏がらスープの素	…小1/2
・薄口醤油	…小1/3

**作り方**

- ① トマトは一口大に切る
- ② セロリは薄切りにする
- ③ 卵は溶きほぐす
- ④ 鍋に水を入れ火にかけ、鶏がらスープの素を入れて溶かす
- ⑤ トマトとセロリを加えさつと煮、ひと煮立ちしたら、薄口醤油を入れ、溶き卵を細く流し入れる

総カロリー数 48 kcalタンパク質 3.6 g脂質 2.6 g塩分量 1.1 g**参 考****デザート ほうじ茶豆乳プリン****4 R 合同**村山

LC L.

鈴木 千代尾花沢

LC L.

鈴木 光子

## 材料&amp;材料の産地

・無調整豆乳	100 cc	・粉ゼラチン 小2/3 ・水 大2/3
・砂糖	小2/3	
・ほうじ茶	小2	
・黒みつ	大1 弱	

**作り方** ・砂糖の量を減らし、黒みつで甘さをしっかり感じられる

- ① 水にゼラチンを振り入れ、ふやかす。豆乳の約半分を入れ弱火で温める  
豆乳が煮立つ直前に茶葉を入れ数分間煮出す
- ② 煮出したら漉して鍋にもどし、弱火で、砂糖と残りの豆乳を入れ混ぜ合わせる
- ③ 器に注ぎ冷蔵庫で冷まし固めて食べる時、黒みつをかける

総カロリー数 80 kcalタンパク質 5.5 g脂質 2.0 g塩分量 0.0 g

# 郷土愛はんぱねえで賞

## 豆腐とひじきのおろしハンバーグ(付)ブロッコリー・プチトマト

5 R 1 Z

酒田山王	LC L.	堀 多恵
酒田山王	LC L.	上村 真美

	<p style="text-align: center;">材料 &amp; 材料の産地</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・木綿豆腐 50g</li> <li>・鶏ひき肉 15g</li> <li>・豚ひき肉 15g</li> <li>・芽ひじき 3g</li> <li>・タマネギ 20g</li> <li>・パン粉 5g</li> <li>・牛乳 10g</li> <li>・卵 5g</li> <li>・ノンオイル青しそドレッシング 15g</li> </ul> </td> <td style="width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩 0.1g</li> <li>・こしょう 0.3g</li> <li>・油 3g</li> <li>・プチトマト 3個</li> <li>・ブロッコリー 40g</li> <li>・大根 40g</li> <li>・大葉 3g</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・木綿豆腐 50g</li> <li>・鶏ひき肉 15g</li> <li>・豚ひき肉 15g</li> <li>・芽ひじき 3g</li> <li>・タマネギ 20g</li> <li>・パン粉 5g</li> <li>・牛乳 10g</li> <li>・卵 5g</li> <li>・ノンオイル青しそドレッシング 15g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩 0.1g</li> <li>・こしょう 0.3g</li> <li>・油 3g</li> <li>・プチトマト 3個</li> <li>・ブロッコリー 40g</li> <li>・大根 40g</li> <li>・大葉 3g</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・木綿豆腐 50g</li> <li>・鶏ひき肉 15g</li> <li>・豚ひき肉 15g</li> <li>・芽ひじき 3g</li> <li>・タマネギ 20g</li> <li>・パン粉 5g</li> <li>・牛乳 10g</li> <li>・卵 5g</li> <li>・ノンオイル青しそドレッシング 15g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩 0.1g</li> <li>・こしょう 0.3g</li> <li>・油 3g</li> <li>・プチトマト 3個</li> <li>・ブロッコリー 40g</li> <li>・大根 40g</li> <li>・大葉 3g</li> </ul>		

### 作り方

- \* ハンバーグ**  
 <<準備>>  
 ・ひじきを水で戻す  
 ・豆腐の水分を切る  
 ・ひじきを水で戻したらカッターにかける(包丁で細かくする)  
 ・豆腐をカッターにかける(ホイッパーで混ぜる)  
 ・パン粉と牛乳を合わせ浸しておく  
 ・タマネギをみじん切りにする  
 ①みじんぎりにしたタマネギを耐熱ボールに入れ、電子レンジで加熱し、冷ます  
 ②①、ひじき、豆腐、パン粉+牛乳、卵、塩、こしょうをボールに入れて混ぜる  
 ③肉を②に入れて粘りが出るまでよく練り混ぜる  
 ④両手でキャッチボールをし空気を抜き、小判型にする  
 ⑤フライパンに油をなじませ両面をしっかり焼く


- \* ソース**  
 ・大根をおろして汁をきる  
 ・大葉を千切りにし水にさらす⇒ざるにあげ、キッチンペーパーで水分を取る

- \* 付け合わせ**  
 ・ブロッコリーを食べやすい大きさの小房に分け、塩ゆでする  
 ・プチトマトを洗う

- <<盛り付け>>  
 ①ハンバーグを食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける  
 ②①に大根おろしをのせる  
 ③②に大葉を乗せる  
 ④付け合わせにブロッコリーとプチトマトを添える  
 ⑤召し上がる前に、青しそドレッシングをかける

総カロリー数	<u>209</u> kcal
タンパク質	<u>12.9</u> g
脂質	<u>10.7</u> g
塩分量	<u>1.3</u> g

### 庄内柿

	<p style="text-align: center;">材料 &amp; 材料の産地</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・庄内柿 50g</li> </ul>	<p style="text-align: right;">総カロリー数 <u>30</u> kcal</p>
	<p style="text-align: center;">作り方</p> <p>* 小さな庄内柿1/2個相当                  ①皮をむき、食べやすい大きさに切る</p>	<p style="text-align: right;">タンパク質 <u>0.2</u> g</p> <p style="text-align: right;">脂質 <u>0.1</u> g</p> <p style="text-align: right;">塩分 <u>0.0</u> g</p>

# たっぷりきのこの青のり炒め

5 R 1 Z

酒田山王 LC L. 堀 多恵  
 酒田山王 LC L. 上村 真美



## 材料&材料の産地

- ・エリンギ 15 g
- ・しめじ 20 g
- ・まいたけ 10 g
- ・ちくわ 20 g
- ・ニンジン 10 g
- ・油 1 g
- ・青さのり 0.1 g
- ・醤油 3 g
- ・砂糖 2 g
- ・塩 0.3 g

## 作り方

### 《準備》

- ・しめじの石づきを取り、洗って一口大にカットする
- ・マイタケを食べやすい大きさにさき、洗って一口大にカットする
- ・エリンギを洗って、食べやすい長さに切り、スライスする
- ・ニンジンを千切りにする
- ・パン粉と牛乳を合わせ浸しておく
- ・ちくわを半分に切り、半月スライスにする

- ①油を入れ、ニンジンを炒める
- ②しんなりしてきたら、きのこちくわを加えてさらに炒める
- ③砂糖・塩・醤油を加えて味付けし、最後に青のりを入れて混ぜ合わせる

総カロリー数 65 kcal

タンパク質 3.3 g

脂質 2.6 g

塩分量 1.1 g

# ほうれん草と菊のごま和え

5 R 1 Z

酒田山王 LC L. 堀 多恵  
 酒田山王 LC L. 上村 真美



## 材料&材料の産地

- ・ほうれん草 65 g
- ・食用菊 10 g
- ・すりごま（白） 3 g
- ・砂糖 2 g
- ・醤油 4 g

## 作り方

### 《準備》

- ・すりごま、上白糖、醤油を混ぜ合わせておく

- ①ほうれん草を洗って、熱湯で（塩を入れる）根の方から入れて茹で、冷水に取り絞ってから根を切り落とし、食べやすい長さにカットする
- ②食用菊の中心を残し、花びらを抜くようにして取る
- ③熱湯に酢を入れて茹で、ざるにあげて、すぐに冷水に入れて色止めをする
- ④ざるにあげて絞る
- ⑤ほうれん草・菊をほぐしながらボールに入れる
- ⑥合わせ調味料を入れて和える

総カロリー数 45 kcal

タンパク質 2.4 g

脂質 1.9 g

塩分量 0.6 g