

ヘルシーランチ

提供：健康支援センター ウェルポ



-お品書き-

- ・ 鶏フリッターとタラの唐揚げ
～油淋鶏ソースがけ～
- ・ がんと野菜の含め煮
- ・ いためなます
- ・ 具沢山味噌汁
- ・ 十六穀入りご飯
- ・ 抹茶と豆乳の寒天

メインが揚げ物でも分量や組み合わせる副菜により

バランスの良い食べ方が出来ます。

メインは"しっかり"、副菜は"あっさり"とした味付けて

メリハリのある組み合わせです。

本メニューへは のアレルギー物質が含まれています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
いか	あわび	いくら	さけ	さば	牛肉	豚肉
鶏肉	大豆	くるみ	ごま	カシューナッツ	やまいも	まつたけ
オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	ゼラチン	

ヘルシーランチ レシピ

鶏フリッターとタラの唐揚げ ～油淋鶏ソースがけ～



1人分 エネルギー：215kcal
食塩相当量：1.4g

鶏と魚の2種類の揚げ物が楽しめます

ソースを野菜にもかけることで
食べやすくなっています

材料・2人分

鶏もも肉 50g×2
塩・こしょう 少々
〈フリッター衣 ※作りやすい分量〉
卵 1個
小麦粉 60g
牛乳 60cc
揚げ油 適量

タラ切り身 40g×2
白醤油 大さじ1/2
◆料理酒 小さじ1
◆だし汁 大さじ1
片栗粉 適量
揚げ油 適量

ベビーリーフ 20g
レタス 葉1/2枚(20g)
トレビス 葉1/2枚(10g)
パプリカ(黄) 6g
パプリカ(赤) 4g
トマト 1/4個

〈油淋鶏ソース〉

玉ねぎ 10g
●醤油 大さじ1/2
●酢 大さじ1/2
●砂糖 小さじ1
●ごま油 小さじ1/2
●料理酒 小さじ1/2
●だし汁 大さじ1・2/3

作り方

<鶏のフリッター>

- ①鶏もも肉は皮を取る。
- ②①鶏もも肉に塩・こしょうをまぶす。
- ③ボウルに卵黄、小麦粉、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ④別のボウルで卵白をメレンゲ状になるまで泡立て、③に加えメレンゲがつぶれないようサックリと混ぜ合わせる。
- ⑤④に②を絡め、油で揚げる。

<タラの唐揚げ>

- ⑥◆を鍋に入れ沸騰させ、アルコールを飛ばし冷ましておく。
- ⑦⑥に白醤油をあわせ、タラを漬け込んでおく。(約15分)
- ⑧⑦タラの水気をペーパーでしっかりと拭き取り片栗粉をまぶして揚げる。

<油淋鶏ソース>

- ⑨玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ⑩●と⑨を混ぜ合わせておく。
(※1時間以上置くと味が馴染みなお良い)
- ⑪レタス、トレビスはざく切りにしベビーリーフと合わせる。
- ⑫トマトは8等分のくし切りにする。
- ⑬赤・黄パプリカはみじん切りにする。
- ⑭⑪、⑫の野菜を盛りつける。
- ⑮⑬を⑩の上に散らす。
- ⑯⑤、⑧を盛りつけ、⑩を全体にかかるよう回しかける。

ヘルシーランチ レシピ

がんと野菜の含め煮



食材に火を通した後
煮汁を含ませることで
薄めの味付けでも
やさしい味に仕上がります

(1人分) エネルギー：62kcal
食塩相当量：0.4g

材料・2人分

がんと	2ヶ (1ヶ10g)
かぼちゃ	20g
れんこん	50g
こんにやく	30g
オクラ	3本
だし汁	400cc
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
塩	0.6g

作り方

- ①かぼちゃは一口大、れんこんは乱切りにし水にさらす。
オクラはさっと茹でて斜め1/2カットしておく。
こんにやくは食べやすい大きさにカットし、湯通しして臭みをとる。
- ②分量外の水を沸騰させ、がんとを入れ油抜きをしておく。
- ③鍋に分量のだし汁、調味料、かぼちゃ、れんこん、こんにやくを加え煮立てて落しぶたをして弱火で10分ほど煮る。
- ④がんとを加え、ひと煮立ちしたら火からおろす。
粗熱が取れたらオクラを加え煮汁を含ませる。
- ⑤器に盛り合わせ、煮汁を大さじ2杯ほどかける。

いためなます



ゆずのさわやかな風味
ごまやきくらげの食感が
楽しめる1品です

(1人分) エネルギー：60kcal
食塩相当量：0g

材料・2人分

大根	60g
人参	10g
油揚げ	10g
きくらげ	乾燥2g
ごま油	小さじ1/2
◆酢	大さじ1
◆砂糖	小さじ2
◆いりごま	4g
◆ゆず皮	1g
ゆず皮 (盛付け用)	1g

作り方

- ①きくらげは水で戻した後、ボイルし水気を切る。
- ②油揚げは1cm幅に切り、油抜きしておく。
- ③大根、人参は千切りにする。
- ④ゆず皮は千切りにする。
- ⑤◆を混ぜ合わせておく。
- ⑥鍋にごま油を熱し、③を炒める。しんなりしてきたら①、②、いりごまを加えて軽く炒め、バット等に広げておく。
- ⑦⑤を合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
※1時間以上は冷やしておく、味が馴染む。
- ⑧皿に盛り、上に刻みゆずを飾る。

ヘルシーランチ レシピ

具沢山味噌汁



具たくさんにして
汁を少なめにすることで
減塩に繋がります

(1人分) エネルギー：26kcal
食塩相当量：0.5g

材料・2人分

だし汁	200cc
減塩味噌	大さじ1
大根	30g
人参	20g
白菜	30g
えのき	10g
あさつき	3g

作り方

- ①大根、人参、白菜は短冊に切る。
- ②えのきは石突をのぞき、1/2カットする。
- ③だし汁に①、②を加え加熱し、野菜が柔らかくなったらいったん火を止め味噌を溶き入れる。
- ④器に③を盛り、最後に小口切りにしたあさつきを散らす。
※味噌汁の具はお好みのものをお使いください。

抹茶と豆乳の寒天



ほろ苦い抹茶味
やさしい甘さの豆乳味の
寒天に
黒蜜ソースとあんこを
添えました

(1人分) エネルギー：33kcal
食塩相当量：0g

材料・20人分 (作りやすい分量)

〈抹茶寒天〉		〈豆乳寒天〉	
粉寒天	2g	粉寒天	2g
水	360cc	水	120cc
抹茶	5g	豆乳	240cc
グラニュー糖	20g	グラニュー糖	20g
〈黒蜜ソース〉		あずき缶	100g
黒砂糖	20g		
水	20g		

作り方

- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れ、火にかけて混ぜながら煮る。沸騰したら弱火にして、1分半ほど混ぜながら煮溶かす。
 - ②ボウルに抹茶とグラニュー糖を入れ、①の1/3量を加え、よく混ぜる。
※抹茶がダマになりやすいので手早く混ぜると良い
 - ③残った①の寒天液を②に加え、しっかり混ぜ合わせる。
 - ④③を氷水に当てながら軽くとろみが付くまで混ぜる。
 - ⑤型に流しこみ冷蔵庫で冷まし固める。好みの大きさにカットする。
- 〈豆乳寒天〉
- ⑥①抹茶寒天同様、水、粉寒天を煮溶かす。さらにグラニュー糖を加えしっかり溶かす。
 - ⑦豆乳を別の鍋で温めておく。
 - ⑧⑥の寒天液に⑦を加え火にかけてながら混ぜ合わせる。ブツブツと煮立ってきたら火を止める。
 - ⑨型に流し込み冷蔵庫で冷まし固める。好みの大きさにカットする。
- 〈黒蜜ソース〉
- ⑩黒砂糖と同量のお湯を用意し、黒砂糖を溶かす。
 - ⑪耐熱容器に入れ、500Wのレンジでラップなしで1分加熱する。とろみが足りないときは30秒ずつレンジで再度加熱する。
 - ⑫器に抹茶寒天、豆乳寒天、あずきを盛り、黒蜜ソースをかける。