

ヘルシーランチ ★★ ★

2021年「健康な食事・食環境」認証制度（スマートミール）の認証を最高ランクの3つ星で取得しました。

スマートミール認証について [「健康な食事・食環境」認証制度HP](#)



提供：健康支援センター ウェルボ

-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～
- ・がんもと野菜の含め煮
- ・いためなます
- ・具沢山味噌汁
- ・もち麦ご飯
- ・季節のデザート

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"とした味付けでメリハリのある組み合わせです。

※食物アレルギーをお持ちの方への対応については【P2】をご覧ください。

【重要】食物アレルギーをお持ちの方へのご対応

1 基本的考え方

- ・食物アレルギーをお持ちの受診者様の安心・安全を最優先した食事提供

2 基本的対応

- ・該当食材に配慮した『低アレルゲンメニュー』を提供します。
- ・食物アレルギーが理由でヘルシーランチ喫食が困難な場合、食事持参も可能です。

※同一厨房で施設内全ての食品、食材を調理するため、アレルギー物質の微量混入を完全に防ぐことはできません。

提供料理は完全なアレルギー対応メニューではないことを留意頂き、一部提供をお断りする場合がありますことをご了承ください。

本メニューへは のアレルギー物質が含まれます。

・特定原材料

・特定原材料に
準ずる原材料

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	アーモンド

(参考) 食品表示法で定められているアレルゲン

…食品に「特定原材料」「特定原材料に準ずる原材料」を含む場合、表示義務又は表示推奨が定められています。

3 お願い

上記内容、P3～使用食材を確認の上で代替食を希望する場合、事前にご連絡ください。
レシピ紹介の最終ページへ調味料・加工品詳細を掲載しています。必ずご確認ください。

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：211kcal
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⑪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

がんもと野菜の含め煮



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：58kcal
食塩相当量：0.4g

材料・2人分

がんも	2ケ (1ケ10g)
かぼちゃ	20g
れんこん	50g
こんにゃく	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。
こんにゃ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、がんも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、
こんにゃ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がんもを加え、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：69kcal
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。しんなりとしてきたら
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
汁を少なめにする事で
減塩に繋がります

(1人分) エネルギー：32kcal
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	40g
人参	20g
白菜	20g
えのき	10g
油揚げ	4g
あさつき	3g

作り方

- ①大根、人参、白菜、油揚げは短冊に切る。
- 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。

もち麦入りごはん



HAPPY AGRIの
もち麦を使用
食物繊維が豊富です

(1人分) 男性 エネルギー：278kcal
女性 エネルギー：209kcal
食塩相当量：0g

材料・3～4人分(作りやすい分量)

毎日一膳もち麦ごはん	250g(一袋)
水	適量

作り方

- ①もち麦250g(一袋)をお釜に入れる。
- ②水を白米2合の目盛りまで入れたら
軽く混ぜ
30分程度吸水させて炊飯。
- ③炊きあがったらやや長めに蒸し
よく混ぜほぐす。



～ HAPPY AGRI のご紹介～

『農業を通して笑顔と幸せを量産したい』

HAPPY AGRIは農作物のおいしさを伝え

みなさまに健康をお届けする

トヨタ自動車(株)アグリバイオ事業部の新たな取り組みです。

(もち麦ごはんはトヨタ自動車(株)内メグリア売店で予約販売中)

<https://www.toyota.co.jp/jpn/happyagri/>



ヘルシーランチ レシピ

提供：3－5月

抹茶寒天～小豆・黒蜜ソース添え～



ほろ苦い抹茶に
小豆と黒蜜の甘さが
よく合うデザートです

(1人分) エネルギー：27kcal
食塩相当量：0.0g

材料・10人分 (作りやすい分量)

抹茶	5g
水	360cc
グラニュー糖	10g
粉寒天	2g
黒砂糖	10g
水	10cc
あずき缶	50g

作り方

- ・ボウルに規定量の抹茶をふるっておく。
- ・氷水を用意する。
- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れ、火にかけ混ぜながら煮る。
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。

(黒蜜ソース)

- ⑥黒砂糖と同量のお湯を用意し、黒砂糖を溶かす。
- ⑦耐熱容器に入れ、500Wのレンジでラップはせずに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。
※様子を見ながら加熱時間を調節してください。
- ⑧器に抹茶寒天、小豆を盛り、黒蜜ソースをかける。

提供：6－8月

コーヒー寒天



夏にぴったり！
さっぱりとしたコーヒー寒天に
ホイップの甘さが
よく合います。

(1人分) エネルギー：15kcal
食塩相当量：0.0g

材料・20人分 (作りやすい分量)

〈コーヒー寒天〉	
アイスコーヒー	360cc
グラニュー糖	20g
粉寒天	2g

〈ホイップ〉 ※作りやすい分量で記載

生クリーム	200cc
グラニュー糖	20g

作り方

- ①鍋に分量のアイスコーヒーと粉寒天を入れ、火にかけ混ぜながら煮る。
沸騰したら弱火にして、1分半ほど混ぜながら煮溶かして火を止める。
- ②グラニュー糖を加えてしっかり溶かす。
- ③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。

(ホイップクリーム)

- ・氷水を用意する
- ・生クリームはよく冷やしておく
- ④大き目のボウルに氷水を入れる。別のボウルに生クリームを入れ
氷水で底を冷やししながらホイップする。この時グラニュー糖を入れる。
- ⑤角がしっかりと立つまでホイップする。
- ⑥器にコーヒー寒天を盛付けて、⑤ホイップを絞る。

ヘルシーランチ レシピ

提供：9-11月

さつまいも寒天



ほんのり甘いさつまいもの寒天です。

トッピングには甘納豆風のさつまいもを添えました

(1人分) エネルギー：30kcal
食塩相当量：0.0g

材料・12人分 (作りやすい分量)

さつまいも	200g
(※うらごしたもの)	150g)
(※角切り)	50g)
水	250cc
グラニュー糖 (寒天用)	20g
粉寒天	2.5g
グラニュー糖 (トッピング用)	15g

作り方

- ・さつまいもはうらごす分と角切り分を分けておく
- ①さつまいもは適当な大きさにカットし、水にさらしてアクをぬく。
- ②鍋に水 (材料とは別で用意) を入れ、うらごし用のさつまいもが柔らかくなるまで茹で、ざるに上げて水気をきり、熱いうちにフォークなどでつぶす。
- ③別の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。
- ④寒天液に②さつまいもを入れ、グラニュー糖を加えて混ぜ、プツプツと煮立ってきたら火を止め練り混ぜる。
- ⑤型に流し入れ、冷やして固め、好みの大きさにカットする。
- ⑦トッピング用のさつまいもを1cm角にカットし、オーブンで焼く。
※180℃ 約5分
- ⑧グラニュー糖をまぶし、⑥芋ようかんの上に飾る。

提供：12-2月

豆乳寒天~小豆・黒蜜ソース添え~



優しい甘さの豆乳寒天に小豆と黒蜜ソースを添えました。

(1人分) エネルギー：39kcal
食塩相当量：0.0g

材料・10人分 (作りやすい分量)

豆乳	240cc
水	120cc
グラニュー糖	24g
粉寒天	2g
黒砂糖	10g
水	10cc
あずき缶	50g

作り方

- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れ、火にかけてながら煮る。沸騰したら弱火にして、1分半ほど混ぜながら煮溶かす。さらにグラニュー糖を加えしっかり溶かす。
- ②豆乳を別の鍋で温めておく。
- ③①の寒天液に②を加え火にかけてながら混ぜ合わせる。プツプツと煮立ってきたら火を止める。
- ④型に流し込み、冷やし固め、好みの大きさにカットする。

(黒蜜ソース)

- ⑤黒砂糖と同量のお湯を用意し、黒砂糖を溶かす。
- ⑥耐熱容器に入れ、500Wのレンジでラップはせずに1分加熱する。とろみ足りないときは30秒ずつレンジで再度加熱する。
※様子を見ながら加熱時間を調節してください
- ⑦器に豆乳寒天、小豆を盛り、黒蜜ソースをかける。

ヘルシーランチで使用する調味料・加工品詳細

フリッターの素	キャノーラ油	白醤油	料理酒	こんぶだし素	馬鈴薯でん粉 (片栗粉)
小麦粉、でん粉、 乳加工品、卵粉末、 食塩、調味料（ア ミノ酸）、膨張剤	食用なたね油、シ リコーン	小麦、食塩、大豆、 アルコール、調味 料（アミノ酸）、 酸味料、種麴	米、水あめ、アル コール、食塩、米 こうじ、クエン酸	昆布エキス粉末、 昆布粉末、でん粉 分解物、砂糖、酵 母エキス粉末、で ん粉、米油	リン酸架橋デンプ ン

油淋鶏のたれ	がんも	こんにゃく	うすくち醤油	油揚げ
醤油、砂糖、穀物酢、果糖ブドウ糖液糖、 玉ねぎ、みりん、生姜、食塩、長ねぎ、パ イン果汁、レモン果汁、水あめ、うんしゅ うみかん果汁、調味料（アミノ酸等）、カ ラメル色素、増粘剤（キサンタンガム）、 香料（一部に小麦、大豆含む）	植物性油脂（なた ね油）、粉状大豆 たん白、豆腐、豆 腐用凝固剤、にん じん、でん粉、き くらげ、糖類（砂 糖、ぶどう糖）、 食塩	こんにゃく芋、海 藻粉末、水酸化カ ルシウム	食塩、脱脂加工大 豆、小麦、大豆、 アルコール	大豆、なたね油、 豆腐用凝固剤

ごま油	穀物酢	減塩みそ	黒蜜ソース(12-5月)	ゆであずき(12-5月)	ホイップ(6-8月)
食用ごま油、食用 大豆油	穀物（小麦）、穀 物（米）、穀物 （コーン）、アル コール、食塩、酒 かす	米、大豆、食塩	水あめ、黒糖、黒 糖蜜（黒糖、原料 糖、水あめ）、カ ラメル色素、香料 ※製造ラインでり んご、キウイフ ルーツを使用した 製品も製造	砂糖、小豆、生あ ん、食塩、ソルビ トール、増粘剤、 ビタミンC	植物性油脂、水あ め、砂糖、脱脂粉 乳、大豆たんぱく、 でん粉、食塩、カ ゼインNa、乳化剤、 香料、リン酸塩、 カロテン色素

使用食材は当日の仕入れ状況等により一部変更になることもあります。ご了承ください。