



ヘルシーランチ

-お品書き-

- ・鶏肉と野菜の黒酢あんかけ
- ・ハモの天ぷら～梅おろしソース～
- ・小松菜と人参の塩糰和え
- ・具沢山味噌汁
- ・もち麦ご飯
- ・白玉団子抹茶ソースかけ



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	卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ
・特定原材料に 準ずる原材料	いか	あわび	いくら	さけ	さば	牛肉	豚肉	鶏肉
	大豆	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る

3 お願い

上記、P3～使用食材を確認の上で代替食^{※1}を希望する場合、2週間前迄にご連絡ください。

期日を過ぎて連絡頂いた場合、除去食^{※2}対応となる場合があります。

※1代替食…

該当食材を別の食材へ変更
(例：鶏肉→ハモへ変更)

※2除去食…

該当食材をメニューから除去
(例：ごま→除去)

ヘルシーランチ レシピ

鶏肉と野菜の黒酢あんかけ



(1人分)

エネルギー： 311kcal

たんぱく質： 15.8g

脂質： 11.1g

炭水化物： 39.3g

食塩相当量： 1.3g

材料・2人分

鶏むね肉	120g
食塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1強
揚げ油	適量
人参	80g
玉葱	100g
蓮根	80g
じゃがいも	50g
いんげん	16g

<黒酢酢豚用ソース>

おろし生姜	少々
黒酢	大さじ2弱
砂糖	大さじ2強
醤油	大さじ1強
料理酒	大さじ1
食塩	少々
水	50cc

<水溶き片栗粉>

片栗粉	小さじ1
水	大さじ1/2

作り方

<鶏むね肉揚げ物>

- ① 鶏むね肉を20gずつにカットする。
- ② ①鶏むね肉に塩・こしょうをする。
- ③ 片栗粉をまぶして揚げる。

<野菜の調理方法>

- ④ 人参・蓮根・じゃがいもは、一口大の乱切りにする。
- ⑤ 玉葱はくし切りにする。
- ⑥ 人参・じゃがいもはボイルする。
- ⑦ 玉葱・蓮根は油で揚げる。
- ⑧ いんげんは、ボイルする。

<黒酢酢豚ソース>

- ⑨ おろし生姜、黒酢、砂糖、醤油、料理酒、食塩、水を合わせて加熱し、最後に水溶き片栗粉でとじる。
- ⑩ ボウルに①鶏肉、⑥人参・じゃがいも、⑦玉葱・蓮根を入れ⑨黒酢酢豚ソースを加えあえ、器に盛り付ける。
- ⑪ ⑧いんげんを彩りよくのせる。

白玉団子抹茶ソースかけ



(1人分)

エネルギー： 31kcal

たんぱく質： 0.5g

脂質： 0.1g

炭水化物： 7.1g

食塩相当量： 0.0g

材料・2人分

冷凍白玉団子	30g
抹茶	適量
<抹茶ソース>	
抹茶	0.2g
砂糖	小さじ1
片栗粉	適量
水(熱湯)	適量

作り方

- ① 白玉団子をボイルし、氷水で冷却する。
- <抹茶ソース>
- ② 抹茶、砂糖、片栗粉を合わせ混ぜ合わせ、水(熱湯)を加え、電子レンジで30秒かき混ぜながら加熱する。
 - ③ 器に②抹茶ソース、①白玉団子を盛り付ける。抹茶を振りかける。

ヘルシーランチ レシピ

ハモの天ぷら～梅おろしソース～



天ぷら粉を冷たい水で良く混ぜることでサクサク感が出て、冷めても美味しく食べられます。

材料・2人分

ハモ切身	2ケ
天ぷら粉	適量
水	適量
揚げ油	適量
ベビーリーフ	10g
レタス	10g
トレビス	6g

<梅おろしソース>

練り梅(しそ入り)	小さじ1/2弱
酢	小さじ1/2
醤油	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
大根	20g
かつお節	適量
片栗粉	適量
水	適量

作り方

- ① 天ぷら粉に水を加え混ぜる。
(粉、水の量はお求めの天ぷら粉の指示に従ってください)
- ② ハモを①に絡め油で揚げる。
- ③ 大根をおろす。
- ④ 練り梅、酢、醤油、砂糖、かつお節(細かくする)をあわせ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ③大根おろしと混ぜる。
冷蔵庫で冷却する。
- ⑤ レタス・トレビスはざく切りにしベビーリーフと混ぜる。
- ⑥ ②ハモ、④梅だれ、⑤野菜を盛り付ける。

小松菜と人参の塩糀和え



簡単な調理でとても美味しい1品の完成！

材料・2人分

小松菜	40g
人参	12g
しめじ	20g
塩糀	大さじ1/2
ごま油	少々
白胡麻	少々

(1人分)

エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.8g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.3g

作り方

- ① 小松菜は4等分にカットし、ボイルし、冷却する。
- ② 人参は千切りにし、ボイルし、冷却する。
- ③ しめじは石づきを取り除き、ボイルし、冷却する。
- ④ ①小松菜②人参③しめじ、塩糀、ごま油、白胡麻を和え器に盛り付ける。

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

材料・2人分

だし汁	200cc
減塩味噌	小さじ2
大根	20g
人参	20g
白菜	20g
えのき	12g
油揚げ	5g
あさつき	6g

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



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

(1人分)

男性 エネルギー： 278kcal
たんぱく質： 5.8g
脂質： 0.9g
炭水化物： 62.8g
食塩相当量： 0.0g

女性 エネルギー： 209kcal
たんぱく質： 3.4g
脂質： 0.7g
炭水化物： 47.2g
食塩相当量： 0.0g

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/>



ヘルシーランチで使用する調味料・加工品詳細

咲美天	キャノーラ油	胡椒	もち麦ブレンド	こんぶだし素	馬鈴薯でん粉 (片栗粉)
小麦粉、ベーキングパウダー、植物性たん白、乳化剤、着色料、乾燥全卵、カゼインナトリウム	食用なたね油、シリコーン	デキストリン、澱粉、胡椒、青唐辛子	もち性大麦	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	馬鈴薯でん粉
黒酢酢豚用		完熟梅だれ	大根おろし	油揚げ	減塩みそ
砂糖、鎮江香酢、しょうゆ、食塩、濃縮パインアップル果汁、醸造酢、発酵調味料、チキンエキス、糊料（加工でんぷん、キサンタンガム）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料		果糖ブドウ糖液糖、梅、醸造酢、食塩、砂糖、しそ、レモン果汁、トマト、かつお節エキスパウダー、酒精、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工でんぷん、キサンタンガム	大根、酸化防止剤（ビタミンC）	大豆、植物油、豆腐用凝固剤	米、大豆、食塩
調合ごま油	塩麴	煎胡麻（白）	冷凍特選白玉	抹茶	宇治抹茶ソース
食用ごま油、食用大豆油	米、米こうじ、食塩、アルコール	いりごま	もち米粉、白玉粉、加工でんぷん、酵素（大豆由来	抹茶（緑茶）	糖類（水飴、ぶどう糖化糖液糖、ぶどう糖）抹茶、増粘剤（ペクチン）、くちなし色素、pH調整剤、香料

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。