

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を全体にかかると回しかける。

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。

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：271kcal
女性 エネルギー：203kcal
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量を加えてよく混ぜる。※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：31kcal
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：38kcal
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。