



とちぎの  
ヘルシーグルメ選手権

社員食堂部門

# 彩り野菜のチキンドリアセット



永野さん・篠崎さん  
(恵産業株式会社)

株式会社足利銀行  
本店社員食堂(宇都宮市)

受賞コメント / 受賞できた事に正直驚いています。更に郷土の食材を利用したヘルシーメニューの開発に努力していきたいと思っております。ボリューム重視の男性を対象に考案しました。高カロリーのイメージの強い「ドリア」に、噛み応えのある十五穀米やブロッコリー・アスパラガスなどの食材をいかに使用するか苦心しました。簡単に作ることができるメニューですので、ぜひご家庭でも試してみてください。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	: 663kcal
タンパク質	: 28.1g
脂質	: 24.6g
食塩相当量	: 3.0g
野菜の量	: 168g

## 県産食材

- ・コシヒカリ
- ・ブロッコリー
- ・グリーンアスパラ
- ・ほうれんそう
- ・トマト・メロン



## 作り方

- 彩り野菜のチキンドリア
- カレー風味の豆腐サラダ
- コンソメスープ
- 季節の果物



### 彩り野菜のチキンドリア

#### 【材料】(4人分)

コシヒカリ…280g/十五穀米…10g/鶏小間肉…100g/たまねぎ…80g/  
植物油…8g/塩…1.2g/こしょう…0.1g/ブロッコリー…80g/グリーン  
アスパラ…60g/赤ピーマン…40g/黄ピーマン…32g/ホワイトソース…320g/  
ミックスチーズ…80g

#### 【作り方】

- 1 コシヒカリ、十五穀米、鶏小間肉、たまねぎ、油、塩、こしょうを全て混ぜ炊き込む。
- 2 ブロッコリー、グリーンアスパラ、赤ピーマン、黄ピーマンをポイルする。
- 3 ①が炊き上がったならグラタン皿等に盛り、②を彩り良く並べ、ホワイトソース、チーズをトッピングし、オーブン等で焦げ目がつくまで焼く。



### カレー風味の豆腐サラダ

#### 【材料】(4人分)

絹ごし豆腐(300g)…1と1/3丁/サニーレタス…60g/ミニトマト…8粒/  
カットわかめ…1.3g/ポン酢…40g/カレーパウダー…1.2g

#### 【作り方】

- 1 カレー風味の豆腐サラダを作る。
- 2 カレー風味のソースは食べる直前にかける。



### コンソメスープ

#### 【材料】(4人分)

ほうれんそう…80g/トマト…1個/卵…1個/コンソメ…3g/塩…0.5g/  
こしょう…0.04g/水…150ml

#### 【作り方】

- 1 コンソメスープの湯をわかし、トマト、卵、ほうれんそうを加え調味する。



### 季節の果物

#### 【材料】(4人分)

メロン…4/16カット

#### 【作り方】

- 1 メロンをカットする。

