



とちぎのヘルシーグルメ選手権

社員食堂部門

# 脱メタボ バランスプレート



神永さん・柏淵さん  
デクセリアルズ株式会社  
鹿沼事業所 社員食堂 (鹿沼市)

受賞コメント / 素晴らしい賞をいただき、嬉しく思います。六切りプレートはヘルシーメニューとして食堂の定番となっています。今回は特に彩りに気を使いました。多種類の食材を使用し、目を引き食べたくなるよう考えました。レシピの幅の無いニラを梅干し・ごま油などを加えて食べやすいソースにしました。豆腐やお肉にも合います。

## 栄養価 (1人分)

- エネルギー : 703kcal
- タンパク質 : 26.4g
- 脂質 : 18.8g
- 食塩相当量 : 3.3g
- 野菜の量 : 150g

## 県産食材

- ・米 ・卵 ・にら
- ・かんぴょう
- ・こんにやく
- ・トマト ・なす
- ・ごぼう ・牛乳

## 作り方

- 鮭ソテーニラソース ● 鹿沼玉こんにやくのフライ
- 豆腐のきのこ生姜あんかけ ● お麩のピカタ ● 赤キャベツレモンマリネ
- かんぴょうと焼きなすおかか和え ● ミルクけんちん汁 ● 十六穀米ご飯

### 鮭ソテーニラソース

【材料】(4人分)  
 鮭…40g×4切/塩・油…少々/にら…20g/ごま油…  
 小さじ1.5/しょうゆ…小さじ1.5/梅干し…5g/片栗粉…  
 …適量/わさび菜…適量

【作り方】  
 ① 鮭に軽く塩を振り、フライパンで焼く。  
 ② にらを細かく刻み、熱したごま油をかけませる。  
 ③ ②にしょうゆと梅干しを加えて煮、片栗粉でとろみをつける。  
 ④ わさび菜をしき、鮭を盛り③をかける。

### 鹿沼玉こんにやくのフライ

【材料】(4人分)  
 鹿沼玉こんにやく…4個/下味用コンソメ…少々/小麦粉・パン粉・揚げ油…適量/トマト…100g/たまねぎ…  
 30g/コンソメ・塩・こしょう…適量/ケチャップ…10g/  
 砂糖…2g/かいわれだいこん…適量

【作り方】  
 ① こんにやくをスープで下煮する。  
 ② ①をパン粉付けして油で揚げる。  
 ③ みじん切りにしたたまねぎを鍋で炒め、刻んだトマトを加えて調味料を入れ、煮詰める。  
 ④ かいわれ大根は1cm幅に切り、上からちらす。

### 十六穀米ご飯

【材料】(4人分)  
 白米…290g/十五穀米…30g

【作り方】 ① 白米と十五穀米を合わせて炊く。

### 豆腐のきのこ生姜あんかけ

【材料】(4人分)  
 絹豆腐300g…4/6丁/えのきたけ…40g/しめじ…  
 30g/オクラ…1本/鷹の爪・生姜…適量/しょうゆ…  
 小さじ2/みりん…小さじ0.5/だし汁…80cc/  
 水溶き片栗粉/糸唐辛子・白ごま…適量

【作り方】  
 ① 豆腐は1/6カットにする。  
 ② えのきたけは3cm長さにカット、しめじはほぐしておく。オクラはゆでて、小口切りにする。  
 ③ だし汁で②を煮て、火が通ったら調味料を加え片栗粉であんにする。  
 ④ ①③の順に盛り、上から糸唐辛子、白ごまをちらす。

### お麩のピカタ

【材料】(4人分)  
 車麩…1個/めんつゆ・小麦粉…適量/だし汁…100ml/  
 卵…1個/クレンソウ…適量/赤パプリカ…15g

【A】マヨネーズ…20g/めんつゆ…4g

【作り方】  
 ① 車麩はだし汁と薄めためんつゆで下味をつける。  
 ② ①を冷まし軽く水気を切って、小麦粉をまぶし卵をつけて焼く。  
 ③ 赤パプリカはざっとゆでる。  
 ④ ②を盛りつけて、上から【A】を網がける。クレンソウ、パプリカを飾る。

### 赤キャベツレモンマリネ

【材料】(4人分)  
 赤キャベツ…80g/レモン…適量/にんじん…12g/パセリ…適量  
 【B】酢…12g/オリーブ油…12g/レモン汁…6g/はちみつ…4g

【作り方】  
 ① 赤キャベツは短冊、にんじんは千切りにする。  
 ② 赤キャベツはざっとゆでる。  
 ③ 【B】を合わせた調味液に赤キャベツ、にんじんを漬けておく。  
 ④ 飾りつけて、いちょう切りにしたレモンとパセリをのせる。

### かんぴょうと焼きなすおかか和え

【材料】(4人分)  
 かんぴょう…6g/なす…1個/めんつゆ…8g/  
 かつお節…適量/クコの実…8粒

【作り方】  
 ① 水で戻したかんぴょうをゆでてカットする。  
 ② なすは鹿の子を入れ、8つにカットする。  
 ③ なすをフライパンで蒸し焼きにする。  
 ④ 冷めた③とかんぴょうを、かつお節とめんつゆで味付けする。  
 ⑤ なす、かんぴょうの順に盛りつけ、上からクコの実を飾る。

### ミルクけんちん汁

【材料】(4人分)  
 豆腐…80g/ごぼう…40g/長ねぎ…40g/にんじん…20g/  
 つきこんにやく…40g/れんこん…30g/牛乳…80ml/  
 だし汁…120ml/味噌…大さじ2/しょうゆ…小さじ1

【作り方】  
 ① 豆腐はさいの目、ごぼうはささがき、長ねぎは斜めにスライス、にんじん、れんこんはいちょう切りにカットする。  
 ② 野菜を鍋に入れて炒める。だし汁を加えてひと煮立ちさせる。  
 ③ 豆腐を入れてさらに煮る。  
 ④ 味噌、しょうゆで味付けし、火を消す直前に牛乳を加える。