とちぎのヘルシーグルメ選手権

優秀賞

社員食堂部門

野菜たっぷり 焼きコロッケセット

栄養価（1人分）

エネルギー	695kcal
タンパク質	25.9g
脂質	10.2g
食塩相当量	3.4g
野菜の量	270g

県産食材

- コシヒカリ
- かぼちゃ
- きゅうり
- 生しいたけ
- トマト　・オクラ

荒川さん・中嶋さん
（恵産業株式会社）
シャープ株式会社
デジタル情報家電事業本部
矢板工場社員食堂（矢板市）

受賞コメント

このような賞をいただき、とても嬉しく思います。今後も県産の食材や文化を取り入れ、ヘルシーで美味しいメニューをご提供できるよう努めていきたいです。高カロリーなコロッケでも気にせず食べられれば…と思い、焼きコロッケに挑戦してみました。具材に鶏ひき肉や海藻を使いカロリーを抑えました。全体的に野菜を粗めにカットする事で噛み応えをアップ、早食いを防ぎ満腹感を感じられるよう工夫しました。

作り方

- ひじきと南瓜の焼きコロッケ
- ぷちぷち海藻サラダ
- 肉みそレタス巻きご飯&青葉ご飯
- トマトとオクラのコンソメスープ
- 豆乳プリン

ひじきと南瓜の焼きコロッケ

【材料】（4人分）
乾燥ひじき…8g／鶏ひき肉…80g／ごま油…0.4g／かぼちゃ…400g／塩…0.4g／こしょう…0.2g／パン粉…40g
【スパゲッティナポリタン】スパゲッティ…60g／ピーマン…20g／ホールトマト…80g／トマトケチャップ…40g／塩…0.4g／こしょう…0.04g／サラダ油…2g

【作り方】
1. かぼちゃをゆで、ひじきを水で戻す。
2. ひじきと鶏ひき肉を炒め、ゆでてつぶしたかぼちゃを混ぜてコロッケを作る。油をひかずにコロッケを焼く（フライパンまたはホットプレート）。
3. スパゲッティをゆでる。スパゲッティの具材を切り、スパゲッティナポリタンを作る。

ぷちぷち海藻サラダ

【材料】（4人分）
乾燥海藻サラダ…1.2g／ぷちぷち海藻…20g／きゅうり…40g／ぽん酢…40ml／水（お湯）…60ml／ゼラチン…6g

【作り方】
1. 海藻を水で戻し、ポン酢とゼラチンでジュレを作る。
2. きゅうりは歯ごたえが良くなるように角切りにする。
3. 海藻と洗ったぷちぷち海藻、きゅうりを混ぜる。
4. それぞれ彩り良く盛りつける。

豆乳プリン

【材料】（4人分）調整豆乳…240g／粉寒天…4g／砂糖…12g

【作り方】
1. 豆乳に砂糖と粉寒天を入れ、よく混ぜる。
2. ①を火にかけ沸騰したら火を止める。
3. 容器に入れ冷やし固める。

肉みそレタス巻きご飯&青葉ご飯

【材料】（4人分）
【肉みそレタス巻きご飯】米…140g／鶏ひき肉…100g／たまねぎ…60g／しらたき…60g／おろし生姜…2g／味噌…20g／さとう…20g／みりん…20g／酒…20g／豆板醤…1.2g／サラダ油…2g／レタス…40g
【青葉ごはん】米…120g／押し麦…16g／大根の葉…80g／しょうゆ…2g／白ごま…12g

【作り方】
【肉みそレタス巻きご飯】
1. 白飯を炊飯する。
2. 肉味噌用の材料を切り、調味料で味付けする。
3. レタスの上にご飯をよそい、肉味噌を盛りつける。

【青葉ご飯】
1. 麦ご飯を炊飯し、大根の葉をゆでる。
2. ゆでた大根の葉を刻み、しょうゆと白ごまで味付けする。
3. ②とご飯を混ぜる。

トマトとオクラのコンソメスープ

【材料】（4人分）
トマト…大1個（150g）／水…700ml／オクラ…4本（40g）／生しいたけ…80g／たまねぎ…100g／塩…0.8g／コンソメ…8g

【作り方】
1. オクラを塩でもみ、色良くゆでる。
2. トマトをくし切りにする。ゆでたオクラは食べやすく切っておく。
3. 生しいたけとたまねぎは薄く切っておく。
4. コンソメスープを作り、生しいたけとたまねぎ、トマトを入れ軽く煮立てる。
5. 火を止めオクラを入れる。