

仙台市民・学生が考えた



# 健康お役立ちレシピ

令和2年度健康お役立ちレシピコンテスト 最優秀賞・優良賞レシピ



仙台市健康福祉局健康政策課

# 目次

はじめに ..... P1

## 〈メタボ解消・野菜たっぷりワンプレートレシピ部門〉

○最優秀賞「メタボ撃退ワンプレート！」 ..... P2

○優良賞「たっぷり野菜と低カロリーステーキでメタボ解消」 ..... P4

○優良賞「色とりどりの Korean ワンプレート 」 ..... P6

## 〈血管いたわり・減塩レシピ部門〉

○最優秀賞「野菜たっぷりポテトサラダ」 ..... P9

○優良賞「だしでおいしいきのこ煮」 ..... P10

○優良賞「シンプルな真ダラのソテー」 ..... P11

○優良賞「カラフル根菜の冷製」 ..... P12

○優良賞「いちじくと生ハムのパスタ」 ..... P13

表紙写真： おがた なおこさんの作品(レシピは P2)



仙台市「食育推進」ロゴマークは、仙台市で食育を普及していくためのマークです。

(制作者：遠藤はるかさん)

# はじめに

仙台市は政令市の中でもメタボリックシンドローム該当者が多くなっています。メタボリックシンドロームや生活習慣病は、日々の食生活が大きく関わっています。特に課題となっているのは、食塩の摂取量が多いことと、野菜の摂取不足です。そこで、令和2年度「健康お役立ちレシピコンテスト」では、市民の方、仙台市内の学校に通う学生の方から野菜がしっかりとれるワンプレート料理、減塩を意識した一品料理のレシピを募集しました。仙台市民の皆さんが、健康を意識しながらも食事を楽しむことができるよう、コンテストの入賞作品をこのレシピ集にまとめました。毎日の食事のご参考としていただくことで、食生活の改善や健康づくりへの第一歩となれば幸いです。

令和3年4月

仙台市健康福祉局健康政策課

## ○掲載のレシピについて

レシピ考案者了解のもと、一部栄養士による修正を加えています。

## ○審査について

健康への配慮や作りやすさの観点から審査を行いました。

(審査員) 仙台白百合女子大学健康栄養学科教授 高澤まき子氏  
仙台市食育推進会議市民公募委員 吉田かほる氏  
仙台市健康福祉局健康政策課

〈メタボ解消・野菜たっぷりワンプレートレシピ部門〉



ゆっくり噛んで食べよう、

メタボ撃退ワンプレート！



1食分の栄養価	
エネルギー	547kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	18.2g
炭水化物	66.3g
食塩相当量	2.4g

(レシピ考案：宮城野区在住 おがた なおこさん)

## ジャガイモの青椒肉絲

### 【材料(2人分)】

- 牛肉切り落とし…100g
- ジャガイモ…中1個
- ピーマン…1個
- 赤パプリカ…1/2個
- ★酒…小さじ1
- ★片栗粉…小さじ1
- ★醤油…小さじ1/2
- ★ごま油…小さじ1/2
- ☆酒…小さじ2
- ☆オイスターソース…小さじ2
- ☆醤油…小さじ2、
- ☆砂糖…小さじ1/2

### 【作り方】

- ①牛肉は食べやすい長さや大きさに切り、下味★をつけておく。ジャガイモ、ピーマンは細切りにする。ジャガイモは、水にさらして水気をとる。小さい器に合わせ調味料☆を作っておく。
- ②中火で熱したフライパンにゴマ油をひき、牛肉をほぐしながら炒め、一旦皿に取り出す。
- ③同じフライパンにゴマ油をひき、野菜類を炒める。途中、油が少なくなったら少量加えて炒める。
- ④火が通ったら、牛肉を戻し入れて炒め、合わせ調味料☆を加えて炒める。

## レンジで簡単！甘酢のホットキャベツ

### 【材料(2人分)】

キャベツ…50g  
油揚げ…10g  
酢…小さじ1  
砂糖…小さじ1/2  
醤油…少々  
白ごま…適宜

### 【作り方】

- ①油揚げはトースターやグリルで表面に焼き色をつけ、サイコロ状に切る。
- ②耐熱容器に食べやすい大きさに切ったキャベツを入れ、レンジ(600W1分～)で歯ごたえが残る程度に加熱する。
- ③②の水気を取り、温かい内に油揚げと調味料を加えて混ぜる。あれば、白ごまを加えても。

## カルシウムも補給できる！卵焼き

### 【材料(2人分)】

卵(Lサイズ)…2個  
あみえび…3g  
醤油…少々

### 【作り方】

- ①ボウルに卵を溶き、あみえび、醤油を加えて混ぜる。
- ②熱した卵焼き用フライパンに油(分量外)をひき、卵の半量を流し入れて焼き、巻き上げる。残りの半量も同じように焼いて巻き上げる。

## 雑穀米のおにぎり…60gを4個

## 大根おろし…60g

### 審査員からの一言

牛肉や卵が用いられたんぱく質が十分に摂れ、また塩分が抑えられています。雑穀飯にしたり、卵焼きにあみえびを加えたりとよく噛むように工夫されています。彩りもよく楽しく食べられそうなワンプレートに仕上がっています。

〈メタボ解消・野菜たっぷりワンプレートレシピ部門〉

優良賞 たっぷり野菜と低カロリーステーキでメタボ解消



1食分の栄養価	
エネルギー	579kcal
たんぱく質	37.1g
脂質	17.5g
炭水化物	90.3g
食塩相当量	2.6g

(レシピ考案: 東北生活文化大学 森山 ユキナさん)

### アスパラとハムのサラダ

【材料(2人分)】

アスパラ…4本  
ハム…1枚  
マヨネーズ…小さじ2  
粒マスタード…小さじ1  
こしょう…少々

【作り方】

- ①アスパラは茹で、縦割りし 4cmに長さ切る。根本は 4 つ割
- ②ハムは 1cmの短冊切り。
- ③切った材料をマヨネーズと粒マスタード、こしょうで和える。

### ピーマンの無限炒め

【材料(2人分)】

ピーマン…4 個  
かつおぶし…3g  
しょうゆ…小さじ1/2  
サラダ油…少々

【作り方】

- ①ピーマンは種を取り、5mmの輪切りにする。
- ②フライパンで油を熱し、炒める。
- ③ピーマンが鮮やかな色になったら、かつおぶしと醤油を加え、さらに炒める。

## 豆腐ステーキ

### 【材料(2人分)】

豆腐・・・200g  
しめじ・・・50g  
玉ねぎ・・・1/4個  
★しょうがチューブ・・・1cm  
★にんにくチューブ・・・1cm  
★しょうゆ・・・小さじ2  
★オイスターソース・・・小さじ 1/2  
小麦粉・・・大さじ 3  
サラダ油・・・小さじ 2

### 【作り方】

- ①豆腐を縦に4等分し、キッチンペーパーで水気をとる。
- ②小麦粉をしっかりとまぶし、油をひいたフライパンで焼き目がつくまで加熱する。
- ③フライパンにすりおろした玉ねぎ、調味料★としめじ、水大さじ 2 を入れ、汁気が半分になるまで煮詰める。
- ④豆腐にソースをかける。

## ミネストローネ

### 【材料(2人分)】

キャベツ・・・1枚  
パプリカ(黄)・・・20g  
にんじん・・・20g  
たまねぎ・・・1/4 個  
コーン・・・10g  
大豆・・・10g  
ベーコン・・・1 枚  
トマト缶・・・半分  
コンソメ(顆粒)・・・小さじ1/2  
こしょう・・・少々

### 【作り方】

- ①材料はすべて 5mm角にする。
- ②鍋に切った材料、水 200ml、コンソメ、トマト缶を入れ加熱する。
- ③具が柔らかくなったらこしょうで味を整える。

## ごはん・・・150g

### 審査員からの一言

きのご類や豆類、野菜類をたっぷり使用した盛りだくさんの内容になっています。

〈メタボ解消・野菜たっぷりワンプレートレシピ部門〉

優良賞

見て楽しい！食べて美味しい！

色とりどりの Korean ワンプレート



1食分の栄養価  
エネルギー 565kcal  
たんぱく質 25.3g  
脂質 13.1g  
炭水化物 82.9g  
食塩相当量 2.6g

(レシピ考案：東北生活文化大学 羽田 有希さん)

## 揚げないヤンニョムチキン

### 【材料(2人分)】

鶏もも肉・・・120g  
★酒・・・小さじ1  
★醤油・・・小さじ1  
★にんにくチューブ・・・少々  
☆トマトケチャップ・・・3g  
☆コチュジャン・・・5g  
☆はちみつ・・・少々

### 【作り方】

①鶏肉は皮をとり一口大に切る。  
②鍋に250cc程度の水を入れ、①を火にかけて茹でる。茹であがった鶏肉を取り出す。(茹で汁はナムルに使用)  
③調味料★を合わせ、②にまぶす。  
④調味料☆を混ぜ、③を入れたらフライパンに移し、軽く焼き目をつける。



## ナムル 4 種

ヤンニョムチキンで取っておいた茹で汁をぜんまい用に 50cc 取って置き、残りの茹で汁でもやし、にんじん、ほうれん草を茹でる。

### ・もやしナムル

#### 【材料(2人分)】

もやし・・・60g  
ごま油・・・小さじ 1/2  
塩・・・ひとつまみ  
粗挽きこしょう・・・少々

#### 【作り方】

①茹でたもやしに塩、粗挽きこしょう、ごま油を加えて混ぜる。

### ・にんじんナムル

#### 【材料(2人分)】

にんじん・・・60g  
砂糖・・・小さじ 2/3  
酢・・・小さじ 2/3  
ごま油・・・小さじ 2/3  
いりごま・・・3g

#### 【作り方】

①にんじんを千切りにし、茹でる。  
②調味料を加え、混ぜ合わせる。

### ・ほうれん草ナムル

#### 【材料(2人分)】

ほうれん草・・・60g  
塩・・・0.3g  
ごま油・・・小さじ 1/2  
粗挽きこしょう・・・少々

#### 【作り方】

①ほうれん草を茹で、水にさらしてアクを抜く。  
②4cmの長さに切り、調味料を加え混ぜる。

## ・ぜんまいナムル

### 【材料(2人分)】

ぜんまい(水煮)・・・60g  
ごま油・・・小さじ 2/3  
にんにくチューブ・・・1.5g  
酒・・・小さじ 1/2  
しょうゆ・・・小さじ 2/3  
砂糖・・・少々  
いりごま・・・3g  
茹で汁・・・50cc

### 【作り方】

- ①ぜんまいは軽く洗い、水気を切って3cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油、にんにくを入れ弱火で加熱し香りを油に移す。
- ③火を止め、ぜんまいと調味料と茹で汁を加えたら再び火にかけ、汁がなくなるまで炒める。最後にいりごまを混ぜる。

## キムチチゲ風スープ

### 【材料(2人分)】

にんじん・・・20g  
しめじ・・・20g  
白菜・・・50g  
ねぎ・・・10g  
キムチ・・・20g  
中華だし・・・小さじ1  
オイスターソース・・・小さじ1  
甜麵醬・・・小さじ1/2

### 【作り方】

- ①にんじんとねぎは千切り、白菜の芯はそぎ切り、葉は一口大。しめじは手で裂いておく。
- ②鍋に水 450mlとにんじんを入れて火にかける。沸騰したら、しめじと白菜の芯、中華だし、オイスターソースを加えひと煮立ちさせる。
- ③白菜の葉とねぎ、キムチ、甜麵醬を加え、塩こしょうで味を整える。

## ごはん・・・180g

### 審査員からの一言

スープの食材にちぢみホウレンソウ、仙台白菜、曲がりネギなどを用いると地元らしさがある料理にもなります。

程よい辛味は減塩調理にも生かせますが、辛味調味料の中には食塩が多いものがあるので使い過ぎには注意です。

鶏肉の茹で汁をナムルに使用することで、鶏のうまみが野菜に染みこむのでだし調味料を減らすことができ、減塩にもつながります。

最優秀賞

## 野菜たっぷりポテトサラダ



1食分の栄養価  
エネルギー 140kcal  
たんぱく質 4.3g  
脂質 4.1g  
炭水化物 22.6g  
食塩相当量 0.1g

(レシピ考案: 東北生活文化大学 大原 みどりさん)

### 【材料(3人分)】

じゃがいも…2個  
玉ねぎ…1/4個  
にんじん…45g  
アスパラガス…30g  
大豆(水煮)…30g  
ブロッコリーの芯…45g  
マヨネーズ…大さじ1  
だし汁…

かつお節 20g
水 400 cc

### 【作り方】

- ①だし汁をとる。
- ②じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、だし汁で茹で、つぶす。
- ③玉ねぎは繊維に沿った薄切り、にんじんとブロッコリーの芯はさいの目切り、アスパラガスは粗く刻み、すべて茹でる。
- ④大豆をすりつぶし、材料を加えたらマヨネーズで和える。

### 審査員からの一言

市販のポテトサラダよりかなり塩分が抑えられ、ブロッコリーの芯の利用は食品ロスの削減につながり、またポテトサラダに地元の大豆を加えることは斬新です。

優良賞

## だしでおいしいきのこ煮



1食分の栄養価  
エネルギー 27kcal  
たんぱく質 1.8g  
脂質 0.3g  
炭水化物 7.5g  
食塩相当量 0.2g

(レシピ考案：東北生活文化大学 高橋 くる美さん)

### 【材料(2人分)】

えのき茸・・・1/2 袋  
舞茸・・・1 パック  
料理酒・・・大さじ 1  
乾燥昆布・・・1 枚  
干しいたけ・・・1 個

### 【作り方】

- ①鍋に水 400ml、昆布、干しいたけを入れ、1時間以上おく。
- ②えのき茸を半分の長さに切り、舞茸、だしをとった昆布と干しいたけを一口大に切る。
- ③①とは別の鍋に、②と料理酒を入れ、3～5分間ふたをして煮る。
- ④①の鍋に③を入れ、弱火で 10～15分煮る。

### 審査員からの一言

だしをとった昆布と種々のきのこを食材として、だしを効かせ減塩の工夫がされています。まただしをとった昆布を無駄なく使用し、食物繊維やビタミンDなどが摂れる内容になっています。

ゆずの皮の千切りをのせると見た目が良く、さらに香りを楽しみながら食べることができそうです。

優良賞

## シンプルな真ダラのソテー



1食分の栄養価  
エネルギー 80kcal  
たんぱく質 14.1g  
脂質 2.2g  
炭水化物 0.1g  
食塩相当量 0.4g

(レシピ考案: 宮城野区在住 おがた なおこさん)

### 【材料(2人分)】

真ダラ(切り身)・・・1枚  
黒ごま油・・・小さじ1  
塩・・・極少々(小豆大の半分位)  
付け合わせ  
しめじや野菜サラダなど

### 【作り方】

- ①真ダラはペーパーで水気を取り、半分に切る。
- ②中火で熱したフライパンに油をひき、真ダラの皮目から焼き、塩をふる。
- ③真ダラに火が通り、白っぽくなったら裏返して焼く。

### 審査員からの一言

焼き上げたタラに塩をふることによって、表面の塩が塩味を強く感じやすくしますので減塩の工夫に繋がります。黒ゴマ油で焼き上げたタラのソテーは一味違ったものになり面白いです。

七味を少々振りかけても良いかもしれません。

## カラフル根菜の冷製



1食分の栄養価  
エネルギー 157kcal  
たんぱく質 6.6kcal  
脂質 3.7g  
炭水化物 18.8g  
食塩相当量 0.6g

(レシピ考案: 宮城野区在住 渡邊 弘恵さん)

### 【材料(2人分)】

大根(2cm輪切り・ゆでる)・・・2個  
にんじん(千切り・ゆでる)・・・40g  
セロリ(千切り)・・・40g  
山芋(千切り)・・・40g  
ミックスビーンズ(ドライパック)・・・1袋  
ブロッコリー(小房に分けゆでる)・・・80g  
赤・黄パプリカ(千切り)各 20g  
★ワインビネガー・・・20cc  
★はちみつ・・・10g  
★白ワイン・・・20cc  
★おろしにんにく・・・お好みで少々  
★塩・・・少々  
★クミンスパイス・・・お好みでひとつり  
さけるチーズ・・・1本

### 【作り方】

- ①★を小鍋に入れ水50cc(分量外)を加え、一度火にかけアルコールを飛ばす。
- ②大根を①に入れ5分程度漬け、残りの野菜類も加えてさらに5分程度漬ける。
- ③皿に盛り、さいたチーズをのせ、お好みでクミンスパイスをふる。  
※大根を小さく切れば、他の野菜類と同時に漬けて OK。大根、にんじん、山芋はさいの目切りにしても。

### 審査員からの一言

緑黄色野菜やその他の野菜を取り入れ、食物繊維、ビタミン A やビタミン C などの抗酸化ビタミンが豊富に含まれ、彩りもよいです。ふろふき大根からインスピレーションを受けたユニークな作品です。

優良賞

## いちじくと生ハムのパスタ



1食分の栄養価  
エネルギー406kcal  
たんぱく質 11.7g  
脂質 16.5g  
炭水化物 52.6g  
食塩相当量 1.9g

(レシピ考案: 若林区在住 松田 麻里さん)

### 【材料(2人分)】

パスタ(乾)・・・200g  
いちじく生(スライス)・・・5個  
生ハム・・・6枚  
んにく(みじん切り)・・・2かけ  
オリーブオイル・・・大さじ2  
茹で汁・・・大さじ2  
大葉(千切り)・・・10枚  
岩塩・・・少々  
ブラックペッパー・・・少々

### 【作り方】

- ①たっぷりのお湯でパスタを茹でる。
- ②茹でている間に、フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたんにくを入れ、弱火で炒める。
- ③②に茹で汁と大葉を加えて手早く混ぜ合わせ、茹でたパスタといちじくを加えて絡ませ、岩塩をふる。
- ④皿に盛り、生ハムのをせ、ブラックペッパーをふりかける。

### 審査員からの一言

いちじくの甘露煮は宮城の郷土料理にも取り上げられています。いちじくの甘露煮の好きな人だったら作ってみたい料理ですね。

旬ではない時期にはセミドライのいちじくや甘味を少なくした甘露煮を使っても良いでしょう。生ハムは刻むと塩味が馴染みやすく食べやすいでしょう。

食べる力をみんなでアップ！  
—みんなでおいしくたのしく食べよう—



健康政策課 Facebook

「仙台伊達なキッチン-だてきち」で

食と健康の情報とレシピを配信中！

