

<健康寿命延伸のための健康レシピ>

チーム名	ぼわてっと	使用した五島市の特産品 かわはぎ、カボチャ、かんしょ、いんげん、五島三菜、あごだし、大根、パプリカ、ブロッコリー、車エビ、麦みそ、椿油ドレッシング
料理名（献立名）	五島の恵み"ぎゅっ"と和(なごみ)定食	



栄養価（1食分）	
エネルギー	606kcal
たんぱく質	29.3 g
脂質	15.1 g
炭水化物	79.9 g
食塩相当量	2.9 g

使用した森永乳業商品名	
クラフト 切れてるチーズ、森永 絹とうふ、ビヒダスプレーンヨーグルト	
品名	1人当たりの使用量（g）
野菜	170
きのこ類	8.8
いも類	10
海藻類	0.5
計	189.3

料理の特徴（セールスポイント）及び工夫した点

目で見て、食べても、わくわくを感じられる料理を中心に構成した。  
 乳製品を使用した献立は洋食に偏りがちであるが、和食に溶け込めるよう工夫した。  
 そこに五島の特産品をふんだんに使うことで、どこか身近で親しみやすさを感じることができる、みんなで楽しめるメニューになっている。

その他、アピールしたい点

- ・天むすはしそを挟むひと手間を加え、より豪華に見えるようにした。
- ・五島の小包みは2種類の味があり、開けるまで何が入っているかわからないというわくわく感を感じることができる。
- ・五島の小包みのはカボチャ、かんしょ、いんげん、五島三菜を油揚げの中に入れ、あごだしで煮て大根おろしを添えているため五島の特産品をふんだんに使っている。
- ・彩り野菜のソースには、森永乳業のヨーグルトと、五島の椿油ドレッシング、麦みそを使用している。
- ・彩り野菜はソースをかけてもおいしく食べられるが、つけて食べることで塩分摂取量を抑えることができる。



※裏面に、主食、主菜、副菜別に、材料及び分量、作り方

①主食、②主菜、③副菜 別の材料及び1人当たりの分量、作り方

①②③の別	材料及び1人当たり分量 (g)		作り方
①主食 (名称があれば記入可) かわはぎチーズ天むす	ごはん かわはぎ 天ぷら粉 揚げ油 塩 しそ 切れてるチーズ のり	160 30 適宜 適宜 0.3 0.5(1/2枚) 16(2個) 1.5(1/2枚)	1. ご飯を炊く(米で半合分)。 2. 油を180度に予熱しておく。 3. かわはぎは頭を落として三枚におろし、一口大に切る。 4. 天ぷら粉に水(適宜)を加え、衣をつくる。 5. 油があたまったら、かわはぎを衣にくぐらせ、揚げる。 6. 5を2度揚げする。 7. 5に軽く塩を振る。 8. ごはんをラップの上のにのせ、手のひら大の大きさに広げる。 9. ごはんの上にしそ、切れてるチーズ、かわはぎの天ぷらの順にのせる。 10. ごはんを8の上に被せおにぎりの形にする。 11. コンロでのりをあぶった後、のりを巻いて完成。 ※栄養価計算は:てんぷら粉(主材料の10%)、揚げ油(15%)で
②主菜 (名称があれば記入可) 五島の小包み	カボチャ かんしょ いんげん しめじ 鶏もも 五島三菜 しょうが 森永 絹とうふ 冷凍枝豆 ごま油 油揚げ(すし揚げ2枚) にら あごだし 濃口醤油 砂糖 みりん 大根 糸とうがらし	10 10 3.5 10 15g×2 5 1 25 7 1 20 1 100 7 3 2 40 適宜	具材の下ごしらえ(カボチャ・かんしょ・いんげん) 1. カボチャ、かんしょを1cm角の角切りにする。 2. いんげんを1cm幅に切る。 3. しめじの石づきをとり、長さを半分にしてほぐす。 4. 鶏もも肉(材料の半分)を一口大に切る。 5. 1,2,3,4を耐熱皿のにのせ、軽くラップをかけ、電子レンジ(500W)で6分加熱する。 具材の下ごしらえ(五島三菜) 1. 五島三菜を水に15分ほどつけ戻す。 2. 1.の大根、人参をみじん切りにする。 3. しょうがを細かく刻む。 4. 豆腐はスプーンで軽くほぐす。 5. 鶏もも肉(材料の半分)を一口大に切る。 6. 枝豆は解凍し、さやから出す。 7. フライパンにごま油を熱し、しょうが、鶏肉、五島三菜(水気をしっかり切る)、豆腐、枝豆の順で加え、炒める。 1. 油揚げは油抜きをする。 2. 油揚げに切り込みをいれ、下準備した具材(2種)を詰めて具がはみ出さないように爪楊枝で口をとめる。 3. フライパンにあごだし、濃口醤油、砂糖、みりんを加え温める。 4. 3.が温まったら、2.の具材を詰めた油揚げを加え、落とし蓋をして弱火で5分ほど煮る 5. 具材を詰めた油揚げをひっくり返し、さらに5分煮る。 6. 油揚げをフライパンから取り出し、残っただし汁でニラを煮る。 7. ニラを油揚げに結ぶ。 8. お皿に盛りつけて完成。お好みで大根おろし、糸とうがらしをトッピングする。

③副菜（名称があれば記入可）	ブラックタイガー	40	1. ブラックタイガーを茹でて殻をむく
五島の彩り野菜～ヨーグルトソース	ブロッコリー	50	2. ブロッコリーを一口大に切り、茹でてしっかり水を切る。
	赤パプリカ	20	3. 赤パプリカと黄パプリカを長さ5センチ、0.5センチ幅の細切りにする。
	黄パプリカ	20	4. ビヒダスヨーグルト、麦みそ、椿油ドレッシングを混ぜ合わせ小鉢に入れる。
	ビヒダスヨーグルト	25	5. 1と2が冷めたら3と混ぜ合わせ、お皿に盛り付けて完成。
	麦みそ	5	
	椿油ドレッシング	6	