



令和元年度
いぶたべる
指TABLEレシピコンテスト

健康

レシピ集



部門
1

500kcalで満腹ヘルシー献立 タニタヘルスリンク部門

タニタ食堂の基準にならい、指宿の食材をたっぷり使った満腹ヘルシー献立を募集しました！

「タニタ食堂」とは…

「健康をはかる」をモットーに掲げるタニタが、社員の健康維持のために設けた社員食堂。おいしくて満足のボリュームながら、なんと1食あたり500kcal前後、塩分3g以下！

今回の条件

- ① 定食スタイル(主菜、副菜2品、汁物、米飯の5品)で構成
- ② エネルギーは1定食500kcal前後
- ③ 野菜の使用量は1定食につき150g以上(きのこ、いも、海藻類は含まず)
- ④ 塩分量は1食3.5g未満
- ⑤ 米飯は100gが基本

1 噛みごたえUPで満腹感UP!!

「噛む」ことは満腹中枢を刺激するため、噛む回数が多いほど、量やカロリーに依存せずに満腹感を得ることができます。

- 茹ですぎず、炒めすぎずちょっと硬さを残すくらいがGOOD!
- 小さく切りすぎず、ゴロゴロ大き目に切ると、食べ応えUP!

2 スパイスを効かせて、塩分カット

スパイスを効かせることで味にアクセントが付き、使用する塩の量を大幅に減らすことができます。こしょう、七味唐辛子、シナモン、バジル、カレー粉、レモン汁、しょうがなど色々なスパイスを、料理に合わせて使い分けることで味が単調になるのを防ぎましょう。

3 調味料は「はかる」が鉄則

調味料は、ついつい目分量になりがちですが、カロリーカット・塩分カットのためには「はかる」ことが鉄則です。特に油はカロリーが高いので、毎日の料理で少しずつでも多く摂り過ぎてしまうと、メタボの原因に！計量スプーンやはかりを使うことで、摂りすぎを防ぐことができます。また、時間をはかることもオススメ。揚げ物の場合は、揚げ時間が多いほどカロリーが高くなるのはもちろん、茹でる際も、茹で過ぎてしまうと歯ごたえが失われてしまいます。

4 「だし」を活用して、塩分カット

だしが効いていると、塩やしょうゆが少なくても、「うまみ」や「香り」がたっぷりあるので、美味しく食べることができます。汁物や煮物には、「だし」をしっかりとるのがおすすめです。市販の粉末だしは、手軽に使えるので便利ですが塩分が多いので使う量に注意しましょう。

5 下ごしらえをキチンとすれば、あぶらのカットになる

あぶらをカットすれば、カロリーダウンすることができます。とは言っても、まったくあぶらのない料理は物足りないですね。そこでわたしたちが徹底しているのは、「余分なあぶらを取る」ということ。

- 肉の脂身、皮は取り除く
- 油揚げ、厚揚げはお湯で油抜きする。フッキングペーパーで押さえてもOK!
- 食材は表面積が多いと油を多く吸うので、大きめに切る
- 炒め時間、揚げ時間を短縮するため、大きなものは先に電子レンジにかけておく

部門
2

指宿の特産品でかごしま国体・かごしま大会を応援しよう!

国体・大会応援! お弁当のおかず部門

指宿の特産品を使った、国体・大会を応援する、勝利につながるお弁当のおかず一品を募集しました!

燃ゆる感動 **かごしま国体** 燃ゆる感動 **かごしま大会**

第75回国民体育大会 熱い鼓動 風は南から 2020

第20回全国障害者スポーツ大会 熱い鼓動 風は南から 2020

部門
3

小・中学生部門

指宿の特産品を使った食べて元気になる、給食で食べたいおかずを募集しました!

いぶすき オールスターメニュー



● オクラ肉巻き～唐芋カレーソースかけ～

材料	<1人分>	塩こしょう…少々	カレー粉…0.5g	生しいたけ…5g
	豚ロース肉…3枚	さつまいも…30g	赤パプリカ…5g	パセリ(乾)…少々
	オクラ…3本	鶏がらだし…50cc	れんこん…10g	

- 作り方**
- 1 さつまいもは蒸して潰しておく。
 - 2 1に鶏がらだしとカレー粉を加え、フライパンで軽く煮詰める。
 - 3 赤パプリカ、れんこん、しいたけは蒸して熱を通しておく。
 - 4 豚ロース肉でオクラを巻き、塩こしょうをふってからフライパンまたは蒸し器で蒸す。
 - 5 皿にそれぞれ盛り付け、まわりにカレーソースを添えて、パセリをふりかけたら完成。

● なすのカツオ味噌ん絡め

材料	<1人分>	トマト…20g	かつお節…適量
	なす…15g	かつお味噌…7g	
	きゅうり…15g	マヨネーズ(ハーフ)…6g	

- 作り方**
- 1 なす、きゅうりはいちょう切り、トマトは湯むきしてから切っておく。
 - 2 かつお味噌とマヨネーズを合わせておく。なすを蒸す。
 - 3 なすがある程度冷めたら、2と絡めて味をなじませる。
 - 4 皿に盛りつけ、かつお節をふりかけて完成。

● 菜の花んわさび和え

材料	<1人分>	黄パプリカ…5g	わさび…少量
	菜の花…50g	めんつゆ(ストレート)…10cc	

- 作り方**
- 1 菜の花は茹でて、4cmほどに切っておく。
 - 2 黄パプリカを細かく切る。
 - 3 菜の花と黄パプリカをめんつゆとわさびで和える。

● つるむらさっ汁

材料	<1人分>	つるむらさき…10g	いりこだし汁…150cc
	そうめん…5g	麦みそ…9g	

- 作り方**
- 1 そうめんとつるむらさきは別々に茹でておく。つるむらさきは細かく刻んでおく。
 - 2 鍋にいりこだし汁を沸かし、みそを溶く。
 - 3 お椀にそうめんとつるむらさきを盛り付け、2を注いで完成。

● 山川ちけもん飯

材料	<1人分>	山川漬け…7g
	白飯…100g	白ごま…1g

- 作り方**
- 1 山川漬けをみじん切りにする。
 - 2 白飯に1と白ごまを加え、軽く混ぜ合わせて完成。

タニタヘルスリンク 管理栄養士より

カレー粉の辛味、カツオ味噌のうま味、わさびの辛味等、味にアクセントを上手につけているため減塩でも美味しく食べられるメニューに仕上がっています。全てのメニューに指宿らしさを感じられ、食事を楽しみながら健康になれる素晴らしい作品でした！

指宿 六白蒸し豚定食



● 六白豚の蒸しなべ 三杯酢と付け合せすり大根

材料	<1人分>	しめじ…15g	<三杯酢>	みりん…10g
	豚もも…50g (皮下脂肪なし)	にんじん…20g	大根おろし…20g	オリゴ糖…1g
	キャベツ…50g	オクラ…1本	唐辛子…0.3g	カボス汁…3g
	トマト…50g	だし汁…40g	りんご酢…10g	だし汁…10g
	えのき…20g		濃口しょうゆ…5g	

- 作り方**
- 湯を沸かし、日本酒を入れたところに豚肉を広げて入れ、色が変わり火が通ったら、水気を切っておく。 ※湯600ml、日本酒200ml
 - キャベツは大きめの短冊、にんじんは薄くスライスする。トマトは輪切り、えのきは下方を切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
 - 小鍋にだし汁、にんじんを入れ、柔らかくなるまで茹でる。
 - だし汁を蒸し鍋に入れ、キャベツ、えのき、しめじ、にんじんを入れ、蓋をして蒸す。しんなりしてきたら、豚肉、トマト、オクラを加え蒸す。
 - 大根に唐辛子を入れ込み、もみじおろしを作る。三杯酢を作り、もみじおろしと共に小皿に盛る。

● かぼちゃの煮物

材料	<1人分>	こんにゃく…30g	鶏ささみ…20g	きび砂糖…2.5g
	かぼちゃ…30g	ごぼう…15g	片栗粉…2g	薄口しょうゆ…3g
	さつまいも…20g	割り干し大根…5g	だし汁…80g	濃口しょうゆ…1.5g

- 作り方**
- かぼちゃはわたと種を取り、大きめに切り、皮をところどころむいて面取りをする。さつまいもは斜め切りにし、水に浸しておく。こんにゃくは塩もみ後、手綱切りにして茹でる。ごぼうは皮を薄く削ぎ、5cmの長さに切り、縦半分に切る。薄く切り込みを入れる。割り干し大根は、水に浸けて戻し、5cmの長さになるよう結ぶ。
 - 鶏ささみは筋を取り、斜めにそぎ切りにする。片栗粉をまぶし、沸騰させた湯で茹でる。
 - 鍋にだし汁とごぼう、割り干し大根を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱め、2～3分茹でる。
 - ごぼうが柔らかくなったら、かぼちゃ、さつまいも、こんにゃくを入れて、煮立ったら火を弱め、落とし蓋をして2～3分煮る。
 - 鶏ささみ、きび砂糖を入れ、5～6分煮たらしょうゆを加え、柔らかくなるまで煮る。

● おくら和え

材料	<1人分>	木綿豆腐…15g	薄口しょうゆ…4g
	オクラ…3本	だし汁…5g	かつお節…0.5g

- 作り方**
- オクラは下処理後、青茹でし、小口切りにする。木綿豆腐は水気を切り、つぶす。
 - ①を合わせ、だし汁としょうゆを加え、調味する。器に盛り、かつお節をふる。

● 青のりと豆腐の清汁

材料	<1人分>	木綿豆腐…25g	だし汁…150g	薄口しょうゆ…1.2g
	青のり(生)…7g	れんこん…15g	塩…0.5g	清酒…2g

- 作り方**
- れんこんを、薄いいちょう切りにする。木綿豆腐を5mm角に切る。
 - だし汁とれんこんを煮立て、中火にし、木綿豆腐と調味料を加え、やさしく煮立てて、最後に青のりを加える。

● 赤米ごはん

作り方	<1人分>	精白米…45g	赤米…3g	作り方	① 米を洗米し、炊飯器で炊く。
-----	-------	---------	-------	-----	-----------------

タニタヘルスリンク 管理栄養士より

砂むし温泉や温泉を連想させる指宿らしい作品でした。野菜たっぷり、全体的に優しい味付けで消化の良いメニューとなっているので、体調の優れない方や高齢者の方にもおすすめです。寒い季節に食べたいメニューです。

タニタヘルスリンク部門
ニ特別賞作品ニ

1食あたり

・カロリー 572kcal
・塩分 2.8g

健幸のまち
指宿のしあわせ定食



● 麴浸けささみのグリル元気野菜添え

材料 <1人分> 大根…80g 赤パプリカ…1/8個 にがうり…20g 七味唐辛子…少々
ささみ…1本 オクラ…3本 舞茸…1/2袋 (1cm輪切り) かぼちゃ…10g
塩麴…5g 白だし…小さじ1/4 レモン…1/8個 なす…20g(輪切り2個) (5mm厚さ、半月切り)

- 作り方
- 1 ささみは身の厚い所を観音開きにし、厚みを均等にし、塩麴に10分漬けておく。
 - 2 大根は皮ごとすりおろし、軽く絞る。しぼり汁は取っておく。
 - 3 オクラはゆでて、細かく刻む。舞茸は食べやすい大きさに分ける。
 - 4 2の大根おろしと3のオクラを粘りが出るくらいよく混ぜる。白だしを混ぜる。
 - 5 1、舞茸、かぼちゃ、なす、赤パプリカ、にがうりをグリルで両面色よく焼く。(オーブントースターでもよい)
 - 6 焼きあがったら、ささみは食べやすい大きさにそぎ切りにする。
 - 7 切ったささみの上に4をかけ、七味唐辛子を少々ふる。焼いた野菜を彩りよく盛り合わせ、レモンを添える。

● トマト姫のお日様日記

材料 <1人分> 干し大根…5g 温泉卵…1個 レタス…10g
トマト…80g アスパラガス…15g 青ネギ…1/2本

A カツオだしがら…適宜
ゆでたえびの殻…適宜
※それぞれ電子レンジにかけ、カラカラにし、ミルサーなどでさらに細かく砕く

- 作り方
- 1 干し大根は、さっと洗って、50ccの水に浸け戻す。(汁はとっておく)水気を絞り、2cm幅に切る。
 - 2 トマトは、1cm角に切る。アスパラは1cm幅の斜め切りにする。
 - 3 鍋に戻し汁と、1、アスパラを入れ弱火にかける。汁気がなくなるまで煮る。
 - 4 皿にレタスを敷き、2、3を軽くあわせたものを盛り、温泉卵をおとす。
 - 5 小口切りの青ネギとAをちらす。

● キラッと!オー!クラッと!お宝発見!

材料

ハ	(オクラ豆腐)	アガー…付属スプーン1/3	(えびのゆで汁ゼリー)	アガー…付属スプーン1/6
1	オクラパウダー…小さじ1/2	えび…1尾	えびのゆで汁…40cc	
人	だし汁…50cc	ミニトマト…1個	酒…大さじ1/2	(トッピング)
分	豆乳…50cc	えだまめ…5~6粒	塩…少々	オクラ…1本
√	薄口しょうゆ…小さじ1/2		バターフライピー…小さじ1/4	すだち…1/6個

- 作り方
- 1 <オクラ豆腐を作る>鍋にオクラパウダーとだし汁、アガーをよく混ぜ合わせ、豆乳を加え火にかける。軽く沸騰してきたら薄口しょうゆを加えて火を止め、水で濡らしたグラスなどに注ぐ。
 - 2 ミニトマトは湯むきする。オクラはゆでて縦に二つ割りにする。
 - 3 <えびのゆで汁ゼリーを作る>えびは背わたを取り、熱湯をかける。鍋にえび、酒、塩を入れ、水60ccでゆでて、ゆであがったらえびを取り出し、半分に切る。
 - 4 3が冷めたら、アガーを加えよく混ぜて、バターフライピーを加え火にかける。色がついて沸いてきたら火を止めて、濾して冷蔵庫で冷やす。
 - 5 1のオクラ豆腐が固まりきらないうちに、ミニトマト、枝豆、えびを飾る。
 - 6 4のゼリーが固まったら、フォークでクラッシュして5に乗せる。
 - 7 オクラを差し込み飾る。すだちも皮を少し残して身を切り、器にさす。

クラッシュゼリーにすだちを絞ると、青色から赤紫色に変化します!

● 全部愛して根菜の骨太みそ汁

材料 <1人分> 玉ねぎ…20g おから…10g 低脂肪牛乳…30cc
さつまいも(皮付き)…20g ごぼう…10g だし汁…70cc(削り節…3g) 白みそ…10g
にんじん…10g 小松菜…20g ※だしがらはとっておく。 大根おろしのしぼり汁…20cc

- 作り方
- 1 さつまいもは、洗って皮付きのまま、半月切りにし、さっと水にくぐらせる。人参はいちよう切り、玉ねぎは色紙切り。ごぼうは皮を軽くこそげてささがきにし、さっと水にくぐらせる。小松菜は2~3センチに切る。
 - 2 1を電子レンジで3~4分加熱しておく。
 - 3 鍋にだし汁、牛乳、おからを入れ、2を加えて火にかける。
 - 4 軽く沸いてきたら火を止め白みそを溶き入れ、大根おろしのしぼり汁を加える。

タニタヘルスリンク管理栄養士より

メニュー名も盛り付けもとてもセンスが良く、わくわくさせてくれる楽しい作品でした。硬くなりがちなささみも柔らかく仕上がっており、うま味や香りを上手に使って減塩できています。カツオのだしがらやゆでたえびの殻等、食材を余すところなく使っているところも素晴らしいです。

国体・大会応援！ お弁当のおかず部門

👑 グランプリ作品

元気が出るSTAR 肉まき

1食あたり

・カロリー 295kcal
・塩分 1.1g



材料

<1人分>
豚ロース…2枚
オクラ…2本
卵…1個
油…適量

(タレ)
砂糖…小さじ2/3
しょうゆ…小さじ1
酒…小さじ1/2

(付け合わせ) 黄パプリカ…5g
赤パプリカ…5g オクラ…5g



作り方

- 1 オクラをゆで、ヘタの部分を切る。フライパンに油をあたため、溶いた卵を流し入れ、少し焦げ目がつくかつかないかの時にひっくり返す。(広げて薄くすると巻きやすい)
- 2 焼いた卵をオクラの幅で切る。
- 3 オクラを卵で巻き、さらに豚ロースを巻く。
- 4 <タレ>をよく混ぜておく。
- 5 フライパンに油をしいてから、3を焼く。少し焦げ目がついてから<タレ>をかける。
- 6 タレがしみるくらいに焼いたら完成。

<付け合わせ>

赤・黄パプリカは熱湯でさっと塩ゆでし、1cmの角切りにする。オクラは肉巻き用のオクラから薄い輪切りを4切れ残しておき、パプリカとともに盛り付ける。

👑 準グランプリ作品

オクラの花揚げバーゲ

1食あたり

・カロリー 487kcal
・塩分 1.5g



材料

<1人分>
油揚げ(正方形)…1枚
合挽き肉…80g
パン粉…大さじ1
塩こしょう…適量
ヨーグルト…大さじ1
卵…1/2個
玉ねぎ…1/3玉

パプリカ…1/4個
オクラ…6本
うずらの卵…1個
炒め油…適量
焼き上げ用油…適量
<ソース>
ケチャップ…適量
ウスターソース…適量

作り方

- 1 パプリカと玉ねぎをみじん切りにして炒める。
- 2 油揚げを茹で油抜きして冷ます。
- 3 オクラを茹でる。
- 4 合挽き肉と卵、パン粉、ヨーグルト、塩こしょうを加え1を少し冷ましてから加え、粘りが出るまで練る。
- 5 油揚げに切り込みを入れてひろげ、4の半分を詰めてうずらの卵を真ん中に来るように詰める。
- 6 オクラを卵の周りに刺していき残りの肉をかぶせる。
- 7 フライパンに油を敷き焦げ目がつくまで焼き上げる。
- 8 フライパンから出し、皿に乗せレンジで2分半加熱する。
- 9 半分に切り、断面が見えるよう盛り付ける。
- 10 ケチャップとウスターソースを合わせたソースをかけたら出来上がり。



👑 特別賞作品

あじのすり身と野菜のつけあげ



材料

<1人分>
あじすり身…70g
さつまいも…35g
にんじん…15g
オクラ…2本
大葉…1枚
しょうが…3g
塩…少々
揚げ油…適量

1食あたり

・カロリー 272kcal
・塩分 0.9g

作り方

- 1 さつまいもとにんじんを拍子木切りし、レンジで2分加熱する。
- 2 すり身に塩としょうがを混ぜ込み、輪切りにしたオクラを包み込む感じで丸める。
- 3 2を大葉にのせ、揚げる。



燃ゆる感動 かがしま国体 燃ゆる感動 かがしま大会

第75回国民体育大会 熱い鼓動 風は南から 2020

第20回全国障害者スポーツ大会 熱い鼓動 風は南から 2020

2020年に開催されるかがしま国体・かがしま大会。

指宿では、ゲートボール、成年女子ソフトボール、バドミントン、グランドソフトボールが行われます。

小・中学生部門



👑 グランプリ作品

オクラのふわふわあげ

1食あたり

・カロリー 250kcal
・塩分 1.4g



材料

<1人分>
オクラ…2本
豆腐…1/4丁
卵…1/2個
小麦粉…大さじ1
ほんだし…小さじ1/2
えび…1尾
揚げ油…適量

<A>

水…大さじ1
めんつゆ…大さじ1
片栗粉…少々

作り方

- 1 オクラを2本すりおろす。豆腐の水気をきる。
- 2 ボウルに小麦粉、卵を入れて混ぜる。
- 3 オクラと豆腐とほんだしを入れる。
- 4 えびの皮をむき、しっぽを残す。
- 5 3の生地を油に入れてその生地の上にえびをのせて揚げる。
- 6 鍋に<A>の材料を入れて、沸騰させる。
- 7 揚げた生地を皿にのせて、6をかける。



👑 準グランプリ作品

オクラいっぱいハンバーグ

1食あたり

・カロリー 393kcal
・塩分 2.3g



材料

<1人分>
合挽き肉…100g
オクラ…3本
パン粉…大さじ2
牛乳…大さじ1
塩・こしょう…少々
卵…1/4個
ケチャップ…小さじ1

<タレ>

オクラ…1本
しょう油…大さじ1/2
さとう…大さじ1/2
酒…大さじ1/2
かつお節…少々

作り方

- 1 オクラをたて半分に切りたねをとる。その後横に切る。
- 2 牛乳にパン粉をひたす。
- 3 合挽き肉に2を入れて混ぜ、溶いた卵を入れて混ぜる
- 4 3にオクラ、ケチャップ、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- 5 混ぜたら形を作ってフライパンで焼く。
- 6 1で切ったオクラ1本分としょうゆ、さとう、酒を混ぜて少し煮詰めて、ハンバーグにかけて、かつお節をかけて完成。



👑 特別賞作品

オクラの冷製ミートソースパスタ



材料

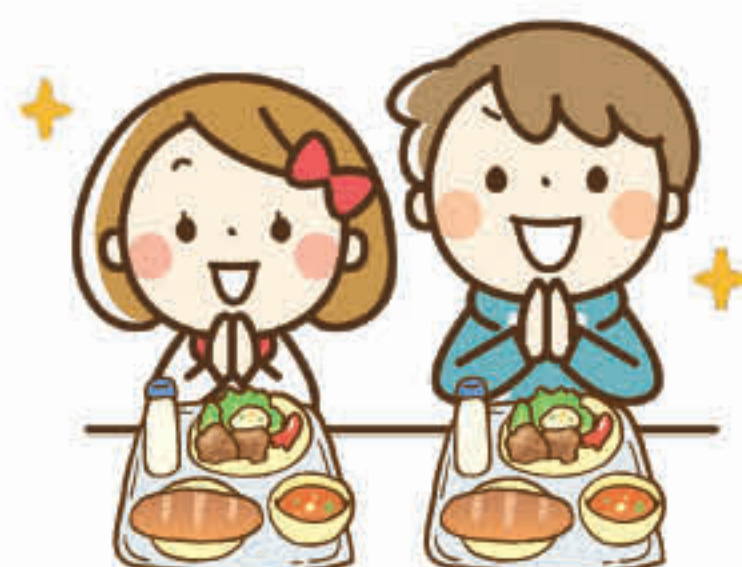
<1人分>
合挽き肉…80g
玉ねぎ…1/5個
オクラ…6本
パスタ…70g
トマト水煮缶…1/5缶
塩・こしょう…少々

1食あたり

・カロリー 506kcal
・塩分 2.4g

作り方

- 1 フライパンで合挽き肉、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- 2 炒めた後に出る余分な油を捨てる。
- 3 トマトの水煮を2に加えて、塩こしょうで味付けして冷ます。
- 4 オクラを茹でて、5mmの輪切りにする。
- 5 3に4を入れる。
- 6 パスタをゆでて、冷水で洗い、水を切る。
- 7 5にパスタをからめる。



タニタヘルスリンク部門



- 👑 **グランプリ** いぶすきオールスターメニュー 生駒外科医院のみなさん
- 👑 **準グランプリ** 指宿六白蒸し豚定食 鹿児島女子短期大学 塩屋さん・宇田さん
- 👑 **特別賞** 健幸のまち指宿のしあわせ定食 川畑 優子さん

国体・大会応援! お弁当のおかず部門



- 👑 **グランプリ** 元気になるSTAR肉まき 【山川高校1年】
帖地 祐佳さん
- 👑 **準グランプリ** オクラの花揚げバーグ 【今村学園ライセンスアカデミー栄養士科2年】
藤田 琴乃さん
- 👑 **特別賞** あじのすり身と野菜のつけあげ 吉鶴 廣子さん

小・中学生部門



- 👑 **グランプリ** オクラのふわふわあげ 【今和泉小学校2年】
鶴田 結菜さん
- 👑 **準グランプリ** オクラいっぱいハンバーグ 【山川小学校4年】
福里 芽生さん・前菌 零来さん
- 👑 **特別賞** オクラの冷製ミートソースパスタ 【丹波小学校6年・1年】
奥田優人さん・瑛人さん

二次審査(実技・試食)のようす



指宿市と鹿児島女子短期大学との包括的連携・協力に関する協定による共同事業
指宿市と株式会社タニタヘルスリンクとの包括的連携協定による共同事業

発行元:指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課

〒891-0404 鹿児島県指宿市東方 9300-1
ふれあいプラザ なのはな館

TEL : 0993-23-1003

FAX : 0993-23-1004

E-mail : kenko-machi@city.ibusuki.jp



レシピは指宿市の
ホームページでも
紹介しています。