

夏野菜のミルフィユ風グラタン

●とちぎの特産品●

なす・トマト

●出品者●

宇都宮市：橋本祐香里さん



県の特産品のゆばを使ってミルフィユ(枯れ葉が重なり合ったという意味)の感じに。
夏野菜ににんにくやオレガノを使って香りよくあっさり

夏野菜のミルフィユ風グラタン

1人分の栄養価: エネルギー377kcal・たんぱく質12.2g・脂質30.0g・炭水化物15.6g・塩分0.8g・カルシウム289mg・鉄1.3mg

材 料(4人分)

なす	5~6個
トマト	2個
たまねぎ	1個
ベーコン	2~3枚
にんにく	2片
ゆば(生)	60g
コンソメスープ	
(コンソメ)	1/2個
湯	150ml
オリーブ油	大さじ2
オレガノ	適宜
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	4枚
バター	少々
揚げ油(オリーブ油)	適宜

<作り方>

- ①なすは皮をむいて5mmの輪切りにし水につける。水気をふきとり素揚げにする。
- ②トマト・たまねぎ・ベーコン・にんにくはみじん切りにする。
- ③ゆばをコンソメスープで煮る。沸騰したら弱火にして10分煮込んで火を止め、そのまま冷めるまでおく。
- ④鍋にオリーブ油を入れベーコンをよく炒めた後、たまねぎ・にんにく・トマトも入れて炒める。オレガノ・塩を加えて味を調べ、①のなすと混ぜ合わせる。
- ⑤グラタン皿にバターを塗り、④と③を層状に重ねていき、とろけるチーズをのせ200℃に温めたオーブンで焦げ色がつくまで焼く。

献立のヒント

- かつおのたたき風サラダ
- 粉ふき芋

健康づくりアドバイス

自分の食生活を見直してみよう。

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。
- 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。
- 子どものころから、食生活を大切にしよう。



生クリーム仕立てのねぎみそグラタン

●とちぎの特産品●

ねぎ・なす

●出品者●

宇都宮市：鈴木英美子さん



生クリーム仕立てのねぎみそグラタン

1人分の栄養価：エネルギー436kcal・たんぱく質9.0g・脂質28.0g・炭水化物35.6g・塩分1.2g・カルシウム161mg・鉄1.1mg

材 料(4人分)

マカロニ	80g
長ねぎ	2本
なす(中)	3個
[クリームソース]	
みそ	大さじ2
牛乳	300ml
生クリーム	200ml
小麦粉	40g
サラダ油	小さじ1
白ごま	少々
サラダ油	少々

<作り方>

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、多めの塩を入れてマカロニをゆで水気をきっておく。
- ②長ねぎは1本はみじん切り、残りの1本は白髪ねぎにし、水にさらしておく。
- ③なす2個は皮をむいて縦半分に切り、1cm角のさいの目切りにしアク抜きをした後さっとゆでしておく。
- ④残りのなす1個は5mm厚さの輪切りにしアク抜きをする。
- ⑤鍋にサラダ油を熱しみじん切りのねぎを炒める。火を止めてからその中にみそ、牛乳、生クリーム、小麦粉を順に入れよく混ぜ合わせる。ふたたび火にかけてかき混ぜながら沸騰して充分なとろみがついたら火を止める。
- ⑥器に①③を入れ⑤をかける。水気をふき取った④を並べ刷毛でサラダ油を薄く塗る。白ごまを少々振りかけ、220℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦焼き上がったら白髪ねぎを上のにせる。

献立のヒント

- 鶏の照焼
- 海草サラダ

健康づくりアドバイス

外食を利用する場合(コンビニで揃える昼食のヒント)

若い世代の外食では、コンビニエンスストアの利用が増えています。上手に利用して食生活を豊かにしましょう。

- 単品のものでは2~3品組み合わせるとよいでしょう。
- お弁当やおそうざいには塩分や糖分の高いものが多いです。付いているしょうゆやソースは控えめにしましょう。

おにぎりが食べたい



サンドイッチにしよう



家族が喜ぶ五目揚げ

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

南河内町：関 信子さん



家族が喜ぶ五目揚げ

1人分の栄養価：エネルギー134kcal・たんぱく質5.4g・脂質6.6g・炭水化物14.1g・塩分0.9g・カルシウム61mg・鉄0.8mg

材 料(4人分)

なす	1個
ひきわり納豆	1パック
ねぎ	5cm
昆布の佃煮	30g
小女子	20g
小麦粉	1/2カップ
水	1/2カップ弱
揚げ油	適量
パセリ	適量

<作り方>

- ①なすはへたをとって5mm角の角切りにする。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③小麦粉、水を合わせてゆるめの衣を作り、①②、ひきわり納豆、昆布の佃煮、小女子を加えて混ぜ合わせる。
- ④油を中温に熱し、③を一口大の大きさにまとめて揚げる。
- ⑤④を器に盛り、パセリを添える。

献立のヒント

- 茶碗蒸し
- ほうれん草と菊のお浸し

健康づくりアドバイス

節度ある適度な飲酒をしよう

- お酒を良薬にするか毒にするかは飲み方次第
- 多量飲酒（1日平均日本酒換算 3合以上）は禁止！

節度ある適度な飲酒の目安（1日平均純アルコールで約20g以内）



日本酒
1合
(180ml)



ビール
中瓶1本
(500ml)



焼酎
コップ1杯弱
(35度70ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



ワイン
グラス2杯
(200ml)

食べながらゆっくり飲みましょう。週に2日は休肝日を設けましょう。

プッチーニ・グラタン風

●特産品●

小かぼちゃ

●出品者●

塩谷町 小池 正子さん

お薦めのことば

見た目もかわいらしく、器もおいしく食べられます。



プッチーニ・グラタン風

材 料 (4人分)

● プッチーニ (小かぼちゃ)	4個
● 玉ねぎ	1個
● オリーブ油	大さじ3
● 薄力粉	大さじ4
● 牛乳	300ml
● 塩	少々
● こしょう	少々
A ● 枝豆 (ゆでたもの)	大さじ2
● コーン (ゆでたもの)	大さじ2
● ウィンナー	小2本
● ハム	2枚
● ピザ用チーズ	40g

一人分の栄養価

● エネルギー	360 kcal
● たんぱく質	13 g
● 脂 質	17.6 g
● カルシウム	192 mg
● 鉄	1.5 mg
● 塩 分	1.6 g

献立のヒント

- アスパラガスといかのサラダ
- ミルクティー
- 果物

一口 アドバイス

- チーズの代わりにパン粉を、またオリーブ油の代わりにバターを使ってもおいしくできます。

作り方

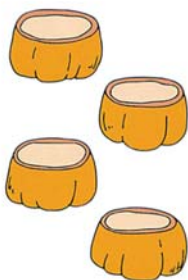
① プッチーニの頭の方を1/4カットし、種をスプーンですくって除き、蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。



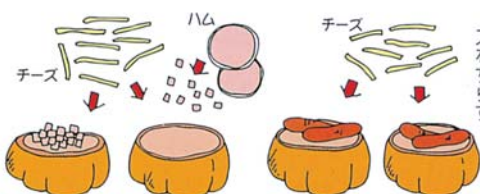
② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒め、薄力粉をふり入れてからめる。弱火で牛乳を少しずつ入れ、塩、こしょう、Aをまぜる。



③ ①の4個の中に②を分け入れる。



④ ③の2つの上にはウィンナー、残りの2つの上にはハムを入れ、その上にチーズをちらす。



⑤ ④をオーブンで表面に軽く、こげめがつくまで焼く。



里いものいが栗揚げ

●特産品●

里芋

●出品者●

小山市 関 幸子さん

お薦めのことば

里芋を子供が喜ぶ一品に仕上げました。



里いものいが栗揚げ

材 料 (4人分)

- 里芋 640g 《しょうがしょうゆ》
- かに缶 80g ●しょうが 少々
- ひき肉 80g ●しょうゆ 少々
- とうもろこし 40g
- (缶詰・粒)
- そうめん 150g
- 塩 小さじ $\frac{1}{4}$
- こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ1
- 揚げ油

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 346 kcal
- たんぱく質…………… 13.8 g
- 脂 質…………… 11.1 g
- カルシウム…………… 60 mg
- 鉄 …………… 2.0 mg
- 塩 分…………… 2.0 g

献立のヒント

- ほうれん草のみそ汁
- 和風サラダ

一口 アドバイス

- 里芋に加える材料は、冷蔵庫にあるしらす干しやシーチキン、干しエビ等を使ってもよいでしょう。

作り方

①里芋はよく、洗い
両端の部分を少し
切り落とす。



②ひたひたの水でや
わらかく茹でる。



ざるにあげあら熱を
とってから皮をむい
てつぶす。



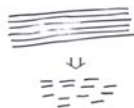
③ひき肉は炒めて塩、
こしょうをする。



④②を3等分にし、かに缶、ひき肉、
粒とうもろこしをそれぞれ加え、
混ぜ合わせて、
滑らかな生地を
作る。



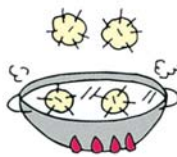
⑤そうめんは
1~2cmの
長さに折る。



⑥④の生地をそれぞれ4個
ずつに丸め、片栗粉をま
ぶし、⑤のそうめんを団
子にさすようにしてまわ
りにつける。



⑦160℃~170℃の油に
⑤の団子を入れ、
色づくまでゆっく
り揚げる。



さといものコロッケ

●特産品●

さといも、たまねぎ

●出品者●

小山市 大久保 重子さん

お薦めのことば

さといもを子どもの喜ぶコロッケに変身させました。



さといものコロッケ

材 料（4人分）

- | | | | |
|-----------|------|-------------------------------------|----|
| ● さといも | 300g | ● こしょう | 少々 |
| ● たまねぎ | 小1個 | ● 卵 | 1個 |
| ● しいたけ | 2枚 | { ● 小麦粉 }
{ ● パン粉 }
{ ● 揚げ油 } | 適量 |
| ● ボンレスハム | 4枚 | | |
| ● サラダ油 | 大さじ2 | | |
| ● 塩・こしょう | 少々 | 《付け合わせ》 | |
| ● グリーンピース | 大さじ1 | ● レタス | |
| ● 塩 | 小さじ1 | ● キャベツ | |
| | | ● ミニトマト等 | |

一人分の栄養価

- | | |
|---------|----------|
| ● エネルギー | 345 kcal |
| ● たんぱく質 | 10.5 g |
| ● 脂質 | 19.5 g |
| ● カルシウム | 38 mg |
| ● 鉄 | 1.6 mg |
| ● 塩分 | 2.1 g |

献立のヒント

- 筍と野菜の煮物
- ブロッコリーのサラダ

一口 アドバイス

- さといもに混ぜる具は、冷蔵庫の残り野菜等を利用するとよいでしょう。

作り方

① さといもは皮をむき、柔らかくゆでてつぶす。

② たまねぎはみじん切り、しいたけとハムは粗みじん切る。



③ フライパンにサラダ油大さじ2を熱してたまねぎを炒め、さらにしいたけ、ハムを加えて炒め、塩、こしょうをかける。



④ ①に③とグリーンピース、塩小さじ1、こしょう少々を混ぜこむ。



⑤ 8個に分けてさといもの形にし小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。



⑥ 揚げ油でカラリと揚げる。

