



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 8

第2次 とよあけ健康21計画

大根サラダ

野菜1人
80g



★材料(4人分)★

・大根	200g
・にんじん	80g
・水菜	40g
・酢	10cc
◎ ・しょうゆ	5cc
・ごま油	1cc
・明太子	10g

★作り方★

- ①大根・にんじんはせん切りし、水菜はざく切りにする。
- ②①を混ぜ合わせ、◎の調味料を混ぜる。
- ③大人用には明太子を混ぜる。

【③専門家部門 考案：とにとクラブ／中山蓉子さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 13

第2次 とよあけ健康21計画

具たくさん豚汁

トマト入り



野菜1人
111g

★材料(4人分)★

・豚こま切れ	80g
・大根または冬瓜	120g
・里芋	120g
・ごぼう	60g
・にんじん	60g
・こんにゃく	40g
・ミニトマトまたはトマト	80g
・みそ	48g
・だし汁	600cc
・油	大さじ1
・薬味ねぎ	1本

★作り方★

- ① 大根または冬瓜、里芋は一口大に切り下ゆでする。
- ② こんにゃくは手で細かくちぎり、下ゆでする。
- ③ ミニトマトは半分、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき。
- ④ 鍋に油を入れ、豚肉、ごぼうを強火でしっかり炒める。
- ⑤ ④にだし汁、にんじん、大根または冬瓜、里芋、ミニトマトまたはトマトを入れ、具材に火が通るまで煮る。
- ⑥ みそで味を整え、10分ほど煮込む。
- ⑦ 器に盛り、小口切りにした薬味ねぎを散らす。

【③専門家部門 考案：とにとクラブさん】



大根ともやしの しいしいサラダ



野菜1人
83g

★材料(2人分)★

・大根	100g
・もやし	50g
・にんにく	1.5g
・きゅうり	15g
・ごま油	小さじ1/2
・大葉	1g
・ゴマ	1.5g

★作り方★

- ①フライパンにごま油、にんにく、大根、もやし、きゅうりの順に炒める。
- ②しんなりしてきたら、塩を振り味付けをする。
- ③完成したら皿に盛り付け、ゴマと大葉を振る。

【(1)個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 三輪大起さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 62

第2次 とよあけ健康21計画

ヘルシー大根 ペペロンチーノ



野菜1人
70g

★材料(2人分)★

- ・大根 140g
- ・ベーコン 20g
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・コンソメ 1/4個
- ・塩 少々
- ・ブラックペッパー 少々

★作り方★

- ①大根の皮をむいて、横にスライサーで細長くスライスする。
- ②大根をさっと塩ゆでをして、かたく絞り水気をきる。
- ③オリーブ油でにんにく、ベーコンを炒め、そこに大根とコンソメを入れて炒め、最後にブラックペッパーをかけて出来上がり。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 岡本成龍さん】



野菜たっぷり高野豆腐あんかけ



野菜1人
172g

★材料(2人分)★

○大根	60g
○長芋	40g
○高野豆腐(水で戻し、しぼる)	28g
○しいたけ	1個
○ほうれん草	1束(200g)
○サニーレタス	1枚
○ゆずこしょう	少々
○卵	1個
○顆粒だし	8g
○片栗粉	小さじ5

★作り方★

- ①大根(いちょう切り)、長芋(半月切り)、しいたけ(そぎ切り)、ほうれん草(ぶつ切り)に切る。
- ②フライパンに水を入れ、火にかける。(中火)
- ③水を入れたフライパンに顆粒だしを入れ、野菜は根菜類から入れる。
- ④野菜に火が通ったら高野豆腐を入れる。
- ⑤水溶き片栗粉を入れる。
- ⑥とろみがついたら、といた卵を入れる。
- ⑦仕上げにゆずこしょうを入れて、ちぎったサニーレタスを皿にのせ、その上に盛り付けたら完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 あーちゃんさん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 87

第2期 とよあけ健康21計画

野菜の汐昆布和え



野菜1人
80g

★材料(2人分)★

- ・大根 140g
- ・ブロッコリーの芽 20g
- ・汐吹き昆布 大さじ1.5

ポイント

もう一品に良いですね！

★作り方★

- ①大根を千切りにし、冷水にさらす。
- ②ブロッコリーの芽は、根をとり洗う。
- ③①②に汐吹き昆布を和えて完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 速水怜偉太さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 88

第2期 とよあけ健康21計画

とろとろ豆腐とシャシャキ野菜

★材料(2人分)★

・大根	280g
・にんじん	100g
・ピーマン	100g
・豆腐	200g
・油	小さじ2



野菜1人
240g

★作り方★

- ①大根を7mm厚さの輪切りにして、両面焦げ目がつくまで焼く。
- ②人参とピーマンを千切りにして塩ゆでして水気を取る。
- ③豆腐を少し形が残るくらいまでくずす。
- ④大根の上に豆腐・人参・ピーマンを盛り付けて完成。

*ケチャップとマヨネーズを添えて。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 吉田詩央莉さん】