



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 17

とよあけ健康21計画

煮みそ

野菜1人
220g



★材料(2人分)★

◎	・大根	13g
	・にんじん	10g
	・里芋	10g
	・こんにゃく	50g
	・油揚げ	2枚
	・白菜	250g
	・ねぎ	1本
	・豆腐	1/4丁
	・えのき	75g
	・みそ	50g
	・酒	25cc
	・みりん	25cc

ここがポイント!



★作り方★

- ①鍋に水2Lと◎を入れ、火にかける。
- ②油揚げとみそ、酒、みりんを入れ、白菜とえのきを入れ煮る。
- ③よく煮えたら、豆腐とねぎを入れて出来上がり。

ご飯の上にかけて食べると、とてもおいしいです。
好みで豚肉を入れてもよいです。

【①個人部門 考案:矢野昌代さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 57

第2回 とよあけ健康21計画

白菜のクリーム煮



野菜1人
158g

★材料(2人分)★

	・白菜	300g
	・ハム	1枚
	・にんじん	15g
	・あさつき(あれば)	小口切りを少々
	・バター	10g
	・砂糖	小さじ3/4
A	塩	小さじ1/4
	白ワイン(または酒)	大さじ1
	スープの素	1/4個
B	牛乳	100ml
	片栗粉	大さじ1/2
	・塩・こしょう	少々

★作り方★

- ①白菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸は細切り、にんじんは千切り、ハムは細切りにする。
- ②鍋にバターと砂糖を入れ、白菜の軸→ハム→にんじん→白菜の葉の順に重ね、Aをいれてふたをして中火で蒸し煮にする。
- ③白菜がしんなりしたら、Bを混ぜ合わせて入れ、かき混ぜながらとろみをつける。こしょうをふり、味をみて薄ければ塩少々を加える。
- ④器に盛り、小口切りのあさつきを散らす。

【(3)専門家部門 考案:とにとクラブさん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 66

第2次 とよあけ健康21計画

とんこつちゃんぽん風しらたきちゃんぽん



野菜1人
140g

★材料(2人分)★

・はくさい	160g
・もやし	80g
・ねぎ	40g
・えび	30g
・水	600ml
・しらたき	300g
・油	30ml
・とんこつスープ	50ml
・かまぼこ	30g
・コーン	5g
・メンマ	30g

★作り方★

- ①白菜は短冊切りにする。ねぎは乱切りにする。
- ②白菜、ねぎ、もやし、えびを炒める。
- ③水ととんこつスープを入れる。
- ④沸騰してからしらたきを入れる。
- ⑤皿にうつしてメンマ、コーン、かまぼこを入れ完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 國領択哉さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 68

第2次 とよあけ健康21計画

白菜と大根のトマト煮



野菜1人
187g

★材料(2人分)★

○白菜	100g
○大根	75g
○カレー粉	2人分
○塩	大さじ1/4
○オリーブオイル	7ml
○トマト缶	200g
○こしょう	小さじ1/4

★作り方★

- ①白菜を1cmぐらいに切る。
- ②大根をさいの目切りにする。
- ③鍋にトマト缶と大根を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④カレー粉と白菜を入れて白菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤塩・こしょうで味を調えて、最後にオリーブオイルをかける。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 鈴木理人さん】