



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 49

第2期 とよあけ健康21計画

## たっぷり野菜の冷ややっこ



野菜1人  
170g

### ★材料(2人分)★

・ほうれん草	150g
・にんじん	40g
・しめじ	80g
・ミニトマト	2個
・しらす	10g
・ブロッコリー	50g
・木綿豆腐	80g
・きな粉	大さじ1(A)
・砂糖	大さじ1(A)
・しょうゆ	小さじ2(A)
・マヨネーズ	大さじ1(B)
・めんつゆ	小さじ2(B)

### ★作り方★

- ①ほうれん草・にんじん・ブロッコリーをゆでて水気を切る。
- ②しめじは耐熱皿に入れ、1分30秒(レンジ)加熱して冷ましておく。
- ③豆腐はしっかり水切りする。
- ④ほうれん草・にんじん・しめじを(A)で和える。
- ⑤しらすとブロッコリーを(B)で和える。  
※(A)(B)の分量はお好みで
- ⑥ガラスの器に⑤を入れ、豆腐をのせる。  
その上に④をこんもり盛る。
- ⑦ミニトマトを4つにカットして、豆腐のすき間に飾り、完成。

ここがポイント!

冷蔵庫の中にあるもので作れ、いつもの冷ややっこに彩りをプラスしました。

【(1)個人部門 考案:ひろちゃんのパパさん】



## さけとチーズの野菜炒め



野菜1人  
75g

### ★材料(2人分)★

・ほうれん草	75g
・じゃがいも	60g
・パプリカ	75g
・チーズ	適量
・さけフレーク	適量

### ★作り方★

- ①ほうれん草を2~3cmに切り、じゃがいもは拍子木切り、パプリカは千切りにする。
- ②①をじゃがいもがやわらかくなるまで炒める。
- ③②にチーズをかけて炒める。
- ④お皿に盛ってさけフレークをかけてあえる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 姉者さん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 95

とよあけ健康21計画

## じゃがいもと人参とほうれん草のポン酢和え

### ★材料(2人分)★

・じゃがいも	90g
・人参	30g
・ほうれん草	50g
・ポン酢	小さじ1
・ごま	大さじ1/2
・バター	5g



野菜1人  
85g

### ★作り方★

- ①人参とじゃがいもの皮をむいて同じ大きさに千切りにし、電子レンジで2分半加熱する。
- ②ほうれん草は洗って3等分に切る。
- ③フライパンに湯を沸かし塩をひとつまみ入れてほうれん草を軽くゆでる。
- ④③を冷水にさらして水気をきる。
- ⑤フライパンを熱してバターを入れ、溶けたら①を入れて炒める。
- ⑥焦げ目がついたらほうれん草を入れて軽く炒めてポン酢で味付けし、仕上げにごまを振って完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 高木隆斗さん】



## ほうれん草と豆腐バーグ揚げ



野菜1人  
190g

### ★材料(2人分)★

・豆腐	1/2丁
・玉ねぎ	80g
・ほうれん草	1束弱
・なす	中1/5個
・卵	1個
・パン粉(A)	小さじ1
・塩・こしょう	少々
・とき卵	1個
・小麦粉	適量
・パン粉	適量
・揚げ油	適量
・サニーレタス (トマトソース)	20g
・トマト	1個
・ケチャップ	小さじ2
・ウスターソース	小さじ2
・油	適量

### ★作り方★

- ①ほうれん草をみじん切りにしてレンジ加熱後、水さらしをしてしぼる。
- ②玉ねぎもみじん切り。
- ③ボールに豆腐、①、②、卵、塩こしょう、パン粉(A)を入れて混ぜる。
- ④なすを輪切りにする。
- ⑤④のなすを中心にして③をまるめ、小麦粉・とき卵・パン粉の順番で衣をつけ、油で揚げる。
- ⑥トマトはへたを取り、2cm角に切り、油を熱したフライパンに入れ、加熱する。更にケチャップ、ソースを加え、煮詰める。
- ⑦洗って食べやすい大きさにちぎったサニーレタスと⑤を盛りつけ、⑥のトマトソースをかける。

こんどうなほ

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 近藤菜穂 さん】



## ちりめんじゃこの野菜炒め



野菜1人  
95g

### ★材料(2人分)★

・パプリカ	50g
・ほうれんそう	140g
・ごま油	大さじ2
・ちりめんじゃこ	適量
・酒	大さじ1
・木綿豆腐	200g
・めんつゆ	大さじ3

### ★作り方★

- ①パプリカは軸とタネを除き、5mm幅に切る。  
ほうれんそうは軸を落とし、3cm長に切る。  
木綿豆腐は水を切り、一口大にちぎっておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、パプリカ・ほうれんそうを入れて炒める。
- ③ちりめんじゃこ・酒・めんつゆを加え、味をととのえる。
- ④最後に木綿豆腐を加え、優しく混ぜながら熱し、出来上がり。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 まちゆ さん】