



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 11

第2次 とよあけ健康21計画

かぼちゃのミルク煮

野菜1人
135g

★材料(4人分)★

- ・かぼちゃ 550g(1/4個)
- ・牛乳 200mlくらい(ひたひた)
- ・砂糖 大さじ1+1/2
- ・塩 ひとつまみ



★作り方★

- ①かぼちゃは皮をところどころにむき、2cm角くらいの食べやすい大きさにきる。
- ②小鍋にかぼちゃと牛乳、砂糖・塩を入れ、中火～弱火でコトコト煮る。
- ③かぼちゃがやわらかくなったら出来上がり。

【③専門家部門 考案：とにとクラブ/木戸松代さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 16

第2次 とよあけ健康21計画

鍋ひとつでできる

やさしいかぼちゃスープ

野菜1人
115g

★材料(3人分)★

- | | |
|---------------|-------------|
| ・かぼちゃ | 350g(約1/4個) |
| ・水 | 300cc |
| ・牛乳 | 200cc |
| ・マギーブイヨン | |
| または コンソメスープの素 | 1/2個 |
| ・塩・こしょう | 少々 |
| ・バター | |
| または ココナッツオイル | 5g |
| ・1人用コーヒーフレッシュ | 2ヶ |



★作り方★

- ①【切る】 かぼちゃを横に切り種を取る。皮を半分残し、1cmの厚さに切る。
- ②【煮る】 鍋にかぼちゃと水を入れて中火で煮る。皮の部分に串をさし、やわらかくなったら火を止める。(約10分)
- ③【つぶす】 汁を捨てず、かぼちゃを木ベラでつぶす。最後にお玉の背で鍋の底をこするようにしてなめらかにする。
- ④【味つけ】 牛乳を加え弱火にして、マギーブイヨン(またはコンソメスープの素)、塩・こしょうで薄味に。混ぜながら2分ほど煮て、バターを入れて火を切る。
- ⑤【仕上げ】 スープを各自の皿に入れ、コーヒーフレッシュを円を描くようにたらして出来上がり。

【①個人部門 考案:迫田昌子さん(阿野町)】



【切る】



【煮る】



【つぶす】



ここがポイント

- ◆水を少なめにして十分煮る
- ◆皮を入れてカロテンがいっぱい
- ◆かぼちゃの旨味がでるので、薄味にしてやさしいスープに





とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 32

とよあけ健康21計画

残り物シチュー

野菜1人
80g

★材料(2人分)★

・バター	20g
・玉ねぎ	1/3個
・小麦粉	小さじ4
・かぼちゃ	1/12個
・卵白	1個
◎牛乳	300cc
◎水	100cc
●こしょう	適量
●コンソメ	お好みの量



★作り方★

- ①かぼちゃはお好みの大きさに切って、電子レンジで温め柔らかくしておく。
- ②鍋にバターを入れて、玉ねぎを炒める。
一度火を止めて小麦粉を振り入れて混ぜ合わせる。
- ③全体に小麦粉がなじんだら、火をつけて◎を入れ、軽にかき混ぜる。
- ④かぼちゃを入れて少し煮て、●で味を調え完成！

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 34

第2期 とよあけ健康21計画

トーストキッシュ



野菜1人
164g

★材料(2人分)★

- ・トースト(5枚切) 2枚
- ・にんじん 1/2本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・かぼちゃ 128g
- ・卵 2個
- ・塩、こしょう お好みの量
- ・とろけるチーズ 2枚
- ・バター 少々

★作り方★

- ①小さめに野菜を切る。
- ②切った野菜に塩・こしょうをお好みでかけて炒める。
(にんじんやかぼちゃは先にレンジで温めておくとよい)
- ③卵をとく。卵をといた器に炒めた野菜を入れ、卵と野菜を絡める。
- ④トーストの耳の内側をくりぬく。(くりぬいた中身はとっておく)
- ⑤フライパンにバターをしき、トーストをのせる。
- ⑥トーストの空いている部分に卵と絡めた野菜を入れる。
- ⑦くりぬいた部分を野菜の上にかぶせる。
- ⑧トーストに焼き目がつくまで焼いたら、ひっくり返す。
- ⑨中心にとろけるチーズをのせて少し焼く。お好みの溶け具合で火を止めて完成！

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】



とよあけ
ヘルシーレシ
ピ

とよあけ健康21計画

野菜とサンマのチーズ・マヨ焼き

野菜1人
295g



★材料(2人分)★

・サンマ	1匹
・●かぼちゃ	1/8個
・●じゃがいも(中)	1/2個
・●玉ねぎ(中)	1/2個
・●ピーマン	1/2個
・●パプリカ	1/2個
・●しめじ	1/2袋
・●ブロッコリー	1/4個
・トマト	1/2個
・バジルまたはパセリ	適量
・とろけるスライスチーズ	2枚
・パン粉	小さじ2
・マヨネーズ	適量
・焼き肉のたれ	適量
・オリーブオイルまたはバター	適量
・塩・こしょう	適量

◆ポイント

- ・サンマでなくても、イワシ、サーモン、残ったお刺身、ウインナーソーセージ、ベーコンなど好きなものをトッピングしてください。
- ・野菜はレシピにこだわらず、冷蔵庫に残ったもの、特売品なんでもOKです。
- ・前日の残ったクリームシチューやカレーをかけるなど、ご自由にアレンジしてください。

★作り方★

- ①サンマの頭を落として3枚におろし、腹骨をすきとり半分に切る。
- ②サンマに軽く塩・こしょうをかけ、フライパンにオリーブオイルかバターをひき、ソテーする。
- ③かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・パプリカを幅5mmくらいに、しめじ・ブロッコリーを適当な大きさに切り、トマトをスライスする。
- ④切ったかぼちゃ・じゃがいもをあらかじめ電子レンジで加熱しておく。
- ⑤●をフライパンに入れ、油(分量外)をひき炒めて、焼き肉のたれ等で好みの味付けにする。
- ⑥炒めた野菜を2等分してグラタン皿に盛り、トマト・とろけるチーズ・サンマ1切れ・パン粉をのせて、マヨネーズをかける。
- ⑦オーブントースター、魚焼きグリルまたは電子レンジでチーズが軽く溶ける程度に加熱する。
- ⑧バジルまたはパセリを適当な大きさに切り、飾り付けて完成。

【①個人部門 考案:環境太郎さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 44

とよあけ健康21計画

かぼちゃの茶巾しぼり

野菜1人
90g

★材料(2人分)★

- ・かぼちゃ 180g
- ・バター 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々



★作り方★

- ①かぼちゃは皮と種を取り、5～6cmの乱切りにし、バター・砂糖・塩をのせ、電子レンジで5～6分加熱する。
- ②①をつぶしなめらかにする。
- ③冷めたら人数分に分け、ラップで包み丸め、茶巾しぼりにする。

【(1)個人部門 考案:じゅんちゃんさん】



かぼちゃ団子のドーナツ風揚げ



野菜1人
250g

★材料(2人分)★

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・片栗粉 大さじ1.5
- ・ホットケーキミックス 200g

★作り方★

- ①かぼちゃの皮をむいて茹でて、つぶす。
- ②①に片栗粉を混ぜ、一口大にかためる(にぎる)
- ③ホットケーキミックスに牛乳を入れて、液状にして、②のかぼちゃにからめる。
- ④170℃位の油で、きつね色になるまで揚げる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 谷井爽夏さん】



かぼちゃにんじんケーキ



★材料(2人分)★

・かぼちゃ	140g
・にんじん	25g
・バター	50g
・薄力粉	50g
・砂糖	30g
・卵	1個
・ベーキングパウダー	2.5g
・型ぬり用バター	10g

★作り方★

- ①皮と種を除いたかぼちゃとにんじんを適当な大きさに切り、レンジで柔らかくし、ミキサーで細かくする。
(ミキサーの代わりにマッシャーできれいにつぶしても可)
- ②オーブンを180度に予熱し、ケーキの型内側にバターを塗っておく。
- ③バター、小麦粉、砂糖、卵、ベーキングパウダー、①を混ぜる。
- ④型に流し込み、180度のオーブンで約40分焼く。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 こんぺいとうさん】



かぼちゃサラダ



野菜1人
175g

★材料(2人分)★

・かぼちゃ	1/8個
・玉ねぎ	1/4個
・きゅうり	40g
・プチトマト	2個
・マヨネーズ	適量
・塩・こしょう	少々
・ハム	80g

★写真は5人分です。

★作り方★

- ①かぼちゃを一口大、玉ねぎはスライスする。
- ②①を電子レンジで加熱し、柔らかくする。
- ③ハムは角切り、きゅうりは半量を斜めに切り、半量をさいの目切りにする。プチトマトはくし形に切る。
- ④ハムとさいの目切りにしたきゅうりを②に混ぜ、マヨネーズと塩・こしょうで味を整える。
- ⑤斜め切りのきゅうり、プチトマトを飾って完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 大塚すずさん】