



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 12

第2期 とよあけ健康21計画

## 塩しモン焼きそば



### ★材料(4人分)★

・豚肉	80g
・キャベツ	80g
・にんじん	80g
・しめじ	40g
・ピーマン	60g
・れんこん	60g
・焼そば蒸し麺	4玉
・水	70cc
・塩	10g
・中華だしの素	15g
・レモン汁	小さじ2
・黒こしょう	少々
・にんにく(すりおろし)	少々
・レモン	適量
・揚げ油	適量

野菜1人  
80g

### ★作り方★

- ① の調味料を合わせタレを作っておく
- ② キャベツはザク切りに、にんじんは薄い短冊切りに、ピーマンも食べやすい大きさに切る  
しめじは石づきを取り、小房に分ける
- ③ れんこんは薄切りにし、油で揚げチップスをつくる(かぼちゃやさつまいもでもよい)
- ④ フライパンに油を少々ひき、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、野菜を加えサッと炒めたら麺と①の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める
- ⑤ お皿にレモンを盛りつけたら、れんこんチップスと輪切りにしたレモンを飾る。

【③専門家部門 考案:とにとクラブ さん】



## キャベたま

野菜1人  
100g



### ★材料(2人分)★

- |          |      |
|----------|------|
| ・キャベツ    | 200g |
| ・たまご     | 2個   |
| ・しょうゆ    | 小さじ1 |
| ・かつおぶし   | 適量   |
| ・オリーブオイル | 小さじ1 |

### ★作り方★

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルを入れる。
- ③ ②に①を入れ炒める。
- ④ キャベツの上にたまごを割り入れ、全体にしょうゆをかけて弱火で2分、蓋をする。
- ⑤ お皿にのせて、かつおぶしをかけていただく。

### ここがポイント！

- ◆キャベツとたまごは豊明のJAで買っています！
- ◆ちりめんじゃこがあれば、キャベツと一緒に炒めて作ってもおいしい！



【①個人部門 考案:くみこさん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 35

第2次 とよあけ健康21計画

## ミルフィーユキャベツ

野菜1人  
167g



### ★材料(2人分)★

・キャベツ	200g
・ひき肉	200g
・たまねぎ	135g(1/2個)
・コーンホール缶	95g(1/2缶)
・パン粉	1カップ
・卵	1個
・塩・こしょう	少々
・チーズ	お好みで

### ★作り方★

- ① キャベツにラップをかけて電子レンジでチンする(500w・3分)。
- ② 肉・玉ねぎをみじん切りにし、コーン缶・パン粉・塩・こしょう・卵を入れてこねる。
- ③ 炊飯器の釜にキャベツと肉だねを交互に入れて重ねる。
- ④ キャベツでふたをする。
- ⑤ 炊飯器をセットし、スイッチを押し完成！

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アSEMBリ食生活】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 43

第2次 とよあけ健康21計画

## 和えるだけ簡単おいしい コールスローサラダ



\*お好みできゅうりや人参も！

野菜1人  
87g

### ★材料(2人分)★

・キャベツ	100g
・パプリカ	25g
・コーンホール缶	55g
・カリフラワー	50g
・液体塩こうじ	適量
・マヨネーズ	適量

### ★作り方★

- ①キャベツはざく切り、他の野菜も細かく刻む。
- ②カリフラワーは下茹で、またはレンジで加熱しておく。
- ③ボールにすべて入れて、液体塩こうじとマヨネーズを様子を見ながら、適量入れ混ぜる。
- ④和えたらしばらく冷蔵庫で寝かす。キャベツがしんなりしてきたら、おいしくなります。

【③専門家部門 考案:JAあいち尾東 食育ソムリエ 森克代さん】



## かんたんキャベツ



### ★材料(2人分)★

- ・キャベツ
- ・塩
- ・ごま油

140g  
小さじ1/3  
小さじ1

### ★作り方★

- ①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、電子レンジで2分加熱する。
- ②塩・ごま油をかけてできあがり。

【①個人部門 考案:せんせいさん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 73

第2次 とよあけ健康21計画

## なんちゃって千手ミ



野菜1人  
90g

### ★材料(2人分)★

・キャベツ	60g
・にんじん	約1/2本
・ネギ	約1/2本
・小麦粉	80g
・片栗粉	20g
・卵	1個
・水	100ml
・しょうゆ	15ml
・酢	10ml
・すりごま	少々
・豆板醤	少々
・ごま油	少々

### ★作り方★

- ①小麦粉、片栗粉、水、卵を混ぜる。
- ②キャベツ、にんじん、ネギを千切りにして、①に混ぜる。
- ③フライパンに油をひき、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④しょうゆ、酢、すりごま、豆板醤を混ぜ、たれを作る。

【(1)個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 三輪咲花さん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 74

第2弾 とよあけ健康21計画

## サバ缶とキャベツのサラダ



野菜1人  
90g

### ★材料(2人分)★

- ・サバ水煮缶 2缶
- ・キャベツ 2枚(100g)
- ・コーン 適量
- ・マヨネーズ 大さじ2

### ★作り方★

- ①キャベツを千切りにする
- ②千切りにしたキャベツをマヨネーズであえる
- ③②にサバ水煮缶の身をほぐして身のみ入れる
- ④③にコーンを入れて混ぜ合わせる
- ⑤盛り付け時にミニトマトを半分に切り添える。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 セナさん】



## 野菜たっぷりカレー春巻き



野菜1人  
270g

### ★材料(2人分)★

○にんじん	1/2本
○もやし	100g
○キャベツ	1/2個
○ハム	2枚
○チーズ(スライス)	2枚
○春巻きの皮	6枚
○カレー粉	適量

### ◆ポイント

お好みでオーロラソース(ケチャップ:マヨネーズ=1:1)をかけてもgood♪

### ★作り方★

- ①にんじんを拍子木切り、キャベツは細かく切り、ハムは正方形に小さく切る。
- ②もやしと①を、カレー粉を適量かけて炒める。
- ③春巻きの皮の上にスライスチーズを3等分したものを置いて、その上に②を乗せて、皮を巻く。
- ④③を、いい焼き色がつくまで焼いて完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 山川幸輝さん】





とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 91

第2次 とよあけ健康21計画

## 野菜のなべむし煮



・キャベツ	150g
・玉ねぎ	100g
・人参	40g
・じゃがいも	150g
・豚肉薄切り	80g
・塩・こしょう (肉の下味用)	ひとつまみ
・トマト	100g
・チーズ	10g
・バター	10g
・塩・こしょう	ひとつまみ
・湯	60ml
・固形スープ	3/4個

野菜1人  
145g

### ★作り方★

- ①キャベツは芯を取り5~6cmの四角切り。玉ねぎは半分に切ったあと1cm幅に切る。人参は5cm長さの細切り。じゃがいもは皮をむき1cmの輪切りにする。
- ②豚肉薄切りは塩・こしょうで下味をつける。
- ③トマトは湯むきし、横2つに切ってから5mm角に切る。
- ④固形スープは刻んで湯にとく。
- ⑤大きめの鍋底にバターの半量を塗り、キャベツ1/3量、その上にじゃがいも全量を並べ塩こしょうし、キャベツ1/3、玉ねぎ1/2、人参1/2、④の順に2回並べる。その上に肉を並べ、トマト、チーズをのせ、残りのバターをちぎってのせる。④を回し入れる。蓋をして弱火で蒸し煮する。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 杉浦夢菜さん】



## ととり肉と野菜のトルティーヤ



野菜1人  
80g

### ★材料(2人分)★

・レタス	40g
・キャベツ	60g
・玉ねぎ	40g
・人参	20g
・ととり肉	40g
・照り焼きソース	適量
・トルティーヤ	2枚
・マヨネーズ	適量

ポイント  
お弁当にも良いですね！

### ★作り方★

- ①レタスをちぎる。キャベツ、人参、玉ねぎは細切り。
- ②鶏肉を照り焼きソースで味付けして焼く。
- ③トルティーヤにマヨネーズを塗り、野菜と鶏肉を巻いて完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 石川雛子さん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 105

第2次 とよあけ健康21計画

## ヘルシーマフィン



### ★材料(2人分)★

・マフィン	2個組
・キャベツ	200g
・ハム	4枚
・ゆで卵	2個
・塩	小さじ2/3
・酢	小さじ2
・砂糖	小さじ2
・マヨネーズ	大さじ4

野菜1人  
100g

### ★作り方★

- ①キャベツは大きめのみじん切りにして、塩をまぶして10分置き水気を絞る。
- ②ハムは1cm角に切る。
- ③ゆで卵は、黄身を半分残して残りはつぶし、ボールの中でマヨネーズ、酢、砂糖と一緒に混ぜる。(マヨネーズソースとなる)
- ④③のマヨネーズソースに①と②を混ぜ合わせ、最後に残した黄身を軽くつぶし混ぜる。
- ⑤マフィンを横半分に切り、④をはさむ。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 おれ.さん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 118

とよあけ健康21計画

## 野菜たっぷりなんちゃってオムソバ



野菜1人  
90g

### ★材料(2人分)★

・卵	2個
・キャベツ	100g
・もやし	60g
・にんじん	20g
・ツナ缶	小さじ2
・サラダ油	小さじ1
・ソース	お好みで
・マヨネーズ	
・青のり	

### ★作り方★

- ①キャベツ・にんじんは千切りにする。  
もやしはひげを取る。  
ツナは油を切る。  
卵は割りほぐしておく。
- ②耐熱容器にキャベツ・にんじん・もやしを入れ、レンジ600Wで約5分加熱する。その後、水気をしぼっておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵をうすく広げる。  
フライパンの中心にツナと②を楕円形のせ、卵を返しながらかむ。
- ④皿に盛り付け、お好みでソース・マヨネーズ・青のりをかけて出来上がり。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 木村 好佑 さん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 122

とよあけ健康21計画

## キャベツと豆腐のお好み焼き！！



野菜1人  
70g

### ★材料(2人分)★

<2枚分>

・キャベツ	140g
・木綿豆腐	200g
・卵	2個
・片栗粉	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ4
・こしょう	適量
・マヨネーズ	} トッピング用 お好みで
・ソース	
・青のり	
・かつお節	
・サラダ油	

フワフワやわらかいお好み焼きに  
仕上がります。  
豆腐の水分をしっかり抜くのがポ  
イントです！

### ★作り方★

- ①豆腐は水切りしておく。  
(豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、レンジ600wで1~2分加熱すると、水切りできる。)
- ②キャベツは千切りにする。
- ③ボウルに、豆腐・卵・片栗粉を入れ混ぜる。
- ④③にキャベツ・こしょう・マヨネーズを加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、④の生地を入れ中火で片面ずつ3~4分焼く。
- ⑥両面きつね色に焼け、中まで火が通ったら、器に盛り、お好みでマヨネーズ・ソース・青のり・かつお節をかけ出来上がり。

はまじま みお

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 濱島実桜 さん】