



## にんじんサラダ



野菜1人  
70g

### ★材料(2人分)★

- ・にんじん(大1本) 140g
- ◎酢 大さじ2
- ◎オリーブオイル 大さじ1
- ◎はちみつ 少々
- ◎塩 少々
- ◎粗びきこしょう 少々

### ★作り方★

- ①にんじんは細いせん切りにする。
- ②調味料◎を合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせ、冷蔵庫でしっとりするまで寝かせる。

### ◆ポイント

お好みで、粗みじんのナッツ、スライスアーモンド、水戻したレーズンなどを盛り付けると、食感が楽しめます♪

【③専門家部門 考案:とにとクラブ栄養士会】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 33

第2次 とよあけ健康21計画

## にんじんとかぼちゃのケーキ

炊飯器で作る



野菜1人  
75g

### ★材料(2人分)★

A バター	35g
A 砂糖	40g
B 卵	1個
B 牛乳	25cc
C にんじん	1/2本
C かぼちゃ	1/16個
D ホットケーキミックス	100g
D シナモン	適量

### ★作り方★

- ①にんじんはすりおろし、かぼちゃは電子レンジで柔らかくしてつぶしておく。
- ②A→B→C→Dの順で混ぜ合わせる。
- ③②を炊飯器(お釜)に入れて、炊飯器のスイッチオン!
- ④竹串をさして何もついてこなければ完成。  
ついてきたらもう一度スイッチオン!

【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. 55

2週 とよあけ健康21計画

## ヨーグルトドレッシングのチキンサラダ



野菜1人  
80g

### ★材料(2人分)★

・とりささみ 1本  
・ブロッコリー 80g  
(プチヴェールでも可)

・にんじん 80g

A { プレーンヨーグルト 30g  
しょうゆ 小さじ1  
すりごま 4g  
砂糖 小さじ1弱

### ★作り方★

- ①にんじんをピーラーでリボン状にスライスし、ゆでる。  
ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ②鍋に湯を沸かし、ささみを入れ火を消し10分置く。  
取り出して冷まし、手でさく。
- ③Aのドレッシングをよく混ぜる。
- ④皿ににんじん、ブロッコリー、ささみを彩りよく盛り、  
ヨーグルトドレッシングをかける。

【(3)専門家部門 考案:とにとクラブさん】



## 野菜たっぷりスパニッシュオムレツ



野菜1人  
120g

### ★材料(2人分)★

・人参	100g
・ピーマン	60g
・玉ねぎ	80g
・じゃがいも	80g
・卵	4個
・塩・こしょう	適量
・サラダ油	大さじ1
・粉チーズ	小さじ1

### ★作り方★

- ①じゃがいもと人参の皮をむき、さいの目に切って1～1分30秒レンジにかけて火を通す。
- ②ピーマンは1cm角に切る。
- ③卵をボールに割り入れ、塩・こしょう・粉チーズ、①②の野菜を入れて混ぜる。
- ④玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにサラダ油を熱しきつね色に炒める。
- ⑤④に③を入れ、弱火で焼く。両面に焦げ目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 田口穂乃佳さん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 110

とよあけ健康21計画

## 大豆・高野豆腐の甘味ソース和え



野菜1人  
85g

### ★材料(2人分)★

・蒸し大豆	220g
・高野豆腐	4枚(68g程度)
・人参	大きめ1本
・さやから出した枝豆	60g
・しょうゆ	大さじ4
・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ4
・水	100ml
片栗粉	適量
揚げ油	適量

### ★作り方★

- ①サイコロ状に切った人参と枝豆はゆでる。(冷凍枝豆使用時は、解凍)
- ②甘辛ソースは材料(しょうゆ、みりん、砂糖、水)を鍋に入れ、混ぜながら加熱する。
- ③高野豆腐は湯で戻し、水気をしっかり切ってから、サイコロ状に切る。
- ④大豆、③の高野豆腐は、片栗粉をまぶし、粉を軽くほろい、180度の油で表面がカリツとなるまで揚げる。
- ⑤②の甘辛ソースを温めたものに、油を切った④、①を加えて煮からめる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 さつきさん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 119

とよあけ健康21計画

## ネバネバソースの長いもステーキ



野菜1人  
87g

### ★材料(2人分)★

・長いも	1/2本 (100g)
・にんじん	1/2本 (100g)
・きゅうり	1/2本 (50g)
・オクラ	3本 (24g)
・なめたけ	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・サラダ油	小さじ1

### ★作り方★

- ①長いもは厚めの輪切りにする。  
にんじん・きゅうりはみじん切りにする。  
オクラは輪切りにする。
- ②にんじんとオクラを耐熱容器に入れ、レンジ600Wで約1分加熱する。
- ③きゅうりと②・なめたけを合わせ、和える。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、長いもを焼く。  
両面焼き色がついたら、しょうゆをまわしかける。
- ⑤長いもを盛りつけ、③をかけ、出来上がり。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 じゅんた さん】



## バインミー風 和風サンドウィッチ



野菜1人  
80g

### ★材料(2人分)★

・きゅうり	1/2本
・にんじん	1/2本
・レタス	2枚
・青じそ	5枚
・サラダチキン	1/2枚
・マヨネーズ	適量
・甘辛調味みそ	適量
・フランスパン	1/2本

### ★作り方★

- ①きゅうり・にんじん・レタス・青じそを千切りにし、しっかり水気を切る。
- ②サラダチキンを一口大に手でほぐし、①・甘辛調味みそ・マヨネーズを合わせて和える。
- ③フランスパンを半分に切り、具をはさめるように横に切れ込みを入れる。
- ④フランスパンに②をたっぷりはさみ、出来上がり。

バインミーとは？  
ベトナムで人気の、小さなフランスパンに具をはさんだサンドイッチです。

やまもと あおば

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 山本青葉 さん】