

みやぎ

SHOKUIKU ランチ



～毎年11月はみやぎ食育推進月間です～

美味しい宮城県産の食材を使った「みやぎ SHOKUIKU ランチ」をご紹介します



宮城県産 白身魚のムース 秋鮭白菜包み



全体

エネルギー
640kcal食塩相当量
2.8g

白身魚のムース 秋鮭白菜包み

(1人分: エネルギー 311kcal, 食塩相当量 1.2g)

<材料 (2人分) >

秋鮭 2 切れ (120g), 白菜 1/2 枚 (60g)

(白身ムース)

白身魚すり身 (撮影時はタラすり身) 80g,
生クリーム 20g, 卵 1 個,
加工マッシュルーム 20g, 刻みあさつき 5g

(トマトソース)

ダイスカットトマト 60g, 玉ねぎ 40g, 食塩少々
(0.6g), こしょう少々, パセリ少々,
オリーブオイル 4g

<作り方>

- ①白身ムースの材料を混ぜ合わせる。
- ②秋鮭で①を包み、さらに下ゆでした白菜で包み、蒸す。
- ③フライパンにオリーブオイルをしき、みじん切りにした玉ねぎを炒め、火が通ったらダイスカットトマトを加え加熱する。塩こしょうで味をととのえる。
- ④炊き上げた五穀ごはんをコンソメスープで煮て、塩こしょうで味をととのえ、パセリ、パルメザンチーズを加える。
- ⑤皿に④を盛りつけ、上に②をのせ、③をかけ、パセリをふる。

五穀米リゾット

(1人分：エネルギー 230kcal, 食塩相当量 0.6g)

<材料(2人分)>

米 120g, 五穀米 20g, コンソメ 2g, パルメザンチーズ 6g, 食塩 0.4g, こしょう少々, パセリ少々

<作り方>

- ①フライパンに油を入れ、米と五穀米を炒め、透き通ってきたらコンソメと水を入れて炊く。
- ②炊き上がったたら、チーズ、塩こしょうで味を整えて盛り付け、パセリをちらす。



海藻サラダ

(1人分：エネルギー 15kcal, 食塩相当量 0.5g)

<材料(2人分)>

大根 60g, 水菜 20g, 海藻サラダミックス(乾燥) 1.4g, 青じそドレッシング 5g

<作り方>

- ・水菜は食べやすい大きさに、大根は水菜に合わせて千切りにし、海藻は水戻しし、盛り付けて完成!

豆乳スープ

(1人分：エネルギー 63kcal, 食塩相当量 0.5g)

<材料(2人分)>

豆乳 200g, めんつゆ 6g, 大根 40g, 人参 20g, 干し椎茸 2g, 長ねぎ 10g

<作り方>

- ①大根、人参は短冊切りにし下茹でする。
- ②水戻しした干し椎茸と長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③豆乳に、椎茸の戻し汁、①、②を入れて沸騰しないよう温め、めんつゆで味を整える。



自身魚すり身のはんぺん揚げ甘酢ソース

全体

エネルギー
623kcal食塩相当量
2.9g

白飯

(1人分：エネルギー 302kcal, 食塩相当量 0g)

<材料(2人分)> 白飯 360g

みそ汁

(1人分：エネルギー 34kcal, 食塩相当量 1.3g)

<材料(2人分)>

豆麩 4g, 長ねぎ 16g,
かつおだし 300ml, 味噌 20g

<作り方>

- ・水で戻した豆麩とだし汁を鍋に入れて火にかけて、沸騰直前で味噌を溶き入れ、小口切りにしたねぎを加えてできあがり！

やさいサラダ

(1人分：エネルギー 26kcal, 食塩相当量 0.2g)

<材料(2人分)>

レタス 30g, レッドキャベツ 6g, 人参 14g
フリクトドレッシング 10g

<作り方>

- ・薄い短冊切りにした人参と、食べやすい大きさにちぎったレタスとキャベツを盛り合わせ、食べる直前にドレッシングをかけて完成！





白身魚すり身の はんぺん揚げ甘酢ソース

(1人分: エネルギー 261kcal, 食塩相当量 1.4g)

<材料 (2人分)>

白身魚すりみ (200g), はんぺん (10g),
笹かま (20g), 大葉 1/2 枚, 片栗粉 20g,
塩こしょう少々, ししとう 4 本, 揚げ油適宜,
大葉 (付合せ) 4 枚

(甘酢ソース)

水大さじ 2, しょう油小さじ 1 と 1/2,
砂糖小さじ 1, 穀物酢小さじ 2,
水溶き片栗粉 (各小さじ 2)

<作り方>

- ①白身魚すりみ, はんぺん, 片栗粉を摺る
ように混ぜ合わせる。
- ②さいの目切りにした笹かまと, 千切りに
した大葉を①と混ぜる。
- ③甘酢ソースの材料を鍋でひと煮立ちさ
せ, 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④②を食べやすい大きさに揚げ, ししとう
を素揚げする。
- ⑤④と大葉を盛り合わせ, ③をかける。





宮城県産笹かまを使った“笹かま南蛮”

by 食事改善プロジェクト



全体

エネルギー
613kcal

食塩相当量
2.8g

白飯

(1人分：エネルギー 218kcal, 食塩相当量 0g)

<材料 (2人分)> 白飯 260g

果物

(1人分：エネルギー 42kcal, 食塩相当量 0g)

<材料 (2人分)> 柿 2/3個, ぶどう 4粒

せりごぼうの煮びたし

(1人分：エネルギー 77kcal, 食塩相当量 0.5g)

<材料 (2人分)>

せり 140g, ごぼう 40g,
鶏もも肉 40g, うすくちしょう油 小さじ 1,
酒 小さじ 4, だし汁 300ml

<作り方>

- ①せりは洗っておく。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- ③鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にだし汁, うすくちしょう油, 酒, ごぼうを加えて火にかけ, 沸騰したら鶏もも肉を加えて加熱する。
- ⑤さらに, せりを加えてひと混ぜしたらすぐに火を止め, 盛りつけて出来上がり。





笹かま南蛮

(1人分: エネルギー 276kcal, 食塩相当量 2.3g)

<材料(2人分)>

笹かま6枚, 小麦粉小さじ2, 卵1個,
サラダ油小さじ2, しょう油小さじ1,
穀物酢大さじ1と1/2, 砂糖大さじ1

(付け合せ)

ブロッコリー60g, カラヒールマン30g,
フリールタス20g

(タルタルソース)

卵1個, マネズ大さじ1, 玉ねぎ20g,
こしょう少々, レモン汁小さじ1,
パセリ(みじん切り)少々

<下準備>

(付け合せ)

- ①ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。
- ②カラヒールマンは食べやすい大きさに切る。
- ③フリールタスは水で洗って食べやすい大きさにちぎっておく。

(タルタルソース)

- ①玉ねぎはみじん切りにして水にさらした後水気を十分に切っておく。卵は固めに茹でてみじん切りにする。
- ②ボールに①, マネズ, レモン汁, こしょうをよく混ぜる。
- ③を器に盛付け, パセリをちらす。

<作り方>

- ①しょうゆ, 酢, 砂糖をボールに入れてよく混ぜ合わせる。(甘酢だれ)
- ②笹かまをビニール袋に入れて, 小麦粉をまんべんなくまぶし, その後溶いた卵を加えて笹かまになじませる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ, ②の笹かまを入れて, 表面に焦げ目が少しくらいに両面を中火で加熱する。
- ④焦げ目がついたら, ①の甘酢だれを加えて強火にし, 水分を飛ばしてたれを絡める。
- ⑤④と下準備した野菜を盛りつけて完成! タルタルソースをつけてお召上がり下さい。





減塩トマト肉じゃが&ぼかぼか生姜スープ



全体

エネルギー

633kcal

食塩相当量

2.8g

減塩トマト肉じゃが

(1人分：エネルギー 284kcal, 食塩相当量 1.4g)

<材料(2人分)>

じゃがいも 200g, 玉ねぎ 100g,
豚薄切り肉 100g, きぬさや 2枚,
サラダ油大さじ 1/2, 水 1カップ,
和風だしの素(顆粒) 小さじ 1/2,
砂糖大さじ 1強, しょうゆ小さじ 2強
トマトケチャップ 小さじ 2

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき一口大に, 玉ねぎはくし型切りに, 豚肉は5~6cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎ, じゃがいも, 豚肉の順に炒め, 水, 和風だしの素を加える。
- ③沸騰したらアクを取り, 砂糖, しょうゆ, トマトケチャップの順に加え, ふたをして弱火で約15分煮込む。
- ④じゃがいもに火が通ったらふたをとり, 強火にして煮汁を煮詰める。



白飯

(1人分：エネルギー 202kcal, 食塩相当量 0g)

<材料(2人分)> 白飯 240g

果物

(1人分：エネルギー 22kcal, 食塩相当量 0g)

<材料(2人分)> りんご 40g



笹かまと切干大根の わさびオーロラソース

(1人分：エネルギー 84kcal, 食塩相当量 0.7g)

<材料（2人分）>

笹かま 40g, きゅうり 60g,
切干大根（乾燥）10g, 白ごま 2g

（わさびオーロラソース）

トマトケチャップ 15g,
マヨネーズ 10g, 練りわさび 3g

<作り方>

- ①笹かまは斜め細切りに、切り干し大根は水で洗い、熱湯の中に5分間つけてかたく絞り、きゅうりは千切りにする。
- ②ボウルにわさびオーロラソースの調味料を入れ混ぜ、①を加えてよく和える。最後に白ごまをちらす。



トマトと卵の ぽかぽか生姜スープ

(1人分：エネルギー 41kcal, 食塩相当量 0.7g)

<材料（2人分）>

トマト 1個, 長ねぎ 30g, 卵 20g,
水 2カップ, トマトケチャップ大さじ 1/2
塩・こしょう各少々, 片栗粉小さじ 1,
水小さじ 1/2, しょうゆ小さじ 1/2,
生姜汁小さじ 1/2

<作り方>

- ①トマトはへたを取り8等分、長ねぎは斜めに薄く切る。
- ②鍋に水とケチャップを入れ火にかけ、沸騰したらトマトと長ねぎを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ③水溶き片栗粉を加えてから強火にし、スープが沸いてきたら卵を溶いて、細かくまわし入れる。
- ④卵がふわっとしたら火を止め、しょうゆ・生姜汁を加えて香りをつける。





全体

エネルギー

577kcal

食塩相当量

2.7g



豚肉と曲がりねぎの中華風炒め

(1人分：エネルギー212kcal，食塩相当量 0.8g)

<材料（2人分）>

豚肉薄切り 160g, ごま油小さじ 1/2,
曲がりねぎ 1本, トマト 1個, しょうが 5g,
湯 1/2 カップ, 鶏がらスープの素 小さじ 1,
穀物酢 大さじ 1 と 1/2, 酒 大さじ 1,
砂糖 小さじ 1, 片栗粉 小さじ 2,
いりごま・パクチー 適宜

<作り方>

- ①豚肉は1口大, ねぎは斜め切り, トマトはざく切り, しょうがは千切りにする。
- ②湯, スープの素, 酢, 酒, 砂糖をよく混ぜておく。
- ③フライパンにごま油としょうがを入れ, 弱火にかけて香りを出す。
- ④しょうがの香りが出たら豚肉を入れ, 強めの中火で炒める。
- ⑤豚肉の色が変わったらねぎを加えて炒める。
- ⑥ねぎに火が通ったら, ざく切りにしたトマト, ②を加えて炒め, 汁気がほとんどなくなったら盛り付ける。
(お好みでいりごまとパクチーを添える)



白飯

(1人分：エネルギー 237kcal, 食塩相当量 0g)

<材料 (2人分)> 白飯 320g

ちぢみほうれん草と かまぼこのごま和え

(1人分：エネルギー 59kcal, 食塩相当量 1.1g)

<材料 (2人分)>

ちぢみほうれん草 1/2 束,
かまぼこ 50g, 合せ酢 (市販品) 小さじ 2,
すりごま 大さじ 2

<作り方>

- ①ほうれん草は茹でて4cm長さに、かまぼこは5mm厚のいちょう切りにする。
- ②合せ酢とすりごまを混ぜ、①を和える。



なめこのみぞれスープ

(1人分：エネルギー 69kcal, 食塩相当量 0.8g)

<材料 (2人分)>

なめこ 1袋, 大根 80g,
絹ごし豆腐 100g, 水 1カップ,
めんつゆ 2倍希釈タイプ (市販品)
大さじ 1と2/3,
水溶き片栗粉 (水大1, 片栗粉小1),
長ねぎ (青い部分) 2~3cm,
いりごま 小さじ 1/4, ごま油 小さじ 1/2

<作り方>

- ①大根をすりおろし、軽く水気を切る。
- ②鍋に水、めんつゆ、なめこ、①、1cm角に切った豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ③②に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、火を止める。
- ④器に盛り、みじん切りにした長ねぎ、ごま、ごま油をかける。



≪「みやぎ SHOKUIKU ランチ」のオススメポイントは他にも！！≫

今回ご紹介した「みやぎ SHOKUIKU ランチ」は、美味しい宮城県産の食材を使っただけでなく、次の3つのオススメポイントにもお気づきでしょうか？

ランチだけではもったいない！！

朝食や夕食としてご家族やご友人と、楽しい食卓を囲んで、食材、食文化について楽しい会話を交わしていただければ幸いです。



≪ポイント その1≫

～宮城県産の食材を使っています～

宮城県は、豊かな自然に囲まれ、海・山・大地の育む多彩で豊富な食材に恵まれています。美味しい宮城の食材をぜひ味わって下さい。

『食材王国みやぎ』

PRに御協力をお願いします☆

宮城には「ササニシキ」、「ひとめぼれ」などのおいしいお米をはじめ、「仙台牛」、「いちご」、「カキ」、「マグロ」などの豊富な食材や、加工品としては、「純米酒」、「仙台味噌」、「ささかまぼこ」、「フカヒレ」などが全国的に知られています。

全国の皆さんから「食」といえば「みやぎ」というイメージを抱いてもらえるよう、皆さんからも発信をお願いします！



≪ポイント その2≫

～「かまぼこ」を使っています～

今年は、歴史に初めてかまぼこ製品が登場してから900周年の記念の年を迎えます。平安時代の1115年に初めて古文書登場し、祝いの宴会料理のスケッチの中にかまぼこが記録されていたそうです。古に思いをはせ、ぜひ味わって食べてみて下さい。

毎月第3水曜日は『みやぎ水産の日』

宮城の水産物を食べよう！

県内で獲れるおいしい水産物を県民の皆様にもっともっと知って、食べてもらうために、宮城県が制定しました。

皆さんも美味しい宮城の水産物を食べて下さい！



≪ポイント その3≫

～熱量と塩分に配慮しています～

1食分で熱量（エネルギー）650kcal 未満、食塩相当量3g 未満で設定しています。メタボが気になる方、エネルギーや塩分を制限されている方にもオススメです。

『11月はみやぎ食育推進月間』

PRに御協力をお願いします☆

食育とは、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することとされ、生きる上での基本となるものです。これを機に自分の「食」を見つめてみましょう！



【発 行】宮城県保健福祉部健康推進課

【協 力】宮城県農林水産部食産業振興課，農林水産部水産業振興課，MKプロジェクト

【レシピ提供】・カゴメ株式会社東北支店

・株式会社魚国総本社東北支社

・株式会社 Mizkan 東北支店

・食事改善プロジェクト

・NPO 法人福祉ネットABC レストランぴあ (50音順)