




ふくい100彩ごはん

ふくい・勝ち飯[®]

メニューブック

Eat Well. Live Well.

Aj
AJINOMOTO

 福井県

ふくい100彩ごはんプロジェクト

福井県では、人生100年時代を健康に過ごし活躍できるよう、県民に馴染みが深く栄養豊富な大豆・大豆製品を取り入れ、低塩分で野菜を多く使用したバランスのよい食事の摂取を推進します。

食事に栄養バランスをプラスして、“彩り”ある食卓を

野菜・海草・きのこなど

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えるものになる。



肉・魚・卵・大豆製品など

主菜

たんぱく質を多く含み、筋肉や血液のもとになる。



ご飯、パン、麺類など

主食

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。



汁物、牛乳・乳製品、果物など

その他

- 多様な食品から栄養素をバランスよくとるために主食・主菜・副菜を組み合わせ、て食べましょう。
- 主食・主菜・副菜が別皿になっている定食スタイルだけでなく、主食・主菜・副菜を一皿に盛り付けた料理(具だくさんの丼・麺類など)も上手に活用しましょう。

福井県では、昔から報恩講※1の精進料理で、油揚げや打ち豆※2などの大豆製品を多く使う食文化があります。

大豆は、加工により、豆腐、油揚げ、豆乳、おから、きな粉、納豆、打ち豆など、いろいろな形に変化します。他の食品と組み合わせて調理されることも多く、お菓子の材料に使われることもあり、料理の幅も広がります。

バランスのよい食事を目指し、毎日の食事に大豆・大豆製品を取り入れましょう。

※1：福井県は、仏教、特に浄土真宗の教えが広く浸透している地域であり、宗祖親鸞聖人の忌日を中心に門徒が寺に集まり、昼食（精進料理）をはさんで午前・午後にお勤め・説教が行われる。

※2：大豆を水に浸して柔らかくしたものを叩いて潰し、再び乾燥させたもの。

勝ち飯[®]とは？

がんばる人のチカラになるごはん。
「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を考えながら、おいしく食べてカラダづくりを行う栄養プログラム、それが「勝ち飯」です。

「勝ち飯[®]」には、朝食、昼食、夕食の3食の**食事**と、必要な栄養素をタイミングよく補う**補食**の2つの要素があります。

食事^(3食) の勝ち飯

バランスよく5つの輪をそろえましょう。

5つの輪(主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品)を食事の基本形として、朝・昼・夕の3食を通じて、バランスよくとりましょう。

デザートとして
果物を加えると
さらにGOOD!



主食

炭水化物

ごはん、パン、めんなどの炭水化物。カラダを動かすエネルギー源です。



主菜

たんぱく質

肉や魚、卵、大豆製品などをつかったおかず。筋肉、骨など、カラダ作りの基本材料です。



副菜

ビタミン
食物繊維
ミネラル

野菜やいも、きのこ、海藻類を使ったおかず。カラダの調子を整えるのに役立ちます。



汁物

献立の内容にあわせて、野菜や肉、豆類、海藻類をプラスしましょう。



牛乳・乳製品

カルシウム
たんぱく質

牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品。骨や歯のもととなります。



果物

ビタミン
炭水化物
ミネラル

カラダの調子を整えるのに役立ちます。デザートや補食として季節の果物を取りましょう。



補食 の勝ち飯

目的に応じて、必要な栄養素を必要なタイミングでとりましょう。

エネルギー源となる
“糖質”



動くために必要な
タンパク質の材料となる
“アミノ酸”



「勝ち飯[®]」は味の素株式会社の登録商標です。

福井県と味の素株式会社は、健康増進に関する相互協力の協定に基づき、県民の健康増進を図ります。

県民誰もが人生100年時代を健康に過ごし活躍できる社会の実現を目指すため、ふくい・「勝ち飯[®]」を通して、がんばる人を応援します。

ふくい・勝ち飯[®]とは

大豆・大豆製品を取り入れたふくい100彩^{さい}ごはんと「勝ち飯[®]」のノウハウを活かして考案した、栄養バランスごはんです。



すべてのふくい・「勝ち飯[®]」に共通すること

- ★たんぱく質をしっかりとる
- ★うま味のきいた汁物を取り入れる
- ★野菜をたっぷりとる
- ★大豆・大豆製品を取り入れる

体格や年齢、運動量など必要に応じてご家庭で全体量を調整してお試しください。

献立提供：味の素株式会社 ※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

受給生応援(本音)

エネルギー豚汁献立



1食分あたり

エネルギー 548kcal
たんぱく質 21.3g
野菜摂取量 109g



材 料



作 り 方



主食
ごはん
(150g)

主菜

汁物

副菜

主菜 汁物 エネルギー豚汁



調理時間 20分



(4人分)



1人分あたり

エネルギー 225kcal
たんぱく質 13.8g
野菜摂取量 21g

ふくいポークもも薄切り肉(豚肉) …… 150g
じゃがいも・メークイン …… 3個
にんじん …… 1/3本
こんにゃく …… 1/3枚
油揚げ …… 1枚
谷田部ねぎ(長ねぎ) …… 1/3本
しょうがのすりおろし …… 1かけ分
A水 …… 3・1/2カップ
A「ほんだし®」 …… 小さじ山盛り1
みそ …… 大さじ3
「AJINOMOTO®」サラダ油 …… 大さじ1/2



- ① 豚肉は2cm幅に切る。じゃがいも、にんじんは小さめのひと口大に切る。こんにゃくは1.5cm角に切って下ゆです。油揚げは油抜きし、タテ半分に切って1cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油、しょうがを入れて熱し、香りが出てきたら、①の豚肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、①のじゃがいも・にんじんを加えてサッと炒め、A、①のこんにゃく・油揚げを加え、アクを取りながら煮る。
- ③ 全体に火が通ったら、火を止め、みそを溶き入れ、①のねぎを加えて再び火にかけ、沸騰直前で火を止める。

副菜

キャベツとハムの炒め物



調理時間 10分



(4人分)



1人分あたり

エネルギー 71kcal
たんぱく質 3.7g
野菜摂取量 88g

キャベツ・正味 …… 6枚(300g)
ピーマン・正味 …… 1個(30g)
ロースハム …… 4枚(60g)
ホールコーン(ドライパック) …… 20g
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ …… 小さじ2
こしょう …… 少々
「AJINOMOTO®」サラダ油 …… 大さじ1/2



- ① キャベツは芯を取り、1cm幅に切る。ピーマンは8mm幅の細切りにする。ハムは半分に切って、1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①のキャベツ・ピーマンを入れて炒め、火が通ったら、①のハム、コーン、「コンソメ」を加えてサッと炒め、こしょうで味を調える。

● 受験生応援(本番期)

合格！豚バラ大根献立



1食分あたり

エネルギー 836kcal
たんぱく質 35.0g
野菜摂取量 141g



材 料



作り方



副菜

主食
ご飯
(170g)

汁物

主菜

主菜

合格！豚バラ大根



調理時間 25分



(4人分)



1人分あたり

エネルギー 279kcal
たんぱく質 8.3g
野菜摂取量 85g

ふくいポークバラ薄切り肉(豚肉) …… 200g
大根・型で抜いたもの …… 300g
にんじん・型で抜いたもの …… 40g
A「Cook Do®きょうの大皿®」豚バラ大根用 …… 1箱
A水 …… 1/2カップ
「AJINOMOTO®サラダ油」 …… 大さじ1
絹さや(ゆでたもの)・好みで …… 適量



- 豚肉はひと口大に切る。大根、にんじんは薄い輪切りにし、さくら型で抜く。
- フライパンに油を熱し、①の大根を入れて炒め、両面に焼き色がついたら、いったん取り出す。
- 同じフライパンを熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、②の大根を戻し入れ、①のにんじん、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 再び火をかけ、煮立ったら弱火にし、フタをして10分煮て、強火にし、煮汁をからめる。
- 器に盛り、好みで斜め半分に切った絹さやを散らす。

*型で抜いた残りの食材は、こまかく切ってチャーハンなどにご活用ください。

副菜 ひじきの白和え



調理時間 10分



(2人分)



1人分あたり

エネルギー 119kcal
たんぱく質 7.7g
野菜摂取量 11g

木綿豆腐 1/2丁(170g)
干しひじき 小さじ1(2g)
にんじん 2cm(20g)
A練り白ごま 小さじ3
A「ほんだし®」 小さじ1
A砂糖 小さじ1/2
小ねぎの小口切り 小さじ1



- ①豆腐は水きりをする(時間外)。ひじきは水につけてもどし(時間外)、水気をきる。にんじんは3cm長さのせん切りにし、ラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②ボウルに①の豆腐・ひじき・にんじん、A入れてよく混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、小ねぎをのせる。

汁物

生姜香る！ おいと鶏肉のおかずみそ汁



調理時間 15分



(2人分)



1人分

エネルギー 152kcal
たんぱく質 14.7g
野菜摂取量 45g

鶏むね肉(皮なし) 100g
とみつ金時(さつまいも) 100g
小松菜 2株
しめじ 1/2パック
A水 1・1/2カップ
A「ほんだし®」 小さじ2/3
合わせみそ 大さじ1
しょうがのすりおろし 小さじ1



- ①鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。さつまいもは皮つきのまま、半月切りにする。小松菜は4cm長さに切り、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にA、①のさつまいもを入れて火にかけ、煮立ったら、①の鶏肉・しめじを加え、フタをして5分ほど、さつまいもに火が通るまで煮る。①の小松菜を加えてひと煮立ちしたら、みそを溶き入れる。
- ③火を止めてしょうがを加える。

部活生応援

豚肉となすの甘みそ丼献立



1食分あたり

エネルギー 977kcal
たんぱく質 37.3g
野菜摂取量 243g



材料



作り方



副菜

汁物

主食
ご飯
(180g)

主菜

主食 主菜

豚肉となすの甘みそ丼



調理時間 20分



(3人分)



1人分あたり

エネルギー 561kcal
たんぱく質 21.3g
野菜摂取量 116g

ふくいポークもも薄切り肉(豚肉) …… 200g
なす …… 4個
「Cook Do®きょうの大皿®」豚バラなす用 …… 1箱
いちほまれ(ご飯) …… 540g
サラダ菜 …… 3枚
「AJINOMOTO®」サラダ油 …… 大さじ2



- 豚肉は4cm幅に切る。なすはタテ半分に切り、ひと口大の乱切りにする。
- フライパンに油を熱し、①のなすを入れて炒め、火が通ったら、いったん皿にとる。
- 同じフライパンを熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉に火が通ったら、いったん火を止める。②のなすを戻し入れ、「Cook Doきょうの大皿」を加えて再び火にかけ、炒め合わせる。
- 器にご飯をよそい、サラダ菜のをせ、③を盛る。

副菜

そばサラダ



調理時間 20分



(2人分)



1人分あたり

エネルギー 336kcal

たんぱく質 9.7g

野菜摂取量 64g

干しそば 100g

「AJINOMOTO®オリーブオイル」… 大さじ1/2

アボカド 1/2個

越のルビー(トマト) 1/2個

Aめんつゆ(3倍濃縮タイプ) 大さじ2

A「ピュアセレクト®マヨネーズ」… 大さじ1

ゆで枝豆(さやから出したもの) 大さじ2



①アボカド、トマトは1.5cm角くらいに切る。

②ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

③そばはゆでて冷水で洗い、水気をきって、ボウルに入れ、オリーブオイルをまぶす。

①のアボカド・トマト、②を加えて混ぜ合わせる。

④器に③を盛り、枝豆を散らす。

汁物

キャベツと豆苗のかき玉みそ汁



調理時間 10分



(4人分)



1人分

エネルギー 80kcal

たんぱく質 6.3g

野菜摂取量 63g

絹ごし豆腐 1/3丁(100g)

豆苗 1袋

キャベツ 2枚

にんじん 1/3本

卵 1個

A水 3カップ

A「ほんだし®」 小さじ2

みそ 大さじ3



①豆腐は1.5cm角に切る。豆苗は4cm長さに切り、キャベツはひと口大に切る。にんじんはせん切りにする。卵は溶きほぐす。

②鍋にAを入れて火にかけ、①の豆腐・豆苗・キャベツ・にんじんを加え、火が通るまで煮る。

③みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら、①の溶き卵を流し入れる。卵がふわっと浮き上がってきたら、火を止める。

かじきまぐろのレモン蒸し献立



1食分あたり

エネルギー 992kcal
たんぱく質 41.4g
野菜摂取量 324g



材 料



作り方



主食
ご飯
(160g)

汁物

副菜

主菜

主菜

かじきまぐろのレモン蒸し



調理時間 15分



(2人分)



1人分あたり

エネルギー 231kcal
たんぱく質 16.8g
野菜摂取量 45g

かじき 2切れ(160g)
かぼちゃ・5mm幅の薄切り 2枚(50g)
エリンギ 1本(40g)
ズッキーニ・輪切り 4枚(40g)
レモンの輪切り・5mm幅 2切れ
バター 20g

「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ 小さじ1



- ① エリンギはタテ半分に切り、長さを半分に切る。
- ② クッキングシートにかぼちゃ、①のエリンギ、ズッキーニ、かじきを等分にのせる。
上にバターを半量ずつのせて、「コンソメ」を小さじ1/2ずつふりかけ、レモンを上
にのせて包む。
- ③ 電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。

副菜 豆腐のカプレーゼ



調理時間 5分



(2人分)



1人分あたり

エネルギー 79kcal
たんぱく質 2.5g
野菜摂取量 76g

絹ごし豆腐 …………… 1/4丁(75g)
越のルビー(トマト) …………… 1個
青じそ …………… 4枚
A「AJINOMOTO®オリーブオイル」… 小さじ2
A「丸鶏がらスープ」…………… 小さじ1/2



- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、軽く水切りをして、4等分に切る。トマトは4～5等分の輪切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③器に①のトマト、青じそ、①の豆腐の順に交互に並べて盛り、②をかける。

汁物

ルウ要らず！ かぼちゃの濃厚シチュー



調理時間 20分



1人分

エネルギー 413kcal
たんぱく質 18.1g
野菜摂取量 203g



(4人分)

鶏もも肉 …………… 300g
かぼちゃ …………… 1/3個(正味400g)
玉ねぎ …………… 1個(正味200g)
にんじん …………… 1本(正味150g)
ブロッコリー(ゆでたもの) …………… 4房
A水 …………… 3カップ
A「味の素KKコンソメ」固形タイプ …… 1個

牛乳 …………… 1カップ
「クノール®カップスープ」栗かぼちゃのポタージュ …………… 3袋
「瀬戸のほんじお®」…………… 適量
粗びきこしょう …………… 適量
「AJINOMOTO®サラダ油」… 大さじ1



- ①鶏肉、かぼちゃはひと口大に切る。玉ねぎはくし形切りにし、にんじんは乱切りする。ブロッコリーは半分切る。
- ②鍋に油を熱し、①の鶏肉を入れて炒め、肉の表面に焼き色がついたら、①の玉ねぎを加えてサッと炒める。①のかぼちゃ・にんじんを加えてさらに炒め、Aを加えて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。「クノールカップスープ」を加えてよく混ぜながら、さらにひと煮立ちさせ、塩・粗びきこしょうで味を調える。
- ④器に盛り、①のブロッコリーを飾る。

*お好みで粗びきこしょうをふってお召し上がりください。

豚肉と小松菜のオーロラ炒め献立



1食分あたり

エネルギー 928kcal
たんぱく質 36.5g
野菜摂取量 204g



材料



作り方



副菜

主食
ご飯
(220g)

汁物

主菜

主菜

豚肉と小松菜のオーロラ炒め



調理時間 10分



1人分あたり

エネルギー 289kcal
たんぱく質 16.9g
野菜摂取量 166g



(2人分)

ふくいポークロスしゃぶしゃぶ肉(豚肉) 100g
小松菜 4株
玉ねぎ 1/2個
パプリカ(赤) 1/2個
エリンギ 1本
卵 1個

「ビュアセレクト®コクうま®65%カロリーカット」 大さじ1・1/3
Aトマトケチャップ 大さじ1
A酒 大さじ1
A「丸鶏がらスープ」 大さじ1
Aこしょう 少々
「AJINOMOTO®サラダ油」 大さじ1



- 豚肉はひと口大に切る。小松菜は5cm長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。パプリカは細切りにし、エリンギは長さを半分に切り、薄切りにする。
- ボウルに卵を割り入れ、「コクうま」大さじ1/3を加えてよく混ぜる。
- フライパンに油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①の小松菜・玉ねぎ・パプリカ・エリンギを加えてさらに炒める。
- 野菜がしんなりしたら、「コクうま」大さじ1、Aを加えてサッと炒め合わせ、②の溶き卵を周囲に流し入れ、卵が固まり始めたら、大きく炒め合わせる。

副菜

四川式麻婆豆腐



調理時間 15分



(4人分)



1人分あたり

エネルギー 194kcal
たんぱく質 10.9g
野菜摂取量 8g

木綿豆腐 …………… 1丁(350g)
豚ひき肉 …………… 80g
谷田部ねぎみじん切り(長ねぎ) …… 1/3本分
「Cook Do®」四川式麻婆豆腐用 …… 1箱
「AJINOMOTO®」サラダ油 …… 大さじ1



- 豆腐を1.5cm角に切る。
- フライパンに油を熱し、ひき肉をポロポロになるまで炒める。ひき肉に火が通ったら、いったん火を止める。「Cook Do」を加え、再び火をつけ、よく混ぜ合わせる。
- ①の豆腐を加え、静にかき混ぜながら3分ほど煮立てる。ねぎを加えて、静にかき混ぜ、全体を混ぜ合わせる。

汁物

里芋とねぎの豆乳スープ



調理時間 15分



(2人分)



1人分あたり

エネルギー 75kcal
たんぱく質 3.2g
野菜摂取量 30g

上庄里芋(里芋) …………… 2個(150g)
谷田部ねぎ(長ねぎ) …………… 1本(100g)
A水 …………… 1カップ
A「丸鶏がらスープ」 …………… 小さじ1
調整豆乳 …………… 1/2カップ
しょうゆ …………… 小さじ1/2
黒こしょう …………… 少々



- 里芋は半月切りにし、ねぎは小口切りにする。
- 鍋にA、①の里芋を入れて煮る。里芋がやわらかくなったら、①のねぎ、豆乳、しょうゆを加え、沸騰直前で火を止める。
- 器に盛り、黒こしょうをふる。

納豆スクランブルエッグ献立



1食分あたり

エネルギー 579kcal
たんぱく質 27.5g
野菜摂取量 146g



材 料



作り方



牛乳・
乳製品

果物

副菜

主食
食パン
(6枚切り1枚)

汁物

主菜

主菜

納豆スクランブルエッグ



調理時間 5分



(4人分)

卵 4個
A 納豆 2パック (100g)
A 小ねぎの小口切り 4本分 (20g)
A 「ほんだし®」 小さじ1
「AJINOMOTO®サラダ油」 大さじ1



1人分あたり

エネルギー 162kcal
たんぱく質 10.7g
野菜摂取量 5g



- ① ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を流し入れ、大きくかき混ぜながら半熟状になるまで炒める。

副菜

秒速 金のほうれん草ウインナー



調理時間 3分



(2人分)



1人分あたり

エネルギー 90kcal
たんぱく質 4.7g
野菜摂取量 81g

ウインナーソーセージ…………… 2本(40g)
ほうれん草…………… 6株(120g)
「Cook Do® 香味ペースト®」…………… 6cm(4g)



- ① キッチンばさみでソーセージは1cm長さに切り、ほうれん草は4cm長さに切る。
- ② ビニール袋に①のソーセージ・ほうれん草、「香味ペースト」を入れてもみ込む。
- ③ 耐熱皿に②を袋から出して広げ入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分15秒加熱する。

汁物

カンタン! ごろごろ野菜のミネストローネ



調理時間 10分



(1人分)



1人分

エネルギー 93kcal
たんぱく質 2.5g
野菜摂取量 60g

にんじん・正味…………… 20g
キャベツ・正味…………… 20g
玉ねぎ・正味…………… 20g
しいたけ…………… 1個
「クノール®カップスープ」完熟トマトまるごと1個分使ったポタージュ…………… 1袋
熱湯…………… 150ml



- ① にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけは1cm角に切る。
 - ② 耐熱皿に①のにんじん・キャベツ・玉ねぎ・しいたけを入れてラップをかけずに、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
 - ③ マグカップに「クノールカップスープ」を入れ、熱湯を注ぎ、すぐに15秒よくかき混ぜ、②を加える。
- * 150mlの目安はマグカップ6分目、コーヒーカップ8分目です。
* 調理時、飲用時の熱湯でのやけどには、充分ご注意ください。

牛乳・乳製品

果物

フルーツヨーグルト



調理時間 5分



(2人分)



1人分あたり

エネルギー 76kcal
たんぱく質 4.0g
野菜摂取量 0g

プレーンヨーグルト…………… 200ml
「パルスイート®」…………… 小さじ1
いちご…………… 2個
ブルーベリー…………… 6個
ミントの葉…………… 適量



- ① ヨーグルトに「パルスイート」を加えて混ぜる。
- ② 器に盛り、いちご、ブルーベリーなどの好みのフルーツのをせ、ミントの葉を飾る。

免疫カアップ

牛肉と新玉ねぎの青椒肉絲献立



1食分あたり

エネルギー 910kcal
たんぱく質 30.1g
野菜摂取量 328g



材 料



作り方



主食
ご飯
(150g)

汁物

副菜

主菜

主菜

牛肉と新玉ねぎの青椒肉絲



調理時間 15分



(4人分)



1人分あたり

エネルギー 331kcal
たんぱく質 14.3g
野菜摂取量 92g

若狭牛もも薄切り肉(牛肉) …………… 250g
片栗粉 …………… 小さじ2
ピーマン …………… 6個
新玉ねぎ …………… 1個
「Cook Do®」青椒肉絲用3~4人前 …………… 1箱
「AJINOMOTO®」サラダ油 …………… 大さじ4



- 牛肉は細切りにし、片栗粉をまぶす。ピーマンはタテ細切りにし、玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。
- フライパンに油大さじ2を熱し、①のピーマン・玉ねぎをサッと炒めて皿にとる。
- フライパンに油大さじ2を熱し、弱火で①の牛肉を炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Do」を加え、再び中火にかけ、牛肉にからませる。
- ②のピーマン・玉ねぎを戻し入れ、ソースをからめる。



かぼちゃの白ごまあえ



調理時間 5分



(2人分)



1人分あたり

エネルギー 120kcal
たんぱく質 3.2g
野菜摂取量 85g

かぼちゃ・大 1/8個(170g)
Aしょうゆ 小さじ1/2
A「丸鶏がらスープ」 少々
すり白ごま 大さじ2



- ① かぼちゃは種とワタを取り、ラップで包み電子レンジ(600W)で2分、上下を返してさらに1分加熱する(竹串がスッと通るまで)。
- ② かぼちゃを熱いうちにフォークで粗くつぶし、混ぜ合わせたAを加えてサッと混ぜ、ごまを加えてあえる。



豆腐とにんじんのふわ玉スープ



調理時間 15分



(2人分)



1人分

エネルギー 207kcal
たんぱく質 8.8g
野菜摂取量 151g

絹ごし豆腐 1/2丁
にんじん 100g
玉ねぎ 1個
卵 1個
おろししょうが(チューブ) 小さじ1
A水 400ml
A「丸鶏がらスープ」 大さじ1
小ねぎの小口切り 大さじ2
「AJINOMOTO®ごま油好きのごま油」 大さじ1



- ① 豆腐はひと口大に切る。にんじんは短冊切りにし、玉ねぎは薄切りにする。卵は割ほぐす。
- ② 鍋にA、①の豆腐・にんじん・玉ねぎ、しょうがを入れて火にかけ、野菜がやわらなくなったら、①の溶き卵を流し入れる。
- ③ 器に盛り、小ねぎ、ごま油を加える。

🍳 免疫カアップ

厚揚げそぼろ煮献立



1食分あたり

エネルギー 895kcal
たんぱく質 38.1g
野菜摂取量 132g



材料



作り方



主菜

厚揚げそぼろ煮



調理時間 8分



(4人分)



1人分あたり

エネルギー 240kcal
たんぱく質 15.8g
野菜摂取量 13g

厚揚げ 2枚(300g)
豚ひき肉 150g
にら 1/2束(50g)
A水 100ml
A「Cook Do®きょうの大皿®」厚揚げそぼろ煮用 1箱



- 厚揚げはヨコ半分に切り、1cm幅くらいの厚さに切る。にらは3cm幅くらいに切る。
- フライパンを熱し、ひき肉を入れて炒め、肉に火が通ったら、いったん火を止め、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ①の厚揚げ・にらを加えて再び火をつけ、フタをせずに3分ほど煮る。

副菜

じゃがいものガレット(コンソメ味)



調理時間 20分



(2人分)



1人分あたり

エネルギー 159kcal
たんぱく質 2.3g
野菜摂取量 0g

じゃがいも 2個
A片栗粉 大さじ1/2
A「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ 小さじ1
Aこしょう 少々
バター(食塩不使用) 大さじ1
刻みパセリ 適量



- 1 ジャがいもは1mm幅のせん切りにする。
- 2 ボウルに①のじゃがいも、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにバターを熱し、②を丸く広げ、弱火で片面5分ずつ表面にきれいな焼き色がつくまで焼く。
- 4 器に盛り、パセリを散らす。

* ジャがいものせん切りはせん切り用スライサーを使用するのもおすすめです。

汁物

トマトと鶏肉の彩りみそ汁



調理時間 15分



(4人分)



1人分

エネルギー 126kcal
たんぱく質 14.5g
野菜摂取量 119g

鶏むね肉(皮なし) 200g
ミニトマト 16個
かぼちゃ・正味 120g
レタス 4枚
A水 3カップ
A「ほんだし®」 小さじ山盛り1
合わせみそ 大さじ2



- 1 鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。ミニトマトはヘタを取り、かぼちゃは5mm幅のひと口大に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 鍋にAを入れて火にかける。煮立ったら、①の鶏肉・かぼちゃを加え、フタをして5分ほど、かぼちゃに火が通るまで煮る。①のミニトマト・レタスを加えてひと煮立ちしたら、みそを溶き入れる。

免疫力アップ

厚揚げとシャキシャキ玉ねぎの照り焼きハンバーグ献立



1食分あたり

エネルギー 879kcal
たんぱく質 41.1g
野菜摂取量 156g



材 料



作り方



主菜

厚揚げとシャキシャキ玉ねぎの照り焼きハンバーグ



調理時間 20分



1人分あたり

エネルギー 222kcal
たんぱく質 11.3g
野菜摂取量 28g



(4人分)

厚揚げ	200g	B 水	1/2カップ
豚ひき肉	80g	B しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個(110g)	B みりん	大さじ1
A 溶き卵	1個分	B 砂糖	大さじ1
A 片栗粉	大さじ2	「ほんだし®」	小さじ1/2
A 「ほんだし®」	小さじ1/2	「AJINOMOTO®サラダ油」	大さじ1
		勝山水菜(水菜)	適量



- 厚揚げ、玉ねぎは5mm角に切る。水菜は食べやすい長さに切る。
- ボウルにひき肉、①の厚揚げ・玉ねぎ、Aを入れてよくこね、8等分にし、小判形に形を整える。
- フライパンに油を熱し、②のハンバーグを入れ、両面を焼き、B、「ほんだし」を加えて煮からめる。
- 皿に①の水菜、③のハンバーグを盛る。

副菜

ほうれん草とまいたけのおひたし



調理時間 15分



(2人分)



1人分あたり

エネルギー 14kcal

たんぱく質 1.6g

野菜摂取量 45g

ほうれん草…………… 1/2束(100g)

九頭竜まいたけ(まいたけ) …… 1/2パック(50g)

A水…………… 大きじ1/2

A「ほんだし®」…………… 小さじ1/2



①ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしばって4cm長さに切る。まいたけはほぐしてサッとゆで、ザルにあげて冷ます。

②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①のほうれん草・まいたけを加えてあえる。

汁物

フライパン一つで

鮭と大豆の野菜たっぷりミルクスープ



調理時間 20分



1人分

エネルギー 341kcal

たんぱく質 23.7g

野菜摂取量 83g



(2人分)

ふくいサーモン(生鮭) …… 1切れ(100g)

薄力粉…………… 適量

大根…………… 3cm(75g)

にんじん…………… 1/3本(50g)

じゃがいも・中…………… 1個(80g)

しめじ…………… 1/2パック(50g)

ブロッコリー…………… 1/4個(50g)

大豆の水煮…………… 40g

牛乳…………… 2カップ

「味の素KKコンソメ」固形タイプ…………… 1個

「瀬戸のほんじお®」…………… 少々

こしょう…………… 少々

「AJINOMOTO®オリーブオイル」… 大きじ1/2



①鮭はひと口大に切り、薄力粉をまぶす。大根、にんじん、じゃがいもは小さめの乱切りにする。しめじは小房に分け、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鮭を入れて両面を焼き、焼き色がついたら、①の大根・にんじん・じゃがいもを加えて炒める。

③牛乳、「コンソメ」を加え、ひと煮立ちしたら、フタをして、弱火で8分ほど野菜に火が通るまで煮る。

④①のしめじ・ブロッコリー、大豆を加え、火が通るまで煮、塩・こしょうで味を調える。



ロコモ対策

ネバトロそば献立



1食分あたり

エネルギー 737kcal
たんぱく質 38.8g
野菜摂取量 178g



材料



作り方



主菜

汁物

副菜

主食

生そば
(80g)

主食

ネバトロそば



調理時間 15分



(2人分)

生そば 160g
めかぶ・生 60g
納豆・たれつき 60g
長いも 1/4本(正味100g)
あさつき・小口切り 10g
A水 25ml
A酢 大さじ2
Aしょうゆ 小さじ2
A「ほんだし®」 小さじ1/2



1人分あたり

エネルギー 326kcal
たんぱく質 15.1g
野菜摂取量 5g



- ①めかぶはせん切りにし、納豆はたれと混ぜ合わせる。長いもはすりおろす。
- ②そばをゆでて器に盛り、①のとろろのをせ、①のめかぶ・納豆を上に乗せる。合わせたAを上からかけてあさつきを散らす。

主菜

焼きあじの南蛮づけ



調理時間 10分



1人分あたり

エネルギー 197kcal

野菜摂取量 88g

たんぱく質 15.7g



(2人分)

あじ三枚おろし	2尾分	A酢	大さじ2・1/2
薄力粉	小さじ1	Aしょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個(100g)	A砂糖	小さじ1
小松菜	1/2束(80g)	A「ほんだし®」	小さじ1(3g)
にんにくのみじん切り	小さじ1/2	「AJINOMOTO®ごま油好きのごま油」	大さじ1
A赤唐がらしの輪切り	1/6本分		



- 1 玉ねぎは薄切りにする。小松菜はゆで、水にとって、水気をしぼり、4cm長さに切る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①の玉ねぎを加えて混ぜる。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンにごま油大さじ1/2を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出たら、熱いうちに②に加える。
- 4 フッ素樹脂加工のフライパンにごま油大さじ1/2を熱し、あじに薄力粉を軽くまぶして皮目を下にして入れて両面をこんがり焼き、熱いうちに③に15分ほど漬けて味をなじませる(時間外)。
- 5 器に盛り、①の小松菜を添える。

汁物

副菜

山盛りキャベツの絶品豚汁〈塩分控えめ〉



調理時間 15分



1人分

エネルギー 214kcal

野菜摂取量 85g

たんぱく質 8.0g



(2人分)

ふくいポークバラ薄切り肉(豚肉)	75g	A水	1・1/2カップ
キャベツ	1/8個(150g)	A「お塩控えめ・ほんだし®」	小さじ1
にんじん	3cm(30g)	みそ	大さじ1
しょうが	1/4かけ(3g)	「AJINOMOTO®ごま油好きのごま油」	大さじ1
谷田部ねぎ(長ねぎ)	5cm(10g)		



- 1 豚肉、キャベツはひと口大に切る。にんじんは短冊切りにする。しょうがは5mm幅の短冊切りにし、ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、①のキャベツを入れて焼き色がつき、カサが減るまでしっかり炒める。①のにんじん・しょうがを加え、火が通るまでさらに炒める。
- 3 ①の豚肉を加え、肉の色が変わったらA、①のねぎを加えて5分ほど煮て、みそを溶き入れる。

福井県では、健康寿命のさらなる延伸を目指して、健康的な食生活や日常生活の中で気軽に取り組める運動・スポーツ・レクリエーションの推進を図っています。

食生活の面では、家庭食において、ふくい・「勝ち飯®」のような栄養バランスのよい食事を摂り、健康を意識していただくことと併せて、外食やスーパーなどの惣菜や弁当における低塩分での野菜たっぷりのヘルシーメニューや配食事業者等におけるたんぱく質やカルシウムなど不足しがちな栄養素に配慮したメニューを福井県認証「ふくい100彩ごはん」として、県独自の基準により認証する事業に取り組んでいます。

また、運動面では、買い物ついでウォーキングの習慣化を目指すショッピングセンターウォーキングの実施や、通勤・勤務時間中の歩数増加を促す“スニーカービズ”を県内外にPRし、実践拡大を図っています。

福井県認証「ふくい100彩ごはん」



福井県認証「ふくい100彩ごはん」の店舗等が確認できます。



発行

福井県健康福祉部健康政策課
〒910-8580
福井県福井市大手3丁目17-1
TEL:0776-20-0352