

ARAKAWA MANTEN menu  
collection of recipes  
2006~2007  
version

# レシピ集



あらかわ満点メニュー



荒川区



# あらかわ満点メニューで 健康づくりを応援します



荒川区長

荒川 太一郎

今回、10年ぶりに改訂された広辞苑第六版では、世相を反映して新しい事項が追加されましたが、その中には荒川区出身の作家吉村昭氏の名前も登場しています。合わせて今回のテーマであるメタボリック症候群も初めて収録されました。

メタボリック症候群は通称「メタボ」と言われ、40歳以上では3人に1人が該当するといわれています。内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・高脂血症のうち二つ以上を持った状態のことを呼び、その結果、動脈硬化や心筋梗塞等の重い疾患へと導く怖い生活習慣病です。

私は人生を生きいきと過ごすためには、健康であることが何よりも大切であり、活力ある地域社会を形成していく上でも区民の皆様の健康づくりが大変重要であると考えています。

そのため、平成17年度に私を本部長とする「生涯健康都市戦略本部」を立ち上げ、メタボリック症候群を始めとする生活習慣病への取り組みを強化するとともに、特に食育を推進して「あらかわ満点メニュー」や「健康応援店」など、区民の皆

様の健康増進に取り組んでいます。

「あらかわ満点メニュー」の開発にあたっては、区内の飲食店にご協力をいただくとともに、栄養学や調理学の専門的な観点から香川芳子学長を始めとする女子栄養大学のご支援をいただいております。心から感謝を申し上げる次第です。

おかげさまで事業開始当初から新聞、雑誌、テレビ等の取材も多く、今では区健康づくり対策の象徴的な事業となっており、平成18年、19年の2年間で区内76店舗において81種類のメニューが提供され、既に8万食以上が食されています。

この度、「あらかわ満点メニュー」を皆さんの健康づくりにご利用いただくためレシピ集を作成いたしました。外食するときの参考に、またご家庭での献立づくりのヒントとしてご活用ください。

今後も区と区民の協働による食育の実践として、「あらかわ満点メニュー」のより一層の充実を図るとともに、誰もが生涯にわたって健康を維持し充実した人生を送ることができるように、健康づくり施策に全力で取り組んで参ります。

# 健康に役立つ、 おいしい外食をめざして



荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学 学長

香川 芳子

美味しい食事は元気が出て、幸せになります。人は生きて活動するために必要なエネルギーと体成分の消耗を補うたんぱく質、更にビタミンやミネラルなどを食物でとります。特にエネルギーの多い食物は甘かったり、麺やご飯のボリューム感、脂肪の舌触りなどで魅力的です。

忙しくて自宅で食事が作れなかったり、美味しい料理を食べたいときには外食は重宝です。特に高カロリーのレシピは人気です。多分、先祖が食物の少ない中、少々余分に食べると安心だったからでしょう。今、食物は飽食の時代です。つい食べすぎると余分を脂肪にして蓄え、肥ってメタボリックシンドロームになってしまいます。腹囲が大きくなって血圧や血液中の脂肪が増えてきます。こうなるとスマートな健康体の時に比べて心筋梗塞や脳卒中を起こす率が30倍以上です。糖尿病も罹りやすくなります。糖尿病は50年で30倍になりました。どこも苦しくないのですが気づいたときには下肢切断や、失明、透析になってしまいます。予防は普段の食べ方です。

豊かな食生活の中で病気になっては残念です。荒川区では外食を楽しんでも今までより病気になりにくい健康食になるようにメニューを工夫しました。それが「あらかわ満点メニュー」です。それぞれのお店の看板メニューを美味しくしてしかも健康にいい食事にするため、エネルギーを抑え、塩分を減らし、野菜を増やすなどの工夫をしました。

どうぞ大いに活用して下さい。そして一層外食を楽しみながら元気に日々の活動をされますように願っています。

# Contents



目次

## ARAKAWA MANTEN menu

あらかわ満点メニュー……p3～82

あらかわ満点メニュー概要……p4

スタッフ紹介……p5

あらかわ満点メニュー提供店マップ……p6

和食……p7～20

寿司……p21～29

そば・うどん……p30～42

洋食……p43～53

中華・ラーメン……p54～71

居酒屋……p72～79

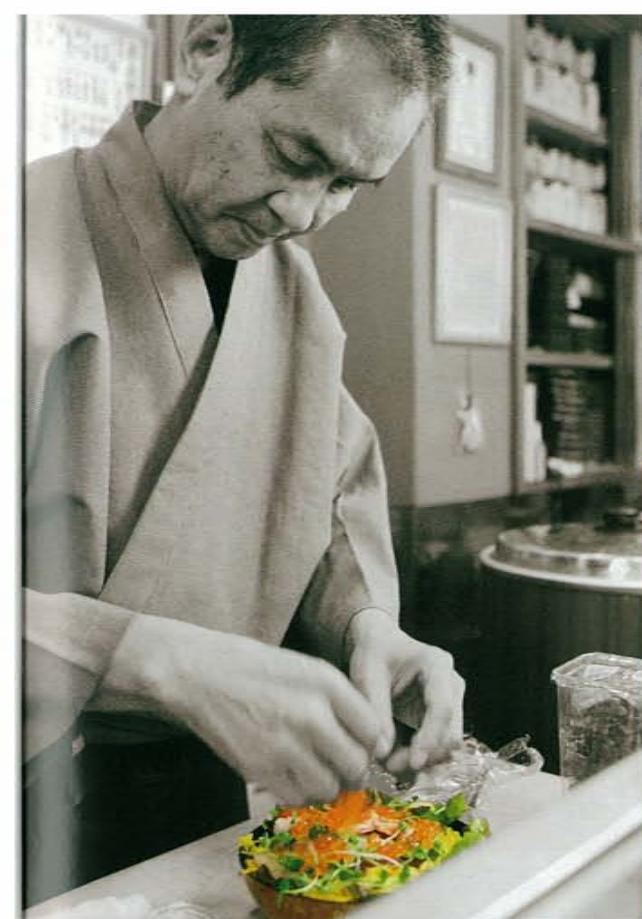
その他……p80～82

## The MANTEN menu of my home

わが家の満点メニュー……p83～94

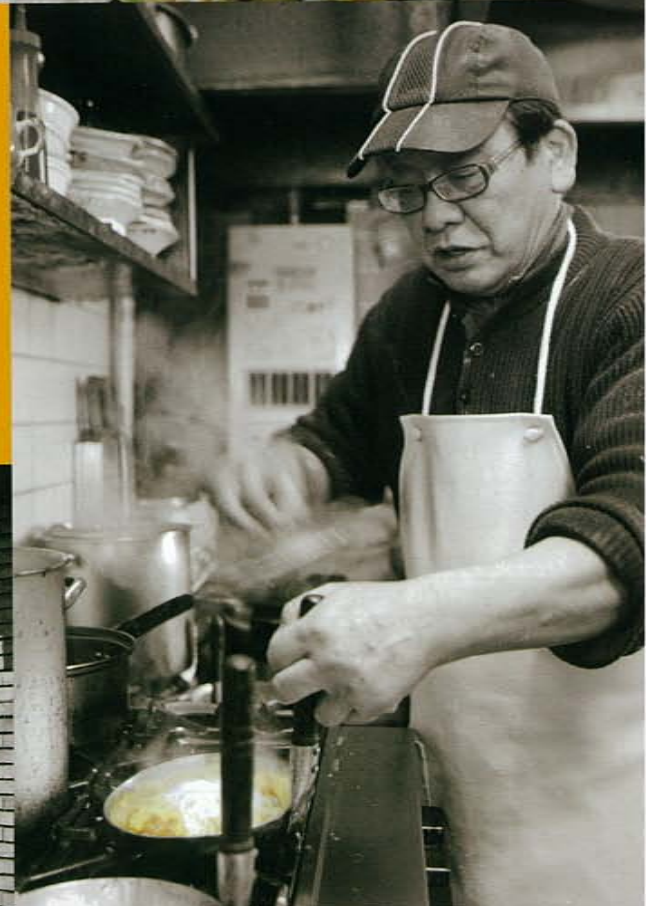
## The MANTEN menu of my home contest

わが家の満点メニュー コンテスト……p95～108



# あらかわ 満点メニュー

【**ARAKAWA**】  
MANTEN menu



# 「あらかわ満点メニュー」概要

外食する機会の多い働き盛り世代に生活習慣病が多いことから、区内の飲食店でいつでも健康に配慮した食事が提供できるように、区と区内飲食店及び女子栄養大学が連携して、お店独自の味で安くて、おいしくて、ヘルシーなメニューを開発したものです。メニューは、「荒川区食と健康のコンサルタント」である女子栄養大学学長香川芳子氏の監修を受けています。

## ●内容

「あらかわ満点メニュー」は、1食当たり熱量600kcal～900kcal、塩分4g以下をめやすとして、とり過ぎに注意が必要なエネルギーや塩分、また不足しがちな野菜など栄養バランスに配慮してあります。

## ●店舗数

平成18年度から19年度の2年間で76店舗の一般飲食店等で提供されており、開発は81メニューになります。各年度の開発メニューは、販売開始から3年以上継続して販売されます。

### ●地区別店舗数 (平成20年3月現在) 1店舗休業中

地区	南千住	荒川	町屋	東尾久	西尾久	東日暮里	西日暮里	計
計	24	16	6	6	5	12	7	76

### ●ジャンル別メニュー数 (平成20年3月現在)

ジャンル	和食	寿司	そば・うどん	洋食	中華・ラーメン	居酒屋	その他	計
計	14	9	15	11	18	11	3	81

## ●シンボルマーク


公募により「あらかわ満点メニューシンボルマーク」を決め、提供店には目印としてシンボルマーク入りのぼり旗が掲示してあります。



あらかわ満点メニュー  
シンボルマーク

メニュー情報を荒川区ホームページに掲載しています。  
<http://www.city.arakawa.tokyo.jp>

## ●レシピの見方

- ①季節により果物、小鉢の内容が写真とは異なる場合があります。
- ②麺類の塩分はめんつゆの1/3量又は2/3量で計算しています。
- ③居酒屋満点メニューには  が記載されています。

staff

2006

(女子栄養大学短期大学部 栄養指導研究室)  
開発担当チーフ 准教授 岩間 範子

2007



H18年度 あらかわ満点メニュースタッフ

- 後列左から/柳沼 裕子(ス)・川本 尚子(ス)・下根 敦子(ス)・河野 友香(ゼ)・服部 のぞみ(ゼ)  
高橋 麻里子(ゼ)・高橋 由里子(ス)
- 中列左から/東 めぐみ(ス)・藤崎 あゆみ(ゼ)・岩間 範子(開発担当チーフ)・本多 美和子(ゼ)・五十嵐 智子(ゼ)
- 前列左から/乙部 彩(ゼ)・鈴木 由美(ゼ)・鈴木 麻世(ゼ)・田辺 里沙(ゼ)・野口 彩夏(ゼ)

※ (ス) 栄養指導研究室スタッフ(卒業生)・(ゼ) 岩間ゼミ生(女子栄養大学短期大学部2年、香川栄養専門学校栄養士科2年)



H19年度 あらかわ満点メニュースタッフ

- 別掲左から/窪田 理沙(ス)・小池 祥子(ス)
- 後列左から/川本 尚子(ス)・高橋 由里子(ス)・藤野 由香梨(ス)・柳沼 裕子(ス)・鈴木 貴子(ゼ)  
弓納持 麻由美(ゼ)
- 中列左から/松本 郁佳(ゼ)・坂巻 希美(ゼ)・大石 彩(ゼ)・三浦 早紀子(ゼ)
- 前列左から/志村 真美(ゼ)・霍本 幸奈(ゼ)・岩間 範子(開発担当チーフ)・大塚 由希子(ゼ)・藤枝 美樹(ゼ)

# あらかわ満点メニュー 提供店マップ

- 西尾久地区
- 西日暮里地区
- 東尾久地区
- 東日暮里地区
- 町屋地区
- 南千住地区
- 荒川地区



## 【和食】

- 1 御食事処 つじ田 P7
- 2 釜飯 玄 P8
- 3 近江屋食堂 P9
- 4 登知喜屋 P10
- 5 旬懐石 よし川 P11
- 6 福寿司 P12
- 7 料理屋 江戸や P13
- 8 ときわ P14
- 9 海丸(ウミマル) P15
- 10 山三 P16
- 11 うなぎ 坂田 P17
- 12 割烹 熱海 P18
- 13 きらく P19
- 14 ふじ家 P20

## 【寿司】

- 15 すしとら P21
- 16 秀寿司 P22
- 17 大東京 P23
- 18 栄寿司 P24
- 19 松乃寿司 本店 P25
- 20 寿美齋 本店 P26
- 21 かねずし P27
- 22 丸長齋 P28
- 23 誠寿し P29

## 【そば・うどん】

- 24 愛知屋 P30
- 25 フードステーションあさひや P31
- 26 おおもり P32・33
- 27 満留賀 P34
- 28 汐入ますや P35
- 29 松本屋 P36

## 【洋食】

- 36 三好弥 P43
- 37 参番館 P44

- 30 ますや P37
- 31 手打蕎麦 もりやま P38
- 32 六文そば 日暮里二号店 P39
- 33 六文そば 日暮里三号店 P39
- 34 長生庵 P40・41
- 35 太宝家 P42

- 38 インドレストランフルバリ P45
- 39 レストラン&カフェモア P46
- 40 レストランさくら P47
- 41 味の一番 P48
- 42 レストラン 山惣 P49
- 43 アクール ジョア P50
- 44 レストラン オックス P51

- 45 千の香 P52
  - 46 とんかつ専門店 しみず P53
- ## 【中華・ラーメン】
- 47 中華料理 樓層(ロウラン) P54
  - 48 中華料理 松菜 P55
  - 49 中国料理 山久飯店 P56

- 50 芳華 P57
- 51 中華 せんなり P58
- 52 らおめん亭リトルチャイナ P59
- 53 光栄軒 P60・61
- 54 陽子江 P62
- 55 美味路 P63
- 56 酔仙楼 P64
- 57 中華ハウス 山岸 P65
- 58 五十番 P66

- 59 生駒軒 P67
- 60 中華 美寿治 P68
- 61 銀龍 P69
- 62 中国料理又一番(ローヤル) P70・71

## 【居酒屋】

- 1 御食事処 つじ田 P72
- 63 気まぐれ料理 とうふや P73
- 64 春駒 本店 P74
- 65 やるき茶屋 町屋店 P75
- 66 日本海庄や 町屋店 P75

## 【その他】

- 73 友民 P80
- 74 浜作 もんじゃ会館 P81
- 75 曙苑 P82

- 67 庄や 鶯谷店 P75
- 68 日本海庄や 日暮里店 P75
- 69 あつめ P76
- 70 酒菜処 清和 P77
- 71 いなだや P78
- 72 豚王(トンキング) P79



# 盛り沢山小鉢定食

食物繊維が多く含まれている麦飯に、4品の小鉢とみそ汁の付いた品数の多い定食です。

## ■とろろ

- 材料  
ながいも 100g  
しょうゆ

## ■まぐろぶつ

- 材料  
まぐろ 40g  
わさび

## ■野菜の揚げ浸し

- 材料  
なす 60g  
ししとうがらし 10g  
大根 30g  
しょうが  
油  
しょうゆ  
みりん  
かつおだし

a

## ◎作り方

- ①aを合わせて煮立たせ冷ましておく。
- ②なすと、ししとうがらしを素

揚げし①に漬ける。

- ③器に盛り付けて大根としょうがをおろしてのせる。

## ■冷奴

- 材料  
木綿豆腐 50g  
長ネギ 5g  
かつおぶし 少々

## ■味噌汁

- 材料  
豆腐 10g  
油揚げ 5g  
味噌  
だし汁

## ■麦めし

- 材料  
大麦 10g  
精白米 70g



603キロカロリー 塩分 3.0グラム



- 住所 / 南千住5-43-10
- TEL / 3807-0020
- 営業時間 / 11:00~14:00  
17:00~23:00
- 定休日 / 日・祝
- 駐車場 / 無

価格 800円



# ヘルシー森の釜飯

きんぴらごぼうの入った釜飯は、風味豊かで食感が楽しめます。  
またお口をさっぱりさせるフルーツとトマトからビタミンCを摂取できます。

## ■ヘルシー森の釜飯

### ●材料

- 白飯 200g
- 鶏もも肉 40g
- ごぼう 40g
- 人参 30g
- しめじ 40g
- うずら卵 13g
- 三つ葉 3g
- 醤油
- 酒
- ごま油
- かつお・昆布だし
- 食塩
- 砂糖

### ◎作り方

- ①きんぴらごぼうを作り、鶏肉にも味付け、調理する。
- ②米を30分浸漬し、水を切り、だし汁・調味料を入れる。
- ③強火にかけ、水分が無くなってきたら三つ葉以外の具を入れ、5分位蒸らす。
- ④具に火が通った時点で、1~

2秒強火にし止める。

- ⑤火を止めた状態で5分程度蒸らす。三つ葉を載せて出来上がり。

## ■澄まし汁

### ●材料

- わかめ 7g
- 三つ葉 5g
- かつお・昆布だし
- 塩
- 醤油

## ■果物

### ●材料

- 果物 70g

## ■冷やしトマト

### ●材料

- トマト 35g



584キロカロリー 塩分 3.7グラム



- 住所 / 南千住1-15-7
- TEL / 3891-5003
- 営業時間 / 11:30~14:00  
17:00~22:00
- 定休日 / 水
- 駐車場 / 無

価格 940円



## 健康応援定食

炒め物はモヤシなどの野菜を多く使用し、不足しがちな鉄分や食物繊維を十分に摂ることが出来ます。

### ■もやし炒め

#### ●材料

豚肉 (バラ) 30g  
大豆もやし 130g  
キャベツ 40g  
にんじん 20g  
たまねぎ 20g  
にら 5g  
油  
塩

#### ◎作り方

- ①豚肉、キャベツは一口大に切る。たまねぎは薄切り、人参は千切り、にらは3cm長さに切る。
- ②鍋を熱して油をいれ豚肉を炒める。
- ③キャベツ、玉ネギなどの火の通りにくい材料から順に加え炒め、塩で味付けをする。

### ■ごはん

#### ●材料

ごはん 200g

### ■ぬか漬け

#### ●材料

きゅうり (ぬか漬) 10g

### ■冷奴

#### ●材料

絹ごし豆腐 100g  
ねぎ 少々  
しょうが 少々

### ■とろろ

#### ●材料

大和いも 40g  
あおのり 少々  
わさび  
しょうゆ

### ■味噌汁

#### ●材料

絹ごし豆腐 30g  
ごま 少々  
ねぎ 少々  
味噌  
だし汁



755kcal 塩分 3.5g



■住所/南千住1-32-11  
■TEL/3891-0523  
■営業時間/7:00~13:00  
17:00~21:00

■定休日/水  
■駐車場/無

→価格 700円



## 満点丼セット

ヘルシーで食べ応えのある丼物に仕上げるために鶏肉の使用量を半分に抑え、代わりに油揚げを加えることでカルシウム・鉄分・食物繊維も摂取出来るようにしました。



エネルギー 810キロカロリー 塩分 3.1グラム

### ■満点丼

#### ●材料

- 白飯 250g
- 卵 50g
- 鶏むね肉（皮付き） 30g
- 油揚げ 30g
- しいたけ（乾） 5g
- わけぎ 20g
- えのきたけ 15g
- しょうゆ
- だし汁
- みりん

#### ◎作り方

- ①わけぎは2～3cm長さに切る。
- ②その他の材料を一口大に切り、2/3量のわけぎとだし汁で煮る。
- ③火が通ったら味付けをし卵でとじ、1/3量のわけぎをのせ、ふたをして蒸らす。
- ④ご飯の上に盛り付ける。

### ■味噌汁

#### ●材料

- わかめ（戻し） 5g
- 木綿豆腐 20g
- さやえんどう 5g
- だし汁
- 味噌

### ■お漬物

#### ●材料

- たくあん漬 10g
- 白菜塩漬 5g

### ■サラダ

#### ●材料

- レタス 15g
- 大根 15g
- きゅうり 25g
- ミニトマト 15g
- 炒りごま 3g
- フレンチドレッシング



- 住所 / 南千住4-5-2
- TEL / 3801-6363
- 営業時間 / 11:00~21:00
- 定休日 / 土
- 駐車場 / 無



価格 750円



# 焼き穴子丼セット

あなごにはビタミンAだけではなくカルシウムも含まれており、また多くの野菜を使用しているためビタミンも摂取することができます。懐石ならではの焼き穴子丼セット、是非ご賞味下さい。

## ■焼き穴子丼

### ●材料

- めし 200g
- あなご 83g
- かいわれ大根 2g
- きゅうり 3g
- みりん
- しょうゆ
- 砂糖
- いりごま
- やきのり
- わさび

### ◎作り方

- ①穴子を素焼きし、たれをからめる。
- ②器に盛ったご飯の上に、かいわれ大根とりのり、①の順にのせる。
- ③いりごまを散らし、わさびをのせる。

## ■青菜のごま和え

### ●材料

- ほうれん草 40g

## いりごま

- 砂糖
- 醤油
- だし

## ■けんちん汁

### ●材料

- 大根 41g
- 根みつば 2g
- えのきたけ 11g
- しめじ 17g
- こんにゃく 8g
- にんじん 5g
- ごぼう 6g
- 油揚げ 10g
- だし
- しょうゆ

## ■果物

### ●材料

- バナナ 30g



エネルギー **670キロカロリー** 塩分 **3.3グラム**



- 住所 / 荒川1-19
- TEL / 3801-6667
- 営業時間 / 11:30~13:30・17:30~22:00  
日曜日は夜のみ営業
- 定休日 / 月
- 駐車場 / 無
- 価格 945円  
※日・祝除くランチのみ



# 鶏肉・野菜の煮物と 魚の木の芽焼き満点セット

魚には塩を使わずに木の芽と少量の醤油で味付けました。多くの食材を使用している  
ので、鉄・ビタミンA・B1・B2・Cを1日の約半分摂取することができます。

## ■ごはん

- 材料
- ごはん 150g
- ごま (器を変更したため写真にはごまがのっていない  
ませんが、実際にはご飯にごまをかけます)

## ■魚の木の芽焼き

- 材料
- さわら 80g
- 木の芽 少々
- しょうゆ・酒

## ◎作り方

- ①さわらをしょうゆと酒のつけ汁に30分つける。
- ②遠火の強火で裏面7分、表面5分間焼く。
- ③焼き上がりの少し前に残っているつけ汁に木の芽を刻んで混ぜ、ハケでさわらに塗る、かるく焼く。

## ■豆腐のきのこあんかけ

- 材料
- 絹ごし豆腐 100g
- 生しいたけ 15g

- えのきだけ 10g
- しめじ 10g
- またけ 10g
- だし (かつお・昆布)
- しょうゆ・酒・みりん・塩・片栗粉
- 三つ葉・万能ねぎ・しょうが

## ◎作り方

- ①豆腐は塩を入れた湯の中で煮立てる。
- ②きのこを食べやすい大きさに切る。
- ③調味料を煮立てて、きのこ類を加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤三つ葉は2センチ程度、万能ねぎは細かく切り、上から散らし、しょうがのをせる。

## ■鶏肉と野菜の煮物

- 材料
- 鶏もも肉 40g
- にんじん 25g
- 生しいたけ 15g

- さといも (冷凍) 30g
- さいいんげん 5g
- こんにやく 25g
- だし (かつお・昆布)
- 砂糖・酒・みりん・醤油

## ◎作り方

- ①材料を一口大に切る。
- ②調味料が煮立ってきたら、鶏肉を入れる。
- ③鶏肉の色が変わったら、他の材料も加える。
- ④汁気がなくなるまで、煮る。

## ■ほうれん草のおひたし

- 材料
- ほうれん草 40g
- しょうゆ 2.5g
- だし (かつお・昆布)
- ごま 0.5g

## ■果物

- 材料
- オレンジ 60g



エネルギー 735kcal 塩分 3.3g



- 住所 / 荒川1-42-1
- TEL / 3891-9778
- 営業時間 / 11:30~22:30
- 定休日 / 火
- 駐車場 / 無
- 価格 850円
- ※日・祝除くランチのみ(11:30~13:30)
- ※1日10食限定

# 幸せ弁当

幸せ弁当一食で30品目近くの食材を摂ることが出来ます。  
混ぜご飯に入っているエビには、不足しがちな鉄分やカルシウムが多く含まれています。

## ■メンチカツ

### ●材料

- ひき肉(合挽き) 50g
- ケチャップ
- 塩・こしょう
- 豆腐 20g
- やまいも 15g
- パン粉 5g
- ひじき(干) 1g
- 砂糖・酒
- みりん・しょうゆ
- だし汁
- 小麦粉・卵・パン粉
- 油
- レタス

### ◎作り方

- ①水戻したひじきをだし汁と調味料bで煮て冷ましておく。
- ②aで下味をつけた肉に冷ましたひじき、豆腐、やまいもを混ぜる。
- ③成形し小麦粉・卵・パン粉の順につけてキツネ色に掲げる。

## ■きんぴらごぼう

### ●材料

- ごぼう 10g
- にんじん 5g
- 油・砂糖・しょうゆ
- だし汁

## ■煮物

### ●材料

- れんこん 15g
- にんじん 10g
- おくら 1/2本
- 里芋 20g
- こんにゃく 15g
- しょうゆ・酒・砂糖・油
- だし汁

## ■蒸鶏のサラダ

### ●材料

- 鶏もも肉 25g
- 水菜 5g
- トマト 15g
- きゅうり 20g
- キャベツ 5g

## 大根 5g

## マヨネーズ

## ■お浸し

### ●材料

- 小松菜 15g
- かつおぶし 少々
- しょうゆ
- だし汁

## ■混ぜご飯

### ●材料

- 胚芽米(飯) 150g
- 切り三つ葉 適量
- 桜えび 5g
- ごま 少々
- 塩・酢・砂糖

## ■デザート

### ●材料

- オレンジ 25g
- キウイフルーツ 20g



エネルギー 792キロカロリー 塩分 3.9グラム



- 住所/荒川4-16-9
- TEL/3806-0140
- 営業時間/17:30~23:00
- 定休日/土日祝
- 駐車場/無

価格 680円  
※9:00~17:00電話受付

8

2006~2007  
No.1826店舗名 **ときわ**

# 名古屋名物! 煮味噌定食

名古屋の郷土料理“煮味噌”が味わえる定食です。  
野菜をふんだんに使用しているため、鉄分・カルシウム・ビタミンも豊富に摂ることが出来ます。

## ■まぐろのおさしめ

- 材料
- まぐろ 20g
- おこのみ 5g
- しそ 少々
- しょうゆ 少々
- わさび

## ■煮味噌

- 材料
- 焼きちくわ 50g
- こんにやく 30g
- ワカメ (戻) 15g
- さといも 70g
- にんじん 20g
- えのきたけ 5g
- 味噌
- だし汁 } a

## ◎作り方

- ①材料を一口大に切る。
- ②aの調味料で煮る。

## ■漬物

## ■冷やしトマト

- 材料
- トマト 30g
- マヨネーズ

## ■胡麻和え

- 材料
- ほうれん草 35g
- ごま 3g
- しょうゆ
- 砂糖

## ■ごはん

- 材料
- ご飯 260g

## ■清し汁

- 材料
- だし汁
- 塩
- しょうゆ
- 削り昆布 少々
- こねぎ 少々

## ■フルーツ

- 材料
- 季節の果物



エネルギー **701キロカロリー** 塩分 **3.5グラム**



- 住所 / 荒川7-50-9 センターまちや地下1階
- TEL / 3809-2335
- 営業時間 / 11:00~14:30  
16:30~21:30
- 定休日 / 不定休
- 駐車場 / 無



価格 750円



和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他



## いろどり 彩ねばねば丼セット

ねばねば素材を使った丼物をメインに、シークワサー入りのドレッシングを使ったサラダと季節のフルーツで味のバランスがよく、彩りのよい献立となっています。

### ■ねばねば丼

#### ●材料

寿司飯 200g  
まぐろ 20g  
しらす干し 10g  
納豆 25g  
オクラ 15g  
やまいも 25g  
キムチ 15g  
かいわれ 1g  
あさつき  
のり  
酢  
砂糖  
食塩  
醤油

#### ◎作り方

①人肌に冷ました寿司飯に、かいわれとのりを敷き、6種のネタを彩りよく並べる。

### ■サラダ

#### ●材料

キャベツ 30g

にんじん 5g  
水菜 6g  
スイートコーン 25g  
トマト 20g  
きゅうり 30g

#### ◎シークワサードレッシング

シークワサー果汁  
りんご  
サラダ油  
うすくち醤油  
食塩  
白胡椒

#### ◎作り方

①キャベツ、にんじん、水菜を千切りして水にさらす  
②①を盛り付け、スイートコーン、トマト、きゅうりを盛る。  
③シークワサードレッシングを10g以下かける。

### ■味噌汁

#### ●材料

大根 25g  
油揚げ 4g

かつおだし  
米味噌

### ■フルーツ

#### ●材料

季節の果物 50g



エネルギー 648キロカロリー 塩分 4.0グラム



■住所/町屋1-2-6  
■TEL/3809-0207  
■営業時間/11:30~14:00  
17:00~25:00

■定休日/月  
■駐車場/無

価格 750円



# 季節の野菜炒め定食

季節ごとに旬の食材を使用し、季節感を楽しめる野菜炒め定食となっています。

## ■野菜炒め

### ●材料

- きくらげ 12g
- キャベツ 80g
- しめじ 17g
- 人参 6g
- もやし 150g
- 玉ねぎ 20g
- アスパラガス 10g
- 豚肉 10g
- 調合油・食塩
- 旨味調味料・濃口醤油
- 紹興酒・かき油
- ごま油・こしょう
- 中華だし

### ◎作り方

- ①もやし以外の野菜を、さつと下茹でしておく。
- ②もやしと下茹でした野菜を炒める。
- ③最後に合わせ調味料で味付けする。

## ■冷奴

### ●材料

- 木綿豆腐 77g
- ごまドレッシング 8g

### ◎作り方

- ①豆腐を一人分の大きさに切る。
- ②ドレッシングをかける。お好みで刻んだねぎをのせてもよい。

## ■味噌汁

### ●材料

- ねぎ 1.5g
- わかめ 5g
- 味噌
- かつお・昆布だし

## ■ご飯

### ●材料

- 白飯 250g



エネルギー 776キロカロリー 塩分 3.9グラム



■住所/町屋8-1-8  
 ■TEL/3800-7057  
 ■営業時間/11:30~14:00  
 17:00~24:00  
 ■定休日/水  
 ■駐車場/無  
 ■価格 550円  
 ※土日祝除くランチのみ



10  
 2006~2007  
 No.1925

和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

# 満点うなぎセット、 洋風茶碗蒸し付き

うなぎに茶碗蒸しとサラダを付けセットにしました。  
サラダはゆず風味のドレッシングを作りさっぱりと仕上げました。

## ■うなぎ

### ●材料

ごはん 250g  
うなぎ 70g(上)、45g(並)  
たれ

## ■吸い物

### ●材料

親世麩 適量  
切り三つ葉 少々  
だし汁  
塩

## ■自家製ドレッシングサラダ

### ●材料

レタス 40g  
パプリカ(黄) 5g  
ブチトマト 10g  
かいわれ菜 少々  
ゆずこしょう  
酢  
サラダ油

塩・こしょう

砂糖

## ■洋風茶碗蒸し

### ●材料

大正えび 10g  
しめじ 10g  
竹の子水煮 5g  
コーン(缶) 5g  
グリーンピース(缶) 5g  
ミント  
卵 15g  
洋風だし 45g  
塩 少々

### ◎作り方

- ①材料を一口大に切り、器に入れる。
- ②卵を溶いて洋風だしを加えて一度濾す。塩で調味し器に注ぎ入れる。
- ③蒸し器で蒸して、出来上がりにミントの葉を添える。

## ■漬物

### ●材料

きゅうり浅漬け 8g  
たくあん 10g



並 **704キロカロリー** 塩分 **3.4グラム**

上 **798キロカロリー** 塩分 **3.7グラム**



■住所/東尾久4-22-11  
■TEL/3894-4778  
■営業時間/11:00~14:00  
16:00~20:00  
■定休日/火  
■駐車場/無  
■価格 並1,050円・上1,360円  
※1日各20食限定



# 川の手御膳

たっぷり野菜とうなぎで成人女性1日分のビタミンAを摂取することができます。  
また、薄味に仕上げているので、塩分を気にしている方にもお勧めのメニューです。



**651キロカロリー** **塩分 3.4グラム** ●天ぷら 天つゆの塩分は1/3量で計算しています。

和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

## ■鰻御飯

- 材料
- 鰻 34g
- 錦糸玉子 3g
- 海苔 0.5g
- 浅月 1g
- ご飯 139g
- 醤油・みりん

## ◎作り方

- ①御飯に海苔をのせ、錦糸玉子を散らす
- ②鰻を3つに切って錦糸玉子の上にのせる
- ③上に浅月を飾って出来上がり

## ■天麩羅、天出汁

- 材料
- 海老 24g
- 南瓜 18g
- 茄子 15g
- 青唐 5.2g
- 薄力粉・玉子・油
- 大根 5g
- 生姜 1g

出汁・濃口醤油・みりん

## ◎作り方

- ①天麩羅の材料に、衣をつけて揚げる
- ②天出汁は出汁・みりん・醤油を入れて火にかける
- ③大根、生姜をすりおろす

## ■まぐる刺身

- 材料
- まぐる 20g
- 大根(つま) 4g
- 大葉 1g
- 山葵 1g
- 減塩醤油

## ■もずく酢

- 材料
- もずく 35g
- 大和芋 5g
- 酢・醤油・砂糖

## ◎作り方

- ①もずくはごみを取り除く
- ②熱湯にくぐらせ色だしをし、

冷水に取る

## ◎合わせ酢に漬け込む

## ■サラダ

- 材料
- きゅうり 15g
- とまと 15g
- 人参 8g
- 大根 8g
- 水菜 10g
- 玉葱 10g
- レタス 15g
- 砂糖・醤油・酢・玉葱
- 卵黄・ニンニク・大根・油

ドレッシング

## ■味噌汁

- 材料
- わかめ 27g
- 三つ葉 3g
- 味噌・出汁

## ■フルーツ

- 材料
- グレープフルーツ 50g
- (季節によって変わります)



■住所 / 西尾久3-19-3  
 ■TEL / 3800-8853  
 ■営業時間 / 11:30~14:00  
 17:00~23:00  
 ■定休日 / 月  
 ■駐車場 / 15台  
 →価格 1,000円  
 ※土日祝除くランチのみ(11:30~14:00)



# 彩り弁当

人気メニューである茄子の田楽と野菜がたっぷり入った彩り豊かなお弁当です。日頃不足しがちなカルシウムも摂取できるお弁当に仕上がりました。

## ■ごはん

### ●材料

飯 150g・いりゴマ 2g

## ■サラダ風さしみ

### ●材料

お刺身 2種 各 20g ずつ  
大根 50g・パセリ 0.5g  
しその葉 1g  
きゅうり 10g・人参 5g  
長いも 20g・トマト 10g  
レタス 20g  
和風ドレッシング 10g  
(お刺身、野菜は季節によって変更)

## ■なすの田楽

### ●材料

なす 70g・合びき肉 2g  
合わせ味噌・砂糖・みりん  
清酒・油・けしの実

### ◎作り方

- ①なすを切り、高温で2～3分揚げる
- ②合びき肉を炒める
- ③味噌を練り、調味料を混ぜる
- ④②と③を混ぜる

## ⑤なすの上に④をかけ、けしの実をふる

## ■天ぷら

### ●材料

なす 10g・生しいたけ 7g  
ししとうがらし 8g  
ねんこん 10g  
くるまえばい 24g・大根 4g  
生姜 1g・薄力粉 9.7g  
卵黄 8.6g・てんつゆ 15g  
油

## ■からしこんにやく

### ●材料

こんにやく 20g  
みりん・うすくち醤油  
だし・からし・砂糖・清酒

### ◎作り方

- ①切込みを入れ、こんにやくを湯通しする
- ②だし汁に調味し、こんにやくを入れ10分ほど煮る
- ③からしを切込みに合わせて包丁でぬる

## ■豆腐のすまし汁

### ●材料

木綿豆腐 40g  
人参 10g・みつば 5g  
清酒・だし・塩・薄口醤油

## ■きゅうりとくらげの酢の物

### ●材料

きゅうり 20g  
赤ピーマン 5g  
くらげ 10g  
塩  
わかめ 1g  
酢・醤油  
砂糖・生姜汁

合わせ酢

### ◎作り方

- ①くらげを水で戻す
- ②きゅうり、赤ピーマン、くらげ、わかめを切る
- ③合わせ酢である

## ■果物

### ●材料

りんご 35g  
(季節によって変更)



779kcal 3.5g



■住所/西尾久3-20-1  
■TEL/3800-0391  
■営業時間/11:30~13:30  
17:00~21:30  
■定休日/月  
■駐車場/7台  
→価格 1,000円  
※ランチ10食限定・ディナー制限なし

13

2006~2007  
No.1930

和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

# 小鉢で満点!いきいきメニュー

新しく2種類の小鉢を開発しました。  
ひじきの小鉢は鉄、キャベツの小鉢ではビタミンCが摂れます。  
主菜の魚と小鉢はお客様のお好みに合わせて選んで頂けます。

## ■さばの味噌煮

- 材料
- さば 100g
- 味噌
- 砂糖
- 酒
- 醤油
- 片栗粉

### ◎作り方

- ①砂糖、酒、醤油、水を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ②さばを入れ落とし蓋をし、煮立ったら中火にし5分煮る。
- ③煮上がったさばを取り出し、煮汁に味噌、砂糖を加え片栗粉でとろみをつける。
- ④さばを皿に盛り、たれをかける。

## ■キャベツの中華和え

- 材料
- キャベツ 57g
- コーン 13g
- しょう油

## 酢

- ごま油
- みりん
- 豆板醤
- ごま

### ◎作り方

- ①キャベツは一口大に切り、さっと茹でる。
- ②コーンとキャベツを調味料で和える。

## ■味噌汁

- 材料
- 玉ねぎ 15g
- わかめ 0.5g
- 味噌 9g
- かつお・昆布だし 150g

## ■ご飯

- 材料
- めし 200g



エネルギー **686キロカロリー** 塩分 **3.4グラム**



- 住所 / 西尾久8-33-3 フォンティヌ尾久1階
- TEL / 3893-7186
- 営業時間 / 9:00~13:00  
17:00~21:30
- 定休日 / 日祝
- 駐車場 / 無
- 価格 620~670円(魚によって金額異なる)  
※ランチのみ



# 黒酢サラダの海鮮丼

寿司にもサラダにも合う“はちみつ黒酢ドレッシング”を考案しました。  
はちみつの甘味と黒酢の濃厚な旨味と酸味が海鮮丼を引き立てます。

## ■黒酢サラダの海鮮丼

### ●材料

- えび 22g
- まぐろ 23g
- いか 10g
- あおやぎ 11g
- ほたて 14g
- いくら 5g
- 錦糸卵 10g
- のり 1g
- 生姜甘酢漬け 5g
- ごま 3g
- キャベツ 20g
- きゅうり 20g
- たまねぎ 33g
- サニーレタス 25g
- かいわれ大根 6g
- ミニトマト 38g
- 寿司飯 180g
- 黒酢
- みりん
- しょうゆ
- 塩
- こしょう
- はちみつ

### ◎作り方

- ①寿司飯にみじん切りにした生  
姜甘酢漬けとごまを混ぜる
- ②のり、キャベツ、サニーレタ  
ス、きゅうり、たまねぎを寿  
司飯の上にのせる
- ③野菜の周りに錦糸卵を敷き、  
中央にえび、まぐろ、いか、  
あおやぎ、ほたてをのせる
- ④ミニトマト、かいわれ大根を  
のせて、いくらを飾る
- ⑤上からはちみつ黒酢ドレッ  
シングをかける

### ■お吸い物

#### ●材料

- 麩 3g
- だし 100g
- 三つ葉 3g
- 塩・醤油
- 酒

### ■フルーツ

#### ●材料

- オレンジ 30g



エネルギー **563**キロカロリー- 塩分 **3.7**グラム



■住所/南千住1-49-19  
 ■TEL/3891-4759  
 ■営業時間/11:30~13:30  
 17:00~25:30  
 ■定休日/水  
 ■駐車場/無  
 価格 850円



# すしの華 満点セット

新鮮で、大ぶりの寿司ネタが魅力の彩りよいちらし寿司に、サラダと果物をつけました。手作りのだし巻き卵もお勤めの、味に満足できるメニューです。

## ■刺身

- 材料
- ほたてがい 20g
- あまえび 10g
- まだい 35g
- いか 30g
- まぐろ 40g
- ほっき貝 20g
- 大根 100g
- しその葉 1g
- わさび 3g

## ■寿司飯

- 材料
- 白飯 200g
- いりごま 2g
- 穀物酢・食塩・砂糖

## ■サラダ

- 材料
- トマト 25g
- サニーレタス 0.5g
- きゅうり 10g
- かいわれ大根 10g

## ■フルーツ

- 材料
- 穀物酢・レモン果汁・こいくち醤油

## ■だし巻き玉子

- 材料
- 卵 36g
- しその葉 1g
- 上白糖・食塩・調合油・かつお昆布だし

## ◎作り方

- ①だしと調味料を混ぜ、その中にほぐした卵を加えて混ぜる。
- ②鍋に油を入れ、卵液を何度かに分けて流して焼く。
- ③巻きすで巻いて形を整え、切り分けたら、しその葉の上に盛り付ける。

## ■はじかみ

- 材料
- しょうが 10g
- 穀物酢・食塩・砂糖

## ■フルーツ

- 材料
- パレンシアオレンジ 50g
- (フルーツは季節によって変わることがあります)



エネルギー **724キロカロリー** 塩分 **2.8グラム**



- 住所 / 南千住2-22-11
- TEL / 3802-0009
- 営業時間 / 11:00~13:00・15:30~22:00
- 日祝 / 11:00~22:00
- 定休日 / 水
- 駐車場 / 無



→ 価格 1,400円

16  
2006~2007  
No.1905



# 天然素材! 旬の満点ちらし寿司セット

自慢のばら寿司は、見た目の美しさだけでなく、栄養バランスが優れています。旬の魚が豊富に入っていて、中でも穴子はこだわりのタレでじっくり煮込んでいます。

## ■旬の満点ちらし寿司

### ●材料

- 生姜 7g
- わさび 少々
- しそ 少々
- 卵 25g
- だし汁
- 油
- 塩
- 砂糖
- 煮あなご 一切れ
- まぐろ 一切れ
- えび 一切れ
- いか 一切れ
- かんぴょう 7g
- しょうゆ
- 砂糖
- だし
- かんぱち 一切れ
- いくら 14g
- ごま 少々
- ごはん 220g

### 酢

- 風味調味料
- 砂糖
- 塩

## ■味噌汁

### ●材料

- だし汁
- みそ
- 小ねぎ 少々

## ■フルーツ

### ●材料

- オレンジ 20g

## ■小鉢 (ほうれん草のお浸し)

### ●材料

- ほうれん草 45g
- かつおぶし 少々
- だし汁 少々
- しょうゆ



エネルギー **635キロカロリー** 塩分 **4.2グラム**



- 住所 / 南千住5-37-3
- TEL / 3801-4660
- 営業時間 / 11:30~13:30  
17:00~22:30
- 定休日 / 土
- 駐車場 / 3台

価格 700円



# 満天セット

マグロには、血栓を出来にくくする効果を持ったDHA・EPAが多く含まれています。更にサラダを加えてビタミン・ミネラルを摂ることが出来ます。

## ■握りずし

- 材料
- ごはん 150g
- 穀物酢
- 砂糖・塩
- まぐろ 35g
- するめいか 15g
- まだこ 10g
- だし巻卵 25g
- 焼きのり
- かんぴょう 20g
- しょうゆ・砂糖・だし
- 炒りごま 少々
- いわし 10g
- 車えび 10g
- しょうゆ
- しょうが

## ■サラダ

- 材料
- 長いも 40g
- わかめ(戻) 40g
- レタス 15g
- しそ1枚

- 酢・だし
- しょうゆ・塩・砂糖 } a
- 炒りごま

## ◎作り方

- ①長いもは千切りにする。わかめは一口大に切り、しそは千切りにする。
- ②器にレタスをしいて、長いも、わかめを盛り付ける。
- ③aを合わせて、②にかけ、しそをのせ、ごまを散らす。

## ■マグロステーキ

- 材料
- まぐろ 75g
- サラダ油
- 大根 55g
- 穀物酢
- すだち } a
- しょうゆ
- こねぎ 少々
- 唐辛子

## ◎作り方

- ①熱したフライパンでまぐろの

表面をさっと焼いて器に盛る。

- ②aの調味料に大根おろしを混ぜて、①にかけ、小ねぎと唐辛子を散らす。

## ■味噌汁

- 材料
- みつば 5g
- わかめ(戻) 10g
- 豆腐(絹ごし) 30g
- ねぎ 5g
- 油揚げ 5g
- だし汁
- 味噌



エネルギー 649キロカロリー 塩分 3.8グラム

18  
2006~2007  
No.1812



- 住所/南千住8-4-5-104 べるぼーと汐入西館
- TEL/3801-3972
- 営業時間/10:00~22:00
- 定休日/木
- 駐車場/ベルポート汐入共同駐車場(有料)利用

価格 1,280円  
※ランチのみ(10:00~14:00)



和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

# 満点ランチバラチラシ

新鮮なネタを使用したばらちらしは、彩りも良く、しその香りでいっそう引き立ちます。又、香味を生かすことで通常よりも薄味に仕上げることができました。

## ■ちらし寿司

### ●材料

- 白飯 180g
- 塩・酢・砂糖
- えび 8g
- まぐろ 20g
- さけ 10g
- いか 12g
- かんぱち 7g
- いくら 6g
- かいわれ大根 3g
- のり 2g
- 卵 30g
- だし・砂糖・塩
- みりん・醤油
- しょうが甘酢漬け 3g
- かんぴょう 7g
- でんぶ 2g
- きゅうり 7g
- しそ 2g
- わさび 2g

### ◎作り方

- ①寿司飯を器に入れる
- ②寿司飯の上に刻んだかんぴよ

## う・しょうが・しそ・のり・

### でんぶを散らす

- ③まぐろ・えび・さけ・いか・かんぱち・卵焼きを適当な大きさに切り、彩り良く盛る
- ④きゅうりとわさびをそえる

## ■味噌汁

### ●材料

- わかめ 5g
- ねぎ 2g
- 味噌・だし

## ■サラダ

### ●材料

- トマト 25g
- スイートコーン 10g
- きゅうり 7g
- レタス 19g
- ドレッシング



521キロカロリー 塩分 3.2グラム



- 住所 / 荒川5-49-8
- TEL / 3892-1277
- 営業時間 / 11:30~23:00
- 定休日 / 火
- 駐車場 / 無

→価格 1,050円  
※土日祝除くランチのみ(11:30~13:30)



# 上にぎり寿司セット、 青しそドレッシングサラダ付き

上握り寿司は上質なネタをぜいたくに使用しています。  
青しそドレッシングのさっぱりしたサラダで、食物繊維を補うことができます。



エネルギー 567キロカロリー 塩分 3.5グラム

和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

■握りずし

- 材料
- ご飯 185g
  - だし巻き卵 20g
  - 車えび 15g
  - まぐろ 30g
  - かんぱち 15g
  - いくら 10g
  - きゅうり 1g
  - ほたて 20g
  - 酢
  - 塩
  - 砂糖
  - しょうゆ
  - 焼きのり

- 大根 5g
- しそ 1g
- ごま 少々
- 青しそドレッシング

◎作り方

- ①トマト、レタスは一口大に切る。きゅうりは小口切り、人参、大根、しそは千切りにする。
- ②①を青しそドレッシングで和えて盛り付け、ごまをふる。

■味噌汁

- 材料
- しじみ
  - だし汁
  - みそ

■サラダ

- 材料
- トマト 10g
  - レタス 20g
  - きゅうり 5g
  - 人参 5g



■住所 / 東尾久3-6-6  
■TEL / 3895-1033  
■営業時間 / 11:00~22:00  
■定休日 / 水  
■駐車場 / 1台

価格 1,785円



# かねずし満点ランチセット

新鮮なネタを使った握りずしに酢の物とフルーツをつけました。  
エネルギーや脂質が気になる方にもお勧めです。

## ■にぎり寿司

### ●材料

- まぐろ 37g
- かずのこ 10g
- ほっきがい 5g
- まだい 9g
- くるまえばい 12g
- 鶏卵 26g
- きゅうり 5g
- 白飯 152g
- 焼き海苔 1g
- わさび 1g
- 砂糖
- かつおだし
- 清酒
- 本みりん
- 薄口醤油
- 調合油
- 食塩
- 穀物酢

## ■わかめの酢の物

### ●材料

- わかめ 14g

きゅうり 24g

トマト 27g

穀物酢・砂糖・食塩  
かつおだし

### ◎作り方

- ①わかめを適当な大きさに切る。
- ②きゅうりを薄切りにする。
- ③わかめときゅうりを器に盛り、  
穀物酢、砂糖、食塩、かつおだしで味付けする。
- ④トマトを楕形に切って飾る。

## ■フルーツ

### ●材料

なし 53g



エネルギー **476キロカロリー** 塩分 **3.9グラム**



- 住所/西尾久2-24-4
- TEL/3893-2626
- 営業時間/11:30~22:00
- 定休日/水
- 駐車場/無

→価格 750円\*  
※ランチのみ(11:30~13:30)



# 健康満点ばらちらしセット

ばらちらしは、彩りよく、しそと海苔の風味を楽しんでいただけます。  
海藻サラダをつけて、野菜が100g摂れるようにしました。

## ■ばらちらし

- 材料
- 酢飯 200g
- ブラックタイガー 30g
- まぐろ(赤身) 30g
- いか 25g
- 帆立 15g
- 鰯 15g
- きゅうり 25g
- しそ 1g
- のり 0.5g
- わさび 3g
- 卵 25g
- 調味油・砂糖・みりん

## ◎作り方

- ①ブラックタイガー、まぐろ、いか、帆立、鰯、卵焼きをサイコロ状に切る。
- ②酢飯の上に刻みのり、千切りにしたきゅうりをのせて、①の食材を盛り付ける。
- ③上から千切りしたしそをのせる。

## ■海藻サラダ

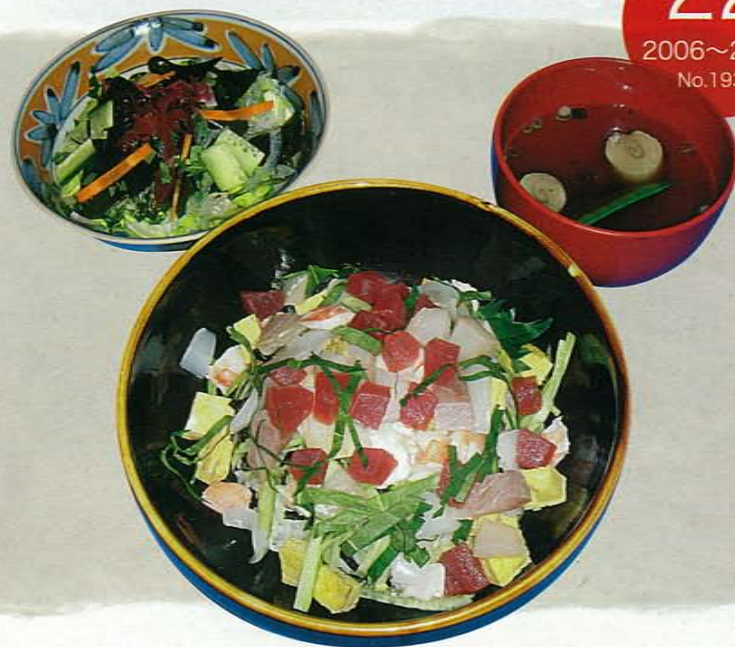
- 材料
- レタス 30g
- きゅうり 10g
- 人参 10g
- 大根 10g
- わかめ 20g
- 赤とさか 20g
- しそ 1g
- 和風ドレッシング

## ◎作り方

- ①野菜を適当な大きさに切り、皿に盛り付ける。
- ②上にわかめ、赤とさか、刻んだしそをのせる。

## ■すまし汁

- 材料
- さやえんどう 10g
- こねぎ 3g
- 麩 0.5g
- かつお・昆布だし
- 醤油
- 食塩



エネルギー 562キロカロリー 塩分 3.9グラム



- 住所/東日暮里1-21-12
- TEL/3801-0458
- 営業時間/11:30~14:00  
17:00~23:00
- 定休日/火
- 駐車場/無

価格 1,260円



# 高級ネタ使用! 特選握りセット

新鮮な高級ネタを使用した特選握りです。サラダから100gの野菜が摂れ、自家製ゴマドレッシングの程よい酸味と甘味がよく合います。

## ■握りずし

### ●材料

まぐろ 赤身 34g

いか 11g

えび 17g

まふく 10g

食塩

もみじおろし

梅肉

小ネギ

こはだ 15g

卵焼き 58g

きゅうり 9g

ごま

やきり

めし 172g

塩

砂糖

米酢

ふくの  
昆布じめ

かっぱ巻き

すしめし

## ■自家製

ゴマドレッシングサラダ

### ●材料

レタス 30g

きゅうり 3g

大根 11g

わかめ 40g

ミニトマト 20g

すりごま

酢・塩

オリゴ糖

しょうゆ

ゴマ  
ドレッシング

### ◎作り方

①レタス、きゅうり、大根は千切り、わかめは適当な大きさに切り、ミニトマトは二つに切る。

②ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。

③①を器に盛り、上から②のドレッシングをかける。

## ■お吸い物

### ●材料

手まり麩 3g

赤しそ 少々

みつば 2g

だし



602キロカロリー 塩分 3.9グラム



■住所/東日暮里3-46-14  
■TEL/3891-3515  
■営業時間/11:30~13:30  
17:00~22:00  
■定休日/火  
■駐車場/無  
●価格 1,500円  
※ランチのみ



# "だしが香る" 特製カレー南蛮そばセット

人気のカレー南蛮そばに、酢をふんだんに使ったさっぱりとした小鉢を加え、ビタミンやミネラルを補いました。

## ■カレー南蛮そば

- 材料
- 豚もも肉 80g
  - ねぎ 10g
  - たまねぎ 10g
  - そば(生) 110g
  - だし汁
  - しょうゆ
  - みりん
  - カレー粉
  - 片栗粉
  - ねぎ(薬味) 23g

## ◎作り方

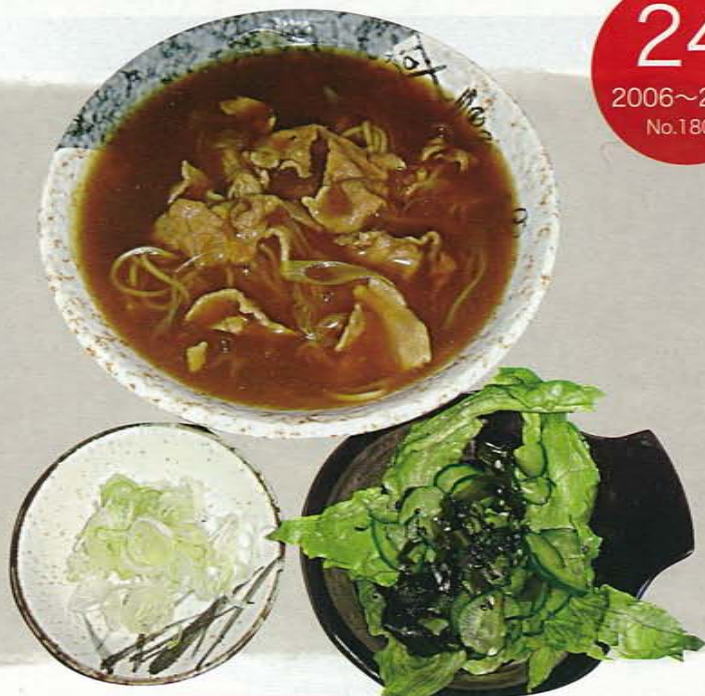
- ①だし汁でたまねぎ・ねぎを煮る。
- ②麺は茹でて水気を切り器に盛る。
- ③別茹でした豚肉を①に入れ、aで味を整えカレー粉を加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかける。

## ■酢の物

- 材料
- きゅうり 40g
  - レタス 10g
  - わかめ(戻) 12g
  - ごま 少々
  - 酢
  - 塩
  - 砂糖

## ◎作り方

- ①aを使って合わせ酢を作る。
- ②材料を食べやすい大きさに切り、合わせ酢であえる。
- ③器に盛り、ごまを散らす。



エネシー 568キロカロリー 塩分 3.7グラム



- 住所/南千住2-3-7
- TEL/3801-4545
- 営業時間/11:00~15:00  
17:00~20:00
- 定休日/水
- 駐車場/無

価格 700円



和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他



# イタリアンたんめん

野菜がたっぷり 150g 入ったミモザ風イタリアンのたんめんです。  
この一品からビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C を摂ることができます。

## ■イタリアンたんめん

### ●材料

- そば (生) 130g
- キャベツ 70g
- ほうれん草 20g
- 卵 25g
- 長ネギ 10g
- 鶏がらだし
- 塩ダレ (ラーメンスープ)
- トマト 50g
- 合いびき肉 50g
- にんにく
- 唐辛子
- 食塩
- オリーブ油
- ブラックペッパー
- 干しえび

### ◎作り方

- ①オリーブ油でトマトと合いびき肉を炒め、唐辛子・にんにく・塩・こしょうで味付けをする
- ②キャベツ・ほうれん草をゆでる
- ③だしに塩ダレを合わせる
- ④麺 (そば) のうえに彩りよく  
①、②、細かくしたゆで玉子をのせる



エネルギー **623キロカロリー** 塩分 **2.8グラム**

●麺類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



- 住所 / 南千住6-45-5  
荒川総合スポーツセンター1階
- TEL / 3807-1840
- 営業時間 / 11:00~20:00
- 定休日 / 無休
- 駐車場 / 荒川総合スポーツセンター駐車場利用
- 価格 650円



# 特製黒ごまそば

特製の黒ごまそばは、たっぷりの黒ごまとだったんそば若葉粉が練り込まれています。

めんやつけ汁にはビタミン・ミネラルが豊富な野菜がたっぷりです。

## ■黒ごまそば

### ●材料

ごまそば(ゆで) 180g

大根 35g

みょうが 5g

しそ 5g

にんじん 10g

小松菜 50g

わかめ(戻) 10g

豚肉(もも) 20g

油揚げ 30g

ねぎ 25g

なす 45g

だし汁

しょうゆ

みりん

ごま油

a

b

### ◎作り方

①aの野菜を千切りにし、茹でたそばの上にする。

②わかめ・小松菜(下茹で済)は食べやすい大きさに切りそばの上に盛り付ける。

③ごま油で、食べやすい大きさに切った豚肉、なす、油揚げ、ねぎを炒め、bのつゆを加え、一煮立ちさせ器に盛る。



エネルギー 865キロカロリー 塩分 2.3グラム

●種類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



- 住所/南千住6-26-12
- TEL/3891-2553
- 営業時間/11:00~15:00  
17:00~20:00
- 定休日/木
- 駐車場/無
- 価格 650円
- ※限定/1日20食限定



# 愛もりスペシャル

だったんそば若葉粉入りそばと風味豊かなごまそばの2種類があり、鉄・食物繊維が摂れます。

かき揚げには餅が入っており、食感もお楽しみ頂けます。

## ■満点丼

### ●材料

ごまそば 50g  
そば 90g

根深ねぎ 12g

芝海老 30g

餅 9g

春菊 3g

人参 6g

さつまいも 8g

西洋かぼちゃ 11g

調合油

うどん粉

水

大根(千切り) 57g

しそ(千切り) 0.5g

人参(千切り) 4g

みょうが(千切り) 3g

ぜんまい 25g

わらび 25g

わかめ 15g

小松菜 20g

根深ねぎ 10g

なめこ 8g

やまのいも 50g

大根おろし 50g

わさび 1g

焼き海苔 2g

つけつゆ

### ◎作り方

①そばとゴマそばを盛る。

②かき揚げを揚げる。

③大根おろし、とろろ(やまのいも)、付けあわせを盛る。

④つゆをかける。

⑤手切りのりをかける。



エネルギー 904キロカロリー 塩分 2.1グラム

●種類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



■住所/南千住6-26-12  
■TEL/3891-2553  
■営業時間/11:00~15:00  
17:00~20:00  
■定休日/木  
■駐車場/無  
■価格 800円  
※限定/1日20食限定



## 鴨せいろ御膳

鴨せいろにお握りも付いたボリュームたっぷりの御膳です。  
脂質の少ない鴨肉を使用し、たんぱく質を補うために卵を付けました。  
サラダとデザートでビタミン類も摂取できます。

### ■かもせいろ

#### ●材料

- そば(ゆで) 240g
- 鴨肉 50g
- ねぎ 15g
- だし汁
- しょうゆ
- みりん
- 生姜おろし 少々
- 卵(生) 50g
- ねぎ(小口切り) 少々

a

#### ◎作り方

- ①一口大に切った鴨肉をaのつゆで煮る。
- ②3cmくらいに切ったねぎを加え、さらに煮る。
- ③器に盛り、茹でそばに添える。お好みで生卵を割り入れる。

### ■おにぎり

#### ●材料

- ごはん 80g
- こま 少々

### ■サラダ

#### ●材料

- きゅうり 10g
- トマト 15g
- レタス 10g
- ワカメ(戻) 15g
- こま 少々
- こまレッシング

### ■果物

#### ●材料

- みかん(缶詰) 20g
- パインアップル(缶詰) 80g



正味 763キロカロリー 塩分 1.8グラム

●種類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



- 住所/南千住7-11-5
- TEL/3801-4537
- 営業時間/11:00~15:00  
16:30~21:00
- 定休日/水
- 駐車場/無

→価格 800円



# なでしこ御膳

そばと相性がよいかき揚げは、ホタテ・エビ・野菜で風味豊かにサクッと揚げました。玉子丼では100gの野菜が、そばからは鉄・食物繊維を摂ることができます。そばがき団子には黒蜜きなこをかけてどうぞ。

## ■そば

### ●材料

- そば(ゆで) 110g
- 長ねぎ 4g
- わさび 少々
- だし
- しょうゆ
- みりん
- 砂糖

つゆ

## ■かき揚げ

### ●材料

- ほたて貝 10g
- 芝エビ 10g
- 人参 20g
- 玉ねぎ 20g
- 根三つ葉 5g
- えのきたけ 5g
- 薄力粉
- 卵
- 水
- 調合油(揚げ油)

b

だし

- しょうゆ
- みりん
- 砂糖
- 大根 6g
- しょうが 1g

つゆ

## ■玉子丼

### ●材料

- 卵 50g
- 玉ねぎ 30g
- ほうれん草 10g
- えのき茸 20g
- なると 4g
- めし 140g
- だし
- しょうゆ
- みりん
- 砂糖
- さらめ糖

だし汁

## ■そばがき団子 黒蜜きなこかけ

### ●材料

- そば粉 6g
- 水 9g
- 黒蜜 2g
- きな粉 2g

### ◎作り方

- ①そば粉に水を加え、泡立て器でダマがなくなるまでかき混ぜる。
- ②①を強火にかけ、まとまるまでかき混ぜる。
- ③②を適当な大きさにちぎって団子にし、黒蜜ときな粉をかける。



874キロカロリー 塩分 3.2グラム

●麺類の塩分はめんつゆの2/3量で計算しています。



- 住所/南千住8-4-5-103  
へるぼーと汐入西館
- TEL/3807-0509
- 営業時間/11:00~14:00・17:00~20:00
- 定休日/水
- 駐車場/ベルポート汐入共同駐車場(有料)利用

価格 1,000円



# 満点三味そば

## (ひじきと豆の天婦羅・香りおろし大根・蒸し鶏)

大豆・鶏肉にはビタミン B<sub>2</sub> が含まれ、ひじきには女性に不足しがちなカルシウムや鉄分が多く含まれています。

### ■満点三味そば

#### ●材料

そば(生) 120g

だし

しょうゆ a

みりん

ねぎ 少々

わさび

枝豆(茹) 10g

ひじき(戻) 1g

ごぼう 10g

にんじん 5g

薄力粉

油

大根 70g

ゆかり 少々

鶏肉(もも) 30g

かいわれ大根 少々

だし汁

しょうゆ

酒

ねりごま c

ごま

油

#### ◎作り方

①aをあわせて麺つゆを作る。

②大根をおろし、ゆかりをまぜる。

③bの材料でかき揚げをつくる。

④鶏肉を蒸す。

⑤茹でた麺を3つに分けて盛り付けそれぞれ②③④をのせる。

⑥Cをあわせてゴマだれを作る。



1人分 612キロカロリー 塩分 2.7グラム

- ①麺類の塩分はたれの1/3量で計算しています。  
②ごまだれの塩分はたれの1/2量で計算しています。



- 住所/南千住8-4-5-109  
へるぼーと汐入西館
- TEL/3807-3865
- 営業時間/11:00~15:00・17:00~22:30
- 定休日/月
- 駐車場/ヘルポート汐入共同駐車場(有料)利用

→価格 900円



# 香り揚げ出し豆腐のおろしそば

揚げ出し豆腐にはそばだけでは不足するカルシウムが豊富に含まれています。食物の消化を助ける大根おろしを乗せた身体にやさしいメニューです。

## ■香り揚げ出し豆腐のおろしそば

### ●材料

そば (ゆで) 300g

だし汁  
しょうゆ  
みりん

a

木綿豆腐 60g

あおのり

片栗粉

油

きゅうり 15g

人参 5g

大根 15g

### ◎作り方

①水切りした豆腐を一口大(約6コ)に切り、半分(約3コ)は片栗粉を、残りの半分(約3コ)は、青のりを混ぜた片栗粉をそれぞれ豆腐の全面によくつけて、油で揚げる。

②麺をゆで、器に盛り付ける。

③千切りにしたきゅうり・人参を盛り付け①の豆腐のをせ、おろした大根を盛り付ける。

④合わせておいた麺つゆ (a) をかける。

※汁はお好みで温・冷どちらでもおいしく召上がれます。



エネルギー **488キロカロリー** 塩分 **1.1グラム**

●麺類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



■住所/荒川2-3-7  
■TEL/3891-0993  
■営業時間/11:00~20:00  
■定休日/日  
■駐車場/無



→価格 600円



# そばの実入り五目あんかけ御膳 (せいろ又はかけ、小鉢付き)

そばにはルチンや食物繊維が含まれます。  
麦ご飯には、揚げそばをトッピングし、そばの実あんを掛けてあります。



エネルギー 706キロカロリー 塩分 1.9グラム

●種類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。

## ■そば (せいろ又はかけ)

- 材料
- 生そば 180g
  - だし
  - しょうゆ
  - みりん
  - 本わさび
  - ねぎ 5g

## ■片栗粉

- ◎作り方
- ①具は食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る。
  - ②ひと煮立ちしたら調味料を加え火が通るまで煮込む。
  - ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に茹でたそばの実をのせる。

## ■日替わり小鉢 (きゅうりとわかめの酢物)

- 材料
- きゅうり 25g
  - わかめ 10g
  - 塩
  - しょうゆ
  - 酢

## ■そばの実入り五目あんかけ

- 材料
- 鶏もも肉 25g
  - そばの実 10g
  - 大根 20g
  - 人参 15g
  - こんにゃく 10g
  - ごぼう 10g
  - きくらげ 5g
  - さといも 15g
  - だし汁
  - しょうゆ
  - みりん

## ■麦飯

- 材料
- 麦飯 140g
  - 生蕎麦 少量
  - 油

## ◎作り方

- ①aで揚げ蕎麦をつくり、炊き上がった麦飯にのせる。



- 住所 / 東尾久5-32-20
- TEL / 3894-5859
- 営業時間 / 11:30~15:00・17:00~20:00
- 定休日 / 水
- 駐車場 / 無

→価格 1,000円  
※土日祝除くランチのみ(なくなり次第終了)





# 五目かき揚げそば

野菜入り五目かき揚げとたっぷりのわかめをトッピングすることで、不足しがちな食物繊維・ビタミン・ミネラルを補うことが出来る栄養満点のおそばです。

## ■五目かき揚げそば

### ●材料

そば (ゆで) 180g  
だし汁  
しょうゆ  
みりん  
宗田節・鯉節  
わかめ (戻し) 25g  
長ねぎ 5g

a

たまねぎ 20g  
いか 15g  
桜海老 10g  
にんじん 5g  
春菊 少々  
小麦粉  
卵  
油

b

### ◎作り方

- ①bでかき揚げを作る。
- ②茹でたそばに麺つゆ(a)をかけ、かき揚げをのせる。
- ③わかめ・ねぎを盛る。



1人前 522キロカロリー 塩分 1.7グラム  
●種類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



### 32.六文そば 日暮里二号店

- 住所 / 東日暮里5-51-14
- TEL / 3801-7820
- 営業時間 / 平日5:00~21:30  
土日5:00~19:30  
祝5:00~18:00
- 定休日 / 無休
- 駐車場 / 無



### 33.六文そば 日暮里三号店

- 住所 / 西日暮里2-26-8
- TEL / 3806-6669
- 営業時間 / 4:00~20:30
- 定休日 / 無休
- 駐車場 / 無
- 価格 300円

# みぞれあんのかき揚げ丼セット

こだわりのめんつゆを生かしたそばと丼のメニュー。  
野菜たっぷりのかき揚げと小鉢で、野菜をおいしく摂ることが出来ます。

## ■もりそば

- 材料
- そば (ゆで) 140g
- だし汁
- しょうゆ
- みりん
- 練りわさび
- ねぎ 少々

## ■青菜の辛し和え

- 材料
- ほうれん草 35g
- だし汁
- しょうゆ
- 練りマスタード

## ◎作り方

- ①ほうれん草を茹でてaであえる。

## ■漬物

- 材料
- たくあん漬 5g
- 白菜塩漬 7g
- きゅうり漬 3g

## ■かき揚げ丼

- 材料
- ごはん 180g
- 干しえび 5g
- ピーマン 5g
- 赤ピーマン 5g
- たまねぎ 20g
- にんじん 5g
- 生しいたけ 5g
- なす 5g
- かぼちゃ 5g
- 小麦粉
- 卵
- 油
- 大根 20g
- だし汁
- しょうゆ
- みりん
- 片栗粉

こねぎ 少々

## ◎作り方

- ①aでかき揚げを作りご飯の上に乗せる。
- ②bを煮立たせ、大根おろしを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ①にかける。



815キロカロリー 塩分 2.9グラム

●麺類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



- 住所/東日暮里6-31-8
- TEL/3891-3039
- 営業時間/11:00~20:00
- 定休日/日
- 駐車場/無

価格 1,000円



# 温泉卵のネバネバ丼セット

とろ〜り温泉卵をのせた野菜たっぷりのネバネバ丼です。  
オクラやのりからビタミンAを摂取することができます。

## ■温泉卵のネバネバ丼

### ●材料

白飯 180g  
山芋 40g  
オクラ 30g  
卵 50g  
大葉 1g  
万能ねぎ 3g  
のり 1g  
わさび 1g  
かつお昆布だし  
濃い口しょうゆ  
みりん  
ごま油

### ◎作り方

- ①温泉卵を用意する。
- ②オクラを熱湯で茹で輪切りにする。
- ③山芋をすりおろす。
- ④大葉を千切り、万能ねぎを小口切りにする。
- ⑤ご飯の上に材料を盛って、めんつゆとごま油を混ぜてかける。

## ■大根と人参のなます

### ●材料

大根 30g  
人参 30g  
すりごま 0.5g  
食塩  
酢  
みりん  
砂糖

### ◎作り方

- ①大根と人参を千切りにし、塩でもむ。
- ②合わせ酢を用意する。
- ③①と②とごまを混ぜ合わせる。

## ■もりそば

### ●材料

そば(ゆで) 140g  
だし汁  
しょうゆ  
みりん  
練りわさび 2g  
ねぎ 5g

## ■漬物

### ●材料

たくあん漬 5g  
白菜漬 6.5g  
きゅうり漬 3g



1人前 **707キロカロリー** 塩分 **3.1グラム**

●もりそば つけつゆの塩分は1/3量で計算しています。



■住所/東日暮里6-31-8  
■TEL/3891-3039  
■営業時間/11:00~20:00  
■定休日/日  
■駐車場/無

価格 1,000円



# ヘルシー蕎麦づくしセット

既存の満点メニューではボリュームがある方にちょうど良いヘルシーなセットにしました。  
鉄・食物繊維が含まれ、女性にお勧めです。

## ■揚げ茄子とろるそば (温又は冷)

- 材料  
なす 50g  
油 7g  
やまいも 30g  
ゆでそば 140g  
あおのり 0.5g  
だし汁 } a  
しょうゆ }

### ◎作り方

- ①なすは縦に2等分し、油で揚げる。
- ②やまいもをすりおろす。
- ③ゆでた蕎麦を器に盛り付け、つゆをかける。
- ④①と②のをせ、青のりをふりかける。

## ■そばの実入りご飯のお稲荷さん

- 材料  
精白米 24g  
そばの実 7g  
油揚げの甘煮 1/2枚

- 紅しょうが  
酢・砂糖・塩

### ◎作り方

- ①精白米をといで、浸水する。
- ②炊飯する直前にそばの実を加える。
- ③炊きあがったごはんを合わせ酢であえる。
- ④油揚げを開き、ごはんをつめる。

## ■冷奴

- 材料  
絹ごし豆腐 80g  
だし汁 15g  
しょうゆ  
わさび  
あさつき

## ■揚げそばと蒸し鶏のサラダ

- 材料  
鶏肉 15g  
塩・酒  
レタス 25g

- 水菜 10g  
きゅうり 25g  
ワカメ(戻) 10g  
かいわれ大根 5g  
ミニトマト 25g  
揚げそば  
ごまドレッシング

### ◎作り方

- ①鶏肉は塩、酒で下味を付け、蒸して一口大に切る。
- ②食べやすい大きさに切ったレタス、きゅうり、水菜、わかめ、①をごまドレッシングで和える。
- ③器に盛り付けて、上にかいわれ、ミニトマト、揚げそばを飾る。



エネルギー **699kcal** - 塩分 **3.2g**

●種類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



- 住所 / 西日暮里2-18-7
- TEL / 3891-3775
- 営業時間 / 11:00~20:00
- 定休日 / 日
- 駐車場 / 無

価格 1,000円



# ヘルシーチキン照り焼き定食

照り焼きには鶏胸肉を使用しています。付け合せの野菜は約150gあり、ビタミンCを摂ることができます。冷奴もついて満足できる内容となっています。

## ■ヘルシーチキン照り焼き

### ●材料

- 鶏胸肉(皮なし) 105g
- 胡椒
- ピーマン 18g
- 長ネギ 8g
- 油
- しょうゆ
- 砂糖
- 黒砂糖
- みりん
- とりがらし
- きゅうり 15g
- トマト 44g
- キャベツ 55g
- レタス 5g
- レモン 14g

照り焼き  
のたれ

### ◎作り方

- ①鶏胸肉をそぎ切りにし、軽く胡椒をふる。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を強火で両面焼き、焦げ目をつける。
- ③ピーマンと長ネギを加え、焼く。

### ④照り焼きのたれを入れ、肉

と野菜にからめる。

### ⑤千切りキャベツ、トマト、きゅうり、レタス、レモンを盛った皿に、④を盛る。

## ■冷奴

### ●材料

- 絹ごし豆腐 70g
- しょうが 1g
- 小ネギ 1g
- しょうゆ 4g

## ■ご飯

### ●材料

- めし 200g

## ■味噌汁

### ●材料

- 長ネギ 5g
- カットわかめ 1g
- 味噌
- だし



エネルギー 620kcal 塩分 3.1g



- 住所/南千住5-3-3
- TEL/3802-2775
- 営業時間/11:00~15:00  
17:00~23:00
- 定休日/月
- 駐車場/無

価格 800円



# 和風シーフード スパゲティーセット

彩りよく飾られた野菜とシーフード、醤油ベースの味付けで和風にしました。  
スパゲティーだけで約 100g の野菜が摂取できます。



はかり 734キロカロリー- 塩分 3.8グラム

## ■和風シーフードスパゲティー

### ●材料

- スパゲティー 250g
- するめいか 25g
- ブラックタイガー 25g
- いたやがい 25g
- キャベツ 50g
- たまねぎ 20g
- しめじ 20g
- 調合油
- にんにく
- 食塩
- 醤油
- こしょう
- のり 少々

### ◎作り方

- ①油をしき、にんにくを炒める。
- ②すべての材料を食べやすい大きさに切って、①と一緒に炒める。
- ③ゆで上がったスパゲティーも②と炒め、塩、こしょう、

醤油で味付ける。

- ④皿に盛って上からのりをかける。

## ■ひじきのごまサラダ

### ●材料

- ひじき (干) 10g
- ささみ 10g
- きゅうり 15g
- にんじん 15g
- マヨネーズ 10g
- しょうゆ 3g
- ねりごま 5g
- 炒りごま 少々

### ◎作り方

- ①ひじきは戻してからさっと茹で、少量のしょうゆをかける。
- ②野菜は千切りにして①のひじきと混ぜる。
- ③ささみは茹でて置いておく。
- ④aの材料でドレッシングを作り、ひじき、野菜、ささみをよく

和えて器に盛り、ごまをふる。

## ■フルーツ

### ●材料

- バナナ 80g

## ■コーヒー

### ●材料

- コーヒー (浸出液) 200g



- 住所 / 南千住8-4-5-116 べるぼーと汐入西館
- TEL / 3805-6948
- 営業時間 / 10:00~17:00
- 定休日 / 木
- 駐車場 / ベルポート汐入共同駐車場 (有料) 利用

価格 980円



# ヘルシー ベジタブルカレーセット

脂質やコレステロールが少ないヘルシーメニューです。  
肉・魚介類を使わず豆や野菜たっぷり、カルシウム・鉄分・食物繊維を十分に補うことができます。

## ■じゃがいもと ほうれん草のカレー

### ●材料

ほうれん草 70g  
じゃがいも 35g  
たまねぎ 5g  
ホールトマト 5g  
にんにく 少々  
生姜 少々  
油  
パプリカ (粉)  
オールスパイス (粉)  
チリパウダー

## ■豆カレー

### ●材料

えんどう豆 25g  
うぐいす豆 25g  
ひよこ豆 25g  
たまねぎ 10g  
ホールトマト 15g  
にんにく 少々

生姜 少々

油

パプリカ (粉)

オールスパイス (粉)

チリパウダー

## ■ナン

### ●材料

ナン 160g

## ■生野菜サラダ

### ●材料

キャベツ 65g  
人参 10g  
きゅうり 5g

## ■たまねぎキムチ

### ●材料

たまねぎ 10g  
キムチの素 5g

## ■ヨーグルト

### ●材料

無糖ヨーグルト 50g  
もも (缶詰) 15g  
マンゴーソース 少々

## ■紅茶

### ●材料

紅茶 (浸出液) 200g



エネルギー **753キロカロリー** 塩分 **2.4グラム**



■住所 / 南千住8-12-5-105 べるぼーと汐入東館  
■TEL / 3807-9299  
■営業時間 / 11:00~22:00  
■定休日 / 無休  
■駐車場 / ベルポード汐入共同駐車場 (有料) 利用

→ 価格 980円



# 若鶏の網焼き香草風味と旬のお野菜の煮込みランチ

鶏肉を網で焼いているため、余分な脂が落ち、ヘルシーになりました。  
季節の野菜にはビタミンが多く含まれています。

## ■若鶏の網焼き

### ●材料

- 鶏肉 (もも) 150g
- ズッキーニ 5g
- 赤ピーマン 10g
- 黄ピーマン 10g
- 青ピーマン 5g
- たまねぎ 10g
- なす 25g
- にんにく
- バルサミコ酢
- 赤ワイン
- 砂糖
- オリーブ油
- オレガノ
- タイム
- トマト 20g
- ブロッコリー 5g
- クレソン 5g
- 塩
- 胡椒
- リーフレタス 20g

a

## ◎作り方

- ①aをあわせて煮詰め、ソースを作っておく。
- ②にんにくをオリーブオイルで炒め、さいの目に切った具材を炒める。
- ③塩と胡椒、ハーブで味付けをしトマトを加え煮込む。
- ④鶏肉に塩・コショウをし、網で焼く。
- ⑤焼きあがったら器に盛り付け③をかけ、ゆでたブロッコリー・クレソン・リーフレタスを添える。
- ⑥①のソースを全体にかける。

## ■ポタージュ

### ●材料

- コーンクリームスープ(粉末) 14g
- 普通牛乳 75g
- 水・砂糖
- クリーム

## パセリ

### ■ご飯

### ●材料

- ご飯 200g



39

2006~2007  
No.1817

エネルギー 843kcal 塩分 3.2g



- 住所/荒川1-1-1 サンパール荒川2階
- TEL/5850-6230
- 営業時間/土日祝11:00~19:00  
平日祝前日11:00~19:30
- 定休日/無休
- 駐車場/無
- 価格 850円
- ※ランチのみ(11:00~14:00)





# 季節のあんかけ 豆腐ハンバーグランチ

ヘルシーな豆腐ハンバーグに季節の野菜あんを掛けました。  
野菜たっぷりの小鉢も付いた満点メニュー定食です。

## ■豆腐ハンバーグの さくらあん(春)

### ●材料

- 木綿豆腐 100g
- 鶏ひき肉 40g
- 長ねぎ 5g
- 生姜少々
- やまといも 5g
- しょうゆ
- 酒
- グリーンピース 10g
- さくらえび 5g
- さやいんげん 20g
- たまねぎ 30g
- 塩
- だし汁
- 片栗粉
- たけのこ(水煮) 20g
- わかめ(戻) 20g
- だし汁
- しょうゆ
- みりん

a

### ◎作り方

- ①aで豆腐ハンバーグを作る。
- ②さやいんげんとたまねぎを  
食べやすい大きさに切る。
- ③材料をだし汁で煮て、火が  
通ったら水溶き片栗粉でと  
ろみをつけ、焼き上がった  
ハンバーグにかける。
- ④若竹煮は予め作っておき、  
添える。

### ■漬け物

- 材料
- 大根しば漬け 10g

### ■発芽玄米

- 材料
- 玄米 70g
- 発芽玄米 20g

### ■味噌汁

- 材料
- じゃがいも 30g
- たまねぎ 30g
- だし汁
- 赤みそ

### ■ほうれん草のお浸し

- 材料
- ほうれん草 20g
- 油揚げ 10g
- だし汁
- しょうゆ



エネルギー 632キロカロリー 塩分 3.3グラム



- 住所/荒川2-2-3 荒川区役所地階
- TEL/3807-5752
- 営業時間/10:00~17:15
- 定休日/土日祝
- 駐車場/荒川区役所駐車場利用  
※食堂のみ利用の場合は利用不可
- 価格 500円  
※ランチのみ(11:00~14:00)



# 満点ハンバーグラUNCH

エネルギーや脂質が高くないよう肉の量などを調整してあります。  
野菜たっぷりです食べ応えもありボリューム感のあるセットです。

## ■ハンバーグ

### ●材料

- 牛ひき肉 28g
- 豚ひき肉 28g
- たまねぎ 20g
- パン粉
- 卵 10g
- 食塩
- ウスターソース
- ケチャップ
- 油

a

- マッシュルーム(水煮) 5g
- 白ワイン
- 洋風だし
- ケチャップ
- レモン 5g
- パセリ 少々
- にんじん 10g
- キャベツ 110g
- ホワイトアスパラガス(水煮) 30g
- トマト 25g
- ピクルス 5g
- マヨネーズ

b

### ◎作り方

- ①付け合せの野菜を切り、皿に盛り付ける。
- ②aでハンバーグを作り、焼く。
- ③①のフライパンを使いbでソースを作り焼いたハンバーグにかける。

## ■味噌汁

### ●材料

- 絹ごし豆腐 20g
- 油揚げ 5g
- キャベツ 25g
- かつお昆布だし
- みそ

## ■御飯

### ●材料

- 精白米(めし) 150g

## ■お新香

### ●材料

- かぶ(ぬか漬) 10g
- きゅうり(ぬか漬) 15g



エネルギー **602キロカロリー** 塩分 **3.6グラム**



- 住所/荒川3-28-7
- TEL/3801-7761
- 営業時間/11:30~15:00  
17:00~21:00

- 定休日/木
- 駐車場/無

価格 700円



# 海の幸ヘルシーセット

ふんだんな魚介類を包んだパイに、海老の旨味が効いたソースをかけます。  
付け合せの野菜とサラダから約100gの野菜を摂ることができます。

## ■パイ包み

### ●材料

- 白身(すずき) 20g
- エビ 15g
- ホタテ 12g
- 鮭 13g
- 食塩・薄力粉・バター
- パセリ 1g
- さやいんげん 3g
- ひらたけ 3g
- 人参 9g
- ブロッコリー 6g
- 黄ピーマン 2g
- 赤ピーマン 3g
- 洋風だし・食塩
- 車えび 15g
- 玉ねぎ 10g
- 人参 3g
- セロリ 3g
- オリーブ油・洋風だし
- トマトペースト
- 生クリーム・食塩

### ◎作り方

- ①すずきと鮭を十文字におき、

重なった部分に、ホタテ、エビを重ねる。

- ②パイ皮を作り、溶き卵をぬり、

①を包み込む。

- ③パイ皮ヒモを作り、たすきに

かける。

- ④再び溶き卵を全体にぬり、冷

蔵庫で30分くらい休ませる。

- ⑤240度のオーブンで7分間

焼く。

## ■サラダ

### ●材料

- きゅうり 9g
- レッドキャベツ 2g
- セロリ 3g
- トマト 16g
- レタス 5g
- 人参 2g
- キャベツ 25g
- 穀物酢・パセリ(飾り)
- 上白糖・とうがらし(粉)
- 食塩・フレンチドレッシング
- マヨネーズ

### ◎作り方

- ①キャベツ、人参を甘酢につ

ける。

- ②レタス、きゅうり、トマトを

適当な大きさに切る。

- ③レッドキャベツ、セロリ、パ

### ■ご飯

### ●材料

- 白飯 163g



エネルギー 566kcal 塩分 3.7g



- 住所/東尾久8-20-2
- TEL/3894-4514
- 営業時間/11:30~14:00  
17:00~21:00
- 定休日/月
- 駐車場/2台
- 👉価格 1,732円



# 満点ビーンズサラダのランチセット

たんぱく質が豊富で脂質が少ない鴨肉を使用したランチセットに、食物繊維・ビタミン類を補えるビーンズサラダを追加しました。

## ■鴨ステーキオレンジソース

### ●材料

- 鴨肉・皮なし 80g
- オレンジ 10g
- 白ワイン・調合酒
- 塩・バター
- トマトビュレ・洋風だし
- ブロッコリー 15g
- エリンギ 10g
- パプリカ 5g

a

### ◎作り方

①鴨肉に下味をつけ（塩少々）ソテーする。

②aの材料でソースを作りソテーした鴨肉にかける。  
（オレンジは房のまま皮をむいて用いる）

③ソテーした野菜を添える。

## ■カリフラワーの冷製スープ

### ●材料

- カリフラワー 30g

たまねぎ 10g

にんじん 5g

セロリ 5g

バター

ブイヨン

牛乳 30g

生クリーム・塩

パセリ 5g

## ■ビーンズサラダ

### ●材料

- インゲン豆（水煮） 15g
- ひよこまめ（水煮） 15g
- レンズまめ（水煮） 10g
- スナップえんどう 10g
- ミニトマト 15g
- チコリー 2g
- 赤パプリカ 5g
- 黄パプリカ 5g
- ヤングコーン 5g
- きゅうり 5g
- 大麦 5g

トマト・トマトビュレ } a

たまねぎ

オリーブオイル

ぶどう酢

黒コショウ・塩 } b

### ◎作り方

①具材を b である。

②a でゆるめのコンソメゼリーを作り、具材の上からかける。

## ■パン

### ●材料

- フランスパン 40g

## ■デザート

### ●材料

- チーズケーキ
- ブルーベリージャム
- イチジク（生）
- オレンジ（生）
- ブルーベリー（生）
- パインアップル（生）



エネルギー **690キロカロリー** 塩分 **2.9グラム**



- 住所 / 西尾久8-44-4
- TEL / 3809-0915
- 営業時間 / 11:30~22:00
- 定休日 / 月
- 駐車場 / 1台
- 価格 2,200円
- ※ランチのみ(11:30~14:00)

# ホタテのポアレのトマトソース グリーンサラダ添え

トマトソースの酸味が良く合うホタテのポアレに、グリーンサラダを添えて色鮮やかに仕上げました。

サラダと果物からビタミンCを摂取できます。

## ■ホタテのポアレの トマトソース

### ●材料

ほたてがい 80g  
オリーブ油 4g  
白ワイン 10g  
小麦粉 5g  
トマトピューレ 60g  
たまねぎ 20g  
にんにく・オリーブ油  
食塩・上白糖・黒胡椒

### ◎作り方

- ①ほたてに、塩、胡椒、白ぶどう酒で味付けをし、小麦粉をつけてよくはたく。
- ②フライパンに、オリーブ油を入れて①のほたてをムニエルにする。
- ③鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒めて、粗みじん切りの玉ねぎ、トマトピューレをソテーする。

## ④食塩と砂糖で味付けをする。

## ■きのこのスープ

### ●材料

生しいたけ 4g  
ふなしめじ 20g  
エリンギ 11g  
えのきたけ 4g  
うずらの卵 10g  
洋風だし・鶏がらだし・食塩

### ◎作り方

- ①だしをとる。
- ②だしにきのこ類を入れて火にかける。
- ③食塩を入れて味を整え、最後にうずらの卵をおとす。

## ■グリーンサラダ

### ●材料

エンダイブ 15g  
サニーレタス 10g  
きゅうり 20g

ルッコラ 10g  
ブロッコリー 20g  
穀物酢・オリーブ油  
食塩・黒胡椒

### ◎作り方

- ①野菜類を食べやすい大きさに切る。
- ②穀物酢、オリーブ油、食塩、黒胡椒でドレッシングを作る。

## ■パン

### ●材料

ロールパン 58g

## ■フルーツ

### ●材料

バレンシアオレンジ 107g  
キウイフルーツ 40g



44

2006~2007  
No.1936

エネルギー 536kcal 塩分 3.8g



■住所/東日暮里5-48-5 光陽社ビル1階  
■TEL/3803-2984  
■営業時間/12:00~14:30  
18:00~21:00  
■定休日/日  
■駐車場/無  
→価格 1,380円

# ベジタブルニョッキの スープセット

コンソメを使わず野菜と鶏のうまみでだしを取った料理です。  
低エネルギーなので、軽食やおやつに向けたさっぱりとしたニョッキのスープです。

## ■ニョッキのスープ

### ●材料

じゃがいも 70g  
薄力粉 20g  
卵 10g  
パルメザンチーズ 5g  
食塩

a

若鶏もも肉(皮なし) 40g  
ハーブ(オレガノ/バジルなど)  
オリーブ油  
食塩  
こしょう  
にんにく 5g  
たまねぎ 10g  
セロリ(茎15g 葉10g) 25g  
トマト 50g  
ズッキーニ 30g  
黄ピーマン 10g

### ◎作り方

① a でニョッキを作り茹でておく。

## ②鶏肉に塩・コショウ・ハーブ・

にんにく・たまねぎ・セロリで下味をつける。野菜は一口大に切る。

③なべに油を引き肉を焼く。同じ油を使用してズッキーニ・黄ピーマンを焼く。

④水をなべに入れ肉を2～3分煮て取り出し削ぎ切りにする。スープは煮詰める。

⑤スープでニョッキを温めて取り出し、器に盛る。

⑥器にニョッキ・肉・黄ピーマン・ズッキーニを盛る。

⑦⑤のスープにトマト・セロリの葉を加え、一度沸騰したら⑥の器に注ぐ。

## ■ヨーグルト

### ●材料

ヨーグルト 100g  
りんご(缶詰) 10g

## ■グリーンサラダ

### ●材料

レタス 20g  
きゅうり 20g  
和風ドレッシング



45

2006~2007  
No.1836

エネルギー 341キロカロリー 塩分 2.5グラム



■住所/東日暮里6-14-5  
■TEL/3802-4368  
■営業時間/10:00~22:00  
■定休日/日  
■駐車場/無

→価格 680円  
※14:00~19:00のみ



和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

# ヘルシーとんかつ定食

豚肉にはビタミンB群が豊富に含まれています。  
脂質の少ないヒレ肉を使用しています。  
副菜にはひじきを使用し、食物繊維や鉄分も補えます。

## ■ヘルシーとんかつ

### ●材料

- ヒレ 75g  
(又はロース(脂身無)85g)
- 塩・胡椒
- 薄力粉・卵・パン粉
- ラード
- キャベツ 80g
- レタス 10g
- トマト 10g
- きゅうり 5g
- ウスターソース
- サウザンドレッシング

## ■ひじきの酢の物

### ●材料

- ひじき(干) 8g
  - にんじん 15g
  - きゅうり 20g
  - スイートコーン(缶詰) 5g
- 酢  
塩  
砂糖  
だし汁

a

## ◎作り方

- ①ひじきは戻してからさっと茹で、水気を切っておく。
- ②人参、きゅうりは千切りにする。
- ③①、②とコーンをaで和える。

## ■豚汁

### ●材料

- 豚肉(バラ) 10g
- にんじん 10g
- ごぼう 10g
- だいこん 10g
- サラダ油
- だし汁
- 味噌

## ■ご飯

### ●材料

- ごはん 180g

## ■漬物

### ●材料

- きゅうりぬかみそ漬



706キロカロリー 塩分 3.8グラム



- 住所/東日暮里6-60-10
- TEL/3806-6678
- 営業時間/11:00~21:00
- 定休日/日祝
- 駐車場/無

価格 1,250円



# 楼蘭風チキンカレー定食

日本人の好みに合わせた中国風のチキンカレーです。具たくさんのカレーと、副菜のサラダで不足しがちな野菜がたっぷり摂れます。

## ■チキンカレー

- 材料
- 若鶏もも肉(皮なし) 80g
- トウバンジャン
- 片栗粉
- しょうゆ
- 油
- じゃがいも 50g
- 油
- にんじん 35g
- たまねぎ 10g
- カレールー
- バター
- コーヒーホワイトナー
- 塩
- こしょう
- にんにく

a

b

## ③aでカレーあんを作り皿に盛った①と②にかける。

## ■翡翠サラダ

- 材料
- 豚ハムロース 10g
- もやし 50g
- にら 12g
- ごま油
- 食塩
- 油
- こしょう
- 酢
- にんにく
- きゅうり 40g
- ミニトマト 5g

## ■ごはん

- 材料
- 精白米(めし) 210g

## ■スープ

- 材料
- わかめ(乾) 0.5g

長ねぎ 3g  
しょうゆ  
中華だし  
塩



エネルギー 728キロカロリー- 塩分 3.5グラム

## ◎作り方

- ①肉を一口大に切りbで下味をつけ片栗粉をまぶして揚げる。
- ②じゃが芋を一口大に切り素揚げする。



- 住所/南千住1-13-7
- TEL/3802-3323
- 営業時間/11:00~15:00  
17:30~22:00
- 定休日/火
- 駐車場/無

価格 800円





# 野菜たっぷり 鶏のオイスターソース煮込み

皮を取った鶏肉をオイスターソースでじっくり煮込みました。  
スープはトマトの酸味とスープの塩味がよく合う爽やかな仕上がりと なっています。

## ■鶏の

### オイスターソース煮込み

#### ●材料

鶏肉 55g

油・紹興酒・醤油

砂糖・旨味調味料

オイスターソース

ブロッコリー 20g

しめじ 20g

レタス 35g

長ねぎ 4g

塩・旨味調味料

こしょう・酒

ねぎ油

#### ◎作り方

①鶏肉の皮を剥いて、丸める

②①の鶏肉をaの調味料とb  
のスープに入れて煮込む

③ブロッコリー・しめじ・レタ  
スを茹で、鶏肉と一緒に皿  
に盛りつける

## ■とまと卵入り野菜スープ

#### ●材料

とまと 15g

たまねぎ 30g

こまつな 5g

卵 13g

中華だし・食塩

旨味調味料

#### ◎作り方

①スープにとまと・たまねぎ・  
小松菜を入れて煮込む

②卵を入れる

## ■野菜の甘酢漬け

#### ●材料

白菜 30g

人参 2g

きゅうり 8g

唐辛子・油

酢・砂糖

#### ◎作り方

①はくさいを細切りにして、塩  
をふって1時間置く

②水が出てきたら、流水で洗  
い流す

③水気をとって甘酢につける

④熱した唐辛子油をかける

## ■ライス

#### ●材料

めし 150g

## ■杏仁豆腐

#### ●材料

エバミルク 11.1g

砂糖 10g

ゼラチン・寒天・水

アーモンドエッセンス

砂糖・水

#### ◎作り方

①水・エバミルク・砂糖・ゼ  
ラチン・寒天・アーモンド  
エッセンスを煮溶かす

②型にいれ、冷めたらカットする

③シロップに入れる



エネルギー 636キロカロリー 塩分 3.2グラム



- 住所/南千住1-19-2
- TEL/3807-5784
- 営業時間/11:30~14:45・17:30~22:00  
日祝11:30~21:30
- 定休日/水
- 駐車場/無
- ☞価格 980円
- ※日・祝除くディナーのみ(17:30~22:00)

## 彩り野菜の中華丼

野菜たっぷりの中華丼にカシューナッツを加えました。  
カシューナッツを加えることで、独特の香ばしさと食感を楽しめます。

### ■彩り野菜の中華丼

#### ●材料

白飯 200g  
きくらげ(乾燥) 1.4g  
たけのこ 18g  
うずらの卵 9g  
長葱 14g  
さやえんどう 4g  
玉葱 40g  
人参 15g  
ヤングコーン 10g  
するめいか 10g  
豚肉 16g  
キャベツ 70g  
カシューナッツ 3g  
食塩  
旨味調味料  
ごま油  
片栗粉

#### ◎作り方

- ①水と調味料でスープを作る
- ②いか、豚肉をスープに入れ先に火を通す
- ③野菜もスープに入れ火を通す

#### ④ごま油を数滴たらし、片栗

粉でとじる

#### ⑤ご飯にかけてカシューナッツ

を飾る

### ■冷奴

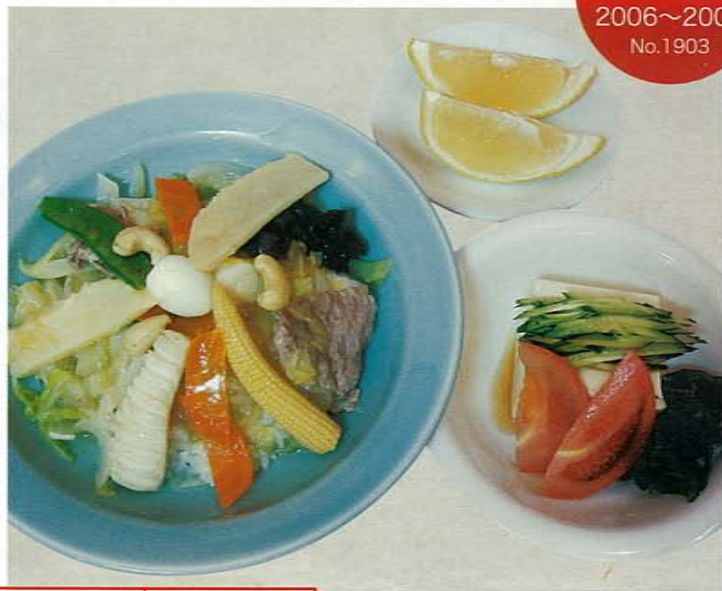
#### ●材料

絹ごし豆腐 50g  
カットわかめ 1.6g  
トマト 20g  
きゅうり 20g  
青じそドレッシング 5g

### ■フルーツ

#### ●材料

フルーツ 30g



591キロカロリー 塩分 3.5グラム



- 住所 / 南千住1-22-9
- TEL / 3807-5352
- 営業時間 / 11:30~21:00
- 定休日 / 毎月11日、21日
- 駐車場 / 無

価格 800円



# くずたたきラーメン

野菜そばに鶏肉を入れることで、たんぱく質を補いました。  
またくずたたきにすることで、肉がスープになじみ食べやすく、食感も楽しめます。

## ■くずたたきラーメン

### ●材料

- 中華麺 (ゆで) 270g
- 白菜 80g
- ねぎ 10g
- しいたけ 20g
- きくらげ 3g
- にんじん 15g
- もやし 60g
- わかめ 1g
- 鶏ムネ肉 40g
- サラダ油
- しょうが
- 食塩
- 中華だし
- 薄口しょう油
- 片栗粉
- 酒

### ◎作り方

- ①前もって鶏肉をゆでておく。
- ②野菜を炒める。
- ③麺をゆで始める。(この時に野菜と、鶏肉を合わせる)
- ④野菜と鶏肉にスープを加え、調味料で味を調える。
- ⑤スープに茹で上がった麺を入れる。



エネルギー **583**キロカロリー- 塩分 **2.9**グラム

●麺類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



- 住所 / 南千住5-11-17
- TEL / 3801-4937
- 営業時間 / 11:30~14:00  
15:00~19:30
- 定休日 / 日
- 駐車場 / 無
- 価格 550円



50  
2006~2007  
No.1907

- 和食
- 寿司
- そば・うどん
- 洋食
- 中華・ラーメン
- 居酒屋
- その他

店舗名 中華 せんなり

51

2006~2007  
No.1910

# ヘルシーチャンポン

ヘルシーチャンポンから野菜が 130g 摂れるようになっており、クコの実をのせて彩りを良くしました。クコの実は古くから利用されています。

## ■野菜炒め

### ●材料

- 中華麺 210g
- たけのこ 3g
- もやし 20g
- きくらげ 18g
- 豚ばら肉 28.6g
- 白菜 35g
- イカ 8g
- 人参 6g
- キャベツ 30g
- ニラ 20g
- なると 27g
- うずらの卵 10g
- くこの実 3g
- 油
- 中華だし
- 食塩
- 旨味調味料
- 酒
- 片栗粉
- ごま油

### ◎作り方

- ①スープ、豚ばら肉、野菜類、イカ、なると、うずらの卵の順に鍋に入れる。
- ②旨味調味料・食塩・酒で味を調える。
- ③片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油・くこの実を入れる。



エネルギー **651キロカロリー** 塩分 **2.5グラム**



- 住所 / 南千住6-8-15
- TEL / 3807-6144
- 営業時間 / 11:00~15:00・17:00~21:00
- 定休日 / 水
- 駐車場 / 無

価格 700円  
※出前あり



和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

# 健農豚と たっぷり野菜の塩炒め定食

健農豚とたっぷりの有機野菜を使用し、材料にこだわりました。  
豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。

## ■健農豚と たっぷり野菜の塩炒め

### ●材料

- 豚肉（バラ） 20g
- 豚肉（ロース） 60g
- きくらげ（乾） 2.5g
- キャベツ 20g
- たけのこ 15g
- もやし 110g
- にら 10g
- たまねぎ 15g
- にんじん 15g
- 油
- 塩
- 薄口しょうゆ

### ◎作り方

- ①きくらげは戻しておく。材料を一口大に切る。
- ②中華鍋を熱し、油を入れ、豚肉を入れて炒める。
- ③さらにキャベツ、たけのこなど火の通りにくい材料から

順に加えて炒め、塩、しょうゆで味付けをする。

### ■スープ

#### ●材料

- 鶏がらだし
- 酒
- 塩
- しょうゆ
- 卵 5g
- ワカメ（戻） 1g
- ねぎ 1g
- 胡椒

### ■ご飯

#### ●材料

- ご飯 260g

### ■漬物

#### ●材料

- しば漬け



エネルギー 768キロカロリー 塩分 3.7グラム



- 住所 / 南千住8-12-5-104 べるぼーと汐入東館
- TEL / 3891-8885
- 営業時間 11:00~21:00
- 定休日 / 無休
- 駐車場 / ベルポート汐入共同駐車場(有料)利用



価格 680円



# ラーメン& 満点あんかけ丼セット

あんかけ丼には野菜や豚肉の他、カルシウムたっぷりの干しエビが入っています。  
豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。

## ■ラーメン

### ●材料

中華麺(蒸) 140g  
焼豚 40g  
なると 15g  
わかめ(戻) 5g  
メンマ 30g  
ねぎ 5g  
中華だし  
しょうゆ  
塩

## ■満点あんかけ丼

### ●材料

精白米(めし) 165g  
きくらげ 5g  
白菜 70g  
生しいたけ 25g  
人参 20g  
たまねぎ 15g  
豚ばら肉 30g  
干しえび 5g

中華だし  
しょうゆ  
片栗粉  
塩  
ごま油  
こしょう  
風味調味料

### ◎作り方

- ①材料はすべて千切りにする。
- ②中華だしを一煮立ちさせて、材料を入れて煮る。
- ③調味料で味をととのえ干しえびを加える。
- ④水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛ったご飯にかける。



エネルギー 806キロカロリー 塩分 3.8グラム

●麺類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



■住所/荒川2-4-3  
■TEL/3806-4924  
■営業時間/月~金11:00~23:00  
土日11:00~20:30  
■定休日/無休  
■駐車場/無  
価格 600円



## たっぷり野菜の 辛みそつけ麺

380gの野菜が入ったつけ麺は、辛みそスープと野菜あんが麺に程よくからみまします。食べ応えもあり、男性客にも満足して頂けるメニューです。

### ■野菜炒め

#### ●材料

- もやし 150g
- 白菜 150g
- ゆで卵（一個） 50g
- 豚もも スライス 20g
- 長ネギ 20g
- にら 20g
- チャーシュー 13g
- スイートコーン缶詰 13g
- 中華麺（ゆで） 282g
- 人参 10g
- 玉ねぎ 10g
- 生しいたけ 5g
- カットわかめ 0.8g
- 片栗粉
- 中華だし
- みそ
- ごまだれ
- しょうゆ
- 豆板醤
- 塩

こしょう

旨味調味料

酢

#### ◎作り方

- ①切った野菜を茹でて、あんでとじる。
- ②辛みそスープの上に①をかけて、長ネギとコーン、半切りにしたゆで卵、チャーシューを上から飾る。
- ③めんは別の器に盛り付ける。



エネルギー **672キロカロリー** 塩分 **2.9グラム**

●麺類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



- 住所 / 荒川2-4-3
  - TEL / 3806-4924
  - 営業時間 / 月～金 11:00～23:00  
土日 11:00～20:30
  - 定休日 / 無休
  - 駐車場 / 無
- 👉 価格 550円



# ほたてあんかけチャーハン

あんかけの野菜は油通しから湯通しに変えることで、油の量を減らしました。ホタテと野菜本来の味を生かしたあんかけチャーハンとなっています。

## ■ほたてあんかけチャーハン

### ●材料

- 白飯 184g
- ほたて(貝柱) 37g
- マッシュルーム 25g
- たけのこ 24g
- 人参 7g
- 鶏卵 110g
- 白菜 82g
- 青梗菜 15g
- ねぎ
- 片栗粉
- 食塩
- 中華だし
- ごま油
- 旨味調味料
- 油

### ◎作り方

- ①中華鍋を温めて油を入れ熱する
- ②卵とご飯、ねぎを炒め、皿に盛る
- ③白菜、人参、ほたての貝柱、マッシュルーム、青梗菜、たけのこをポイルする
- ④中華鍋にスープを入れ、塩・味の素で味を調え片栗粉でとろみをつけ、ごま油を数滴たらす
- ⑤②の上に④をかける



エナジー 725キロカロリー 塩分 3.1グラム



- 住所/荒川3-60-1
- TEL/3801-6630
- 営業時間/11:00~14:30  
17:00~21:00

- 定休日/土
- 駐車場/無

価格 800円





# 豆腐と木ノ子の旨煮定食

きのこを多く使用した豆腐の旨煮は、食物繊維やたんぱく質が豊富なだけでなく、低エネルギーで脂質や塩分を抑えたメニューです。小鉢やフルーツも付いています。



## ■豆腐と木ノ子の旨煮

### ●材料

- 生しいたけ 25g
- エリンギ 15g
- ひらたけ 30g
- ふくらたけ 10g
- 芝えび 15g
- にんじん 5g
- 絹ごし豆腐 100g
- さやえんどう 5g
- クコの実 3g

a

- 鶏がらだし
- 塩
- 砂糖
- 片栗粉
- 油

b

### ◎作り方

- ①aの材料を一口大に切り、油通しする。
- ②bを煮立て、油を切った①をしばらく煮て、豆腐を加えさっと煮、片栗粉でとろみをつける。

## ③クコの実、茹でたさやえんどうを散らす。

### ●材料

- 卵 15g
- 小ねぎ 少々
- 鶏がらだし
- しょうゆ
- 塩
- 胡椒

## ■日替わりサラダ (中華和え)

### ●材料

- レタス 5g
- きゅうり 15g
- きくらげ 5g
- はるさめ (乾) 15g
- しょうゆ
- 砂糖
- 酢
- 中華だし
- ごま油

## ■メンマ

### ●材料

- メンマ

## ■ごはん

### ●材料

- ご飯 180g

## ■フルーツ

### ●材料

- パインアップル 10g
- ライチ 20g

エネルギー **587**キロカロリー 塩分 **2.8**グラム



- 住所/町屋3-7-4
- TEL/3895-3360
- 営業時間/12:00~14:00・17:00~22:00
- 定休日/月(祝の場合火休)
- 駐車場/無

価格 900円  
※ランチのみ(12:00~14:00)



## 黒ごま坦坦麺

鉄分・食物繊維など黒ごまの栄養たっぷりのスープにたくさんの野菜を乗せました。単品のめん類では不足しがちな栄養素が補えるヘルシーメニューです。

### ■黒ごま坦々麺

#### ●材料

- 中華麺（蒸）280g
- ほうれん草（茹）40g
- 豚挽き肉 35g
- 大根（千切り）20g
- 人参（千切り）10g
- ねぎ（千切り）5g
- くわい（茹）15g
- たけのこ（茹）10g
- きくらげ（茹）
- 松の実
- にんにく
- しょうが
- ラー油
- 中華だし
- しょうゆ
- 酒
- ラー油
- テンメンジャン
- ねりごま

#### ◎作り方

- ①にんにく・しょうがをラー油で炒める。
- ②しょうゆ・酒・ラー油・テンメンジャンを加えて香りが出るまで炒めひき肉を加える。
- ③ねり胡麻を加えてだしスープを加える。
- ④茹でた麺にスープをかけ、野菜をのせ、松の実を散らす。



エネルギー **786**キロカロリー 塩分 **2.0**グラム

●麺類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



- 住所/町屋4-35-10
- TEL/3892-0694
- 営業時間/11:00~20:00
- 定休日/水
- 駐車場/無

価格 920円



店舗名 中華ハウス 山岸

## ヘルシーカニ雑炊

カニと野菜の旨味がぎゅっとつまった雑炊です。  
野菜が130g入り、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>を摂ることができます。

### ■ヘルシーカニ雑炊

#### ●材料

卵 60g  
白菜 70g  
絹さや 10g  
ねぎ 20g  
にんじん 10g  
たけのこ 10g  
きくらげ 15g  
かに缶詰 40g  
ご飯 170g  
食塩  
酒  
旨味調味料  
こしょう  
ごま油  
中華だし  
とりがらだし  
片栗粉  
水

#### ◎作り方

- ①スープ(だし) 470gを鍋に入れ、火にかける。
- ②ご飯、野菜を中に入れ、煮立てる。溶き卵を入れる。
- ③調味料で味を調える。
- ④カニを入れて、出来上がり。



57

2006~2007  
No.1926

エネルギー 543キロカロリー 塩分 3.8グラム



■住所/東尾久1-36-15  
■TEL/3895-8856  
■営業時間/11:30~14:00  
17:00~20:30

■定休日/水  
■駐車場/無

価格 780円



和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

# 豚肉の生姜焼きセット、 中国茶付き

人気の豚の生姜焼きにきのこや生野菜など、バラエティーに富んだ食材の副菜を付け、不足しがちな野菜を摂ることが出来る定食です。

## ■豚肉の生姜焼き

### ●材料

- 豚肩ロース(脂身なし) 70g
- 片栗粉・油
- もやし 10g
- ほうれん草 10g
- ごま油・塩
- たまねぎ 10g
- 酒・しょうゆ・みりん) a
- しょうが 5g

### ◎作り方

- ①豚肉に片栗粉をまぶし油通しする。
- ②もやし・ほうれん草はゆでて下味をつけておく。
- ③鍋に油を熱し、たまねぎを炒め①を加えすりおろした生姜とaで味つけをする。

## ■茸の胡麻和え

### ●材料

- しいたけ 10g
- えのきだけ 10g

きくらげ(茹) 5g

しめじ 10g

さやえんどう 25g

ねりごま・しょうゆ

砂糖

いりごま

### ◎作り方

- ①きのこ類、さやえんどうを食べやすい大きさに切り湯通しし、水気を切っておく。
- ②aを合わせておき①とあえる。
- ③盛り付けた後に炒りごまを散らす。

## ■サラダ

### ●材料

- レタス 30g
- きゅうり 5g
- たまねぎ 5g
- 桜海老 適量
- 中華ドレッシング(自家製)

### ◎作り方

- ①レタスは一口大、きゅうりは輪

切り、たまねぎは薄切りにしてドレッシングと混ぜ合わせる。

②上に桜海老を散らす。

## ■スープ

### ●材料

- ワカメ(戻し) 20g
- ねぎ 5g
- 中華だし・酒・塩

## ■ご飯

### ●材料

- ごはん 200g

## ■中国茶

### ●材料

- ウーロン茶 120g

## ■漬物

### ●材料

- ザーサイ 15g



エネルギー 739kcal 塩分 3.7g



- 住所/東尾久3-35-30
- TEL/3892-2310
- 営業時間/11:30~14:00  
17:00~20:00
- 定休日/月
- 駐車場/無

価格 880円

## 野菜たっぷり餃子セット

当店人気の餃子は野菜がたっぷり入り、肉と野菜の旨味がつまっています。  
豆腐サラダでさっぱりし、具沢山の卵スープもついています。

### ■餃子

- 材料 (6個分)
- 餃子の皮 36g
- キャベツ 144g
- 白菜 28.8g
- 豚ひき肉 57.6g
- ラー油
- 酒
- こしょう
- 旨味調味料
- しょうが
- にんにく
- ごま油
- しょう油
- 砂糖

### ◎作り方

- ①キャベツ・白菜を茹でて水気を絞り、みじん切りする。
- ②ひき肉に①と調味料を加え、混ぜ合わせる。
- ③餃子の皮に②を包み、蒸し焼きする。

### ■卵スープ

- 材料
- 卵 18g
- 長ネギ 5g
- 生しいたけ 5g
- 筍水煮缶詰 6g
- 中華だし
- 食塩
- 旨味調味料
- 酒

### ◎作り方

- ①具材を適当な大きさに切る。
- ②鍋にスープを作り、①を加えて一煮立ちさせ、溶き卵を流し入れる。

### ■豆腐サラダ

- 材料
- 絹ごし豆腐 60g
- ミニトマト 10g
- キャベツ 10g
- きゅうり 5g
- しょう油
- レモン汁

### 酢

ねりごま

### ■ごはん

- 材料
- めし 200g



エネルギー 776キロカロリー 塩分 3.8グラム



- 住所/東日暮里1-39-7
- TEL/3802-0611
- 営業時間/11:00~14:30  
17:00~21:00
- 定休日/水
- 駐車場/無

価格 650円



# しいたけラーメン

しいたけに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。ニンジンや青菜を入れることでビタミン・ミネラルを摂ることが出来ます。

## ■しいたけラーメン

### ●材料

しいたけ(乾) 30g  
たけのこ(水煮) 10g  
にんじん 20g  
うずら卵(水煮) 20g  
青菜 15g  
干しえび 1g  
ささみ 25g  
片栗粉  
松の実 5g

しょうゆ  
上白糖 } a  
みりん }  
生姜 5g

中華麺(蒸) 130g  
中華だし 350g } b  
しょうゆ  
塩  
ゴマ油

### ◎作り方

- ①戻して石づきを取り除いたしいたけ・輪切りにした生姜・短冊切りにしたたけのこ・人参を調味料 a で煮る。
- ②たけのこ・人参・椎茸を取り出し、残りの煮汁で片栗粉をまぶしたささみを煮る。火が通ったら生姜を取り除き片栗粉を水で溶き煮汁に加えとろみをつける。
- ③青菜は別茹でしておく。
- ④b でラーメンのスープを作りゆでた麺を盛り付ける。
- ⑤煮込んだ具を盛り付け(ささみは煮汁ごと)、うずら卵、干しえび、松の実をのせる。



エネルギー 587キロカロリー 塩分 3.3グラム

●麺類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



■住所/東日暮里4-21-4  
■TEL/3801-8977  
■営業時間/11:30~14:00  
17:00~21:00  
■定休日/木  
■駐車場/無

→価格 900円



店舗名 銀龍

## 満点トマト麺

フレッシュトマトが約1個入った野菜たっぷりのさっぱりとした中華麺です。トマトの酸味が鶏がらスープと麺に調和し、ここでしか味わえない一品です。

### ■満点トマト麺

#### ●材料

トマト 112g  
チンゲンサイ 79g  
きくらげ 35g  
しょうが 5g  
鶏もも肉 50g  
中華めん (ゆで) 150g  
旨味調味料  
酢  
砂糖  
塩  
酒  
鶏がらだし  
片栗粉

#### ◎作り方

- ①鶏がらだしに調味料を入れ、スープをつくる。
- ②中華めんをゆでる。
- ③チンゲンサイ、きくらげ、鶏肉をゆでる。トマトは湯剥きする。
- ④スープに中華めんを入れ、上に野菜・鶏肉を並べる。



61

2006~2007  
No.1940

1杯 412キロカロリー 塩分 1.7グラム

●麺類の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



■住所 / 西日暮里1-15-13  
■TEL / 3891-9564  
■営業時間 / 11:00~14:20  
17:00~21:20

■定休日 / 水  
■駐車場 / 無

→価格 900円



和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

# 五彩肉糸セット

5種類の野菜を使った彩りの良い料理です。  
中華料理の特徴でもある炒め油の量を減らして、ヘルシーに仕上げました。  
1品1品料理法が違うため、味に変化があります。

## ■五彩肉糸

### ●材料

- 豚もも肉(脂身なし) 100g
- にんにくの芽 25g
- ピーマン 5g
- 赤ピーマン 15g
- 干しいたけ(戻し) 15g
- たけのこ(水煮) 70g
- 卵 5g
- 片栗粉・油・しょうゆ
- 砂糖・酒・塩

### ◎作り方

- ①肉に塩・旨味調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶし油通しする。
- ②肉を炒め調味する。
- ③別に金糸玉子を作り上に盛る。

## ■野菜甘酢漬け

### ●材料

- 大根 50g
- 人参 10g
- レモン汁 少々
- 塩・酢・砂糖 a

### ◎作り方

- ①aを合わせ食べやすい大きさに切った野菜を漬ける。

## ■スープ

### ●材料

- 卵 10g
- たけのこ(水煮) 10g
- きくらげ(戻して) 5g
- 人参 少々
- 鶏がらだし
- 食塩
- 片栗粉

### ◎作り方

- ①たけのこ・人参・きくらげを粗みじん切りにし、とりがらだしに入れ温める。
- ②食塩を加え味を調え、とき卵を加える。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。

## ■ご飯

### ●材料

- ご飯 200g

## ■デザート

### ●材料

- 杏仁豆腐(シロップ込み) 100g
- パインアップル(缶詰) 10g
- もも(缶詰) 10g
- さくらんぼ(缶詰) 1コ



エネルギー 881キロカロリー 塩分 3.7グラム



- 住所/西日暮里2-18-3
- TEL/3801-8520
- 営業時間/11:00~23:00
- 定休日/無休
- 駐車場/無

価格 1,000円





# 海鮮粉系セット

魚介と野菜をふんだんに使った海鮮粉系は彩りもよく、その上、ビタミンB1・B2・鉄を摂取することが出来るセットです。

## ■海鮮粉系

### ●材料

春雨 40g  
青梗菜 30g  
白菜 60g  
人参 10g  
ぶなしめじ 45g  
するめいか 38g  
芝エビ 13g  
帆立貝 18g  
鶏がらだし・旨味調味料  
塩・清酒・油

### ◎作り方

- ①春雨をお湯で戻す
- ②青梗菜・白菜・人参を油で通して、スープに入れて春雨と煮込む
- ③②にえび・帆立貝・イカを入れ、調味料を加える

## ■真珠丸子

### ●材料

もち米 27g  
しいたけ 1g

スイートコーン 0.5g

くわい 5g  
豚挽き肉 40g  
しょうが 0.5g  
ねぎ 0.5g  
卵 5g  
片栗粉・醤油・味の素

### ◎作り方

- ①挽き肉・刻んだくわい・しいたけ・片栗粉・卵・調味料を混ぜ合わせる
- ②混ぜたら小さい団子に作り、表面をもち米で包み、蒸す

## ■野菜の甘酢漬

### ●材料

大根 50g  
人参 10g  
レモン汁 3g  
塩  
穀物酢  
砂糖

### ◎作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②レモン汁・塩・砂糖を混ぜ、野菜を漬ける

## ■ご飯

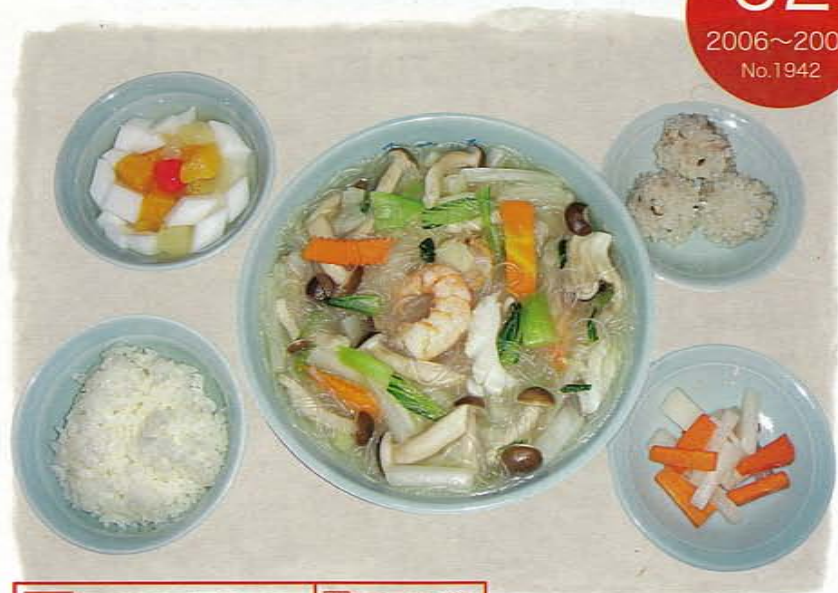
### ●材料

ご飯 150g

## ■杏仁豆腐

### ●材料

もも(缶詰) 7g  
パインアップル(缶詰) 10g  
杏仁豆腐 110g  
砂糖



エネルギー **785キロカロリー** 塩分 **2.5グラム**



- 住所/西日暮里2-18-3
- TEL/3801-8520
- 営業時間/11:00~23:00
- 定休日/無休
- 駐車場/無

価格 840円



1  
2006~2007  
No.1909

# "あしたの元気元気,,セット"

野菜類をメインにした和食の組み合わせで、家庭料理の温かさがあります。季節野菜を取り入れた野菜の天ぷらは彩りもよく、食べ応え十分です。

## ■まぐろのブツ

- 材料
- まぐろ赤身 50g
- 大根 5g
- しそ 0.8g
- わさび
- 醤油

## ■健康サラダ

- 材料
- 木綿豆腐 50g
- トマト 60g
- きゅうり 30g
- 玉葱 30g
- キャベツ 20g
- わかめ 10g
- みょうが 3g
- じゃこ 1g
- ポン酢

### ◎作り方

- ①キャベツ、玉葱を千切りにして、ワカメ、トマト、きゅうりをのせる。
- ②みょうが、じゃこをちらす。

## ③さいの目の豆腐をのせる。

## ④ポン酢をかける。

## ■野菜の天ぷら盛り合わせ

- 材料
- なす 50g
- ししとう 4g
- さつま芋 20g
- 人参 20g
- ゴーヤ 20g
- 大根おろし 30g
- 天つゆ
- 小麦粉・卵・揚げ油

### ◎作り方

- ①それぞれの野菜を切る。
- ②薄力粉と全卵で作った衣につける。
- ③油で揚げる。
- ④皿に盛り、大根おろしをそえる。

## ■むぎとろご飯

- 材料
- ごはん 90g
- 大麦 5g

## やまいも 50g

醤油・かつおぶし

## ■味噌汁

- 材料
- なめこ 30g
- だし 150g
- 味噌 9g



エネルギー 675キロカロリー 塩分 3.7グラム

●野菜の天ぷら盛り合わせ 天つゆの塩分は1/3量で計算しています。



- 住所/南千住5-43-10
- TEL/3807-0020
- 営業時間/11:00~14:00  
17:00~23:00
- 定休日/日・祝
- 駐車場/無
- 価格 1,500円 ※ディナーのみ



和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

# 気まぐれ風満点晩酌セット

野菜中心のさっぱりした料理の組み合わせですが、お店で作る生揚げの入った肉じゃがは季節の野菜のトッピングをして食べ応えもあり、満足感の得られるセットです。

## ■しらすおろし

- 材料
- しらす干し 12g
- 大根 90g

## ■マグロ山かけ

- 材料
- マグロ赤身 26g
- 山芋 35g
- 醤油・わさび

## ■肉じゃが

- 材料
- 豚肩ロース 30g
- 生揚げ 30g
- じゃが芋 90g
- 人参 12g
- 玉葱 38g
- きぬさや 2g
- 砂糖・醤油
- 顆粒風味調味料・油

## ◎作り方

- ①生揚げは1/8に切り、油抜

きをする。じゃが芋は皮をむき、2つに切る。人参は乱切り、玉葱は皮をむき1/4くらいに切る。

②豚肉は4cm位に切り、油をひき、鍋で炒める。色が変わったら①を入れ、少し炒める。

③油が回ったら、水をひたひたに入れ、調味料を入れ、煮立ったら生揚げを入れて、じゃが芋が煮えるまで弱火で崩れないように煮る。

④器に盛ったら、きぬさや等の上に飾る。

## ■ゆばサラダ

- 材料
- 生湯葉 15g
- しその葉 1.2g
- 大根 38g
- きゅうり 25g
- 人参 10g
- かいわれ大根 17g

- 生ハム 3.8g
- 刻みのり
- ゴマドレッシング 15g

## ◎作り方

①大根、きゅうり、人参、しその葉、生ハムを全て千切りにする。

②生湯葉は5mm幅の千切り、それらを全部器に入れ、かいわれを器にのせる。

③ドレッシングをかけてから、焼き海苔を天盛りにする。

## ■さぬきうどん

- 材料
- さぬきうどん（乾麺） 50g
- しょうが 0.5g
- 万能ねぎ 0.5g
- かつお昆布だし
- 醤油
- みりん



塩分 **666キロカリ-** 塩分 **3.8g**

●讃岐うどんの塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。



- 住所 / 南千住5-21-8
- TEL / 3802-5538
- 営業時間 / 17:00~23:00
- 定休日 / 日祝
- 駐車場 / 無



価格 1,470円



## 春駒晩酌セット

他店ではなかなか見られないどじょうの唐揚げは、カルシウムと鉄を豊富に含み、不足しがちな栄養素を十分に補えます。新鮮な海の幸を使ったセットメニューです。

### ■刺身盛合わせ

- 材料
- まぐろ赤身 25g
- ひらめ 25g
- いか 10g
- 生姜（甘酢漬）
- 大葉・大根
- 醤油・わさび

### ■どじょうの唐揚げと 野菜の素揚げ

- 材料
- どじょう 20g
- かぼちゃ 40g
- レモン・片栗粉
- 調合油・食塩

### ◎作り方

- ①どじょうに片栗粉をつけて、揚げる。
- ②かぼちゃは素揚げにする。

### ■衣かつぎ

- 材料
- 石川小芋 30g

### 塩

### ◎作り方

- ①衣かつぎを蒸す。  
（15～20分くらい）
- ②塩をかるくふる。

### ■エシャロット

- 材料
- エシャロット 10g
- 味噌 6g

### ■海藻サラダ

- 材料
- かに 5g
- ほたて貝柱 10g
- いか 10g
- たこ 10g
- 赤玉葱 15g
- 玉葱 15g
- きゅうり 15g
- トマト 40g
- わかめ 20g
- レモン
- イタリアンドレッシング

### ◎作り方

- ①赤玉葱はスライスして、十分に水でさらす。
- ②わかめはもどして食べやすく切る。
- ③玉葱、きゅうり、わかめ、トマトを先に盛り付けて、魚介類を盛り付ける。
- ④ドレッシングをかける。

### ■焼きおにぎり

- 材料
- ごはん 100g
- かつおぶし・しょうゆ
- たくあん漬

### ◎作り方

- ①炊いたご飯にしょうゆと削り節を入れて、味をつける。
- ②にぎってから両面を焼く。
- ③たくあん（2切）を添える。



エネルギー 617キロカロリー 塩分 3.7グラム

■住所／荒川3-60-5  
 ■TEL／3801-1468  
 ■営業時間／17:00～23:00  
 ■定休日／火  
 ■駐車場／無

価格 1,500円



和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

# 満点晩酌セット

定番メニューに加えて、サラダや野菜串をつけて、野菜が摂れるようにしました。お茶漬はだしと刻みのりの風味を生かしています。

## ■マグロのカルパッチョ風サラダ

- 材料
- マグロ 20g
- きょうな 10g
- 大根 20g
- きゅうり 11g
- トマト 22g
- からし・オリーブ油
- 醤油・にんにく・レモン汁

### ◎作り方

- ①マグロをスライスする。大根・きゅうりは千切り、きょうなは適当な大きさに切る。
- ②①の野菜を皿に盛り付けた後、上からマグロをのせる。

## ③皿の周りに1/2にしたミニ

- トマトを飾る。
- ④調味料を混ぜ合わせたドレッシングをかける。

## ■ネギ間串

- 材料
- 若鶏胸肉 30g
- ネギ 4g

## ■ミニトマトとアスパラ串

- 材料
- ミニトマト 14g
- アスパラガス 20g

## ■やきとり串

- 材料
- 若鶏胸肉 40g

## ■山芋磯辺揚げ

- 材料
- 山芋 50g
- やきのり 2g
- しし唐辛子 4g
- 大根 11g
- しょうが 2g
- 大豆油・醤油・だし・みりん

## ■のりたっぷりだし茶漬け

- 材料
- めし 100g
- あられ 1g
- やきのり 3g
- 糸みつば 5g
- だし・薄口醤油・白だし
- 酒・いりごま・練りわさび



65/66  
67/68  
2006~2007  
No.1920/1921  
No.1935/1937

エネルギー 594kcal 塩分 2.7g

## 65.やるき茶屋 町屋店

- 住所/荒川6-6-1 ウェストビル町屋2階
- TEL/3819-6309
- 営業時間/11:30~15:00・16:30~23:00
- 定休日/無休 ■駐車場/無
- ※ディナーのみ(16:30~23:00)

## 66.日本海庄や 町屋店

- 住所/荒川6-6-1 ウェストビル町屋地下1階
- TEL/5901-4631
- 営業時間/11:30~14:30・17:00~23:00
- 定休日/無休 ■駐車場/無
- ※ディナーのみ(17:00~23:00)

## 67.庄や 鷺谷店

- 住所/東日暮里5-8-3
- TEL/3806-4898
- 営業時間/17:00~28:00
- 定休日/無休 ■駐車場/無

## 68.日本海庄や 日暮里店

- 住所/東日暮里5-51-12 日暮里田中ビル2階
- TEL/5850-3951
- 営業時間/17:00~28:00
- 定休日/無休 ■駐車場/無

価格 1,200円



和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

# あつめの珍味で ヘルシーな寄せあつめセット

人気のゆば豆腐・鯨のさえずり、自家製しめさば等 6品付けて楽しめるようになって  
います。100gの野菜を使用したサラダからは、ビタミンCが摂れます。

## ■湯葉豆腐

- 材料
- 湯葉豆腐 50g
- 白だし・わさび

## ■しめさば

- 材料
- さば 24g
- 塩
- 砂糖
- 昆布
- しめさば用漬け調味料
- レモン
- わさび
- しょうが
- 醤油

### ◎作り方

- ①さばを塩でまぶしてしめる。
- ②2~3時間後、塩を洗い落とす。
- ③塩・砂糖・昆布に一時間位つける。
- ④適当な大きさに切り、盛る。

## ■鯨のさえずり

- 材料
- 鯨の舌 12g
- しょうが

## ■山芋磯辺揚げ

- 材料
- 山芋 50g
- 焼きのり 3g
- 油・醤油・だし・みりん
- しょうが

### ◎作り方

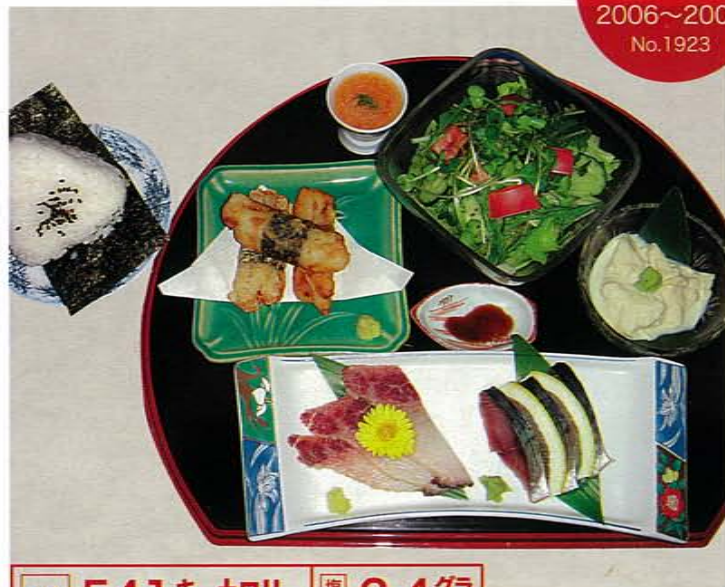
- ①山芋磯辺を、適温で揚げる。

## ■グリーンサラダ

- 材料
- レタス 33g
- 水菜 7g
- トマト 47g
- みつ葉 3g
- きゅうり 13g
- 自家用ドレッシング 12g

## ■おにぎり

- 材料
- めし 121g
- こんぶ佃煮 3g
- 黒いりゴマ 2g
- 焼きのり 2g
- 食塩 0.5g



エネルギー 541キロカロリー 塩分 2.4グラム



- 住所/町屋1-21-12
- TEL/3892-8390
- 営業時間/17:00~25:00
- 定休日/月・第2日
- 駐車場/無

価格 1,200円



# ヘルシー満載 ほろ酔い晩酌セット

じゃが芋からビタミンC、納豆からは鉄を摂取することができます。  
お店自慢のシーフードサラダピザは魚介と野菜、オリジナルのソースがよく合い、  
またカルシウムも摂れます。

## ■シーフードサラダピザ

### ●材料

- トルティーヤ生地 18g
- 玉葱 8g
- レタス 10g
- かいわれ大根 2g
- かにフレーク 8g
- タコ 6g
- ツナ 6g
- マヨネーズ・ケチャップ
- オリーブ油・ブラックペッパー

### ◎作り方

- ①トルティーヤ生地をバーナーで炙る
- ②ケチャップ、オリーブ油、ペッパーを混ぜ、ソースとしてぬる
- ③レタス、かにフレーク、タコ、ツナ、玉葱スライスをのせる
- ④その上に細めのマヨネーズをぬる
- ⑤仕上げにかいわれ大根を置く

## ■ジャガイモの素揚げ

### ●材料

- 男爵芋 130g
- 塩・揚げ油
- とまと 20g
- 水菜 10g
- レタス 5g

### ◎作り方

- ①圧力鍋で芋を4分ふかす
- ②サラダ油で揚げる
- ③塩をふる

## ■三色納豆

### ●材料

- ひきわり納豆 26g
- 長いも 15g
- まぐろ 20g
- ねぎ 1g
- 卵黄 21g
- のり 1g
- からし
- しょうゆ

## ■おにぎりスープ

### ●材料

- 焼きおにぎり 70g
- 和風だし 176g
- 水菜 5g
- ぎんなん 2g
- こねぎ 1g
- 塩・酒・薄口醤油
- 旨味調味料

### ◎作り方

- ①干しこぶ、鰹節でだしを取る
- ②調味料で味付け
- ③おにぎり、ぎんなんを器に入れ、スープを注ぐ
- ④仕上げに水菜を浮かす



エネルギー 567kcal 塩分 3.9g



- 住所/町屋6-18-12
- TEL/3892-2437
- 営業時間/11:30~13:30・17:30~23:00
- 定休日/月
- 駐車場/無

価格 1,050円  
※ディナーのみ

# 特製ピリ辛角煮入り!! 満点晩酌セット

野菜と長いもを豊富に使用しているため、ビタミン B1・B2・鉄を摂取することができます。いなだや特製豚の角煮はキムチが入ったピリ辛角煮です。



エビチリ **679キロカロリー** 塩分 **3.7グラム** ●豚の角煮の塩分はめんつゆの1/3量で計算しています。

和食

寿司

そば・うどん

洋食

中華・ラーメン

居酒屋

その他

## ■豚の角煮

### ●材料

豚肉 65g  
キムチ 10g  
醤油・砂糖・にんにく  
生姜・みりん・酒  
旨味調味料

### ◎作り方

- ①豚ばら肉を角切りにする
- ②ゆでこぼしをする
- ③醤油・みりん・にんにく・生姜を入れてさらに煮込む
- ④出来上がり直前にキムチを入れる

## ■山かけ

### ●材料

長いも 115g  
まぐろ 32g  
玉葱 3g  
万能ねぎ 3g  
レタス 6g

## のり 1g

卵黄 15g  
めんつゆ・山葵

### ◎作り方

- ①長いもをたたいて細かくする
- ②千切りにした玉葱・万能ねぎ・ぶつ切りにしたまぐろ・卵黄を長いもの上に飾る
- ③めんつゆに山葵を混ぜたドレッシングをかける
- ④上のにりをかける

## ■納豆サラダ

### ●材料

納豆 50g  
こねぎ 3.5g  
キムチ 22g  
サニーレタス 24g  
醤油

### ◎作り方

- ①納豆にねぎを入れ、醤油で味付けをする

## ②サニーレタスにキムチと納豆をのせて巻く

## ■梅きゅうり

### ●材料

きゅうり 60g  
のり 3g  
練り梅 7g  
しそ 5g

### ◎作り方

- ①縦5cmに切ったきゅうりを半分にして半月状にする
- ②練り梅をきゅうりの平らな部分にぬる
- ③しそを巻き、その上から海苔で巻く

## ■白飯

### ●材料

めし 120g



■住所 / 西日暮里2-13-4  
■TEL / 3805-0291  
■営業時間 / 17:30~23:00  
■定休日 / 無休  
■駐車場 / 無

価格 1,300円



## 豚王スペシャル

自慢の「抹茶熟成豚バラ」をメインに、200gの野菜とキムチをつけています。傾斜する石板で豚肉を焼くことにより、余分な脂を流すことができます。

### ■豚王スペシャル

#### ●材料

豚バラ 100g

抹茶 2g

大根スライス甘酢漬け

大根 50g

砂糖

酢

もやし 30g

たまねぎスライス 20g

たまねぎつけだれ及び野菜だれ

りんご (すりおろす)

なし (すりおろす)

こいくち醤油

中華だし

みりん

砂糖

かぼちゃ 20g

エリンギ 30g

たまねぎ 30g

生しいたけ 19g

キムチ 50g

にんにく 8g

サニーレタス 9g

ごはん 150g

食塩

胡椒

#### ◎作り方

①豚バラに抹茶をふりかける。

②石板で、豚バラ、切った野菜を焼く。

③②を付け合せの大根スライス甘酢漬け、たまねぎスライスだれ、塩コショウをふったもやし、キムチなどと一緒に食べる。



1食分 649キロカロリー 塩分 3.3グラム



■住所/西日暮里2-18-10  
■TEL/3803-6999  
■営業時間/11:30~26:00  
■定休日/無休  
■駐車場/無

価格 1,300円  
※1日20食限定



# 満点お好み焼きセット

鮮度の良い魚介類と、たっぷりのキャベツを使用しています。  
更にミニサラダが付いたメニューです。

お好み焼きの上に乗せたタルタルソースは野菜を多く使用しており、脂質は控えめです。

## ■お好み焼き

### ●材料

- ホタテ 30g
- いか 25g
- えび 45g
- キャベツ 80g
- お好み焼粉 100g
- 卵 35g
- 山芋 10g
- だし汁 5g
- 天かす 10g
- 油
- ソース

a

つくり、焼きあがったらソー

スとおおりのをかける。

③bを合わせタルタルソースを  
作り②に乗せる。

## ■ミニサラダ

### ●材料

- レタス 60g
- にんじん 5g
- きゅうり 10g
- たまねぎ 5g
- コーン 15g
- 和風ドレッシング

- あおりのり 適量
- ピクルス 適量
- ゆで卵 適量
- セロリ 適量
- たまねぎ 適量
- マヨネーズ 適量
- 塩 適量

b

## ◎作り方

- ①魚介類は一口大に切りキャベツは千切りにする。
- ②aを混ぜ合わせお好み焼を



エネルギー 697キロカロリー 塩分 4.3グラム



- 住所/荒川13-21-2
- TEL/3803-0141
- 営業時間/11:30~13:30  
17:00~22:00
- 定休日/不定休
- 駐車場/無
- 価格 500円



## 浜作満点お好み焼きセット

お好み焼きは具材を種類豊富に使い、野菜を150g以上摂ることができます。デザートとしてさっぱりとした味と食感を楽しめ、必要な栄養素を満たしたセットです。

### ■浜作満点お好み焼き

#### ●材料

キャベツ 60g  
ピーマン 5g  
生しいたけ 15g  
たけのこ 30g  
長ねぎ 36g  
ながいも 7g  
にんじん 10g  
かに 6g  
いか 28g  
さくらえび 14g  
牛ひき肉 26g  
卵 55g  
小麦粉  
昆布だし  
天かす  
調合油  
こいくち醤油  
お好み焼きソース

#### ◎作り方

- ①小麦粉と昆布だしを合わせて生地のもとを作る。
- ②各材料をそろえて切る。長

#### 芋はすりおろす。

- ③牛ひき肉は炒めて、醤油で味をつける。
- ④具材を器に盛り、中で混ぜ合わせる。
- ⑤鉄板で焼く。ソースを塗り、好みで青海苔、削り節をふりかける。

#### ■豆寒

#### ●材料

寒天 70g  
赤えんどう豆 25g  
黒蜜 25g

#### ◎作り方

- ①赤えんどう豆を煮る。
- ②寒天は食べやすい大きさに切る。
- ③器に盛りつけて、黒蜜をかける。



エネルギー 656キロカロリー- 塩分 3.1グラム



■住所/荒川6-4-11  
■TEL/3819-4855  
■営業時間/16:00~22:00  
■定休日/月  
■駐車場/無

価格 900円



# 激辛ッ! 激うまッ!! ユッケ☆ジャン☆スープ

当店自慢のユッケジャンスープは、辛さと野菜の旨味が調和し、ご飯とよく合います。サラダとフルーツからビタミンCを摂ることができます。

## ■ユッケジャンスープ

- 材料
- 牛舌肉 15g
  - もやし 25g
  - ぜんまい 20g
  - 小松菜 30g
  - 卵 25g
  - 長ネギ 10g
  - にんにく 1g
  - いりゴマ 0.5g
  - 唐辛子(粉)
  - 旨味調味料
  - 食塩
  - ごま油
  - 酒
  - 砂糖
  - みそ
  - 醤油
  - みりん
  - 水

## ◎作り方

- ①野菜(長ネギ以外)、すりに

んにく、唐辛子(粉)、舌肉を炒める。

- ②調味料、水を入れる。  
③沸騰したら溶き卵を入れる。  
④卵が固まったら火を止め、器に盛り、長ネギ、ゴマを入れる。

## ■野菜サラダ

- 材料
- レタス 22g
  - サニーレタス 22g
  - きゅうり 8g
  - 人参 3g
  - 玉ねぎ 10g
  - 和風ダレ 12g
  - ごま油 1g
  - いりゴマ 1g

## ◎作り方

- ①野菜をそれぞれ適当な大きさに切り、和風ダレ・ごま油・いりゴマと一緒にあえる。

## ■ご飯

- 材料  
ご飯 180g

## ■フルーツ

- 材料  
フルーツ 100g  
(季節によって変更)



はかり 535キロカロリー 塩分 3.7グラム



- 住所/東日暮里6-5-14 曙ビル1階
- TEL/3803-8815
- 営業時間/11:30~13:30  
16:00~23:00
- 定休日/第2・4火
- 駐車場/無
- ☞価格 600円



# わが家の 満点メニュー

わが家の満点メニューとは、手に入りやすい季節の素材を使用して、ご家庭で手軽に栄養バランスのとれたお食事を召し上がっていただくというコンセプトのもと、荒川区食と健康のコンサルタントの香川芳子氏からご提案いただいたメニューです。

一品ではなく定食の形でご紹介することで栄養バランスに配慮しました。また、一人暮らしの方にも気軽に作れるように材料表示は1人分としています。ぜひ、お宅の定番メニューに加えてください。

※荒川区ホームページでも紹介しています。

<http://www.city.arakawa.tokyo.jp>

## 目次・contents

第1回	あなたの「食」は健康ですか	P84
第2回	早寝早起き朝ごはん *トースト・イチゴジャム添え・目玉焼き・コーンサラダ・ミルクティー・果物	P85
第3回	揃っていますか？4つの食品群 *サケと卵の散らしずし・枝豆のピリ辛蒸し・とろろ昆布の汁物	P86
第4回	親子で作ろう昼ごはん *タコライス・豆のサラダ・バナナジュース	P87
第5回	野菜をたっぷり食べましょう *ご飯・ナスとひき肉のみそいため・ザーサイと千切り野菜のあえ物	P88
第6回	季節感のある食卓を大切にしましょう *ご飯・秋ガケの紅葉焼き・春菊と菊花のお浸し・菊花豆腐の澄まし汁	P89
第7回	ぎのこを見直してみませんか？ *木の葉丼・豆腐のニラソースかけ・豚肉とニラのみそ汁	P90
第8回	肉と野菜をバランスよく食べましょう *ポイルドビーフ・ビーフ丼・水菜のサラダ・パパッとワカメのみそ汁	P91
第9回	受験生の夜食にも最適な簡単リゾット *簡単リゾット・大根のマリネ	P92
第10回	日々の食卓を通して日本の食文化を伝えましょう *イワシの蒲焼丼・小松菜と桜エビの煮浸し・レンコンのみぞれ汁	P93
第11回	家庭の食卓から豊かな心を育みましょう *菜の花と蛤のバスタ・ポーチドエッグのサラダ・手作り苺ジャムとヨーグルト	P94

(料理担当: 料理研究家 石黒 弥生)



# 第1回 「あなたの“食”は 健康ですか」



皆さんは、何をどれだけ食べたらいいか、ということ意識して食事をしているでしょうか。「毎日忙しくて考える暇は無い」かも知れません。しかし、いつまでも元気に、好きなことをしながら健康で幸せな日々を送るために、自分の大切な体はきちんと手入れをしておきたいものです。健康づくりには運動も大事ですが、体の中は食事で整えることが出来ます。人間は大昔から、周囲の動・植物を食べて生きてきました。現在のように、砂糖や油脂、でんぷんを精製したエネルギーばかりの食品があふれる時代には、自然に摂取出来ていた、体に不可欠な栄養素が不足してしまい、逆にエネルギーを取り過ぎる傾向にあります。これが肥満を招き、ひいては生活習慣病の爆発的な増加につながっています。日本人一人当たりの医療費は年間24万円を超え、国民所得の8.55%を占めているという大変な事態です。いつでも好きなものがいくらでも食べられる現代こそ、普段からバランスの良い食事を心掛けましょう。次回からは、その具体的な実践方法として、家庭で手軽に料理出来る「わが家の満点メニュー」を紹介していきます。平成18年4月から、「荒川区食と健康のコンサルタント」として、お手伝いをするようになりました。これを機会に、区民の皆さんが「健康になるための食事」を見つめ直すきっかけとして頂ければと思います。

【区報掲載】平成18年5月21日



■主食：トースト(イチゴジャム添え)

エネルギー258kcal 塩分1.1g

6枚切り食パン——1.5枚(90g)  
低糖度イチゴジャム——10g

■主菜：目玉焼き

エネルギー92kcal 塩分0.7g

卵——1個(55g)  
油——小さじ1/4  
塩・白こしょう——少量

■副菜：コーンサラダ

エネルギー74kcal 塩分0.9g

レタス——40g  
キュウリ——30g  
ホールコーン——20g  
ミニトマト——1個(25g)  
塩蔵ワカメ——水で戻したもの 10g  
酢——小さじ2  
塩——少量(0.7g)  
こしょう——少量  
油——小さじ1

■汁物：ミルクティー

エネルギー81kcal 塩分0.1g

紅茶——80g  
温めた牛乳——120g

■季節の果物

エネルギー31kcal 塩分0g

オレンジ——1/2個(80g)

成長期の方はトーストの枚数を増やし、ミルクティーを牛乳のみにしても良いでしょう。

コーンサラダのワカメはカットワカメにすると、手間が掛かりません。

脂肪の気になる方は、目玉焼きをゆで卵に変えると良いですね。

和食が好きな方は、トーストをご飯に、ミルクティーをみそ汁、デザートはフルーツヨーグルトに変更しても良いでしょう。

季節の果物はビタミンCが豊富です。ビタミンCは体に蓄えることが出来ないため、新鮮な野菜や果物から毎日補うようにしましょう。

朝食メニュー 材料(1人分)

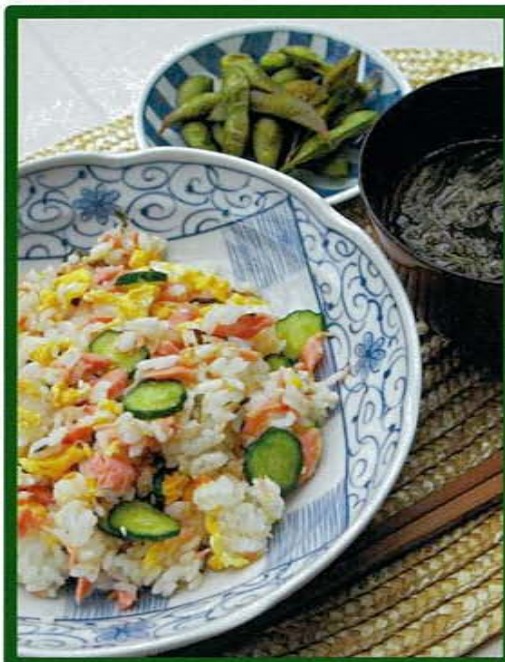
100  
100

## 第2回「早寝早起き朝ごはん」

皆さん、きちんと朝ご飯を食べていますか?厚生労働省による平成16年国民健康・栄養調査では、朝食を取らない人の割合は増える傾向にあり、特に男女共20歳代で最も高くなっています。また、20歳代の単身世帯に限ると、男性の約7割、女性の約3割が朝食を抜いています。私たちの体は寝ている間も栄養素を消費しているので、朝食を食べないと頭や体が十分に働きません。

そこで今回は、手軽に出来る朝ご飯を紹介します。難しく考えず主食・主菜・副菜・汁物がそろっているか確認しましょう。忙しい朝は手軽に使える卵や乳・乳製品を活用し、野菜や果物を副菜やデザートに加えれば満点です。

【区報掲載】平成18年6月21日



■主食:サケと卵の散らしずし

エネルギー555kcal 塩分2.0g

ご飯	1膳(150g)
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
卵(Lサイズ)	1個
砂糖・塩	少々
焼き塩サケ	1/2切れ
キュウリ	1/2本
塩	少々
青シソ	2枚
白ゴマ	小さじ1
焼きのり	1/4枚

■作り方

- ①塩サケはほぐし、青シソは千切りにする。キュウリは薄切りにして塩で軽くもみ、水気を切る
- ②卵に砂糖・塩を加え、いり卵を作る。
- ③温かいご飯に調味料(酢・砂糖・塩)を切るように混ぜ、①②を加え混ぜる。器に盛り、もみのりを散らす

■副菜:枝豆のピリ辛蒸し

エネルギー70kcal 塩分0.6g

生枝豆(さや付き)	50g
豆板醤(とうばんじゃん)	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ2

■作り方

- ①枝豆はさやのままを調味料で和え、ラップを掛けて、電子レンジで3、4分加熱する

■汁物:とろろ昆布の汁物

エネルギー26kcal 塩分0.7g

とろろ昆布	一つまみ
湯	150ml
しょうゆ・ゴマ油	各小さじ1/2

■作り方

- ①とろろ昆布一つまみにしょうゆ・ゴマ油、湯を加える

今回紹介するサケと卵の散らしずしには、第1群～4群の食品がバランス良く含まれています。副菜の枝豆と汁物のとろろ昆布が第3群、とろろ昆布の汁物に使用しているゴマ油は第4群です。ぜひ、皆さんも作ってみて下さい。

メニュー 材料(1人分)

100  
100

# 第3回「揃っていますか? 4つの食品群」

「これだけで健康になる」という食品はありません。栄養バランスを整えるためには、偏らずに食品を選ぶことが大切です。

そこで栄養成分の似ているものを集めてグループにしたものが食品群です。グループ分けの方法は幾つかありますが、ここでは「4つの食品群」を紹介しましょう。第1群は、乳・乳製品、卵類で、質の良いたんぱく質やミネラルを含む食品群です。第2群は、肉類、魚類、豆・豆製品などで、主にたんぱく質の供給源となります。第3群は、野菜(きのこ、海藻を含む)、果物などで、ビタミンやミネラルの供給源となる食品群です。

第4群は、ご飯、パン、めん類などの穀類、油脂類、種実類、砂糖類、菓子類などで、活動エネルギーの供給源です。栄養バランスの良い献立作りの第一歩として、これら4つの食品群からまんべんなく食品を取り入れることを心掛けましょう。

【区報掲載】平成18年7月21日





#### ■主食：タコライス

エネルギー642kcal  
カルシウム180mg、塩分1.8g

ご飯	1膳(200g)
粗挽きこしょう	少々
コンソメ	1/4個
合びき肉	80g
ニンニク	少々
油	小さじ1
玉ネギ	1/4個
トマト(小)	1個
スライスチーズ	1枚
千切りレタス	1枚
サルサ(市販品)	50g

#### ■作り方

- ①合びき肉とニンニクを油でいため、粗みじん切りにした玉ネギとトマトを加え、汁気が無くなるまでいためる
- ②温かいご飯にこしょうとコンソメを混ぜ、皿に平らに盛る
- ③スライスチーズ、①、レタス、サルサを順に乗せる

#### ■副菜：豆のサラダ

エネルギー117kcal  
カルシウム31mg、塩分0.6g

キャベツ	1/2枚
薄切りニンジン	2枚(10g)
塩	少々

豆の水煮	50g
マヨネーズ	小さじ1
塩	少々

#### ■作り方

- ①キャベツとニンジンは塩でもみ、水気を絞る
- ②豆、①、マヨネーズを混ぜ、塩で味を整える

#### ■汁物：バナナジュース

エネルギー93kcal  
カルシウム87mg、塩分0.1g

冷凍バナナ	1/2本
レモン汁	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ2

牛乳	50ml
氷	

#### ■作り方

- ①材料すべてを、滑らかになるまでミキサーにかける

献立の分量は12～14歳男子、運動をする女子、活動量の多い成人男性向けです。女性や中高年の方はご飯と具の量を控えめにします。

昼食メニュー 材料(1人分)

100  
100

## 第4回「親子で作ろう昼ごはん」

夏休み中の子ども向けのメニューです。親子で作ってみましょう。タコライスはひき肉やトマト、チーズが入っていて、カルシウムやビタミンAが補えます。タコライスのベースとなるペッパーライスには食欲を増進させますが、子どもの年齢によっては白飯に換えても良いでしょう。サラダに使う豆類はカルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富です。水煮缶は下ゆでしてあるので手間が掛かりません。ヨーグルトの酸味がさわやかなバナナジュースは、牛乳が苦手という方でも飲みやすいでしょう。

学校給食の無い夏休みは、食生活も乱れ勝ちです。特に部活動などで活動量が多くなる子どもには、きちんとした食事を心掛けましょう。水分の補給も大切ですが、清涼飲料水などの取り過ぎには注意しましょう。

【区報掲載】平成18年8月21日



■主食:ご飯

エネルギー336kcal、塩分0g  
 ご飯———1膳(200g)

■主菜:ナスとひき肉のみそいため

エネルギー265kcal、塩分1.5g  
 ナス———1本  
 ショウガ———少々  
 油———大さじ2  
 豚ひき肉———60g  
 ショウガ———3g  
 ニンニク———1/2片(2g)  
 豆板醤———小さじ1/2  
 油———小さじ1

みそ———大さじ1  
 しょうゆ———小さじ1  
 中華スープ———1/2カップ  
 片栗粉———小さじ1  
 水———小さじ1  
 ゴマ油———小さじ1

■作り方

- ①乱切りのナスとショウガを油でいため、皿に取り出す
- ②油で、ショウガ、ニンニク、豆板醤、豚ひき肉を順にいため、みそ、しょうゆ、中華スープ、ナスを戻し入れ中火で5分煮る
- ③しょうゆ(分量外)で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油を落とす

■副菜:ザーサイと千切り野菜のあえ物

エネルギー25kcal、塩分0.8g  
 ザーサイ(塊)———10g  
 キュウリ———1/2本  
 ニンジン———少々  
 ショウガ———少々  
 長ネギ———少々  
 塩———少々  
 白切りゴマ———少々

■作り方

- ①ザーサイはごく薄く切ってから千切り、他の材料もすべて千切りにする
- ②全体がしんなりするよう軽くもみ、塩

で味を整え、器に盛り、白切りゴマを振る

〈抗酸化作用〉

老化や動脈硬化を促進するなどさまざまな悪影響を及ぼす活性酸素の働きを抑える作用を言う。トマトの赤い色(リコピン)やかぼちゃの黄色(β-カロテン)等にも同様な作用がある。

メニュー 材料(1人分)



# 第5回「野菜をたっぷり食べましょう」

秋ナスがおいしい時期です。ナスはインド東部が原産地。夏から初秋にかけてが旬の野菜です。ナスの紫色にはアントシアン系色素のナスニンが含まれており、抗酸化作用があります。味が淡白なので、さまざまな料理に使えます。あえ物に使われているキュウリも原産地はインドヒマラヤ地方と言われています。水分やカリウムが豊富で、漬物や酢の物、中華料理ではスープやいため物にも用いられています。野菜類はビタミンやミネラル、食物繊維の供給源として1日に300~400gを目安にとりましょう。血圧が高めの方には野菜に含まれるカリウムが有効です。野菜は食物繊維が多く低エネルギーでかさがあるので、肥満気味の方も空腹感を補えます。いため物や煮物、あえ物にすると意外とたくさん食べられます。このメニューには160gの野菜が使われています。

【区報掲載】平成18年9月21日



■主食:ご飯

エネルギー336kcal、塩分0g  
ご飯——1膳(200g)

■主菜:秋ザケの紅葉焼き

エネルギー257kcal、塩分1.7g  
生ザケ——1切れ  
酒、しょうゆ——各小さじ1/2  
玉ネギ——1/4個  
キャベツ——1/2枚  
みそ——小さじ1  
マヨネーズ——大さじ1強  
ニンジンすりおろし——20g

■作り方

①生ザケに酒としょうゆを振りかけ、10

分くらい置く

- ②アルミホイル(25cm程度)に、薄切りの玉ネギとざく切りのキャベツを敷き、サケを乗せる  
③みそ・マヨネーズ・ニンジン混ぜ合わせ、サケに乗せ、アルミホイルで包む  
④オーブントースターで10分焼き、5分蒸らす

■副菜:春菊と菊花のお浸し

エネルギー16kcal、塩分0.7g  
春菊——50g  
菊花——1輪(3g)  
だし汁、しょうゆ——各小さじ1

■作り方

①春菊は葉と軸に分け、軸は斜め薄切

りにし、葉と軸共に色よくゆでる

- ②菊花はむしり、酢を少量(分量外)入れた湯でさっとゆでる  
③春菊と菊花を合わせ、だし汁としょうゆであえる

■汁物:菊花豆腐の澄まし汁

エネルギー25kcal、塩分0.8g  
絹ごし豆腐——50g  
菊花——1g  
だし汁——160ml  
塩——1g  
しょうゆ——小さじ1/2

■作り方

①豆腐は四角に切った後、下1cmを残すように5mm間隔に包丁を入れる(菊

花豆腐)

- ②だし汁を沸かし塩としょうゆで味を整え、菊花豆腐を温め、だし汁と共に器によそい、中央にさっとゆでた菊花を乗せる

〈DHA・EPA〉天然では水産物の脂質に含まれ、血栓を出来にくくする働きがある。

〈抗酸化作用〉老化や動脈硬化を促進するなどさまざまな悪影響を及ぼす活性酸素の働きを抑える作用のこと。

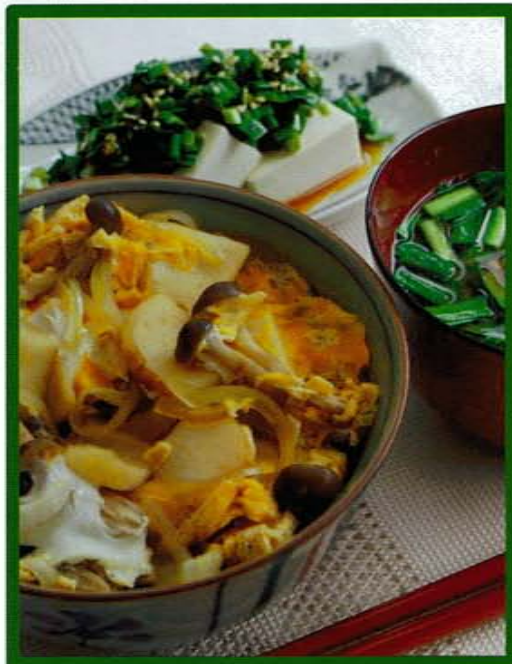
メニュー 材料(1人分)

100

100

# 第6回「季節感のある食卓を大切にしましょう」

最近ではさまざまな食材が一年中出回り、食材の旬を知らない人が多いようですが、日本は四季が明確で季節ごとの食材や彩りがあり、料理にも季節感を大切にしてきました。脳は食欲中枢が刺激されると、唾液や消化液の分泌の準備が整い、食物を効率よく消化吸収してくれます。「おいしい」と感じるには、味(味覚)だけでなく、見た目(視覚)や香り(嗅覚)、舌触り(触覚)、おいしそうな音(聴覚)も大切です。季節感のある食卓は五感を刺激し豊かな感性を育みます。魚介類は良質なたんぱく質源の他、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの生理機能を持つ脂質やミネラル類が豊富です。サケの赤い色素はアスタキサンチンで、ニンジンに含まれるβ-カロテンなどと同様強い抗酸化作用があるとされています。秋から冬が旬の春菊は、β-カロテンの他、ビタミンK、カリウム、カルシウムなどが豊富な野菜です。春菊のお浸しは下味が付いています。しょうゆをかけずにお召し上がり下さい。【区報掲載】平成18年10月21日



■主食:木の葉丼

エネルギー476kcal、塩分1.5g

ご飯	200g
ブナシメジ	30g
玉ネギ	1/4個
かまぼこ	1/6本
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
だし汁	50ml
卵	1個

\*好みで粉山椒または七味唐辛子

■作り方

- ①ブナシメジは石突きを取り、手でほぐす。玉ねぎは薄切りに、かまぼこは幅半分にとって薄切りにする
- ②ブナシメジ、玉ネギ、かまぼこを調味液で煮て、玉ネギが煮えたら、溶き卵

を鍋の中心から外

側へ流し入れ、ふたをして1分、火を止めて1分置く

- ③ご飯の上に具を乗せる。好みで粉山椒または七味唐辛子を振る

■副菜:豆腐のニラソースがけ

エネルギー88kcal、塩分0.9g

豆腐	100g
ニラ	5本(20g)
酢、しょうゆ	各小さじ1
ショウガみじん切り	小さじ1/2

■作り方

- ①ニラはみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせ、温めた(好みで冷やした)豆腐にかける

■汁物:豚肉とニラのみそ汁

エネルギー98kcal、塩分1.2g

豚こま肉	20g
ニラ	5本(20g)
だし汁	160ml
みそ	大さじ1

■作り方

- ①豚こま肉とニラは1cm幅に切る
- ②だし汁を沸かし、豚こま肉を入れる。煮立ったらアクを取り除く
- ③だし汁で溶き伸ばしながらみそを入れ、ニラを加えて火を止める

メニュー 材料(1人分)

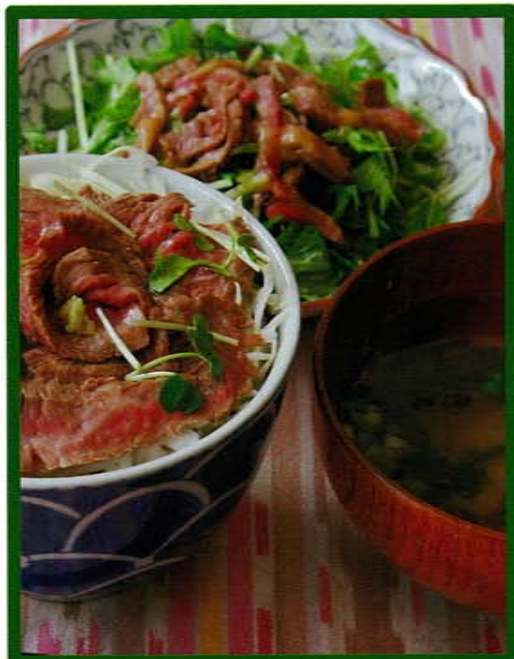
100  
100

# 第7回「きのこを見直してみませんか」

今回は、「香りマツタケ、味シメジ」と言われるシメジを使ったメニューを紹介します。私たちが利用するものの多くは栽培品ですが、秋には広葉樹林の多い山野で野生のヒラタケ、ブナシメジ、ナメコなどを採ることが出来ます。きのこの栄養成分は野菜と類似しており、4つの食品群では第3群(体の調子を良くする食品群)に分類されます。現代人には不足しがちな食物繊維の供給源となる、ローエネルギー食品です。ビタミンCは含みませんが、ビタミンB群やプロビタミンD<sub>2</sub>(紫外線に当たるとビタミンDに変化)が多く含まれています。また微量に含まれるさまざまな成分の機能性が見直されています。

ブナシメジは癖が無い上、しょうゆや油とも相性が良く、どんな料理にも適しているため広く用いることが出来ます。褐色を帯びた薄いクリーム色で、石突き部分もしっかりしているものを選びましょう。

【区報掲載】平成18年11月21日



■ボイルドビーフ  
牛もも肉(塊)——100g  
みりん、しょうゆ——各大さじ1

■作り方

- ①牛もも肉(塊)は室温に戻し、熱湯に入れて5分ゆでる
- ②ビニール袋に合わせた調味料とゆでた肉を入れ、空気を抜いて縛り、肉がさめるまで置く

■主食:ビーフ丼

エネルギー505kcal、塩分1.9g  
ご飯——200g  
ボイルドビーフ——70g  
もみり——2g  
キャベツ——中1枚(80g)  
貝割れ菜——20g

肉の漬け汁——小さじ2  
わさび——適量

■作り方

- ①ご飯の上に、もみり、千切りキャベツ、極々薄く切ったボイルドビーフを順に乗せる
- ②肉の漬け汁を軽く煮詰めて①にかけ、2cm程に切った貝割れ菜とわさびを添える

■副菜:水菜のサラダ

エネルギー85kcal、塩分0.5g  
水菜——40g  
ボイルドビーフ——30g  
マヨネーズ——小さじ1  
ポン酢しょうゆ——小さじ1

■作り方

- ①水菜は洗って3cmの長さ、ボイルドビーフは細切りにする
- ②水菜と肉を盛り付け、調味料を混ぜ合わせてかける

■汁物:パパッとわかめのみそ汁

エネルギー25kcal、塩分1.4g  
カットワカメ——1.5g  
削り節——ひとつまみ  
長ネギ(小口切り)——5g  
みそ——小さじ1と1/2

■作り方

- ①椀に、材料すべてとみそを入れ、熱湯を注ぐ

メニュー 材料(1人分)



# 第8回「肉と野菜をバランスよく食べましょう」

肉は太るからと女性には敬遠されがちですが、肉類はアミノ酸組成の良質なたんぱく質です。牛肉はももなどの部位を選べば、脂肪が少なく、鉄分が多いなどの特徴があり、貧血気味の女性にはお勧めの食品です。鉄分は、体内では主にヘモグロビンに含まれ、赤血球として全身に酸素を運搬する重要な働きがあります。鉄分は吸収されにくい栄養素ですが、肉類に含まれている鉄分は吸収されやすい形になっており、更に、野菜などに含まれるビタミンCと共に取ると吸収率が高くなります。この献立は、牛肉を油を用いずに調理し、エネルギーの量が抑えられています。ビタミンCを含む野菜をたっぷり使い、肉と野菜が程良く取れるヘルシーなメニューです。肥満が気になるお父さんや貧血が気になるお母さんにも最適です。短時間で出来るので、忙しい年末にもぴったりのお手軽料理です。育ち盛りのお子さんにはご飯の量を少し増やしましょう。

【区報掲載】平成18年12月21日



### ■主食:簡単!リゾット

**エネルギー413kcal、塩分1.8g**

長ネギ	1/3本(15g)
ベーコン	1枚
エノキ茸	1/4袋(30g)
オリーブ油	小さじ2
ご飯	130g
固形コンソメ	1/2個
水	150ml
塩	少々
ピザ用チーズ	30g

### ■作り方

- ①長ネギ、ベーコンは5mm角、エノキ茸は2cm長さに切り、オリーブ油で長ネギが透明になるまでいためる
- ②ご飯、固形コンソメ、水を加え、汁気がほぼ無くなるまで時々混ぜながら煮、

塩で味を整える

- ③ピザ用チーズを加え混ぜ、器に盛る

④大根の葉をサッと色よくゆで、小口切

りにし、マリネに加える

### ■副菜:大根のマリネ

**エネルギー63kcal、塩分0.8g**

大根(根)	4cm(100g)
塩	小さじ1/2
水	1/4カップ
オリーブ油	小さじ1
ワインビネガー	小さじ1
大根(葉)	少々

### ■作り方

- ①大根を細切りにし、塩を混ぜ、しんなりするまでおく
- ②水を加えひと混ぜした後、水を捨て絞る
- ③オリーブ油、ワインビネガーを加え混ぜる

メニュー 材料(1人分)

100

100

## 第9回「受験生の夜食にも最適な簡単リゾット」

受験生の居る家庭では大変な時期でしょう。体調管理も大切です。風邪に負けない体力を付けるためには、たんぱく質やビタミン類、特にビタミンCが不足しないように、4つの食品群では第3群に分類される野菜、果物、イモ類を十分に取らしましょう。マリネに使った大根にはでんぷん消化酵素のアミラーゼが含まれているため、消化を助けてくれます。また、大根の葉にはビタミンA、ビタミンCの他、カルシウム、鉄分などのミネラルが多く含まれます。葉も捨てずに上手に使いましょう。消化の良いこの献立は、受験生の夜食に向く献立です。簡単ですから気分転換に自分でも作ってみましょう。夜食にする場合は半分程度にとどめましょう。リゾットはかさの割にエネルギー量が少ないので、年末年始でごちそうを食べ疲れた胃や、食べ過ぎで体重が気になる方にも最適です。

【区報掲載】平成19年1月21日



■主食：イワシの蒲焼き丼

エネルギー544kcal、塩分1.3g

ごはん	200g
イワシ	1尾
塩	極少量
酒	小さじ1
小麦粉	少々
サラダ油	小さじ1/2
砂糖、みりん	各小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1
好みて粉山椒	

■作り方

- ①イワシは手開きにし、塩と酒を振り掛け、薄く小麦粉をまぶす
- ②フライパンに油を温め、①を両面色良く焼き、調味料を全体にかからめる

- ③ご飯にイワシの蒲焼きをのせ、好みて粉山椒をふる

■副菜：小松菜と桜エビの煮浸し

エネルギー16kcal、塩分0.6g

小松菜	70g
桜エビ	1g
水	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

■作り方

- ①小松菜は根を落として洗い、3cmに切る
- ②鍋に小松菜、桜エビ、水を入れ、ふたをしてしんなりするまで約3分煮る
- ③しょうゆを加え、混ぜる

■汁物：レンコンのみぞれ汁

エネルギー50kcal、塩分0.9g

レンコン	50g
エビ	1尾
だし汁	150ml
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2

■作り方

- ①レンコンは皮を薄くむき、すりおろす。エビは殻・背ワタを取り除き、3等分に切る
- ②鍋にだし汁を沸かし、レンコンとエビを加え、塩で味を整える。香り付けにしょうゆを加える

メニュー 材料(1人分)

100  
100

# 第10回「日々の食卓を通して日本の食文化を伝えましょう」

魚は小骨があって苦手というお子さんも多いようですが、イワシは背骨も軟らかく手でさばくことが出来るほど食べやすい魚です。太平洋側を中心に全国的に広く分布しており、漁獲量は多く、安価で新鮮な品が手に入ります。マイワシやカタクチイワシ、ウルメイワシがなじみ深く、鮮度の良いものは刺身、煮魚や塩焼きなどにしてもおいしいです。加工品は「目刺し」や「みりん干し」、稚魚は「シラス」や「煮干し」などとして身近です。良質なたんぱく質を含み、脂質には血栓を出来にくくする働きがあるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが多く含まれ、栄養的にも優れています。鮮度が落ちやすいので、新鮮なものを選び保存に気を付けましょう。目が澄んでいて、丸々と太り、身が締まって固いものが新鮮です。最近の魚売り場では切り身やパック詰めめの魚が多いようですが、魚の形や上手な選び方・食べ方も日本の食文化としてお子さんに伝えていきましょう。

【区報掲載】平成19年2月11日



■主食：菜の花と蛤の Pasta

エネルギー490kcal、塩分1.9g

パスタ(ペンネマカロニ) 250g  
ゆで用塩 少量  
ベーコン 1枚  
オリーブ油 大さじ1  
ハマグリ 4個(GE味100g)  
白ワイン 大さじ2  
菜の花 70g

■作り方

- ①ベーコンは1cm幅、菜の花は3cm長さ  
に切る。ハマグリは殻をこすり洗う
- ②フライパンでベーコンをいため、ハマ  
グリとワインを加えふたをする。貝の  
口が開いたら火を止める
- ③たっぷりの湯を沸かし、塩を入れ、パ  
スタをゆでる
- ④パスタがゆで上がる2分前に、菜の花

をパスタのゆで湯に加え、同時に引  
き上げフライパンに加える  
⑤フライパンを火にかけ、汁を吸わせる  
ように全体を混ぜる。汁気が少量残る  
程度に仕上げる

■副菜：ポーチドエッグのサラダ

エネルギー123kcal、塩分0.5g

レタス 1~2枚  
卵 1個  
酢 大さじ1  
マヨネーズ 小さじ1  
ケチャップ 小さじ1

■作り方

- ①レタスは千切りにし、皿に平らに置く
- ②鍋に卵の高さの量の湯を沸かし、酢を  
加える。割った卵を静かに落とし入れ、  
半熟状になるまで途中裏返して静か

にゆで、ザルに取る  
③レタスの中央に②を乗せる。ビニー  
ル袋にマヨネーズとケチャップを入  
れ混ぜ、袋の隅を少し切り、全体に線  
を引くようにかける

■デザート：手作り苺ジャムを作ろう!  
ヨーグルトに添えて

エネルギー137kcal、塩分0.1g

イチゴ 6~8個  
砂糖 大さじ1  
プレーンヨーグルト 100g

■作り方

- ①イチゴはヘタを取り、軽く洗う。耐熱容  
器に入れ、砂糖を振りかけ15分置く
- ②砂糖が全体に溶けたら、ラップをして  
レンジで3分加熱し、そのまま5分置く
- ③②をプレーンヨーグルトに乗せる

メニュー 材料(1人分)

100  
100

# 第11回「家庭の食卓から豊かな心を育みましょう」

歌にもあるように一面の黄色い菜の花畑は春の代名詞ですね。かれんで美しい菜の花ですが、カルシウム、ビタミンAやB群、ビタミンCも豊富で栄養的にも優れています。また、ひな祭りの行事食として登場するハマグリも、3月~4月が旬でビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。これらの二枚貝はコハク酸などの独特のうまみ成分を含んでいます。古代の貝塚などにも見られ、私たちの祖先にも食用として昔からなじみのあった食品と言えます。毎日食べる私たちの食事は栄養を補うだけでなく、舌で食品の持つ独特の味覚を味わい、目で彩りの美しさを感じ、食卓の会話で心の豊かさを満たします。毎日の食卓を確認してみましょう。「4つの食品群は揃っていますか」「彩りは綺麗ですか」「お子さんと料理をしていますか」「伝統的な食材も時には食卓に乗っていますか」

【区報掲載】平成19年3月21日



The MANTEN menu  
of my home

# Contest

わが家の満点メニュー  
コンテスト



# わが家の満点メニューコンテスト

健康づくりには食生活の改善が欠かせません。

区民の皆さん自らが健康づくりの主役として、各家庭での

健康的な食生活を考え、実践の機会とするため

に、わが家の満点メニューコンテスト

(主催：荒川区、後援：女子栄養大学)

を実施しました。

テーマは「わが家自慢の安くて・おいしくて・ヘルシーなメニュー」で、30分程度で出来る“1食分”です。

区内在住・在勤・在学の方々へ広く呼びかけ、約1ヵ月半の募集期間ののち、20歳代から70歳代の男女21名の方からご応募いただきました。

審査は、委員長である香川芳子氏(荒川区食と健康のコンサルタント/女子栄養大学学長)と3名の区民委員(荒川区病院栄養士会会長、男性代表、30歳代一般主婦代表)を中心に行われました。

第1次の書類選考、第2次の調理・試食審査を通し、栄養のバランス(エネルギー量・脂質量・食塩量・食品種類・野菜使用量など)、独創性、簡便性、見栄え、味などを総合的に審査し、わが家の満点メニューにふさわしい各賞を決定しました。

わが家の満点メニューコンテストへ、創意あふれるたくさんのご応募頂き誠にありがとうございました。

大賞と優秀賞のレシピはあらかわ区報とホームページでも紹介されています。

<http://www.city.arakawa.tokyo.jp>



## 審査委員長・香川芳子氏による講評

応募された料理は、どれも工夫されており見た目も美しく、順位をつけがたい内容でした。

主食、主菜、副菜としてのバランスや栄養価、食品の使い方、家庭料理としての簡便さや独創性などの面から評価しました。

# Contest



平成19年7月21日尾久ひろば  
館調理室で行われた2次審査では、審査委員長と3名の区民委員の前で、  
1次選考通過者が調理の腕を振るいました。



平成19年10月6日荒川総合  
スポーツセンターで行われた  
表彰式で、荒川区長から直接  
賞状が手渡されました。  
また、同会場において作品展  
が行われました。



# わが家の満点メニュー コンテスト

◎大賞

阿部寛子さん(西尾久)



## \*阿部寛子さんからのひとこと\*

暑い夏でも栄養がきちんと取れるよう、野菜がたっぷり入っています。だし汁を使い、和風に仕上げているので、こってりせず、スルスルと入っていきます。子供にも好評です!!

## 大賞レシピ

### 「夏でもさっぱり!野菜の和風ハット」

審査委員長・香川芳子氏  
近川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

野菜をたっぷり使うなど食品の使い方や油脂を控えてエネルギーを抑え、ヘルシーな内容に仕上がっています。作り方も簡単で食欲が落ちがちな季節に最適な料理でしょう。献立としてはたんぱく質源となる食品の一皿を加えると育ち盛りのお子さんにもぴったりです。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 【材料】

- 玉ねぎ…1/2個
- トマト…1/2個
- にんじん…1/4本
- ご飯…茶碗2杯分
- なす…1個
- すりごま…少々
- 大根…5cm
- \*しょうゆ(少々)
- しいたけ…1個
- ベーコン…2枚
- \*サラダ油(少々)
- \*だし汁(5カップ)
- \*固形スープの素(1個)

##### 【作り方】

- ①昆布と削り節であらかじめだし汁をたっぷり取っておく
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんと大根はイチヨウ切り、種を取ったトマト、なす、しいたけ、ベーコンは1cm角に切る
- ③鍋に油少々をひき、ベーコンを炒め、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、なす、大根を加え炒め合わせる
- ④だし汁と固形スープの素を入れ、煮立ったらアクを取り、野菜がやわらかくなるまで煮る
- ⑤トマトとご飯を加えて2~3分煮、しょうゆ少々で味を整える
- ⑥器に盛り、好みですりごま少々をふる

##### 【だし汁の作り方】

- ①切れ目を入れた昆布を水に入れ、30分置き、火にかける
- ②沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を入れる
- ③再び沸騰したら火を止め、削り節が沈んだらこす

●エネルギー416kcal(1人分) ●塩分1.8g

●調理時間 30分 ●価格 約230円

【区報掲載】平成19年10月21日

◎優秀賞

松田伸子さん(西尾久)

優秀賞レシピ

「夏野菜なんでもチャンプルー」

審査委員長・香川芳子氏  
香川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

ソーメンチャンプルーは沖縄の伝統的な家庭料理です。手軽に使えるツナ缶とたっぷりの夏野菜で栄養のバランスも良くなっています。油を多めに使いますので体重の気になる方は麺を少なくし野菜の具を多くするなど家族で盛り付け方に工夫しましょう。

●材料(2人分)と作り方

- 【材料】**
- そうめん…2束
  - ツナ缶…1缶
  - \*塩・こしょう(各少々)
  - \*酒(大さじ1)
  - \*サラダ油(小さじ2)
  - きゅうり…1本
  - なす…1本
  - おくら…2本
  - ピーマン…1個
  - セロリ…5cm
  - 大葉…5枚
  - みょうが…2個
  - 生姜…1/2かけ
  - たかのつめ…1本
  - \*ごま油(大さじ3~4)
  - \*めんつゆ・2倍濃縮(大さじ2)
  - \*しょうゆ(大さじ1)
  - \*こしょう(少々)
  - さくらんぼ…2~3個

**【作り方】**

- ①大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆでる(ゆで過ぎないように注意する)。ザルに上げて流水でしっかり洗い、水気を切る
- ②ゆでたそうめん、ツナ(油を切らずに)、塩、こしょうをよく混ぜ合わせ、1分程なじませる
- ③フライパンに油を熱し、煙が出る一歩手前になったら、②のそうめんと酒をフライパンに入れ一気に炒め、皿に盛る
- ④きゅうり、なす、オクラ、ピーマン、セロリは7mm角に切り、大葉とみょうがは細かく刻んで、全てボールに入れておく
- ⑤フライパンにごま油と種を取ったたかのつめを入れて中火で熱し、たかのつめの色が黒っぽくなったら、みじん切りにした生姜を入れて炒める。④のボールに入れ、混ぜる
- ⑥めんつゆとしょうゆを⑤のボールに加え全体をよく混ぜ、しばらく置いて味をしみ込ませる。そうめんの皿の中心に盛る
- ⑦サクランボを飾り、出来上がり



\*松田伸子さんからのひとこと\*

暑い沖縄の暑い時でもさっぱりできる料理の一つであるチャンプルーを参考に、夏野菜を沢山食べられるような一品にしました。仕上げに、彩りや食欲を増進させるため、辛い果物や野菜を細切ります。夏バテしそうな時や胃腸が弱い時、涼しくゆでたそうめんが残った時などにぜひ作ってみてください!!!

●エネルギー789kcal/1杯 塩分3.9g\*

●調理時間 30分 ●価格 約650円

【区報掲載】平成19年11月21日

◎優秀賞

杉下挙子さん(東日暮里)

優秀賞レシピ

「万能トマトソースで、残りご飯で、本格イタリアンリゾット」

審査委員長・香川芳子氏  
香川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

一皿で野菜が300g以上摂れる料理です。食材にも工夫が見られ残りご飯の1品とは思えない仕上がりで、味も見栄えも本格派です。特製トマトソースはパスタにも味が馴染み、応用範囲の広い料理です。

●材料(2人分)と作り方

- 【材料】**
- 玉ねぎ…2個半
  - にんにく…1かけ
  - \*オリーブ油(大さじ1)
  - 黄ピーマン…1個
  - グリーンアスパラガス…2~3本
  - ほうれん草…2株
  - じゃがいも…1個
  - ズッキーニ…1/2本
  - にんじん…1/2本
  - トマト水煮缶…1缶
  - パセリのみじん切り…大さじ4
  - ご飯…茶碗2杯分
  - 溶けるチーズ…適量
  - \*はちみつ(大さじ2~3)
  - \*赤ワイン(大さじ4)
  - 固形スープの素(2個)
  - \*ローリエ(1枚)
  - \*粉チーズ(少々)
  - \*塩・黒こしょう(各少々)
  - 白髪ネギ…少々

**【作り方】**

- ①にんにくはつぶし、玉ねぎ1個半のみじん切りにする。他の野菜は好みの大きさに切る
- ②深めの鍋にオリーブ油とにんにくを入れ熱し、香りがでたら玉ねぎのみじん切りを入れ、甘みが出るまでよく炒める
- ③火の通りづらい野菜から順に入れ、塩、こしょう、赤ワインを加えて野菜がしんなりするまで炒める
- ④トマト水煮缶、ローリエを入れ軽く混ぜ、中火にしてふたを閉め、5分ほど煮込む
- ⑤固形スープの素、盛り付け用に適量を残したパセリを入れる。味をみて水を加える。水っぽくなり過ぎないように注意する。はちみつで甘さを調節し、ふたをしてしっかり煮込む
- ⑥トマトソースに温めたご飯と溶けるチーズを入れ、中弱火でなじませるようにゆっくり混ぜる。塩・こしょうで味を整える
- ⑦リゾットを器に盛り、白髪ネギ、飾り用パセリ、粉チーズで飾って完成



\*杉下挙子さんからのひとこと\*

ヘルシーなお強もパツチリ落ちたされ、その上冷蔵庫の中まできれいでできてしまう1品です。ベーコンや鶏ささみ肉、豚肉を入れてもとってもあいます。このソースさえあれば、パスタ、トースト、炒めご飯などにも使えて超便利!

●エネルギー598kcal/1杯 塩分3.9g\*

●調理時間 20~30分 ●価格 約400円

【区報掲載】平成19年12月21日

◎佳作

蔵持裕子さん(西日暮里)

佳作レシピ

「お助け献立 豆腐ステーキの野菜あんかけ、おかひじきのまっと煮、ネギトロ風」

審査委員長・香川芳子氏  
荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

野菜をたっぷり使って、若い方にも満足感のある豆腐料理です。おかひじきは彩りよく仕上げましょう。エネルギーは低めですが、塩分が少し多くなりますのでネギトロ風に加える味噌を少し控えめにすると良いでしょう。

●材料(2人分)と作り方

1.豆腐ステーキの  
野菜あんかけ

【材料】

- 豆腐…1丁
- \*塩・こしょう(各少々)
- 玉ねぎ…200g
- ピーマン…80g
- にんじん…100g
- しいたけ…100g
- \*水(200ml)

- \*酢(大さじ5)
- \*しょうゆ(大さじ2)
- \*みりん(大さじ2)
- \*片栗粉(小さじ2)
- \*油(大さじ1と1/2)
- \*小麦粉(大さじ2)

【作り方】

①豆腐は半分にして水を切り、軽く塩・こしょうをする

- ②野菜は細切りにしておく
- ③フライパンに油大さじ1/2を入れ、豆腐に小麦粉をつけて焼き、皿にのせる
- ④油大さじ1で野菜を炒め、水・酢・しょうゆ・みりんを加え、片栗粉でとろみをつけて豆腐の上にかける

【作り方】

- ①おかひじきは半分にして洗っておく
- ②鍋に水・酒・しょうゆ・砂糖を入れ煮立てる
- ③油あげは細切りにして、②の中に入れおかひじきを加えさっと煮る

3.ネギトロ風

【材料】

- マグロ…150g
- 長ねぎ…1/4本
- 焼きのり…1/2枚
- \*味噌(小さじ2)

【作り方】

- ①マグロはたたいて、味噌を加える
- ②①の中に刻んだ長ねぎを入れて上に焼きのりをかける

●エネルギー570kcal加減 塩分5.1g\*  
●調理時間 30分 ●価格 約450円



\*蔵持裕子さんからのひとこと\*  
毎日のメニューに悩んだ時の料理です。

◎佳作

小松 博さん(東日暮里)

佳作レシピ

「鶏胸肉培り焼き梅果味噌ダレ風味、ポテトサラダ添え」

審査委員長・香川芳子氏  
荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

梅肉を加えた味噌たれが食欲を増進させてくれます。梅の酸味で塩分控えめでもおいしく召し上がれる料理です。脂質の気になる方は肉の部位を変えても良いでしょう。

●材料(2人分)と作り方

1.鶏胸肉培り焼き  
梅果味噌ダレ風味

【材料】

- 鶏ムネ肉…220g
- \*塩・こしょう(各少々)
- \*片栗粉(大さじ2)
- \*サラダ油(小さじ1と1/2)
- 梅果味噌ダレ(大さじ4)
- 季節の青梅の実
- \*味噌

\*砂糖

注)季節の青梅の実に各何量の味噌及び砂糖を加え1週間以上おいたもの

【作り方】

- ①鶏肉をフォーク等で十分に突き、包丁を入れ厚みを揃える。4片に切り分け、塩・こしょう、酒をふり、馴染ませる

- ②①の水気をとり、片栗粉をまぶす。十分に熱したフライパンにサラダ油を薄くひいて肉を焼く(片面に焼き色がつけいたら裏返し、フタをして蒸し焼き加減にする。焼き過ぎに注意)
- ③9割程度火が通った頃に味噌ダレをかけ、軽く沸騰したら火を止める
- ④焼けた肉にひと口大に切り込みを入れ、皿に盛り付け残ったタレをかける

- ブロッコリー…40g
- レタス…30g
- にんじん…40g
- きゅうり…80g
- 玉ねぎ…20g
- \*塩・こしょう・砂糖・酢(少々)
- \*マヨネーズ(適量)

【作り方】

- ①じゃがいも・にんじん・ブロッコリーはゆでる。きゅうり・玉ねぎは刻んで塩をふり絞る
- ②じゃがいも・にんじんを熱いうちに刻んで、塩・こしょう、少量の砂糖・酢を加える。冷めてからマヨネーズであえる

2.ポテトサラダ

【材料】

- じゃがいも…100g



\*小松博さんからひとこと\*  
健康で美味、癖の少ない鶏胸肉を主材料とし、仕上げに自家製の「梅・味噌・砂糖」ダレを加熱しながら和えることにより、馴染みやすい和風味としたもの。

●エネルギー516kcal加減 塩分2.6g\*  
●調理時間 30分 ●価格 約400円

◎審査委員特別賞

芳中裕生恵さん(東尾久)

審査委員特別賞レシピ

「カレイの照焼、ジュンサイのゼリー、もやしときゅうりのあえもの」

審査委員長・香川芳子氏  
荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

白身魚なら応用の利く料理です。ジュンサイとトマトは涼しげにゼリーで寄せて食べやすくしてあります。やや塩分が多くなりますので、ポン酢は控えめにかけましょう。

●材料(2人分)と作り方

1.カレイの照焼

【材料】

- カレイ…2切れ
- 長ねぎ…10cm
- \*しょうゆ(大さじ1)
- \*みりん(大さじ1)
- \*酒(大さじ1)
- \*だし汁(50ml)
- \*生姜のしぼり汁(少々)

【作り方】

- ①だし汁を沸騰させ、下

処理したカレイを入れる

- ②しょうゆ・みりん・酒・生姜のしぼり汁を加えて、時々汁をかけたから煮つめる

- ③皿に盛り付け、白髪ねぎをのせる

2.ジュンサイのゼリー

【材料】

- ジュンサイ…100g

- トマト…1/2個
- 粉かんでん…1g

【材料】

- \*だし汁(150ml)
- \*しょうゆ(小さじ1)
- \*酒(小さじ1)
- \*ポン酢(適量)

【作り方】

- ①ジュンサイは水洗いし、ゆでて水を切っておく。トマトはさいの目に切り、種を出す

- ②だし汁を沸騰させ粉かんでんを入れよくかき混ぜて溶かす。酒を入れて火を止め、しょうゆを加える

- ③あらかじめカップにジュンサイ、トマトを入れておき②をそそぎ入れる

- ④冷蔵庫でよく冷やし、器に盛り付け、ポン酢をかけていただく

3.きゅうりともやしの

あえもの

【材料】

- もやし…1/2袋
- きゅうり…1本
- \*鶏ガラスープのもと(小さじ1)
- \*あらびきしょうゆ(少々)

【作り方】

- ①きゅうりは千切りにし、もやしはゆでて冷ます

- ②ボールに①を入れ、鶏ガラスープのもととあえる

- ③器に盛り、あらびきしょうゆをふる



\*芳中裕生恵さんからのひとこと\*

・まず、濃いめのだしを取って、使いまわします。味付けも薄くて済むし、残りは取っておけるので楽です。  
・夏向きにさっぱりと。

●エネルギー544kcal(1人分) 塩分4.5g

●調理時間 20分 ●価格 約300円

◎審査委員特別賞

富山多美子さん(西尾久)

審査委員特別賞レシピ

「夏に向けて涼しげな食事」  
ナズの煮浸し、ワカメときゅうりと山芋の梅肉あえ、トマトの昆布茶スープ

審査委員長・香川芳子氏  
荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

見た目の美しさ、野菜の使用量など大変バランスの良いメニューです。エネルギーも控えて、会話を楽しみながらゆっくりと味わっていただきたいメニューです。

●材料(2人分)と作り方

1.なすの煮浸し

【材料】

- なす…3本(1本90g)
- ししとう…10本(30g)
- 豚肉ロースうす切り…60g
- \*酒(大さじ1)
- \*油(大さじ1)
- \*く合わせ汁
- \*めんつゆ(大さじ3)
- \*水(150ml)
- \*おろし生姜(40g)

【作り方】

- ①ボールに合わせ汁を作っておく
- ②なすは縦半分に切り、味をしみこませる為、に切り込みを入れ、水にさらす
- ③豚肉は食べやすい大きさに切る
- ④フライパンに油を熱し、水分を取ったな

すを入れる。なすを裏返してから酒を加え、ししとうを入れて蒸し焼きにする

- ⑤なすに火が通ったら合わせ汁の中に漬け込み、豚肉を焼いて盛り付ける

2.ワカメときゅうりと山芋の梅肉あえ

【材料】

- ワカメ(もどして)…50g
- きゅうり…1本(100g)
- 山芋…50g
- 梅干し…2個
- \*塩(少々)

【作り方】

- ①きゅうりは小口切りにして塩少々でもむ
- ②ワカメはもどし食べやすい大きさに切っておく
- ③山芋は食べやすく切

ておく

- ④梅干しは種をとり、たたいておく
- ⑤①～③を④であえる

3.トマトのこぶ茶スープ

【材料】

- トマト…小1個(100g)
- そうめん…10g
- みつ葉…少々
- \*水(300ml)
- \*こぶ茶(小さじ1)

【作り方】

- ①水にこぶ茶を入れ煮立ってきたらそうめんを半分折り入れる
- ②ざく切りのトマトを入れて味を整え、食べる時にみつ葉を入れる



\*富山多美子さんからのひとこと\*

食欲が落ちがちな時、生姜をたっぷり入れて、夏バテしない身体をつくる。

●エネルギー512kcal(1人分) 塩分3.9g

●調理時間 30分 ●価格 約500円

## ◎女子栄養大学学長賞

丸山真里菜さん(南千住)

## 女子栄養大学学長賞レシピ

### 「栄養いっぱいのコニコお好み焼き、海藻サラダ、バナナミルクジュース」

審査委員長・香川芳子氏  
荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による調評

このメニューには4つの食品群【1群:卵、乳・乳製品】【2群:肉、魚、豆・豆製品】【3群:野菜、海藻、芋、果物】【4群:穀類、油脂】すべてがバランスよく入っています。子どもニコニコするメニューです。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 1.お好み焼き

###### 【材料】

- お好み焼きミックス…100g
- 豚バラ肉…100g
- キャベツ(大きい葉)…5枚
- にら…1/2束
- 卵(Mサイズ)…1個
- 天かす…8g
- 生ひじき…8g
- 水(2/3カップ)

###### \*調味油(5ml)

(トッピング)

- のり…1/2枚
- ソース(15ml)
- マヨネーズ(5ml)

###### 【作り方】

- ①豚肉はこま切り、キャベツは千切り、ニらは1cmに切り、卵は割りほぐし、お好み

焼きミックス、水、生

ひじき、天かすと共によく混ぜ合わせる

- ②よく熱したフライパンに調味油をひき、両面がきつね色になるまで(5分程度)焼く

- ③お皿に盛り付け、のり・ソース・マヨネーズをトッピングする

##### 2.海藻サラダ

###### 【材料】

- 生ひじき…10g
- 生ワカメ…20g
- きゅうり…少々(2cm)
- 大根…少々(2cm)
- かにかまぼこ…2本
- 和風ドレッシング(20ml)

###### 【作り方】

- ①きゅうりは2mm位の輪切り、大根は千切

りにする

- ②ひじきとワカメは水洗いをして水気を切っておく

- ③ひじき・ワカメ・大根を盛り付け、きゅうりとかにかまぼこをトッピングする

- ④和風ドレッシングをかける

##### 3.バナナミルクジュース

###### 【材料】

- バナナ…1本
- 牛乳…300ml
- レモン果汁…10ml
- 氷(5ヶ位)
- 砂糖(10g)

###### 【作り方】

- ①材料をすべてミキサーに入れ30秒位回す
- ②コップに分ける



#### \*丸山真里菜さんからのひとこと\*

栄養たっぷりのコニコお好み焼きは、お好み焼きミックスと水、生ひじき、天かす、キャベツ、にら、卵、豚肉、ソース、マヨネーズ、調味油を混ぜ合わせ、よく混ぜ合わせる。よく熱したフライパンに調味油をひき、両面がきつね色になるまで(5分程度)焼く。お皿に盛り付け、のり・ソース・マヨネーズをトッピングする。

●エネルギー766kcal加減 塩分2.2g

●調理時間 30分 ●価格 約630円

沼上敏裕さん(流山市)

## 応募レシピ

### 「マグロのせ中海風」

審査委員長・香川芳子氏  
荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による調評

大変美しく仕上がっています。食卓もお洒落に演出して家族の記念日などに作ってはいかががでしょう。献立として組み合わせるときは、野菜をたっぷり使ったスープや海藻サラダなどを加えると栄養バランスが良くなります。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 【材料】

- マグロ(おつ切肉用)…160g
- 無塩野菜ジュース…200ml
- プチトマト…4個
- アンチョビ…2本
- パルメザンチーズ(適量)
- オリーブ油(適量)
- 塩・こしょう(少々)
- しょうゆ(大さじ1)

\*にんにくみじん切り(大さじ1)

\*こしょう(少々)

##### 【作り方】

- ①マグロはしょうゆ・にんにく・こしょうで下味をつけておく
- ②プチトマトは洗ってヘタを残したまま(飾りになる)上に十文字の切れ目を入れておく
- ③フライパンを煙が立つ位熱してオリーブ油を大さじ1~2入れ、マグロを入れる。素早く焼き目を付けて取り出す(マグロはレアの状態)
- ④③のフライパンに野菜ジュースとプチトマトを入れて2/3位まで煮詰め、塩・こしょうで味を決める。酸味が強ければ砂糖(記載外)を少々加える
- ⑤マグロを皿に盛り付けソースをかけプチトマトをヘタを上にして添える。パルメザンチーズを上からかけて出来上がり



#### \*沼上敏裕さんからのひとこと\*

材料は手に入がらない食材は避け手軽さと栄養のバランスを考えました。どこのスーパーでも買っている野菜ジュースをソースにし、手軽に数種類の野菜をとることにしました。パンやパスタなどを添えればボリュームも出せます。アンチョビも今はどこにもある食材ですので入れればワンランク上になります。

●エネルギー733kcal加減 塩分2.2g

●調理時間 20分 ●価格 約1,000円



川上香寿美さん(東日暮里)

## 応募レシピ

### 「イタリアンチキン」

審査委員長・香川芳子氏 若い人向けのボリュームのあるメニューです。脂質量が多くなりますので、年齢によってはむね肉をささみ肉に変えると良いでしょう。付け合せには野菜をたっぷり添えましょう。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 【材料】

- 鶏ムネ肉…1枚
- トマトホール缶…1/2缶
- にんにく…1かけ
- バター(又はマーガリン)  
…小さじ1
- 溶けるチーズ…2枚
- 小麦粉・パン粉…少々
- 卵…1/2個
- 牛乳(または水)…50ml

- \*揚げ油(少量)  
平らなフライパン3分の1弱くらい
- \*固形コンソメ(1個)
- \*ケチャップ(大さじ2)
- \*白ワイン(50ml)  
(なくてもよい)
- \*塩・こしょう(各少々)
- \*ローリエ(1枚)

##### 【作り方】

- ①鶏胸肉は4等分にそぎ切りする
- ②①の両面に軽く塩・こしょうして、小麦粉、卵と牛乳(なければ水)を溶いた物、パン粉を順に付けて油でカリッと揚げる
- ③別のフライパンに弱火でバターを入れて、みじん切りのにんにくを焦がさないように香りが出たら、トマト缶、白ワイン、ローリエ、固形コンソメ、ケチャップ、塩(ひとつまみ)を入れて少し煮立ったら②の胸肉を上に乗べ、肉の上にチーズを4等分にしてのせる。弱火でフタをしてチーズがとろけたら出来上がり



##### \*川上香寿美さんからのひとこと\*

鶏の胸肉は値段も安いしヘルシーで特に揚げたから軽く食べるのがおすすめです。口当たりで、とてもやさしくて食べやすいです。トマトとチーズを合わせることで、ご飯にもパンにも合うので我が家の子供たちも喜んで食べてくれます。付け合せにバスタを添えてソースとからめて食べてもおいしいです！

●エネルギー441kcal ●カロリー 塩分3.2g

●調理時間 25分 ●価格 約180円

竹友トシさん(西尾久)

## 応募レシピ

### 「親子ソテーとひつまみ汁、トマトサラダの夕食」

審査委員長・香川芳子氏 郷土料理を加えたメニューです。エネルギーが高いので年齢によって肉は半分の量にし、スナックエンドウやグリーンアスパラ季節の青菜などを添えると彩りも良くボリュームも出ます。ご飯の量は控えめに。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 【材料】

- 鶏モモ肉…150gのもの2枚
- 卵(Mサイズ)…2個
- ひつまみ粉…80~100g
- あり合わせの野菜…4~5種類
- トマト(中)…1個
- 玉ねぎ…少々
- レモン…1/4個
- ツナ缶…60g
- \*サラダ油…少々

- \*味噌(50g)  
白味噌・金山寺味噌をのそく
- \*けずりかつお(5g)
- \*つゆの素(大さじ4)
- \*うす口しょうゆ(大さじ1)
- \*酒(少々)
- \*水(600ml位)
- \*和風ドレッシング(少々)

##### 【作り方】

###### 《下準備》

- 1~2時間前に味噌と同量の水・酒少々を溶き、鶏肉をもみ込む様に漬けておく。ひつまみ粉80gに水60mlをよく混ぜておく。以上を冷蔵庫に入れておく
- ①水500mlにけずりかつおを入れ沸騰したらこして、かつおを取っておく
- ②①と同時にフライパンで目玉焼きを2個作る。火を止める前に水少々を入れてフタをする。(目玉焼きにかスミがかかる)目玉焼きを皿にとる。フライパンはそのまま
- ③①のだし汁に野菜(もやし)を入れ4~5分ずつゆの素を大さじ3~4と水気を切ったツナ30gを加え、うす口しょうゆが塩で味付けする
- ④③を進めながら目玉焼きのフライパンにサラダ油少々をひき、味噌漬けた鶏肉を皮を下にして焼く。少し強火で皮に焼き目をつけて裏返し、中火で箸が通る程度まで焼き、食べやすい大きさに切り、目玉焼きのそばへ盛る
- ⑤ひつまみ粉と水を混ぜたものをティースプーンで③の汁につけて温めては好みの大きさに汁に入れ、浮き上がってきたら青味の野菜(ニラなど)を3~4cmに切って入れひと煮立ちしたら火を止める
- ⑥トマトは4~6等分にして小皿に盛る
- ⑦けずりかつおのだしがら少々と薄切りの玉ねぎ、水気を切ったツナ30gを和風ドレッシングで和えてトマトの皿に加える
- ⑧④に8分の1のクシ型切りのレモン(両端を切る)を添える



##### \*竹友トシさんからのひとこと\*

野菜・魚・肉類のバランスをとりながら好き嫌いの少ない材料を選びました。

●エネルギー663kcal ●カロリー 塩分5.8g

●調理時間 25~30分 ●価格 約780円

青木久子さん(東日暮里)

## 応募レシピ

### 「豚肉ロール炒め煮、ブロッコリー豆腐サラダ」

審査委員長・香川芳子氏  
荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

野菜をたっぷり使った彩りも美しい料理です。しっかり味がついていますので調味料は使わずに。和風マヨネーズで和えた豆腐サラダは若い人にも好まれるでしょう。豆腐などの大豆製品は、1日1回は献立に加えましょう。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 1.豚肉ロール炒め煮

###### 【材料】

- 豚ロースうす切り肉…6枚
- \*塩(少々)
- エリンギ…1パック
- グリーンアスパラガス…1パック
- 小麦粉…少々
- \*しょうゆ(大さじ2位)
- \*みりん(大さじ2)
- \*酒(大さじ2)
- \*砂糖(大さじ1強)

###### 【付け合せ】

- 水菜…半束
- かぶ(中)…1個
- にんじんグラッセ…適量
- きゅうり…適量

###### 【作り方】

- ①豚肉は1枚ずつはがし塩をふっておく
- ②エリンギは4等分(長いものは半分にしてから)に切っておく

- ③グリーンアスパラガスは、はかまを取って3等分にする

- ④豚肉に②③を均等になるように巻き、表面に小麦粉をふる

- ⑤フライパンが熱になったら油をひき、④を縦ざ目か下になるように並べて焼く。下面がきつね色になったら上面・側面も焼く

- ⑥豚肉の中央部分が赤くなくなったら全体をコロコロころがして調味料を入れる。照りが出るまで火にかけ(焦げないように注意)、半分に切って盛り付けフライパンに残っているたれを上にかける

###### 【付け合せ】

水菜を2~3cmに切る。かぶは少し厚めの千切りにし混ぜておく

##### 2.ブロッコリー豆腐サラダ

###### 【材料】

- ブロッコリー…1株
- 絹ごし豆腐…半丁(200g)
- \*マヨネーズ(大さじ1)
- \*しょうゆ(小さじ1)

###### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめの房に切りゆでておく
- ②マヨネーズとしょうゆを合わせ、かき混ぜておく
- ③②に①をいれあえる
- ④③にさいの目に(細かく)切った豆腐を軽く混ぜ合わせて器に盛る



#### \*青木久子さんからのひとこと\*

夏野菜を使用する。大豆製品の納豆、今回は肉ロール煮にグリーンアスパラを使用しましたが、いんげん・人参なども色どりがきれいです。エリンギを煎用したのはエネルギーが低いからです。夏肉でもおいしく、夏さみだれよりヘルシーだと思います。あつたれ料理ですが手軽で見え目もきれいなのでよく食欲に役立ちます。

●エネルギー940kcal 塩分9.8g

●調理時間 30分 ●価格 約1,000円

牛丸美代子さん(南千住)

## 応募レシピ

### 「ヘルシーそうめん」

審査委員長・香川芳子氏  
荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

簡単でさっぱりしたメニューです。若い人向けには、手軽に使えるツナ、ササミ、アサリなどの缶詰やハムなどを加えてたんぱく質を補うと良いでしょう。またレタスやトマトなどを加えてサラダそうめん風になると野菜が補えます。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 【材料】

- そうめん…300g
- 卵…2個
- きゅうり…1/2本
- みょうが…2個
- 梅干し…2~3個
- 大葉…2~3枚
- 白ごま…少々
- \*めんつゆ…約100ml

##### 【作り方】

- ①そうめんを1分ゆでて冷たくしておく
- ②きゅうり、みょうが、大葉を千切りに、梅干しはたたいておく
- ③お皿にそうめんを盛り、その上に千切りにした野菜とたたいた梅干しをのせ白ごまをふる。中央に卵を割り入れる
- ④めんつゆを上からかけて、よく混ぜて頂く



#### \*牛丸美代子さんからのひとこと\*

食欲のない暑い夏でも簡単に作れてさっぱり頂けるおすすめるランチです。

●エネルギー693kcal 塩分8.1g

●調理時間 10分 ●価格 約400円

山田宏美さん(柏市)

## 応募レシピ

### 「ぶっかけそうめん、ブルーベリーヨーグルト添え」

審査委員長・香川芳子氏  
荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

お肉も入って満足感のあるそうめんです。塩分が多くなりますのでめんつゆは控えめにしましょう。カルシウムの供給源である乳・乳製品は大人になると忘れがちですが、デザートにすると摂りやすいでしょう。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 1.ぶっかけそうめん

###### 【材料】

- そうめん…200g
- 牛肉薄切り…100g
- 長ねぎ…1本
- 生しいたけ…2枚
- ゆで卵…1個
- おくら…5本
- キムチ…60g
- \*めんつゆ(適量)

###### 【作り方】

- ①おくらはさつとゆでて縦に切る
- ②牛肉・長ネギ・しいたけは食べやすい大きさに切りめんつゆで煮る
- ③ゆでたそうめんにゆで卵・おくら・キムチを乗せる

##### ④牛肉汁をかけて食べる

##### 2.ブルーベリーヨーグルト

###### 【材料】

- プレーンヨーグルト…100g
- 冷凍ブルーベリー…100g

###### 【作り方】

- ①ヨーグルトとブルーベリーをよく混ぜる



#### \*山田宏美さんからのひとこと\*

- ・市販のめんつゆを使うので手軽にできます。何より簡単な献立です。
- ・具の野菜は季節のものや冷蔵庫に残っているものなど何でも使えます。
- ・量にちょっと辛くて温かいものを食べるのは私の夏バテ予防法のひとつです。
- ・冬はそうめんをうどんに代えて煮込んでもおいしいです。

●エネルギー638kcal(1人) 塩分3.3g\*

●調理時間 20分 ●価格 約800円

上桐理佳さん(南千住)

## 応募レシピ

### 「満点オムレツとワカメスープ」

審査委員長・香川芳子氏  
荒川区食と健康のコンサルタント  
女子栄養大学学長  
による講評

野菜が苦手のお子さんでも思わず食べてしまう、野菜たっぷりのオムレツです。パンかご飯の主食と果物を加えれば朝食メニューに最適です。油脂が多いので副菜としてもう一品加えるなら酢の物や和え物にしましょう。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 1.満点オムレツ

###### 【材料】

- 卵(Mサイズ)…2個
- 玉ねぎ(中)…1/2個
- かぼちゃ…約60g
- しいたけ…1枚
- ソーセージ…2本
- 赤ピーマン…1/2個
- 粉チーズ…大さじ1
- ブロッコリー…1/8株
- \*バター…(大さじ1/2)

\*塩・こしょう(少々)

\*油(適量)

\*ケチャップ(適量)

###### 【作り方】

- ①付け合せ用のブロッコリーを1口大に切り分け、塩少々を入れたお湯で約2分間ゆでる
- ②かぼちゃは約5mm角に切り耐熱容器に入れ、ラップをしてレン

ジで約1分加熱する

##### ③玉ねぎ、赤ピーマン、しいたけは5mm角に切り、ソーセージは薄く輪切りにする

④熱したフライパンに油を入れ玉ねぎを炒めたら、ソーセージ、赤ピーマン、しいたけを加え、塩・こしょうを少々ふって、混ぜる。

最後に②のかぼちゃを加えて軽く混ぜる

⑤ボールに卵、粉チーズを入れ、よく混ぜ合わせた中に④を加える

⑥熱したフライパン(直径18cmが良い)にバターを入れ、⑤を入れ半熟程度になるまで大きく混ぜる。まわりが固まってきた

らフタをして約1分焼き目をつける

⑦裏返してフタをし、約1分焼く

⑧お皿に取り分け、好みでケチャップを添える

##### 2.ワカメスープ

###### 【材料】

- ワカメ(もどして)…20g
- レタス(又は葉野菜)…2枚
- \*水(2カップ)
- \*コンソメ(1個)
- \*塩・こしょう(少々)

###### 【作り方】

①ワカメはもどして1cm幅に切り、レタスはひと口大にちぎる

②鍋に水とコンソメを入れ沸騰したら、ワカメ、レタスを入れひと煮立ちしたら塩・こしょうで味つけをし、火を止めて出来上がり



#### \*上桐理佳さんからのひとこと\*

満点オムレツ 野菜をたくさん使ったオムレツなので、とてもヘルシーでボリューム感もたっぷりあります。卵のやみ食いとして赤ピーマンやかぼちゃなど色とりどりの野菜などを加えて、見た目にも楽しみながら食べられます。昼食としてパンと一緒に、夕食のおかずとしてご飯にも合います。お皿に取り分けるとアーキのような形ので玉ねぎや赤ピーマンの苦手なお子さんでも食が進むを思います。ご自身の体が喜ぶ大粒物のおかずです。ワカメスープ 冷凍庫の残り野菜と葉野菜を感知するたためレタスとワカメを使って簡単なスープも作りました。レタスだけでなくも葉野菜ならキャベツやほうれん草でも合います。

●エネルギー287kcal(1人) 塩分2.8g\*

●調理時間 30分 ●価格 約120円

大熊悦子さん(西日暮里)

## 応募レシピ

### 「大熊宗特製 体にやさしいヘルシーひじき煮」

審査委員長・香川芳子氏 ひじきやこんにゃく、高野豆腐など伝統的な食材が若い人にも食べやすく料理されています。野菜や海藻、大豆製品など食材もバランスがよく、主菜にもなる1品です。我が家の味を是非伝えてください。

#### ●材料(一皿4人分)と作り方

- 【材料】**
- 乾燥ひじき…1袋
  - にんじん…1本
  - ごぼう…1本
  - つきこんにゃく(黒)…1/2袋
  - 白板こんにゃく…1/2袋
  - ミニ油揚げ…15枚
  - 厚揚げ…1枚
  - さつま揚げ…3枚
  - 焼きちくわ…2本
  - 大豆水煮缶…1缶  
真空パック・水煮ドライパックで簡単!
  - 高野豆腐…2枚
  - モロッコいんげん…5~6本
  - \*サラダ油(小さじ1)
  - \*湯(800~1000ml)
  - \*酒(大さじ1)
  - \*砂糖(大さじ1)
  - \*しょうゆ(大さじ2)
  - \*みりん(小さじ1)
  - \*めんつゆ(小さじ2)

- 【作り方】**
- ①ひじきはぬるま湯でもどす
  - ②にんじん、ごぼうはピーラーでささがきしてアク抜きする
  - ③つきこんにゃくは4~5cmに切り、白板こんにゃくは手でちぎって湯通しする
  - ④ミニ油揚げ、厚揚げ、さつま揚げは油抜きする
  - ⑤高野豆腐は袋の指示に従って調理しておく
  - ⑥ひじき、にんじん、ごぼう、油揚げ、厚揚げ、つきこんにゃく、白板こんにゃくを大きい鍋に入れサラダ油小さじ1杯ほどを入れて軽く炒める
  - ⑦2~3分後に湯を800~1000ml入れて、酒、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて5~10分煮込む
  - ⑧仕上げの2~3分前に大豆を入れて出来上がる直前にさつま揚げ、焼きちくわを入れて味をしみ込ませる(煮汁は少し残しておく)
  - ⑨モロッコいんげんは千切りしてから1~2分塩ゆでし、出来上がった煮汁に浸して軽く味をしみ込ませる
  - ⑩色どりにモロッコいんげんを飾り付けて完成



\*大熊悦子さんからのひとこと\*  
残ったひじきコロッケ、ひじきご飯などのメニューもふえて超ラッキー♡  
冷凍してもOK!!(食べたい時に解凍できてグー!)

●エネルギー343kcal/1皿 塩分3.8g  
●調理時間 30分 ●価格 約250円

森恵美子さん(町屋)

## 応募レシピ

### 「キャベツいっぱい煮」

審査委員長・香川芳子氏 キャベツにはカリウムやビタミンCなどの他ビタミンUと呼ばれる成分が含まれています。キャベツの収穫時期には是非どうぞ。洋風にコンソメ味でも応用が利きます。手軽につけてご飯にもパンにも合います。

#### ●材料(2人分)と作り方

- 【材料】**
- キャベツ…1/2個
  - 玉ねぎ…1個
  - にんじん…1/2本
  - 鶏ムネひき肉…50g
  - いんげん…5本
  - \*しょうゆ(大さじ3)
  - \*みりん(大さじ1)
  - \*水(150ml)
  - \*だし汁(少々)
  - \*塩(少々)

- 【作り方】**
- ①キャベツ、玉ねぎ、にんじんを1cmくらいに切る
  - ②鍋に水を入れ沸騰したら、ひき肉と①を入れて少し煮る
  - ③しんなりしたら、しょうゆ、みりん、だし汁を入れ10分間くらい煮込む
  - ④いんげんを塩ゆでし斜めに切る
  - ⑤③の味がしみたら器に盛り④をバラバラと上にちらす



\*森恵美子さんからのひとこと\*  
私は料理をするときお花などを飾り、写真におさめておきます。この料理は今ほど綺麗がよく作って来ましたが、「おどろきの味」と言うのでしょうか。大きな鍋で作って日本におっかけて食べて美味しい味をうすめにしてスープ代わりにしてもいい。野菜がたくさん食べれます。おの日に買ったときはおどろきとするとまた美味しいです。

●エネルギー197kcal/1皿 塩分4.4g  
●調理時間 30分 ●価格 約350円

中村千賀子さん(西日暮里)

## 応募レシピ

### 「サラダモチ」

**審査委員長・香川芳子氏** 野菜をたっぷり使った揚げもちサラダ。成長期の方の軽食やおやつにぴったりです。牛乳やヨーグルト、フルーツなどと組み合わせると栄養バランスの良いおやつになります。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 【材料】

- 切りモチ…2個
- ツナ缶…1缶
- 大根おろし…大さじ3  
好みで
- プチトマト…6個
- チーズ(角切り)…好みの量
- レタス…3~4枚
- コーン…大さじ1
- ハム…3~4枚

●刻みのり…ひとつかみ

\*ポン酢(大さじ2)

##### 【作り方】

- ①サラダを作る要領で、レタス、コーン、トマト、ハム、チーズをお皿に並べる
- ②モチを8等分にして油で揚げる  
(揚げ過ぎると中身が出てくっつくので、高温でさっと揚げる)
- ③大根をおろし、ツナ缶も開けておく
- ④モチを①の上に並べて③を上のにのせ、ポン酢をかける
- ⑤きざみのりをかけて出来上がり



#### \*中村千賀子さんからのひとこと\*

暑い時期にもさっぱりと食べられ、野菜もたくさん摂れます。色とりも良くバランス良くヘルシーです。おモチを揚げて加えることで子供もおやつ感覚で喜んで食べてくれます。家にある残り物の野菜で応用してできます。

●エネルギー497kcal(1人) 塩分4.0g

●調理時間 15~20分 ●価格 約300円

池田浩子さん(町屋)

## 応募レシピ

### 「とれたて夏野菜の豚肉巻きとブルーソース」

**審査委員長・香川芳子氏** ブルーンの甘すっぱさが食欲をそそります。ブルーは鉄分や食物繊維などを含まますので女性にとっては上手に取り入れたい食品です。この料理は季節の野菜で応用できます。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 【材料】

- 豚肉スライス…4~5枚
- にんじん(スティック状に切る)…1/2本
- グリーンアスパラガス…6本
- いんげん…5本
- じゃがいも(中)(スティック状に切る)…1個
- プチトマト…2~3個
- 小麦粉…少々

\*塩・こしょう(各少々)

(ソース)

- \*ブルーエキス(大さじ2)
- \*ウスターソース(大さじ2)
- \*トマトチャップ(大さじ2)
- \*油(少々)

##### 【作り方】

- ①野菜を同じくらいの長さに切り、塩を入れた湯でさっとゆでしておく
- ②肉に小麦粉を茶こしてふって、塩・こしょう少々して、1枚に①でゆでた野菜を1本づつ入れて巻く
- ③フライパンに油をひいて②の肉を良く焼く
- ④③で焼き上がった肉をまん中から斜めに切り、お皿に並べる
- ⑤肉に巻き残った野菜をさっと油で炒め、ソースをからめて盛り付ける。お肉にもソースをかける。プチトマトを飾りつける



#### \*池田浩子さんからのひとこと\*

6月頃にとれたての甘いにんじん、じゃがいも、アスパラ、インゲンをさっとゆがいて豚肉で巻く。シンプルだけど野菜の甘味がやさしい気持ちになります。ソースもおいしい!

●エネルギー505kcal(1人) 塩分2.3g

●調理時間 30分 ●価格 約500円

鈴木智子さん(町屋)

## 応募レシピ

### 「豆腐サラダ、ピンチヒッター」

審査委員長・香川芳子氏 忙しいとたく外食やお惣菜に頼りがちですが、時間の無い時の献立として  
短時間で調理でき、野菜もたっぷり使われています。余裕がある時は、炒り卵を  
錦糸卵にすると仕上がりがきれいです。

#### ●材料(2人分)と作り方

##### 1.豆腐サラダ

###### 【材料】

- 絹ごし豆腐…1丁
  - きゅうり…2本
  - ハム…3枚
  - 卵…2個
  - 白ごま…少々
  - 紅生姜…少々
- 〈タレ〉  
\*ごま油(小さじ1)

\*めんつゆ(50ml)

\*酢(大さじ1と1/3)

###### 【作り方】

- ①豆腐を水切りして角切り、きゅうり、ハムは千切りにする
- ②油をひかずに炒り卵を作る
- ③器に豆腐、きゅうり、ハムを盛り付け、炒

り卵が冷めてからのせる

- ④白ごま(炒りごま)をかけ、紅生姜をのせ、タレを混ぜてかける

##### 2.ピンチヒッター

###### 【材料】

- 鮭缶…2/3缶  
紅鮭の方がおいしいです
- じゃがいも…3個
- 玉ねぎ…1個
- 卵…2個
- 油(適量)
- しょうゆ(少々)
- 塩・こしょう(各少々)

###### 【作り方】

- ①じゃがいもをためも千切りにし、水にさらし電子レンジに2~3分かける。玉ねぎをスライスする

- ②フライパンに油をひき玉ねぎを炒める。少し火が通ったらじゃがいもを入れて炒め、塩・こしょうする。(こしょうは少し多めが良い)

- ③じゃがいもが柔らかくなったら鮭缶を入れほぐしながら炒める。

- ④しょうゆを少し入れて、卵を割り入れてから少しほぐす。フタをして卵が半熟くらいになったら出来上がり



\*鈴木智子さんからのひとこと\*  
豆腐サラダ、暑い時に手軽に出来てサッパリ食べられます。  
ピンチヒッター、鮭缶と残り野菜があれば手軽に出来ます。

●エネルギー1031kcal(加)ー 塩分7.6g

●調理時間 30分 ●価格 約750円

齋藤淳吾さん(横浜市)

## 応募レシピ

### 「ご飯の牛肉ロール野菜添え」

審査委員長・香川芳子氏 パーティ料理の1品としても良いでしょう。ご飯の量が見た目より多くなります  
ので食べ過ぎにご注意を。献立にするときは芋や野菜を使った料理を組み合わせ  
ましょう。

#### ●材料(2人分)と作り方

###### 【材料】

- 牛モモ(しゃぶしゃぶ用) …200g
  - 紅生姜(みじん切り)…30g
  - 焼きのり…2枚
  - ご飯…400g
  - バター(10g) 仕上げ用
  - オリーブ油(50ml) ソテー用
  - 塩・こしょう(適量)
- 〈タレ〉  
\*しょうゆ(50ml)  
\*砂糖(10g)  
\*みりん(大さじ1)  
\*酒(大さじ2)  
〈付け合わせ〉  
●いんげん(塩ゆでしたもの) …50g  
●白ごま(炒りごま)…小さじ1  
●ペティマト(Lサイズ)…2個

###### 【作り方】

- ①ご飯にみじん切り紅生姜をボールなどに入れ、軽く合わせておく
- ②ラップを焼きのり1枚程度の大きさに用意し、牛肉をのぼしてラップ一面になる様に敷く。次に焼きのりをのせ、その上に紅生姜を合わせたご飯を平らに押しながらのせる
- ③ラップをずらしながら巻いていく。ラップの両はじをつまんで良くねじり、両はじまで押し込むようにする
- ④ラップをはずしてフライパンにオリーブ油を入れ、よく熱してきたらロール巻きを入れてまんべんなく焼き色をつける。焼き色がつけば火は通っている
- ⑤ロール巻きを取り出し、そのフライパンでペティマトを皮つきのままソテーする。色が少しついたら塩・こしょう適量をふり、取り出しておく
- ⑥そのフライパンに、タレの分量を全て入れひと煮立ちさせて、火を止めバターを入れる。ロール巻き肉を入れ火を中火にし、軽くからめたら出来上がり
- ⑦お皿にお好みサイズでロール巻きをカットして並べ、ペティマトのソテーといんげんのごま和えを添える。フライパンの残りのタレを更にならからかけて供す



\*齋藤淳吾さんからのひとこと\*  
お弁当や夜食などに最適

●エネルギー956kcal(加)ー 塩分5.9g

●調理時間 20~25分 ●価格 約550~600円



## 自分の店でも 満点メニューを提供したいと 考えている方へ

「おいしくて、健康的な食事がしたい」。誰もが望むそんな願いを、あなたのお店で実現してみませんか。

開発に参加を希望する店は、下記担当まで連絡を下さい。詳しい内容についてご案内します。

- 対象 次のすべてに該当する店
  - (1) 区内飲食店(居酒屋を含む)、弁当・惣菜店
  - (2) あらかわ満点メニューを、3年以上継続して提供出来ること
- 担当 荒川区保健所健康推進課 あらかわ満点メニュー担当

☎**3802-3111** (内線423)



あらかわ満点メニュー  
シンボルマーク

あらかわ満点メニュー

# レシピ集

平成20年3月発行

編集・発行 荒川区

〒116-8501 東京都荒川区荒川二丁目2番3号

電話：03-3802-3111（内線423）

協力 女子栄養大学短期大学部

印刷 川口印刷工業株式会社

荒川区西尾久7-58-2



ARAKAWA MANTEN menu  
collection of recipes

2006~2007  
version

