

やまなししほルト メニュー例集

美味しく減塩

栄養バランス

野菜たっぷり



山梨県減塩マスコットキャラクター
しほルトくん

山梨県・山梨学院大学・山梨学院短期大学連携事業

はじめに

山梨県民は、全世代において食塩の摂りすぎがあること、また年代により野菜の食べる量に差があるという傾向が認められます(平成 26 年度県民栄養調査結果より)。

このため、県では平成 28 年度から「やまなししぼルトメニュー販売整備事業」を開始し、多くの県民が利用するコンビニエンスストア、スーパーマーケット、飲食店等の事業者と連携し、健康に配慮した食事を選択できる環境をつくり、県民の健康づくりを推進しています。

そこで、「やまなししぼルトメニュー」提供への協力と利用の普及を図るため、「やまなししぼルトメニュー例集」を作成しました。

今後、より多くの事業者の皆様、本事業の趣旨をご理解いただき事業にご参画いただくことを願っております。

皆様の店舗等で、「やまなししぼルトメニュー」の提供に取り組んでいただく際の参考になれば幸いです。

令和 2 年 3 月
山梨県福祉保健部健康増進課
課長 下川 和夫



目次

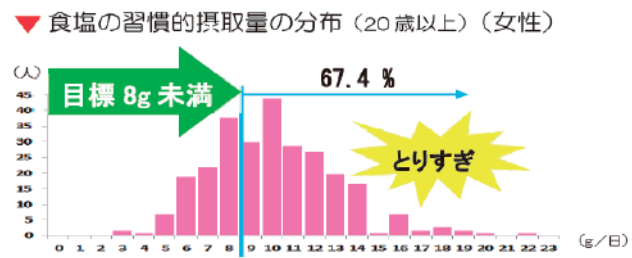
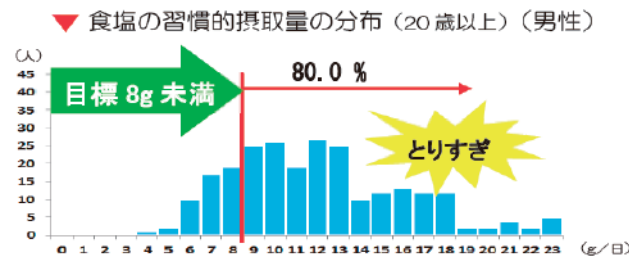
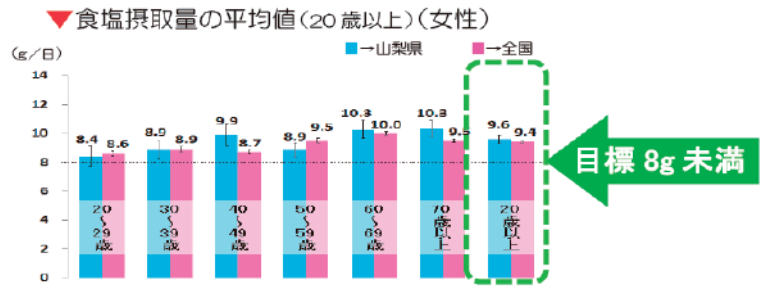
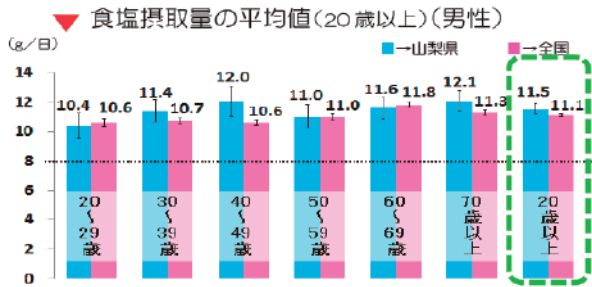
山梨県民の現状	1
やまなししぼルトメニューとは	2
活用方法、販売・提供するには	3
やまなししぼルトメニューができるまで～四川菜館編～	4
やまなししぼルトメニューができるまで～奥藤⑤分店編～	6
やまなししぼルトメニュー例の紹介	
1 生鮭の甘酢あんかけ献立	8
2 大葉入りつくね献立	10
3 牛肉のおろしポン酢がけ献立	12
4 タンドリーチキン献立	14
5 回鍋肉献立	16
やまなししぼルトメニュー提供店を募集します	18

山梨県民の現状（平成 26 年度県民栄養調査結果より）

食塩 ○1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、**男性 11.5g、女性 9.6g**で、**すべての年代で目標量※1 より高い状況**です。

○全国の平均値に比べて、男女とも摂取量が多くなっており、**男性の約 8 割、女性の約 7 割**が食塩を摂りすぎています。

※1 生活習慣病予防、重症化予防の観点から設定された1日あたりの摂取量 8g未満（健やか山梨 21（第2次））

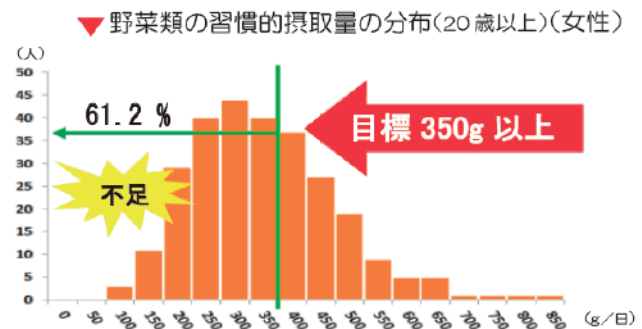
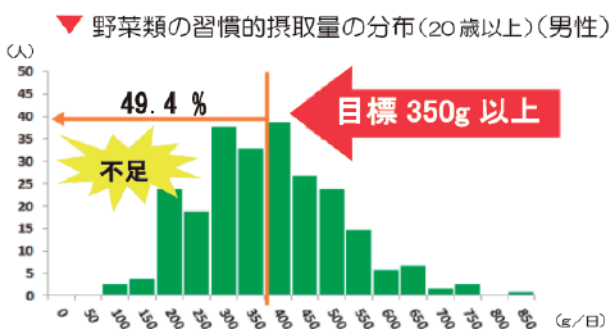
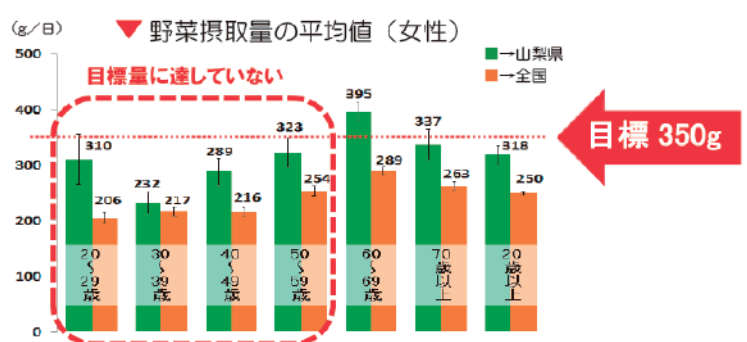
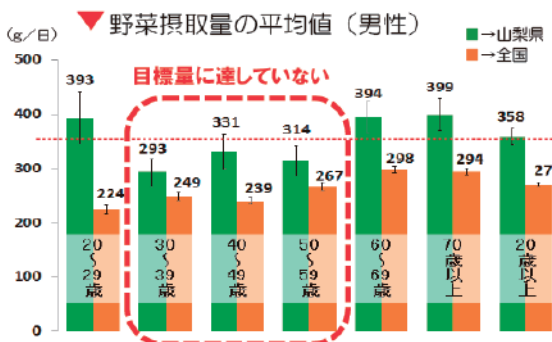


野菜

○1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は、**男性 358g、女性 318g**でした。

○1日の望ましい野菜の摂取量は、350g以上※2です。**男性の約 5 割、女性の約 6 割**が目標量に達していません。

※2 生活習慣病予防の観点から、カリウム、食物繊維等の適量摂取が期待される量として設定された1日あたりの摂取量 350g以上（健やか山梨 21（第2次））



「やまなししぼルトメニュー」とは

県の基準を満たし、登録されたメニュー(弁当・飲食店で提供される料理)のことです。
基準は、食塩の量を控え、一定量以上の野菜が含まれるよう設定しています。

【県の基準】

- (1) 主食・主菜・副菜がそろっていること
 - (2) エネルギーが 500kcal 以上 700kcal 未満の範囲であること
 - (3) 野菜(きのこ類・藻類含む)の量が 120g 以上あること
 - (4) 食塩相当量が 3.0g 未満であること
 - (5) 栄養成分(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量またはナトリウム)が表示されていること
- なお、食品表示法等に基づく表示を行うにあたっては、関係法令を遵守すること



「しぼルト」とは、「しぼる」+「ソルト(塩)」を掛け合わせ、ぎゅっとしぼったウエストで、食塩摂取量の減少と適正体重の維持をイメージしています。

「やまなししぼルトメニュー」に取り組む事業者が増えると

【事業者メリット】

- ・健康に配慮した食事を提供することで、**イメージ UP** に繋がります。
- ・健康を切り口とした新たな事業提案が可能になります。

【県民メリット】

- ・「やまなししぼルトメニュー」を食べることで、**無理なく減塩**ができ、**野菜を多く**摂ることができます。



やまなししぼルトメニュー例集の活用方法

すでに販売・提供しているメニューでも、基準を満たしていれば「やまなししぼルトメニュー」として販売・提供することができます。

【やまなししぼルトメニュー 考案例】

1. 「やまなししぼルトメニュー例集」にあるメニューの栄養価や分量等を参考に、すでに販売・提供しているメニューを一部変更して「やまなししぼルトメニュー」として販売・提供することができます。
2. 「やまなししぼルトメニュー例集」にあるメニューをそれぞれ組み合わせて(主菜は〇ページの「△△△」、副菜は□ページの「▲▲▲」)、「やまなししぼルトメニュー」として販売・提供することができます。

「やまなししぼルトメニュー」として提供・販売するには

県(保健所または健康増進課)へメニューの届出を行い、登録をお願いします。

登録後、「やまなししぼルトメニュー」として販売・提供することができます。

また、この事業のロゴマークを商品に表示することもできます。

【やまなししぼルトメニュー 申請から登録までの流れ】



「やまなししぼルトメニュー例集」を参考に、健康に配慮した食事の提供・販売をお願いします。



Step 1

開発に際して、まず「しほルトメニュー」の栄養価計算を行います。

今回は、元々メニューにあった、「黒酢酢豚」をメインに、しほルトメニュー化しました。



ごはん・黒酢酢豚・鶏むね肉のサラダ・豆腐スープ・白キクラゲのヨーグルト和え

改善前

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
820	38.5	12.9	135.3	3.4	238

しほルトメニュー認定（エネルギー500kcal 以上 700kcal 未満）
には、**-120kcal** する必要あり

しほルトメニュー認定（食塩相当量 3.0g 未満）
には、**-0.4g** する必要あり

Step 2

「しほルトメニュー化」に向けて、メニューの改良を行います。

①豚肉の量を減らす。（90g → 60g） ②黒酢あんの配合を変える。（はちみつを増やし砂糖を減らす）



③ごはんの量を減らす。（180g → 150g）

④ドレッシングを変える。（しょう油ベースのドレッシングからわさび和えに変更）



①～④合計でエネルギー **-151kcal** / ④で食塩 **-0.8g**

しばルトメニューの出来上がり



ごはん・黒酢酢豚・鶏むね肉のわさび和え・豆腐スープ・白キクラゲのヨーグルト和え



- ・ごはんの量を調整
- ・酢豚の肉の量を調整
- ・黒酢酢豚の黒酢あんに、はちみつを使用することで後味が残るように
- ・小鉢のドレッシングは、わさび和えにして、辛味を活かして減塩
- ・スープに、酸味、辛味を活かして減塩

改善後

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
669	28.3	12.2	110.3	2.6	238

しばルトメニュー認定要件

エネルギー500kcal 以上 700kcal 未満を達成

しばルトメニュー認定要件

食塩相当量 3.0 g 未満を達成

Step 3

「やまなししばルトメニュー」として認定します。(申請方法等は P4、19 を参照)

四川菜館 料理長 藤原さんにインタビュー



Q: しばルトメニューに取り組むにあたり、課題と感じたことは？

A: 現在、提供しているメニューの栄養価がどの位なのかわからなかった。

👉 しばルトメニューに取り組む際には、県の管理栄養士が栄養価計算しますのでご相談ください！

Q: 1 日の販売数と販売価格は？

A: 1 日約 5 食位注文があります。販売価格は、980 円です。

👉 常にお店にある食材やメニューを使用するなどの少しの工夫で、特別なコストをかけず提供できる！！

Q: 実際に「しばルトメニュー」を食べたお客さんの反応は？

A: みなさん、完食です！量も味付けも、満足していただいています。現在提供しているメニューに少しの工夫（食材の食感を活かす、調味料を工夫するなど）を加えることで、「しばルトメニュー」として提供ができました。

👉 酸味や辛味を活かし、調味料を工夫するなど、少しの工夫でお客さんに満足してもらえ！！

美味しく調理する工夫！！まさに、腕の見せ所です！！

四川菜館 中央市西花輪 3525-8 (TEL : 055-273-3874)

やまなししほルトメニューができるまで

奥藤⑤分店編

Step 1

開発に際して、まず「しほルトメニュー」の栄養価計算を行います。

今回は、お店のメニューの「そば」と「ヒレカツ」を組み合わせでオリジナルでメニュー化しました。



ごはん・そば・ロースカツ・漬物・そば湯ゼリー・桑茶仕立て

改善前

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
802	30.7	25.4	109.2	4.1	177

しほルトメニュー認定（エネルギー500kcal以上700kcal未満）
には、**-102kcal** する必要あり

しほルトメニュー認定（食塩相当量3.0g未満）
には、**-1.1g** する必要あり

Step 2

「しほルトメニュー化」に向けて、メニューの改良を行います。

①漬物をわかめの酢の物に変更

②豚ロース肉から豚ヒレ肉に変更



④そばつゆをだし割にする（1/2減塩つゆ）

③ヒレカツに使用するソースをだし割にする（中濃ソース20g→中濃ソース10g+だし10g）



①～④合計でエネルギー **-109kcal** / ①③④で食塩 **-1.2g**

しぼルトメニューの出来上がり



ごはん・そば・ヒレカツ・わかめの酢の物・そば湯ゼリー・桑茶仕立て



- ・そばつゆやヒレカツに使用するソースをだして割って減塩
- ・ヒレカツに使用するソースを定食にあらかじめ付けることで、ソースのかけすぎ防止
- ・豚肉の部位を変更して、エネルギーを抑える
- ・漬物をわかめの酢の物に変更して、野菜を多く、減塩もする

改善後

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
693	34.3	13.5	109.8	2.9	177

しぼルトメニュー認定要件

エネルギー500kcal 以上 700kcal 未満を達成

しぼルトメニュー認定要件

食塩相当量 3.0g 未満を達成

Step 3

「やまなししぼルトメニュー」として認定します。(申請方法等は P3、18 を参照)

奥藤⑤分店 代表 伊藤さんにインタビュー

Q: しぼルトメニューに取り組もうと思ったきっかけは?

A: 血圧が高い人など食事に気を使わないといけない人、健康を保とうとしている人が多いなと思いました。そこで、「これじゃ外食ができないよね・・・」という人に、提供できるメニューがあれば良いなと思い、取り組みを始めました。

👍「あそこのお店に行けば、私も食べられる!」「このメニューがあって、良かった! (外食でも安心して食べられる)」とお客さんからの満足度が高く、リピートも多くなる!!

Q: 1日の販売数と販売価格は?

A: 1日約 10 食位注文があります。販売価格は、1,300 円です。



👍 全てのテーブルに「やまなししぼルトメニュー」のリーフレットを掲示し、食事に気を付けているお客さんの目に止まるよう工夫をしている!

👍 デザートにはそば湯や地元の「桑」を使用した、「そば湯ゼリー・桑茶仕立て」を提供するなど、地元ならではの料理も味わえる!!

奥藤⑤分店 甲斐市下今井 2964-1 (TEL: 0551-28-2503)



生鮭の甘酢あんかけ献立



- 主食 ごはん
- 主菜 生鮭の甘酢あんかけ
- 副菜 きゅうりと長芋の酢の物
- 汁物 桜えびのかき玉汁

🍀 栄養価(1人分) 🍀

メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん (150g)	252	3.8	0.5	55.7	0.0	0
生鮭の甘酢あんかけ	162	19.5	3.5	11.4	0.8	145
きゅうりと長芋の酢の物	67	2.3	0.3	14.0	1.0	35
桜えびのかき玉汁	85	7.5	3.2	6.0	0.9	10
総栄養価	566	33.1	7.5	87.1	2.7	190
しばルトメニューの基準値	500~700 kcal	—	—	—	3.0g 未満	120g 以上

📄 レシピ提供: 峡東保健所管内食生活改善推進員協議会 📄

🍴 作り方(2人分) 🍴

生鮭の甘酢あんかけ

材料

A	生鮭	2切れ
	鮭	大さじ1
	水	100ml
	しょう油	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	酢	大さじ1と1/2
	しめじ	50g
	玉ねぎ	100g
	にんじん	100g
	ピーマン	40g
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ1	

作り方

- ①しめじは石づきをとって小房に分ける。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ピーマンは0.5cm幅に切る。
- ②鮭は魚網で両面焼き、皿に出しておく。
- ③フライパンに野菜を入れ火を通し、Aを加え煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③を②の上にかける。

生鮭には味をつけず、あんかけにすることにより全体に味がからみ、酢を用いることで、減塩でも美味しく感じます。

きゅうりと長芋の酢の物

材料

A	きゅうり	70g
	長芋	100g
	カットわかめ	2g
	カニカマ	2本
	砂糖	大さじ1
	塩	0.4g
	酢	50ml

作り方

- ①わかめは水で戻しておく。
- ②きゅうりは輪切り、長芋は短冊切り、カニカマは適当な大きさに割く。
- ③①②にAを加え、よく混ぜ合わせる。

材料を大きく切ることで、表面に味が付きやすいです。

桜えびのかき玉汁

材料

A	水	2カップ
	卵	1個
	桜えび	大さじ1/2
	玉ねぎ	1/4個
	塩	小さじ1/5
	中華スープの素	小さじ1/2
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1/4
水	大さじ1/4	

作り方

- ①鍋に水を入れ、玉ねぎを細かく刻み、火にかけ、煮立てる。
- ②Aを加え味付けし、桜えびを加える。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を割りほぐし、再び煮立たせる。

桜えび、玉ねぎ、こしょうなどの風味を利用しています。

大葉入りつくね献立



- 主食 ごはん
- 主菜 大葉入りつくね
- 副菜 ほうれん草ののりあえ
- カラーピーマンのマリネ
- 汁物 小松菜のスープ

🍀 栄養価(1人分) 🍀

メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん (150g)	252	3.8	0.5	55.7	0.0	0
大葉入りつくね	278	17.1	14.7	14.3	1.3	22
ほうれん草ののりあえ	43	3.8	2.1	3.1	0.6	75
カラーピーマンのマリネ	46	0.9	1.4	8.2	0.1	80
小松菜のスープ	52	1.7	0.9	9.8	0.8	55
総栄養価	671	27.3	19.6	91.1	2.8	232
しほルトメニューの基準値	500~700 kcal	—	—	—	3.0g 未満	120g 以上

📄 レシピ提供: 峡東保健所管内食生活改善推進員協議会 📄

作り方(2人分)

大葉入りつくね

食塩含有量の少ないマヨネーズを使用することでコクを出し、アクセントにピリリッと香る生姜を入れました。

材料

A	鶏ひき肉	160g	B	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 1
	大葉	5枚		水	大さじ 1
	長ねぎ	1/4本		酒	大さじ 1
	卵	1/2個		みりん	大さじ 1
	パン粉	1/4カップ		水溶き片栗粉	各小さじ 1
	マヨネーズ	小さじ 1		(片栗粉・水)	
	片栗粉	大さじ 1/2			
	おろしショウガ	小さじ 1			
	油	小さじ 1			

作り方

- ①大葉と長ねぎは、みじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉とA、①を入れてよくこね、小判型に丸める。
- ③フライパンに油をしき、②の両面に焼き目をつけ、水(大さじ2)を加え、蓋をし2~3分蒸し焼きにする。
- ④Bを③にいれ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、つくねにからめる。

ほうれん草ののりあえ

昆布や鰹節でとっただし汁のうま味を活かすと、薄味でも美味しく感じます。

材料

A	焼きのり	1/2枚	卵	1/2個
	ほうれん草	1/2束	砂糖	0.3g
	だし汁	大さじ1と1/2	塩	0.3g
	しょう油	小さじ 1	油	小さじ1/4

作り方

- ①ほうれん草は茹でて3~4cmに切り、Aで和える。
- ②卵に砂糖と塩を入れ、炒り卵を作る。
- ③食べやすい大きさにちぎった焼きのりと①を和え、上から②をかける。

カラーピーマンのマリネ

酢を使用することで、献立に味の変化をつけています。

材料

A	赤ピーマン (小)	1/2個	B	オリーブオイル	小さじ 1/2
	黄ピーマン (小)	1/2個		はちみつ	小さじ 1/2
	玉ねぎ	1/8個		米酢	小さじ 2
				粒マスタード	小さじ 1/2

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ピーマンは焦げ目がつくまで焼き、冷水にとり薄皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにAと①を入れ、混ぜ合わせる。

小松菜のスープ

貝だくさんにすることで、材料のうま味が出て、薄味でも美味しく感じます。

材料

小松菜	75g	水	2カップ
人参	1/4本	コンソメ	1/2個
春雨	15g	塩	0.3g
万能ねぎ	2つまみ	こしょう	少々
ハム	1枚		

作り方

- ①小松菜、ハム、春雨は食べやすい大きさに、人参は千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水とコンソメを入れ煮立たせ、小松菜、人参を入れやわらかくなったら、春雨、ハムを入れる。
- ③塩・こしょうで味を整え、万能ねぎを散らす。

牛肉のおろしポン酢がけ献立



- 主食 ごはん
- 主菜 牛肉のおろしポン酢がけ
- 副菜 小松菜のわさびマヨネーズ和え
- 汁物 えのきとにんじんのみそ汁
- デザート フルーツの盛り合わせ

🍀 栄養価(1人分) 🍀

メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん (200g)	320	5.5	0.8	69.4	0	0
牛肉のおろしポン酢がけ	153	13.4	7.4	7.7	0.9	80
小松菜のわさびマヨネーズ和え	66	1.8	5.6	2.9	0.2	70
えのきとにんじんのみそ汁	38	2.9	1.5	4.0	0.8	35
フルーツの盛り合わせ	48	0.5	0.1	11.9	0	0
総栄養価	625	24.6	15.4	95.9	1.9	185
しほルトメニューの基準値	500~700 kcal	—	—	—	3.0g 未満	120g 以上



レシピ提供: 山梨学院大学健康栄養学部 県民健康公開講座



🍴 作り方(2人分) 🍴

牛肉のおろしポン酢がけ

材料

牛肉	120g	かぼちゃ	40g
水菜	40g		
赤パプリカ	20g	油	2g
黄パプリカ	20g		
カリフラワー	40g	大根	40g
		ポン酢	20g

作り方

- ①牛肉は一口大に切り、ほぐしながら熱湯に入れて、火が通ったらザルにあげる。
- ②カリフラワーは小さめの小房に分け、熱湯で茹で、ざるにあげて冷ます。
- ③かぼちゃは皮をむき、5mm くらいの厚さに切り、熱したフライパンに油をしき、焼く。
- ④赤・黄パプリカは半分の長さに切って薄切りにする。
- ⑤水菜は3cm くらいの長さに切る。
- ⑥大根はすり下ろして水気をきり、ポン酢と混ぜ合わせる。
- ⑦①～⑤を器に盛り、⑥をかける。

小松菜のわさびマヨネーズ和え

材料

小松菜	140g	
A	すりごま	6g
	マヨネーズ	10g
	わさび	2g

作り方

- ①小松菜を茹で、冷水にとり、水気をしぼり一口大に切る。
- ②A を混ぜ合わせる。
- ③①と②を和える。

えのきとにんじんのみそ汁

材料

えのき	40g	煮干だし	260g
にんじん	20g	(水 300g+煮干 9g)	
あさつき	10g	水(蒸発分)	20g
卵	20g	みそ	12g

作り方

- ①にんじんは千切り、えのきは食べやすい大きさ、あさつきは3cm 程度に切っておく。
- ②鍋にだし汁、水、切っておいたにんじんとえのきを入れて煮る。
- ③卵を割り、溶いておく。
- ④にんじんに火が通ったらあさつきを入れ、火を止めてみそを入れる。再び火をつけ最後に卵を回し入れ、火を止める。

フルーツの盛り合わせ

材料

キウイフルーツ	100g
オレンジ	80g
さくらんぼ	16g



調味料にポン酢やわさびなどの酸味や辛味で減塩でも美味しく感じます。

タンドリーチキン献立



主食	ごはん
主菜	タンドリーチキン
副菜	きのこアボガドのサラダ
汁物	ミルクスープ
デザート	人参のクラッシュゼリー

🍀 栄養価(1人分) 🍀

メニュー	エネルギー (k cal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん (170g)	285	4.9	0.7	61.7	0.0	0
タンドリーチキン	239	19.1	7.4	10.7	0.8	70
きのこアボガドのサラダ	53	1.8	3.7	4.8	0.3	36
ミルクスープ	95	3.2	3.3	14.3	0.7	80
人参のクラッシュゼリー	47	1.4	0.1	11.2	0.0	20
総栄養価	669	30.4	15.5	102.7	1.8	206
しばルトメニューの基準値	500~700 k cal	—	—	—	3.0g 未満	120g 以上

作り方(2人分)

タンドリーチキン～パプリカのオイル和え～

材料

鶏もも肉(皮なし)	180g	パプリカ(黄)	50g
こしょう	0.1g	パプリカ(赤)	20g
プレーンヨーグルト	26g	ヤングコーン(缶)	30g
カレー粉	2.4g	アスパラガス	20g
にんにく(チューブ)	10g	オリーブ油	6g
パセリ	1g	塩	0.2g
		粗挽きこしょう	0.1g

作り方

- ①鶏肉にこしょうを良く揉みこみ、Aで下味をつけて、冷蔵庫で15～20分置き、200℃に予熱したのオーブンで焼く。
- ②パプリカは縦半分になり切り1cm幅、ヤングコーン、アスパラガスは斜め3mに切る。
- ③パプリカとアスパラガスはさっと茹で、ヤングコーンと共に少し焦げ目がつくまで空煎りする。
- ④オリーブ油で③を和え、塩、粗挽きこしょうで味を整える。

にんにくやカレー粉の辛味やヨーグルトのコクやうま味を利用することで、減塩でも美味しく感じます。

きのことアボガドのサラダ

材料

えのき	40g	サラダ菜	10g
アボガド	40g	ワインビネガー	12g
マッシュルーム	30g	塩	0.6g
玉ねぎ	30g	ピンクペッパー	0.4g
かいわれ大根	10g		

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。えのきは半分の長さに、マッシュルームは0.5cm幅の薄切りにし、茹でる。
- ②かいわれ大根は半分の長さ、アボガドは0.5cm幅のいちよう切りにする。
- ③サラダ菜は食べやすい大きさにちぎる。
- ④Aを良く混ぜ①②に和え、飾りにピンクペッパーをふる。

ワインビネガーやピンクペッパーを使用することで、酸味や香りが出て、少量の塩分でも味がひきしまります。

ミルクスープ

材料

じゃがいも	100g	水	140cc
玉ねぎ	40g	牛乳	100g
しめじ	30g	塩	0.4g
バター(有塩)	3g	こしょう	0.1g
コンソメ	2g	あさつき	2g

作り方

- ①じゃがいもは0.5cm幅のいちよう切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にバターを溶かし、弱火で玉ねぎを炒める。じゃがいもを入れて炒め、水とコンソメを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③牛乳としめじを加え、最後に塩、こしょうで味を整え、小口切りにしたあさつきを散らす。

人参のクラッシュゼリー

材料

人参	40g	はちみつ	12g
水	50cc	ゼラチン	3g
りんごジュース	80g		

作り方

- ①大さじ1と1/2(分量外)の水にゼラチンを入れてふやかしておく。
- ②人参はすりおろし、鍋に水とすりおろした人参を入れ、沸騰したらはちみつを加え、少し冷めたら、①を入れよく混ぜ、常温に戻したりんごジュースを加える。
- ③型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固めたら、フォークでくずす。

回鍋肉献立



主食 ごはん
主菜 回鍋肉
副菜 エビチリ
 ほうれん草のナムル
デザート オレンジ

🍀 栄養価(1人分) 🍀

メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん(160g) 黒ごま(1g)	275	4.2	1.0	59.6	0	0
回鍋肉	191	13.5	9.6	11.5	1.5	127
エビチリ	54	5.2	2.2	3.4	0.4	7
ほうれん草のナムル	30	1.2	1.6	2.9	0.4	55
オレンジ(1/2個)	20	0.5	0.1	4.9	0	0
総栄養価	570	24.6	14.5	82.3	2.3	189
しほルトメニューの基準値	500~700kcal	—	—	—	3.0g未満	120g以上

📖 レシピ提供: 山梨学院大学健康栄養学部 富士・東部保健所実習生 📖

作り方(2人分)

回鍋肉

材料

豚ロース肉	100g
A { おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
酒	10g
キャベツ	140g
赤ピーマン	40g
青ピーマン	30g
たけのこ(水煮)	40g
油	6g
B { オイスターソース	18g
甜面醤	12g

作り方

- ①豚ロース肉を一口大に切り、Aにつけておく。
- ②キャベツはざく切り、赤ピーマン・青ピーマンは乱切り、たけのこは縦3cm横2cmに切る。
- ③フライパンで油を熱し、①を炒め、火が通ったら②を入れ炒める。
- ④③にBを加えて炒める。

エビチリ

材料

バナマイエビ	50g	A {	豆板醤	0.6g
片栗粉	2g		ケチャップ	12g
長ねぎ	10g		顆粒中華だし	0.2g
にんにく	2g		水	2g
しょうが	2g		小ねぎ	0.2g
ごま油	4g			

作り方

- ①エビの背ワタを取って軽く洗い、片栗粉をまぶす。
- ②長ねぎ・にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油をしき、①を炒め、色が変わったら、にんにく・しょうがを加えて炒める。
- ④③にAを加えて炒め、長ねぎを加え、最後盛りつける時に輪切りにした小ねぎを上から散らす。

ほうれん草のナムル

材料

ほうれん草	60g
人参	30g
もやし	20g
A { しょう油	6g
ごま油	3g

作り方

- ①ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切り、水気をよく切る。
- ②人参は千切りにして茹で、水気を切る。もやしも茹で、水気を切る。
- ③ボウルにAを合わせ、①②を加えて和える。



- ・回鍋肉やエビチリといったご飯が進むおかずを入れることで、ボリュームがあるように感じられ、スタミナ満点で食欲をそそられるような献立にしました。
- ・ごま油や豆板醤の、風味や辛味で減塩でも美味しく感じます。



山梨県民の健康づくりを応援する事業者のみなさま

「やまなししばルトメニュー」提供店を募集しています！！

健康に配慮した食事を選択できる環境をつくり、県民の健康づくりを推進することにご協力いただき、「やまなししばルトメニュー」を提供してくださる事業者の方を募集・認定しています。

提供を希望するお店へは、保健所の管理栄養士等がお伺いし、栄養価計算や今あるメニューをしばルトメニュー化するお手伝いをさせていただきます。

「やまなししばルトメニュー」を提供し、県民の健康づくりを応援しませんか。

お問い合わせ・申請先

(令和2年4月1日～)

機関名	住所	電話番号
中北保健所	韮崎市本町4丁目2-4	0551-23-3073
峡東保健所	山梨市下井尻126-1	0553-20-2753
峡南保健所	南巨摩郡富士川町鰍沢771-2	0556-22-8155
富士・東部保健所	富士吉田市上吉田1丁目2-5	0555-24-9034
健康増進課	甲府市丸の内1丁目6-1	055-223-1493

詳しくは、山梨県のホームページをご覧ください！

山梨県 やまなししばルトメニュー

検索 

やまなししばルトメニュー例集 令和2年3月

発行：山梨県福祉保健部健康増進課

電話 055-223-1493

レシピ提供：山梨学院大学健康栄養学部

峡東保健所管内食生活改善推進員協議会