

ヘルシー 美味しい やさしい

# 第4回 C級グルメグランプリ

## 健康レシピ大公開♪

ふじえだヘルシー認定店が考案した、ヘルシーで美味しく、体にもやさしい、さらに家庭でも手軽に食べられる料理(C級グルメ)をご紹介します。料理動画もありますので、ぜひご覧ください!

今回のメニューは…

- 発酵食品を使用
- 野菜をたっぷり摂れる(1人前あたり野菜摂取量100g以上)
- 色々な食材を楽しめる(食材数4品目以上)

普段の食事に発酵食品を使用した野菜たっぷりのヘルシーメニューを取り入れて、免疫力を高めるバランスの良い食事を目指しましょう!

### サラダ感覚で食べられる!?回鍋肉トルティーヤ

#### 作り方

- ①材料をすべて切りそろえる。甜麺醬、砂糖、醤油、酒を合わせておく(回鍋肉醬)。
- ②沸騰したお湯に塩2g入れ、4cm角切りにしたキャベツをサツと茹でる。茹でたキャベツはキッチンペーパーで水切りする。
- ③フライパンに油をひき、生姜みじん、にんにくみじん、豆板醬、水洗いた納豆、斜めスライスした白ネギを軽く炒める(焦がさないように注意)。
- ④③にカットした豚バラスライス、玉ねぎスライス、しいたけスライス、ニンジン千切りを入れて炒める。
- ⑤④に①で合わせた「回鍋肉醬」を入れ、汁気がなくなる程度まで炒める(焦がさないように注意)。仕上げにごま油を適量加える。回鍋肉の完成。
- ⑥トルティーヤの皮の上に②で茹でたキャベツをのせ、その上にカットしたルッコラをのせる。その上に⑤で完成した回鍋肉を盛り付ける。
- ⑦⑥に1/2カットしたプチトマトをトッピング。お好みの量のパルメザンチーズをかける。
- ⑧トルティーヤの皮でぐるっと巻いて、完成。



#### 材料(3人分)

キャベツ(4cm角切り)	100g	塩	2g
白ネギ(斜め2mmスライス)	20g	油	適量
豚バラスライス(2cmカット)	80g	豆板醬	2~5g
玉ねぎ(3mmスライス)	40g	ごま油	適量
しいたけ(3mmスライス)	20g	トルティーヤの皮	3枚
ニンジン(3mm千切り)	30g	パルメザンチーズ	適量
ルッコラ(3~4cmカット)	30g	【回鍋肉醬】	
プチトマト(1/2カット)	4個	甜麺醬	40g
		砂糖	10g
		生姜みじん	5g
		にんにくみじん	5g
		醤油	20g
		酒	5g
		納豆(水洗いする)	30g



料理動画はこちら!



**新中華 華花**  
藤枝市田沼1-15-6

Tel 054-689-2339

営業時間/ランチ 11:30~14:30(Lo 13:30) 定休日/月曜日・火曜日  
ディナー 水木日 17:30~20:30(Lo 20:00) ※祭日・大型連休時等変更あり  
金土祝前日 17:30~21:00(Lo 20:30)・祝日 17:30~21:00(Lo 20:30)

### フライパン一つで調味料を一切使わず作る!牡蠣と玉取茸のホワイトソテー

#### 作り方

- ①材料をすべて切りそろえる。
- ②牡蠣を洗い、水気をよく拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにバターを入れ中火にかけて溶かし、牡蠣を両面焼く。しいたけ、ブロッコリー、玉ねぎ、蓮根も同時に焼く。
- ④豆乳を加え、蓋をして3分蒸し煮する(焦げつかないように注意)。
- ⑤3分経ったら蓋をあげ、チーズを加えよくかき混ぜ、トロツとしてきたら完成。  
※好みのチーズを入れて作っても良い。  
(ブルーチーズ、モッツアレラチーズなど)



#### 材料(1人分)

玉取茸(しいたけ)(10大よりやや大きめにカット)	60g	牡蠣	50g
ブロッコリー(10大カット)	40g	片栗粉	10g
玉ねぎ(10大、くし切り)	30g	無塩バター	10g
蓮根(スライス)	30g	豆乳	120ml
		とろけるチーズ	30g



料理動画はこちら!



**呑み家 鼓童**  
〜こわっぱ〜  
藤枝市駅前1-8-5

Tel 054-645-3522

営業時間/テイクアウト 16:00~19:00 定休日/不定休  
ディナー 18:00~24:00

### 塩麴に漬けた鱈と里イモのグラタン

#### 作り方

- ①鱈はひとくち大に切り、塩麴に30分漬けておく。
- ②鍋に牛乳と水を入れて沸かし、ローリエとにんにく3片を切らずにそのまま入れて香りを移す。弱火にし、鱈を加え10分程度(鱈に火が通るまで)ゆっくり煮立たせる。
- ③里芋は蒸し器でやわらかくなるまで蒸して皮を剥く。
- ④オリーブオイルににんにく2片を切らずにそのまま入れ、中火にかけてキツネ色になるまで焼き上げ取り出しておく(にんにくオイルを作る)。
- ⑤②の鱈とにんにくを一度鍋から上げ、水気をふき取りボウルに入れ、身がほぐれる程度まで木べらですりつぶす。
- ⑥里芋を加えペースト状になるようにつぶしながら混ぜ合わせ、生クリーム、④のにんにくオイル、塩、胡椒を加えて更に混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を耐熱皿に移し、パン粉をふりかけ180℃のオーブンで10分間焼き上げる。



料理動画はこちら!



**シェ サツカワ**

藤枝市前島1-3-1 ホテルオーレ2F

Tel 054-634-1523

営業時間/ランチ 11:30~14:00 定休日/水曜日  
ディナー 17:30~21:00

#### 材料(4人分)

鱈	400g	里芋	8個
塩麴	大きじ2	オリーブオイル	100ml
牛乳	250ml	生クリーム	100ml
水	500ml	塩	適量
ローリエ	1枚	胡椒	適量
にんにく	5片	パン粉	20g

### 納豆とチーズの無限サラダ

#### 作り方

- ①★を、ボウルに混ぜ合わせる。
- ②きゅうり・にんじん・固形チーズ・レタスを1cm角に切る。(きゅうりは塩もみ(分量外)、にんじんは下茹でしておく)。
- ③ツナを缶から取り出し、軽く油を切っておく。
- ④納豆を①に入れて混ぜ合わせ、水気を切ったきゅうり・にんじん・固形チーズ・レタス・ツナ・かつお節を加え、全体を混ぜる。



#### 材料(3人分)

きゅうり	1本	かつお節	1パック
にんじん	1/3本	★米酢	大きじ3
固形(4P)チーズ	3個	★しょうゆ	大きじ1
レタス	4枚	★砂糖	大きじ1
ツナ缶(油漬)	1缶	★こめ油	大きじ1
納豆	2パック		



料理動画はこちら!



**くるみキッチンプラス+**

藤枝市青木1-21-12  
フジエダオガワホテル内

Tel 054-646-4397

営業時間/モーニング 7:30~11:00 定休日/月曜日・火曜日・第1日曜日  
ランチ 11:00~15:00

### 野菜はメイン! SLT(しいたけ・レタス・トマト)サンド

#### 作り方

- ①Aソース、Bソース、Cソースはそれぞれの材料を混ぜ合わせておく。ガーリックパウダーとバターを練り混ぜて、ガーリックバターを作っておく。
- ②レタスは洗って大きな葉をそれぞれ1枚ずつ水切りしておく。
- ③トマトは輪切りにする。
- ④しいたけにAソースを塗る。
- ⑤ガーリックバターをパンに塗る。
- ⑥オーブン(220℃で8~10分)又はトースターで④と⑤を同時に調理する(トーストが先に焼きあがるので注意)。トーストは、焼きあがったら2枚とも片面にBソースを塗る。しいたけは、表面に焦げ目がついたらチーズをのせてさらに焼く。
- ⑦卵と生クリームを混ぜ、油をひいて熱したフライパンでオムレツを作る(中火)。
- ⑧トースト→レタス→トマト→オニオンスライス→グリルしいたけ→オムレツの順に重ねる。
- ⑨オムレツまで乗せたら、Cソースをかけて、トーストをさらに重ねる。
- ⑩カットして出来上がり。



#### 材料(1人分)

レタス(グリーンリーフ1枚、サニーレタス1枚)	2枚	【Bソース】	
トマト	スライス1枚	ケチャップ	大きじ1
しいたけ(大)	1個	バジルペースト	小さじ1
パン(8枚切)	2枚	【Cソース】	
スライスチーズ	1~2枚	マヨネーズ	大きじ1
卵	1個	ヨーグルト	小さじ1
生クリーム	大きじ1	生クリーム	小さじ1
オニオンスライス	15g	レモン汁	少々
【Aソース】		塩	少々
みそ	小さじ1	胡椒	少々
カレー粉	ひとつまみ	【ガーリックバター】	
		ガーリックパウダー	適量
		バター	10g



料理動画はこちら!



**Panini Café TATA**

藤枝市駅前3-4-1  
WELLSEEビル B1

Tel 054-689-5678

営業時間/ランチ 11:00~14:00 定休日/月曜日・火曜日・第3日曜日  
テイクアウト対応 11:00~17:00/ディナー 17:00~22:00(要予約)