



ポン酢和え

野菜1人
100g



★材料(2人分)★

・にら	60g (1/2束)
・もやし	100g
・ちくわ	40g (2本)
・にんじん	40g
・ポン酢	25cc
・塩	少々

★作り方★

- ① にらは2cmの長さに切る。
- ② にんじんは2cmのせん切りにする。
- ③ にら・にんじん・もやしは塩ゆでする。
- ④ ちくわは輪切りにし、湯通しする。
- ⑤ ③と④をポン酢で合える。

【①個人部門 考案:山本勝代さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 30

とよあけ健康21計画

もやしのナムル



野菜1人
100g

★材料(2人分)★

もやし	200g
ごま油	大さじ2
塩	小さじ1/2~1
ごま	大さじ1

◆ポイント

プラス粗びき黒コショウで洋風に！
プラス鶏がらスープの素で中華風に！
プラスしょうゆやめんつゆで和風に！

★作り方★

- ①もやしは鍋で水からゆでる。
- ②①が沸騰してきたら、ザルで水気を切る。
- ③熱いうちに調味料を混ぜ合わせる。

【①個人部門 考案:城所久美子さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 60

第2次 とよあけ健康21計画

ひじきのナムル



野菜1人
125g

★材料(2人分)★

・ひじき	8g
・もやし	50g
・大根	1/8本
・にんじん	1/2本
・りんご	1/4個
・シーチキン	70g
・しょうゆ	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1/2
・酢	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1/2
・唐辛子粉	小さじ1/4

★作り方★

- ①ひじきを30分水につけておく。
- ②大根とにんじんを短冊切りにして、塩につけてしおらせておく。
- ③もやしとひじきをさっと茹でる。
- ④りんごを色紙切りにする。
- ⑤②、③、④とシーチキンを混ぜる。
- ⑥しょうゆとごま油、酢、砂糖、唐辛子粉をまぜてナムルのたれをつくる。
- ⑦⑤に⑥でつくったたれを入れる。

【(1)個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 塚本結香子さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 70

第2次 とよあけ健康21計画

もやし・にんじん・ひじきのナム



野菜1人
97g

★材料(2人分)★

○もやし	150g
○にんじん	45g
○おろしにんにく(チューブ)	小さじ1/2
○乾燥ひじき	6g
○すりごま(白)	大さじ1
○コチュジャン	小さじ1
○しょうゆ	小さじ1/2

★作り方★

- ①ひじきは水に約10～15分ひたす。
- ②鍋に湯を沸かしてひじきともやし、千切りにしたにんじんを入れ、再び沸騰したら、ざるにあげて湯を切る。
- ③ボウルとにんにく、ごま、コチュジャン、しょうゆを入れてひじきともやし、にんじんを加えてあえる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 近藤創太さん】



野菜たっぷりキャプチェ風しらたき



野菜1人

★材料(2人分)★

・しらたき	1袋
・豚こま切れ肉	100g
・もやし	100g
・にら	30g
・パプリカ	65g
・干しシイタケ	2枚
・砂糖	大さじ1
・酒	大さじ1
・ごま油	大さじ1
・ニンニク	1かけ分
・塩・こしょう	適量
・しょうゆ	大さじ2
・油	適量

★作り方★

- ①しらたきを袋の表記どおりゆでる。水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②豚肉に塩・こしょうで下味をつける。ニらは3cm、パプリカは千切り、干しシイタケは水で戻して薄切りにする。
- ③肉と干しシイタケはニンニク、砂糖、酒、ごま油をよくもみこむ。
- ④フライパンに油を熱し、③を炒める。色が変わってきたらパプリカともやしを加えて炒める。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 遠藤にいなさん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 93

第2期 とよあけ健康21計画

ゆず風味のはるまき



野菜1人
144g

★材料(2人分)★

・もやし	160g
・にんじん	60g
・キャベツ	60g
・ちくわ	60g
・大葉	6枚
・春巻きの皮	6枚
・ゆずこしょう	適量
・油	適量

★作り方★

- ①にんじんとキャベツを千切りにする。ちくわは斜めの細切りにする。
- ②フライパンに油を入れてもやしを炒めていったん取り出す。
- ③続けてフライパンに油を入れ、人参、ちくわ、キャベツと炒め、もやしを入れて、ゆずこしょうで味付けをする。
- ④春巻きの皮の上に大葉、、さらに炒めた野菜とちくわをのせて春巻きの皮で包む。
- ⑤フライパンに1cm程度の高さの油を入れ、④を黄金色に揚げる。
* キッチンペーパーで油きりをした後、斜め切りにして盛り付ける。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 平野可菜さん】