

6ページ



キャベツのひき肉味噌丼

8ページ



どんどんイける! 夏野菜丼

10
レシピ

若者向け

ヘルシー丼 レシピ集

12ページ



よごし丼

9ページ



ボリュームたっぷり、
あっさりトマトのキーマカレー丼

ヘルシー丼レシピ集について

健全な食生活は、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための基礎となるものですが、20～30代の若者世代は食生活が不規則になりがちです。

こうしたことから、このたび県では、「とやま若者ヘルシー丼レシピコンテスト」を下記のとおり実施し、地場産食材（美味しい米、新鮮な野菜、魚介類、肉類など）を活かした栄養バランスのよいヘルシー丼レシピの募集・審査を行いました。

このレシピ集では、コンテスト上位のレシピを紹介します。

とやま若者ヘルシー丼レシピコンテストの概要

- 募集レシピの条件 ①米を使用した丼物
②短時間（15分程度）で簡単にできるもの
③富山県産食材（全部または一部）を使用しているもの
④栄養バランスのとれているもの
- 募集期間 平成28年7月22日（金）～9月23日（金）
- 応募数 112レシピ
- 審査方法 (1)一次審査：書類により評価し、合計点数の上位12レシピを選考
(2)二次審査：一次審査を通過したレシピの中から、「越中とやま食の王国フェスタ2016秋の陣」（平成28年10月29日(土)～30日(日)、富山テクノホールで開催）での来場者投票により、6レシピを選考
(3)最終審査：二次審査を通過したレシピの中から、有識者による審査により、受賞レシピを決定
- 選 賞 最優秀賞1点と優秀賞2点、入賞3点を選定

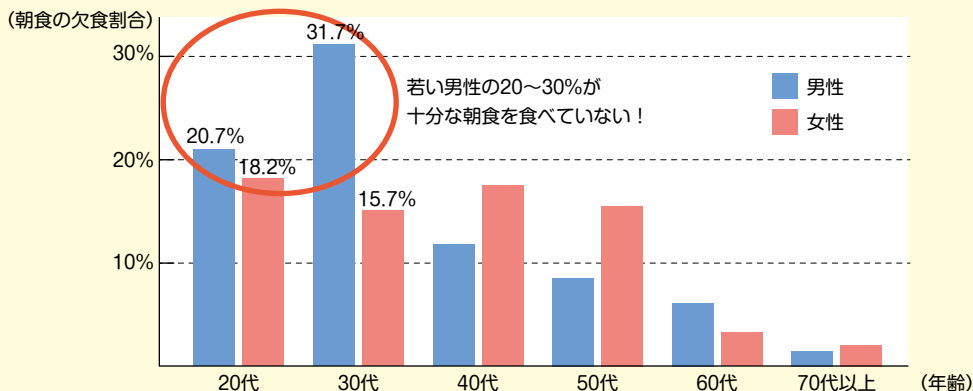
レシピ一覧（※レシピの順番は五十音順としています。）

- | | | |
|----------------|----------------------------|----|
| ①栄養満点ヘルシーなカラ魅力 | ピリ辛丼 | 4 |
| 入賞 | ②きときとヘルシーねばとろ丼 | 5 |
| 最優秀賞 | ③キャベツのひき肉味噌丼 | 6 |
| | ④トマ玉丼 | 7 |
| 優秀賞 | ⑤どんどんイケる！夏野菜丼 | 8 |
| 入賞 | ⑥ボリュームたっぷり、あっさりトマトのキーマカレー丼 | 9 |
| 入賞 | ⑦野菜あんかけ丼 | 10 |
| | ⑧野菜たっぷり！餃子な丼 | 11 |
| 優秀賞 | ⑨よごし丼 | 12 |
| | ⑩レンジでポン すきやき丼 | 13 |

朝ごはん食べていますか？

20～30代の若者世代において、朝食を食べない人、菓子やジュースのみで朝食をすませる人が男性を中心に多く見られます。

富山県民の年代別の朝食欠食割合（平成22年）
（菓子やジュース等のみの朝食の場合を含む）



朝ごはんを食べないと、どのような問題があるの？

- ・朝食を食べないと、体温が上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。
- ・朝食抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めると言われています。



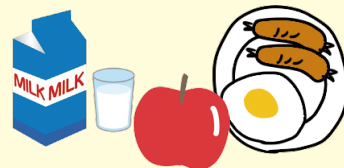
朝ごはんを食べて、元気な一日をスタート

- ・朝・昼・晩の食事の時間を中心に、生活リズムを整えることが大事です。
- ・朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



まずは、簡単な食事から

- ・朝は食欲がわからないという人は、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせるのがおすすめです。
- ・現在、朝食に何も食べていないという人は、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから何か口に入れてみましょう。
- ・また、このレシピ集に掲載されているレシピも簡単に作れるものばかりなので、是非作って食べてみてくださいね！



食事バランスガイドで、自分の食事を確認しよう

食事バランスガイドは、「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つ料理区分ごとに、1日にどれだけ食べたかを、「サービング数」で決めています。

サービング数は、性別や活動量によって決まります。

STEP1 自分の食べる1日分の適量をチェック!

若者 男性	活動量 低い	活動量 普通以上	
	活動量 低い	活動量 普通以上	
女性	活動量 低い	活動量 普通以上	
料理区分	サービング数(単位:つ)		
主食	4~5	5~7	6~8
副菜	5~6	5~6	6~7
主菜	3~4	3~5	4~6
牛乳・乳製品	2	2	2~3
果物	2	2	2~3
エネルギー(kcal)	1400~2000	2200~±200	2400~3000



自分のサービング数を記入しましょう

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

料理例

主食 (ごはん、パン、麺)
 1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaguetティー

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
 1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのごんてー
 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
 1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一回 = 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身
 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品
 1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

果物
 1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

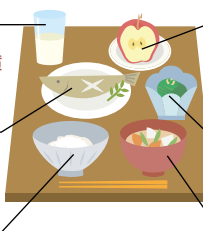
主食・副菜・主菜ってなに?

食事バランスガイドでは、料理や食品を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに分けています。バランスの良い食事には、「主食」+「副菜」+「主菜」を組み合わせ、「牛乳・乳製品」「果物」も不足しないよう積極的にとることが大切です。

牛乳・乳製品 主にカルシウム
毎日欠かさずカルシウムを補給しましょう。

主菜 主に体をつくる(血や肉となる)たんぱく質
魚・肉・卵・大豆製品のおかず
夕食にかたよらず、朝・昼・夕まんべんなく食べましょう。

主食 カのもととなる炭水化物を多く含む
ごはん、パン、めん類
毎食しっかり食べましょう。



果物 楽しみながらビタミンを補給しましょう。

副菜 主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルをきむ
野菜・きのこ・海藻のおかず
旬の野菜をたっぷり様々な調理でおいしく食べましょう。

副菜 汁物は具だくさんにして天然だして美味しく減塩しましょう。

STEP2 1日の食事バランスをチェックしましょう

朝食から夕食まで、1日でどれだけ食べたかを(サービング数)を数え、食事バランスガイドのコマのイラストにある料理区分ごとに食べたサービング数を○で囲みましょう。1日のバランスはどうか?



[コマとは] 食事バランスガイドでは、コマの形で1日の食事の量を示します。朝食を抜いたり、外食が続き野菜が不足したりすると、栄養のバランスが崩れコマが倒れてしまいます。あなたの食生活のコマをきれいに回しましょう。



01 目からウロコ 栄養満点 ヘルシーなカラ麩ル ピリ辛丼



考案者名
ミホちゃんの
キッチン

一工夫
焼肉のタレは味が濃
いので、量は控えめ
に使いましょう。

材料・分量 (2人分)

(●のついているものは富山県産を使用)

●ご飯	400g
●たまねぎ	1個
●赤ピーマン	1個
●緑ピーマン	1個
エリンギ	60g
●卵	2個
小車麩	4枚
A めんつゆ	40ml
A 水	40ml
焼肉のタレ	大さじ3
豆板醤	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- 1 小車麩は四等分に切り、Aに漬け込みます。
- 2 たまねぎはくし形、赤・緑ピーマンは短冊に切り、エリンギは細長く引き裂きます。
- 3 小車麩は軽く絞り、両面に片栗粉をつけて、油をひいたフライパンでこんがり焼きます。
- 4 フライパンの半面で2を炒め、焼肉のタレをからめ、丸く形を作り中央を少し窪ませ卵を割り入れ、麩の漬け込み汁の残りを入れて蓋をして蒸します。
- 5 器に盛ったご飯の上に4を置き、フライパンに残ったタレに豆板醤を少々混ぜて、丼の上にかけます。

アピールポイント

お肉の代わりに小車麩を使った、ヘルシーで栄養満点な丼です。
小車麩を和風だしに浸し、軽く絞り、片栗粉をつけてこんがり焼いて焼肉風です。

02 きときとヘルシーねばとろ丼



考案者名

Moko

一工夫

ご飯は酢飯にしても
美味しくそうです。

材料・分量 (2人分)

(●のついているものは富山県産を使用)

- | | |
|---------------|----------------|
| ● ご飯……………240g | ● いか……………16g |
| ● ねぎ……………適量 | しらす……………適量 |
| ● サニーレタス 適量 | 卵黄……………2個分 |
| 長芋……………77g | 納豆……………1パック |
| オクラ……………9個 | クリームチーズ 22g |
| ● きゅうり……2/5本 | マヨネーズ 適量 |
| アボガド……2/5個 | しょう油……大さじ1と1/2 |
| ● ミニトマト 2個 | みりん……………少々 |
| かいわれ大根 適量 | ごま油……………少々 |
| 水菜……………適量 | レモン汁……少々 |
| 大葉……………適量 | 焼き海苔……適量 |
| レモン……………適量 | 白ごま……………適量 |
| まぐろ……………112g | ねりわさび 少々 |

作り方

- 1 野菜は洗って食べやすい大きさに切ります。
きゅうり：半分は千切り、残り半分は細かく切ります
長いも：1/3は細かく切り、2/3は摺りおろします
大葉：千切り
アボガド：角切り
オクラ：塩ゆで後、輪切り
- 2 アボガドをマヨネーズで和え、クリームチーズ、ミニトマト、しょう油大さじ1/2、みりん、ごま油、レモン汁を混ぜます。
- 3 まぐろを細かく叩き、細かく切ったきゅうりと混ぜます。
- 4 ご飯に白ごまを混ぜ、各野菜を盛りつけ、その上に、まぐろ、いか、しらす、卵黄、納豆をのせ、完成です。わさびしょう油をかけて、いただきます。

アピールポイント

とろろ、納豆、ねぎとろ、きゅうり、いか、アボガドと色々な食感が楽しめ、飽きずに美味しく食べられます。
クリームチーズやマヨネーズ、レモン汁を加えて洋風な丼に仕上げました。

03 キャベツのひき肉味噌丼



最優秀賞

考案者名

堀田

一工夫

片栗粉を多めにすると
具がご飯に絡みやす
くなります。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産を使用）

- ご飯 340g
- キャベツ 200g
- ピーマン 2個
- にんじん 100g
- 豚ひき肉 140g
- 片栗粉 小さじ1
- 味噌 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 水 大さじ4
- 油 少々

作り方

- 1 味噌、砂糖、水で溶いた片栗粉をよく混ぜます。
- 2 にんじんは千切り、キャベツ、ピーマンは食べやすい大きさに切ります。
- 3 フライパンに油を入れ、ひき肉とにんじんを炒めます。
ひき肉に十分火がとおったら、キャベツとピーマンを加え、炒めます。
- 4 野菜がしんなりしてきたら、よく混ぜた1を加えて炒めます。
- 5 ご飯に4をかけて、完成です。

アピールポイント

あんかけ風にすることで、ご飯によくからみます。



04 トマト玉丼



材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産を使用）

- ご飯 400g
- トマト 1個
- レタス 4枚
- パセリ 適量
- にんにく 2片
- 卵 2個
- むきエビ 140g
- オリーブオイル 大さじ2
- 白ワイン 大さじ2
- 塩 少々
- 黒コショウ お好み

作り方

- 1** トマトはさいの目に切り、ニンニクとパセリはみじん切りにしておきます。
レタスは細かくちぎってご飯に混ぜます。
- 2** フライパンにオリーブオイルの半量（大さじ1）を熱し、溶き卵を注ぎます。卵に7割ほど火がとおったら取り出し、余熱で火をとおすようにし、器の中でかき混ぜ炒り卵にします。
- 3** フライパンに残りのオリーブオイルとニンニクを入れ、軽く炒めて香りが立ってきたら、むきエビを入れて炒めます。
- 4** 全体に油が馴染んだら、白ワインとトマトを加え、さらに炒めます。エビに火がとおったら、塩、コショウで味を調え、パセリを最後に振って軽く混ぜます。
- 5** 器にレタスご飯を入れて、その上に**2**と**4**を盛りつけたらできあがりです。

アピールポイント

健康によいオリーブオイルを使った、あっさり味の体にやさしい丼です。



05 どんどんイケる！夏野菜丼



材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産を使用）

- ご飯 340g
- オクラ 4本
- きゅうり 50g
- なす 100g
- みょうが 1本
- ミニトマト 2個
- 大葉 2枚
- ベーコン 2枚
- 米油 大さじ1
- しょう油 大さじ1
- おろししょうが 少々
- 海苔 適量
- かつお節 適量
- 塩昆布 少々

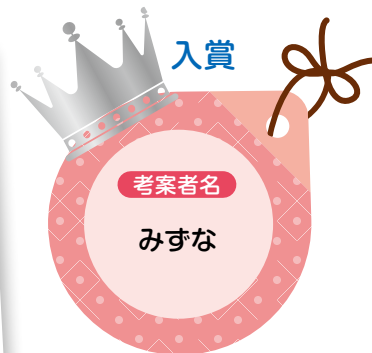
作り方

- 1** オクラのヘタを落として耐熱皿に入れて、ラップをして1分（500W）加熱します。
- 2** なすを5mmの厚さにスライスし、半分を水にさらしてあく抜きをしておきます。
- 3** 残り半分のなすと食べやすい大きさに切ったベーコンを、フライパンに米油をひいて炒めます。
- 4** きゅうり、みょうが、加熱したオクラ、あく抜きしたなすをそれぞれ粗みじん切りにして、塩昆布で和え、しょう油とおろししょうがを加えて混ぜます。
- 5** ご飯の上に、炒めたなすとベーコンをのせ、**4**を盛りつけます。
- 6** 大葉、ミニトマト、かつお節、海苔を散らして完成です。

アピールポイント

夏野菜（オクラ、なす、きゅうり、トマト、大葉、みょうが）をざっくり切って和えました。ヘルシーでさっぱりした、やみつきになるおいしさです。

06 ボリュームたっぷり、 あっさりトマトのキーマカレー丼



材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産を使用）

- ご飯 230g
- にんじん 1/4本
- たまねぎ 1/2個
- しいたけ 1枚
- サラダ菜 2枚
- ミニトマト 10g
- 卵 2個
- 鶏ひき肉 100g
- 大豆水煮 30g
- トマト缶 100g
- にんにく 適量
- ショウガ 適量
- 濃口しょう油 大さじ1/2
- カレー粉 大さじ3
- ウスターソース 大さじ1/2
- 油 適量

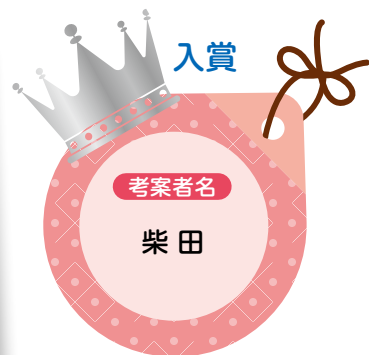
作り方

- 1 ゆで卵をつくります。
- 2 にんじん、たまねぎ、しいたけを粗みじん切りにします。
- 3 フライパンに、ショウガ、にんにくを入れ、香りがするまで油で炒めます。
そこに、にんじん、たまねぎを入れ、中火で炒めます。
- 4 ひき肉を入れ、中火で9割ほど火をとおします。
- 5 しいたけ、トマト缶を入れ、水分を飛ばしながら炒めます。
- 6 大豆、カレー粉、ウスターソース、しょう油を入れ、軽く炒めます。
- 7 ご飯に6をかけ、スライスしたゆで卵、サラダ菜、ミニトマトを添えて完成です。

アピールポイント

鶏ひき肉を使い、ヘルシーだけどボリュームあるキーマカレーです。
野菜と大豆を入れることで、健康的で食べごたえのある丼に仕上がりました。

07 野菜あんかけ丼



一工夫
しっかりした味に仕上がっているのので、しょう油の量は控えめにしてもおいしく食べられます。

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産を使用）

- ご飯 340g
- 大根 75g
- にんじん 40g
- たまねぎ 40g
- にら 8g
- しいたけ 15g
- 鶏ひき肉 55g
- しょう油 大さじ3
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- 片栗粉 小さじ2
- 料理酒 大さじ1
- 水 250ml

作り方

- 1** 大根、にんじんをいちよう切りにし、下ゆでします。その間に、たまねぎ、にら、しいたけを切ります。
- 2** 下ゆでした大根、にんじんをザルにあげます。
- 3** **2**とたまねぎ、にら、しいたけ、水、しょう油、みりん、砂糖、料理酒を鍋に入れ、具材を煮込みます。
- 4** 沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉を入れ、軽く混ぜて完成です。

アピールポイント

富山の野菜とあんかけが好きなので、このレシピを考えました。あっさりしたしょう油味です。





08 野菜たっぷり！餃子な丼



考案者名

かつら小桃

材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産を使用）

- ご飯 400g
- にら 4本
- 長ねぎ 1本
- キャベツ 60g
- トマト 1/2個
- スイートコーン 適量
- 豚ひき肉 180g
- | | | |
|---|----------|--------|
| A | オイスターソース | 大さじ1/2 |
| | しょう油 | 大さじ1/2 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 |
- ごま油 大さじ1
- 塩 少々
- コショウ 少々

作り方

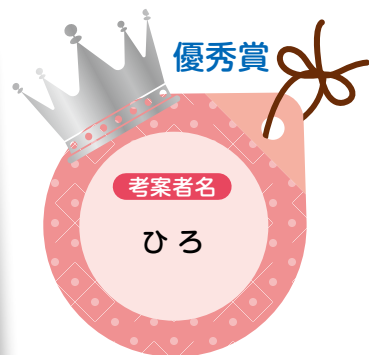
- 1** にらは小口切り、長ねぎはみじん切り、キャベツは千切り、トマトはくし切りにします。
- 2** フライパンにごま油を入れ、軽く塩コショウで下味をつけた豚ひき肉と長ねぎを入れて炒めます。
- 3** ひき肉をよく炒めたら、**A**とにらを加え全体になじませます。
- 4** 器にご飯を入れ、**3**、キャベツ、トマト、スイートコーンを彩りよくのせます。

アピールポイント

若者が大好きな餃子を皮に包まず、具材を炒めて味付けする簡単な丼です。豚ひき肉に味付けしているので、野菜への味付けが不要で塩分控えめです。



09 よごし丼



一工夫

ひき肉から出る油が少なく具材がパサつく場合は、油を引いて炒めると、美味しく仕上がります。

材料・分量 (2人分)

(●のついているものは富山県産を使用)

- ご飯 400g
- なす 1個
- ピーマン 3個
- あいびき肉 100g
- 卵黄 2個分
- ごま 少々
- 糸とうがらし 少々
- 味噌 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々
- 酒 適量

作り方

- 1 なすは半月切り、ピーマンは1cm角に切ります。
- 2 ひき肉は、油を使わずに炒めます。
- 3 2に1を加え、なすがしんなりするまで炒めて、塩を少し加えます。
- 4 酒に味噌、砂糖を溶き、3にからめます。
- 5 ご飯の上に盛り付けて真ん中に卵黄を落とし、ごま、糸とうがらしをのせて、完成です。

アピールポイント

富山県の郷土料理「よごし」をイメージして作りました。
ピーマン、なす、ひき肉を使って作る、母の味を参考に丼にしました。



10 レンジでポンすきやき卵丼



材料・分量（2人分）

（●のついているものは富山県産を使用）

- ご飯 400g
- にんじん 30g
- しめじ 1/4 株
- 白菜 50g
- 白ねぎ 1/2 本
- 卵 2 個
- 牛肉 100g
- 焼豆腐 1/4 丁
- 紅生姜 10g
- 麵つゆ 大さじ 2
- 酢 大さじ 1
- 片栗粉 適量
- 酒 小さじ 1
- しょう油 小さじ 1

作り方

- 1** にんじんは細切り、しめじは房から外し、白菜は大きめの千切り、白ねぎは細切りにします。
- 2** 焼豆腐は、半分に切ります。
- 3** 牛肉に酒、しょう油、片栗粉をかけて混ぜます。
- 4** 電子レンジ対応の容器に、牛肉、焼豆腐、野菜を入れ、麵つゆをかけて、電子レンジで加熱します。
- 5** 鍋にお湯を沸かして酢を入れ、卵を落として白身が固まるまで加熱します。
- 6** 丼にご飯を盛り、**4**と**5**の卵をのせて、最後に紅生姜を飾ります。

アピールポイント

卵以外の材料を全て電子レンジでポンとすきやきに変身。
巣ごもり卵を加えて、一段とおいしく楽しく食べることができます。



みんなで実践！富山型食生活

富山米と新鮮な魚介、野菜、肉等をバランス良く摂る食生活を「富山型食生活」とよんでいます。

- ・富山型食生活の大きな狙いは「**栄養バランスの改善**」です。
- ・その実践にあたって、「**旬の地場産食材の活用**」を図ることで地域の農林水産業を活性化していくとともに、「**優れた食文化の継承・創造**」を通じて、県民の皆さまに地域への愛着を深めていただくことを願っています。さらに、「**家族そろった食事**」を通じて、食に対する感謝の念や豊かな人間性を育むことにつながっていくことを期待しています。

と 富山米と

や 野菜、魚を中心に

ま まんべんなく食べよう 富山型食生活

食品ロスを知っていますか？

- 食品廃棄物のうち、食べられるのに廃棄される食品のことを、「食品ロス」といいます。
- 日本で年間に出される「食品ロス」は、632万トンと試算され、世界全体の食料援助量（年間約320万トン）の約2倍に匹敵します。

（出典：消費者庁「食べもののムダをなくそうプロジェクトより」）

日本では、一人当たりの食品ロス量を試算すると、「お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。

一人一人が「もったいない」を意識して行動しましょう

「賞味期限」を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は、「**食べても安全な期限**」、賞味期限は、「**おいしく食べることができる期限**」です。

賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうか判断することも大切です。

買物は必要に応じて

冷蔵庫の中をチェックして、必要な食品を必要な量だけ購入しましょう。



調理で作りすぎない

食べ切れる分だけ、作りましょう。



お問い合わせ先

富山県食育推進会議事務局・富山県食育推進協議会事務局
(富山県農林水産部農林水産企画課)

TEL (076)444-9622 / FAX (076)444-4407

参考になる食育パンフ、レシピ集をご覧ください。

<http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html>



とやま食育ひろば

