

うちの社食のイチ押し！「やさい料理レシピ」人気投票

京都府では今年度、働きざかり世代の方々が利用する「社員食堂」での野菜摂取量の増加を目指し、「やさい料理レシピ集」の作成を行います。平成29年7月～11月にかけて、府内の社員食堂において「うちの社食のイチ押し！やさい料理レシピ」を募集し、多くの応募をいただきました。このたび、広く府民のみなさまによる人気投票を実施し、メインメニュー部門・サイドメニュー部門それぞれ、最優秀賞1品・優秀賞2品を決定します。

以下の料理のうち、「食べてみたい」「食べてもらいたい」と思われる料理について、表面の[メインメニュー部門] 裏面の[サイドメニュー部門]ごとに、二つまで番号を選んでください

メインメニュー部門

<p>1</p> <p>揚げそば</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 麺メニューでも、これなら野菜をたっぷり摂れます。</p> <p>野菜の量 105g 350Kcal</p> 	<p>2</p> <p>鶏、野菜ちゃんこ鍋</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 寒いときはあったまります。野菜もたっぷり摂れる。とても人気のメニューです。</p> <p>野菜の量 250g 425Kcal</p> 	<p>3</p> <p>1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 夏の冷しゃぶの秋冬バージョン、野菜がたっぷり摂れます。ポン酢でも美味しいですが、あんにすることで味がよくなります。</p> <p>野菜の量 211g 232Kcal</p> 	<p>4</p> <p>野菜のナムル丼</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 一皿で一日に必要な野菜の1/3以上となる120gの野菜を摂ることができます。季節ごとに野菜の種類を変えてお楽しみいただけます。</p> <p>野菜の量 130g 614Kcal</p> 	<p>5</p> <p>キーマカレー</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 野菜がたくさん入ったキーマカレーです。</p> <p>野菜の量 137g 755Kcal</p> 
<p>6</p> <p>豚肉とさつまいものみぞれ煮</p> <p>社食担当者おすすめコメント： さつまいもや水菜など季節の野菜を取り入れ、体温まるみぞれ煮で冬らしい一品です。</p> <p>野菜の量 215g 484Kcal</p> 	<p>7</p> <p>野菜炒め</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 一日に必要な野菜の約40%を摂ることができます。</p> <p>野菜の量 150g 319Kcal</p> 	<p>8</p> <p>チキンの焼南蛮豆腐タルタル</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 鶏肉を揚げずに焼くことでカロリーをおさえています。豆腐を使ったタルタルソースを添え、野菜も200gがこの一皿でとれます。</p> <p>野菜の量 200g 540Kcal</p> 	<p>9</p> <p>回鍋肉(ホイコーロ)</p> <p>社食担当者おすすめコメント： ごはんがすすむ！目玉焼きで食欲アップ。もちろん野菜たっぷりです。</p> <p>野菜の量 200g 368Kcal</p> 	<p>10</p> <p>肉じゃが</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 家庭料理の代表格。野菜もしっかり摂れます。</p> <p>野菜の量 140g 343Kcal</p> 
<p>11</p> <p>チーズタッカルビ</p> <p>社食担当者おすすめコメント： いま流行りのチーズタッカルビを野菜たっぷり召し上がれ！ホットプレートがなくても、フライパンでおいしくできます！もちろんホットプレートがあればそちらで♪</p> <p>野菜の量 188g 454Kcal</p> 	<p>12</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 寒い季節はやっぱりコレ！ホクホクのじゃが芋がいっぱい入っています。</p> <p>野菜の量 83g 424Kcal</p> 	<p>13</p> <p>牛肉のもやし炒め</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 野菜たっぷり。厚揚げも入って、満腹感アップ。</p> <p>野菜の量 130g 541Kcal</p> 	<p>14</p> <p>チキンと野菜の豆乳クリーム煮</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 豆乳のコクを効かせることで味を感じやすくし、減塩効果があります。豆乳を使用しているので高タンパク、低カロリーで野菜もたくさん摂れるシチューです。</p> <p>野菜の量 108g 197Kcal</p> 	<p>15</p> <p>あじのマリネソース</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 食欲が落ちる暑い季節に、野菜がたくさん食べられます。カレー粉やゴマ油を加えることでアレンジしやすいメニューです。</p> <p>野菜の量 78g 144Kcal</p> 
<p>16</p> <p>温野菜たっぷり温泉卵サラダ</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 鶏肉を小麦粉をつけて焼くことでボリュームアップし、男性の方にも人気です。</p> <p>野菜の量 95g 465Kcal</p> 	<p>17</p> <p>野菜たっぷり味噌ラーメン</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 生野菜が苦手な方でも炒めることによって食べやすくなります。</p> <p>野菜の量 163g 428Kcal</p> 	<p>18</p> <p>ローストビーフと10品目のサラダ</p> <p>社食担当者おすすめコメント： 10品目の野菜を摂取でき、ヘルシーなサラダです。</p> <p>野菜の量 117g 113Kcal</p> 	<p>19</p> <p>トマトラーメン</p> <p>社食担当者おすすめコメント： トマトの香り、酸味が加わり、通常のラーメンよりも塩分少なめでも美味しくいただけます。</p> <p>野菜の量 100g 446Kcal</p> 	

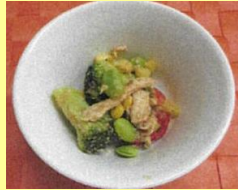
うちの社食のイチ押し！「やさしい料理レシピ」人気投票

以下の料理のうち、「食べてみたい」「食べてもらいたい」と思われる料理について、二つまで番号を選んでください

サイドメニュー部門

1

鶏のグリーンサラダ



社食担当者おすすめコメント：
食物繊維を多くとることができる食材を
使用したメニューです。

野菜の量 47g 50Kcal

5

ピーマンの肉詰め 和風だれかけ



社食担当者おすすめコメント：
鶏ひき肉を使っているので材料費が安定
しています。
和風だれをかけるのがポイントです。

野菜の量 48g 147Kcal

9

ほうれん草のごま和え



社食担当者おすすめコメント：
選べる小鉢の中で一番人気です。

野菜の量 50g 39Kcal

2

山菜のしぐれ煮



社食担当者おすすめコメント：
なじみの薄い食材に出会うのも社食なら
では。
是非、ご賞味ください。

野菜の量 60g 10Kcal

6

豚汁



社食担当者おすすめコメント：
身体がぽかぽか温まる、具だくさんの
豚汁です。

野菜の量 48g 132Kcal

10

鶏肉とキャベツのみそ炒め



社食担当者おすすめコメント：
アラカルトコーナーでお出ししているメ
ニューです。野菜がたっぷり取れますが鶏
肉を使っているのでさっぱりと頂けます。

野菜の量 95g 240Kcal

3

冬瓜の鶏そぼろあん



社食担当者おすすめコメント：
和食メニューの中でも人気の一
品です。
女性のお客様の人気も高いで
す。

野菜の量 58g 71Kcal

7

しし唐となすの揚げ出し



社食担当者おすすめコメント：
油とナスの相性は抜群です。冷
めると味がしみこみご飯とよく合
います。

野菜の量 55g 93Kcal

11

海藻ねばねばサラダ



社食担当者おすすめコメント：
暑い時期にも食物繊維がたくさんとれて
食べやすいです。

野菜の量 40g 19Kcal

4

オクラと長芋和え



社食担当者おすすめコメント：
食欲の落ちる時期、鮮やかな緑とネバネバで
乗りきりましょう。

野菜の量 30g 23Kcal

8

巣ごもり風玉子



社食担当者おすすめコメント：
大量調理でも作りやすく、野菜、
たんぱく質の摂りにくい麺類など
と合わせて栄養バランスを整え
られます。

野菜の量 65g 119Kcal