

入賞レシビ

レシピ名

のむポテサラット

使用している鈴鹿市の地場食材

トマト、えだまめ、アスパラ、ジャガイモ、タマネギ、豚肉

使用している健康オイル

ヘルシーリセット、日清ココナッツオイル、
日清中鎖脂肪酸100%オイル



材料（4人分）

作り方（目安調理時間：50分）

| | |
|----------------|-------|
| トマト | 1個 |
| イタリアンドレッシング | 小さじ2 |
| 板ゼラチン | 3g |
| (A) (冷수에浸しておく) | |
| にんじん | 1本 |
| ジャガイモ | 1個 |
| タマネギ | 1個 |
| 水 | 200cc |
| コンソメ | 小さじ1 |
| 日清ココナッツオイル | 適量 |
| (B) 枝豆 | 100g |
| 日清中鎖脂肪酸100%オイル | 小さじ3 |
| 豆乳 | 150cc |
| 豆乳ホイップ | 100cc |
| [付け合わせ] | |
| アスパラ | 4本 |
| (茹でておく) | |
| 厚切りベーコン | 80g |
| 春巻の皮 | 2枚 |
| (半分にカットしておく) | |
| ブラックペッパー | 少々 |
| 水溶性薄力粉 | 少々 |
| ヘルシーリセット | 適量 |
| (C) [飾り用] | |
| お湯 | 60cc |
| コンソメ | 小さじ2 |
| 板ゼラチン | 3g |
| (冷수에ひたしておく) | |

3. トマトを湯むきをし、細かくカットし、ドレッシングを加え、混ぜる。
2. 板ゼラチンの水気を絞り、湯せんにかけ溶けたら、トマトと混ぜ、盛り付ける器に入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
3. (A)の材料を適当な大きさに切り、日清ココナッツオイルで炒め、水、コンソメを入れ圧力鍋で加熱する。圧力が下がったら、にんじん、ジャガイモをそれぞれに取り出しておく。煮汁とたまねぎは一緒に冷まし、各材料（枝豆、にんじん、ジャガイモ）に100ccずつ使用する。
4. 枝豆に100ccの煮汁、日清中鎖脂肪酸100%オイル小さじ1を入れミキサーする。
5. にんじんに100ccの煮汁、日清中鎖脂肪酸100%オイル小さじ1を入れミキサーする。
6. ジャガイモに100ccの煮汁、日清中鎖脂肪酸100%オイル小さじ1、(B)を入れミキサーする。
7. 2の器に、枝豆、にんじん、ジャガイモの順で入れ、冷蔵庫で冷やす。
8. 春巻き（半カット）の皮に、ベーコンを置き細く巻いていく。
9. フライパンにヘルシーリセットをいれ、160℃から徐々に温度を上げながらカリッとなるように揚げる。
10. (C)を混ぜて作ったコンソメゼリー少々、湯むきトマトを1カケ、枝豆1粒、ブラックペッパー少々を乗せる。

作り方のコツ・アピールポイント等

鈴鹿産の食材にこだわり、それぞれの野菜の旨味を引き立たせられるようなレシピにしました。鮮やかな色と味のコントラストを楽しみながら、飲んだり、食べたりいただけます。味のアクセントとしてコンソメのジュレを使いました。

暑い季節、食欲が落ちる家族のために、身近な食材を使い家庭で簡単に作れる、栄養バランスのとれたメニューです。付け合せには、鈴鹿豚を芯にした春巻きと、アスパラガスを置き、ディップしてもおいしく食べていただけます。

レシピ名

大人のピンチョス風ライスコロッケ

使用している鈴鹿市の地場食材

米、小麦、ミニトマト、カボチャ、ピーマン、ナス、えだまめ、タマネギ、しいたけ、卵、豚肉

使用している健康オイル

ヘルシーリセッタ



材料（4人分）

作り方（目安調理時間：60分）

(A) タマネギ 1/4個
 ピーマン 1個
 トマト水煮(うらごしタイプ) 100g
 ミニトマト 3~4個
 チキンコンソメ 1個
 にんにくスライス 1/2かけ
 オレガノ 小さじ1/2
 豚肉 80g
 しいたけ 1/2枚
 ごはん 320g
 チーズ(お好みで) 80g
 ピーマン 1/2個
 カボチャ 1切れ
 ナス 1/3個
 枝豆(ゆでたもの) 10個
 ヘルシーリセッタ 適量
 ローズマリー 1枝

小麦粉 適量
 卵 1/2個

(B) パン粉 1カップ
 チーズ(パルミジャーノ) 大さじ2
 オレガノ 大さじ1

- (A)の野菜をみじん切りにし、トマトソースを作り、別の容器にうつしておく。
- あらみじんにした豚肉としいたけをヘルシーリセッタで炒め、1のトマトソースを大さじ3ほど残し全部入れる。
- 2の中にごはんを入れ、火にかけてそのまま全体にまんべんなく混ぜ水分をとばす。別の容器にうつして冷まし、8等分にわけてラップで包み、中心にチーズを入れ丸くまとめ、ライスボールを8個作る。
- 天ぷらなべにヘルシーリセッタとローズマリーを入れ火にかけ、適温になったらローズマリーを取り出し、つけあわせのピーマンの輪切りとスライスしたカボチャ、ナスを揚げ、パルミジャーノ(分量外)をふりかけておく。
- 3を色づくまで揚げる。
- 写真のようにピンチョス風に盛りつける。

[盛り付け]

ナスの上にとりわけておいたトマトソース、ライスコロッケ、トマトソース、カボチャ、ピーマン、枝豆をのせる。

☆チーズはお好みのものを使ってください。おすすめはごはんによくあうコンテで、お子さま向けにはモッツアレラやお好みのプロセスチーズがおすすめです。

作り方のコツ・アピールポイント等

夏の残りがちなご飯と冷蔵庫の中のいただきものの野菜を利用して大人の前菜にぴったりの手軽に準備できるものを考えました。時にはレトルトの pasta ソースを利用することもできます。

レシピ名

すずかキラキラじゃこドレッシング

使用している鈴鹿市の地場食材

ミニトマト、きゅうり、ピーマン、タマネギ、じゃこ

使用している健康オイル

ヘルシーリセッタ、日清中鎖脂肪酸100%オイル



材料（2人分）

作り方（目安調理時間：15分）

| | |
|--------------------|--------|
| ミニトマト | 3個 |
| きゅうり | 3cm |
| ピーマン | 1/4個 |
| タマネギ | 1/8個 |
| じゃこ | 20g |
| くるみ | 10g |
| ヘルシーリセッタ | 小さじ1 |
| (A) 日清中鎖脂肪酸100%オイル | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ3 |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| はちみつ | 大さじ1 |
| 黒胡椒 | 少々 |

1. ミニトマト、きゅうり、ピーマン、タマネギをみじん切りにする。タマネギは塩少々をふり、しばらくおいてさっと水で流してペーパーでしっかり水を切る。くるみを粗くかく。
2. じゃこはフライパンを温め、ヘルシーリセッタを入れ、カリッとするまで香ばしく炒め、くるみも一緒に炒める。
3. ボウルに(A)を合わせ、1と2を加え混ぜる。

作り方のコツ・アピールポイント等

具沢山のさっぱりしたドレッシングです。鈴鹿のお野菜を刻んでたっぷり入れ、中鎖脂肪酸100%オイルが毎日摂れるようにしました。（季節によって野菜を変化させると1年中楽しめます）
今回はお豆腐にかけましたが、ゆで鶏、温野菜、パスタ、納豆など色々合うと思います。

レシピ名

いかしたスタイルの鈴カレー

ココナッツオイルと鈴鹿野菜の和タトゥーユ、バジルオイル添え

使用している鈴鹿市の地場食材

米、トマト、ナス、アスパラ

使用している健康オイル

日清中鎖脂肪酸100%オイル、日清ココナッツオイル、ヘルシーリセッタ



| 材料（2人分） | | 作り方（目安調理時間：15分） |
|--|--|-----------------|
| 【鈴カレー用】 やり烏賊 一杯 鈴鹿米 150g 日清ココナッツオイル 5g カレー粉 5g コンソメ 20g 【和タトゥーユ用】 ナス 1本 パプリカ（赤、黄） 各1/4個 ピーマン 1/2個 タマネギ 1/8個 アスパラ 1本 トマト 半分 薄口しょうゆ 大さじ1 塩麴 小さじ1 かつおだし（顆粒） 少々 ヘルシーリセッタ 揚げ油として 日清中鎖脂肪酸100%オイル 適宜 【カレーオイル用】 日清ココナッツオイル 少々 カレー粉 少々 【飾り用】 レモン（輪切り） 2枚 クレソン 少々 | 【いかしたスタイルの鈴カレー】 1. 日清ココナッツオイル、米、カレー粉、コンソメでココナッツカレーピラフを炊き、やり烏賊に詰めてオーブンで2分ほど焼く。 【和タトゥーユ】 2. ナス、パプリカ、ピーマン、タマネギ、アスパラを一口大に切り、ヘルシーリセッタで揚げる。 3. トマトを加え、薄口しょうゆ、塩麴、かつおだし（顆粒）、水（適量で作っただしにつけ、日清中鎖脂肪酸100%オイルを食べる前にかける。 【カレーオイル】 4. 日清ココナッツオイルにカレー粉を混ぜてカレーオイルを作り、お皿にカレーオイルを飾る。 | |

作り方のコツ・アピールポイント等

やり烏賊に鈴カレーにちなみココナッツカレーピラフをつめました。付け合せの和タトゥーユはリセッタであげた野菜を和風だしでしあげ、カレー粉で香りをつけた中鎖脂肪酸カレーオイルで召し上がれ。

レシピ名

鈴鹿のおじいちゃん おばあちゃんに食べさせてあげたい

「ガパオライス」

使用している鈴鹿市の地場食材

米、トマト、ミニトマト、レタス、きゅうり、カボチャ、ピーマン、ナス、卵、ハナビラタケ、豚肉

使用している健康オイル

ヘルシーリセット



| 材料（2人分） | | 作り方（目安調理時間：25分） |
|--------------|--------|---|
| 豚ひき肉 | 80g | 1. ピーマンは縦半分になり種を除き1.5cm角に切る。 ナス、カボチャも同様に1.5cm角に切る。カボチャはレンジで2分加熱。 プチトマトは横半分に切りザルに入れ水分を切る。 ハナビラタケは手でほぐす。 |
| ナス | 1個 | |
| ピーマン | 2個 | |
| プチトマト | 4個 | |
| カボチャ | 50g | 2. フライパンにヘルシーリセットを入れてから熱し、卵を割りほぐし目玉焼きを焼き、一度取り出す。 |
| ハナビラタケ | 1/2パック | |
| 塩、こしょう | 少々 | 3. フライパンにヘルシーリセットを小さじ2とつぶしたにんにくを入れ火にかける。 香りがでてきたら豚ひき肉を入れ炒め、野菜を入れ炒め、塩、こしょう、ナンプラーで味付けする。 |
| ナンプラー | 小さじ2 | |
| ごはん | 2膳分 | 4. 器にご飯を盛り付け、3を盛り付け、付け合わせのレタス、きゅうり、トマトを添え、目玉焼きを添える。お好みでバジル または パクチーを添える。 |
| ヘルシーリセット | 大さじ1 | |
| 卵 | 2個 | |
| にんにく | 1かけ | |
| [付け合わせ] | | |
| レタス | 適量 | |
| きゅうり | 適量 | |
| トマト | 適量 | |
| バジル または パクチー | 適量 | |
| ヘルシーリセット | 適量 | |

作り方のコツ・アピールポイント等

・野菜を同じ大きさに切り炒めるだけの簡単レシピ。野菜をたっぷり食べられます。

レシピ名

はなびらたけの冷菓

使用している鈴鹿市の地場食材

梨、ハナビラタケ、清酒

使用している健康オイル

日清中鎖脂肪酸100%オイル



材料（2人分）

| | |
|-----------------|-------|
| ハナビラタケ | 20g |
| 梨 | 10g |
| かたくり粉 | 9g |
| (A) (じゃがいもでんぷん) | |
| 砂糖（白） | 9g |
| 清酒 | 5g |
| 水 | 180cc |
| 日清中鎖脂肪酸100%オイル | 4.6g |
| クコ | 1/2個 |

作り方（目安調理時間：15分）

1. ハナビラタケを手でちぎってゆがく。
水でクコをもどす。お湯をわかす。氷水を用意する。
2. 梨は皮をむいて1～1.5cm角位に切る。
(A)の砂糖、酒、水でシロップを作り、梨、ハナビラタケを入れてさっと煮て、さます。
3. かたくり粉を水でとかし（かたくり粉大さじ1に水大さじ3）、テフロンのフライパンで火を通し、表面が乾いて白くなったところに熱湯をかけ、全体が透明になったら氷水にとり、水けを切って日清中鎖脂肪酸100%オイルをからめる。
4. 2と3を合わせ、器に盛ってクコを上のにせる。

作り方のコツ・アピールポイント等

でんぷん粉はカロリーはとれるがたんぱくは少ないです。
糖尿からきている腎疾患が増えていることも考えてはなびらたけの糖尿病予防に効果があることに注目して利用しました。

エネルギー122.2kcal たんぱく質1.8g 脂質4.6g 炭水化物19.3g 塩分0g

レシピ名

ハナビラタケのアヒージョ

使用している鈴鹿市の地場食材

ミニトマト、ナス、アスパラ、じゃこ、ハナビラタケ、鈴鹿あられ

使用している健康オイル

ヘルシーリセッタ、日清ココナッツオイル



| 材料（2人分） | | 作り方（目安調理時間：20分） |
|------------------|--------|--|
| ハナビラタケ | 1パック | <ol style="list-style-type: none"> ハナビラタケは、一口大に手で割く。ニンニクはみじん切りにし、ナスは輪切り、ミニトマトは大きい物は1/2切り、アスパラは斜めに切る。 ヘルシーリセッタでニンニクを弱火で炒めて、オイルに香りを移す。 香りが立ったら、じゃことハナビラタケを入れて軽く炒める。 3にアスパラ、ナス、ミニトマトの順に入れて、更に炒める。 仕上げに日清ココナッツオイルと塩小さじ1/2を加えて、さっと混ぜて火を通し、出来上がり。 バケットのかわりに、鈴鹿あられを添えて。 |
| ニンニク | 1片 | |
| ナス | 1本 | |
| ミニトマト | 6個 | |
| アスパラ | 1本 | |
| じゃこ | 20g | |
| 塩 | 小さじ1/2 | |
| バジル | 1g | |
| ヘルシーリセッタ | 大さじ1 | |
| 日清ココナッツオイル | 50cc | |
| [付け合わせ] 鈴鹿あられ | 適量 | |

作り方のコツ・アピールポイント等

炒めるだけの簡単・時短レシピです。バケットの代わりに鈴鹿あられを添えている所がポイントです。鈴鹿あられの香ばしくサクサクした食感と日清ココナッツオイルを使用したあっさりとしたアヒージョが程良く合います。使用した鈴鹿産の食材にもこだわりがあり、ハナビラタケは鈴鹿ハナビラタケ工房、じゃこはまるかつ、ナスは寺田重行さん家、ミニトマトは神尾さん家、他三重県産のアスパラとニンニクを使用しています。バジルは、自家製です。

このレシピを考案したきっかけですが、私は油やにんにくが苦手であヒージョを作ろうと思ったことはありませんでした。しかし、コンテスト用で送られてきた健康オイルを試飲した際に、とてもあっさりしていて、クセもなく、まして中鎖脂肪酸が含まれているため、油がメインの料理を作りたいと思いました。実際に作ってみると、ハナビラタケとオイルの香りと野菜の甘味と鈴鹿あられの塩味がマッチし、美味しくいただきました。是非他の方にも食べていただきたい一品です。

レシピ名

豚肉の鈴鹿巻き

使用している鈴鹿市の地場食材

きゅうり、梨、海苔、ハナビラタケ、豚肉

使用している健康オイル

日清中鎖脂肪酸100%オイル



| 材料（1人分） | | 作り方（目安調理時間：20分） |
|----------------|-------|--|
| 豚ロース薄切り肉 | 80 g | <ol style="list-style-type: none"> 1. すずかの粒味噌、すりおろした梨、みじん切りにしたハナビラタケ、日清中鎖脂肪酸100%オイル、いりごまを混ぜて味噌だれを作る。 2. にんじんときゅうりを5～6cmの短冊切りにする。 3. ニンニクスプラウトを5～6cmに切る。 4. にんじんをレンジで蒸す。 5. 豚ロース肉をテフロンフライパンで両面を焼く。 6. 材料を海苔で手巻きにする。 |
| にんじん | 30 g | |
| きゅうり | 40 g | |
| ニンニクスプラウト | 10 g | |
| しその葉 | 6枚 | |
| 海苔（1/4枚） | 6枚 | |
| （味噌だれ） | | |
| すずかの粒味噌 | 10 g | |
| ハナビラタケ | 10 g | |
| 梨 | 20 g | |
| いりごま | 0.5 g | |
| 日清中鎖脂肪酸100%オイル | 3g | |

作り方のコツ・アピールポイント等

- ・味噌だれは梨とはなびらたけを入れることで食感と香り、甘味を追加し、食べやすくしました。
- ・日清中鎖脂肪酸100%オイルは火を通さないように味噌だれに入れ、トータルの油の使用量が増えないように、豚肉を焼く油をカットしました。