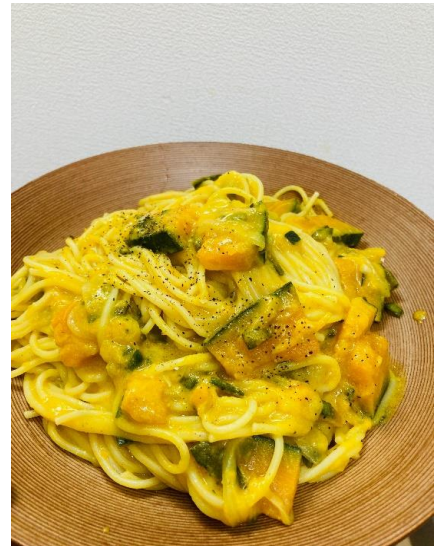




『息子リクエストのお弁当』

jnk さん

お弁当箱を開けた時に、わぁ！美味しそう！！と
思って欲しくて、見た目もおかずも考えています！
好きなもの多めですが、野菜類もちゃんと摂れるよ
うにバランスをみて、作りました！毎回リクエスト
はこれです！



『愛と栄養満点！我が家育ちのかぼちゃパスタ』

さあ さん

子どもたちが種から大事に育てた南瓜を贅沢に使っ
て作った、南瓜のクリームパスタは愛と栄養満点に
できあがりました！



『愛情たっぷり弁当』

さあ さん

忙しいお仕事を頑張ってくれる主人。美味しくお弁
当を食べて欲しい。そんな思いから野菜にお魚にお
肉の入った、栄養たっぷりなお弁当を。もちろん愛
情もたっぷりです。



『おうちでカフェめし』

ひのちろ さん

おうちでワンプレートごはん。チキンの塩麹グリ
ル、キノコのニンニクソテー、アスパラのバターソ
テー、ニラのスープ。タンパク質と食物繊維多め
のごはんです。チキンは魚焼きグリルで脂を落として
いるのでさっぱり。



『夏の逸品！』

Kばあば さん

夏になると食べたくなる一品。野菜不足かなと思った時、ちょっと疲れた時、そんな時に作っています。夏野菜を油に絡めてレンジでチン。その日の気分でポン酢や麺つゆに漬け込んで冷やしたら出来上がり。



『野菜たっぷり弁当』

スイトピー さん

健康のため、宮代産の野菜を中心にお弁当を作りました。野菜をたくさん食べて元気になります！



『野菜たっぷりおつまみ』

スイトピー さん

宮代の野菜を中心におつまみを作ってみました。野菜中心なのでヘルシーおつまみです！



『野菜たっぷり定食』

スイトピー さん

野菜を中心に彩りも明るく肉じゃが等を作りました。



『ハートのコロッケ』

りなな さん

宮代の新しい村の畑で友達が育てたじゃがいもと玉ねぎをもらったのでお母さんと一緒にハートのコロッケを作りました。地元で育った野菜を使った料理がわが家の健幸料理です。



『かぼちゃと豚肉の甘辛炒め』

むねパパ さん

夏バテ予防また食欲がない暑い日にビタミンA、C、Eが含まれているカボチャと、豚肉とインゲンを甘辛に炒めた料理がおすすめです。免疫力アップ、老化防止、肌の健康を守る、むくみ・便秘改善等が期待できます



『お野菜たっぷりよく噛んで』

リラックマ さん

千切りキャベツを中心に、夏野菜をたっぷりと頂くようにしています。頂き物の大豆は圧力鍋で蒸し大豆にして、具沢山お味噌汁を作りました。お刺身用のサーモンに塩、胡椒、米粉をまぶして、ムニエルに。



『手毬素麺と夏野菜たっぷり冷汁』

スピカ さん

冷房でむくみがちなこの季節…！カリウム豊富なキュウリがたっぷり入った冷汁でむくみ解消も期待！手毬の様に飾り付けた素麺はとっても可愛く、トッピングで味変できるのも楽しい！七夕にもぴったりのメニューです！



『うなたま大村寿司でござそうSummer』

スピカ さん

朝獲れ筍がたっぷりのカテ飯で鶏そぼろをサンド。ビタミン豊富な鰻で疲労回復や抵抗力UPも期待！大村寿司は長崎県の郷土料理、桜でんぶたっぷりいただくのが地元流だとか。暑い夏を乗り切るパワーメニュー！



『具沢山冷やし中華はじめました』

スピカ さん

色んな具材をトッピングして食感が楽しい！糖質に偏りがちな麺のメニューも、野菜たくさんの冷やし中華ならバランスよくいただけるのが嬉しいです！デザートには涼やかなゼリー、宮代町特産の巨峰で至福の時間！



『自然まるごといただきます。
こどもも大人も嬉しい健幸レシピ』

まめぐっか さん

ハンバーグにはレンコンと大根を混ぜ、口の中の音（食感）も楽しめるしかけになっています。具沢山のコンソメスープとフルーツの甘みたっぷりのサラダ、添加物はなるべく使わずカラダにもやさしいレシピです。



『栄養満点！ママストローネ』

うみねこ さん

野菜がこれでもかといっている具沢山ミネストローネです。家ではママストローネと呼んでいます。栄養満点で、体調を崩すと決まって母がつくってくれる愛情たっぷりのレシピです。これを食べると元気が出てきます！



『宮代野菜でかんたん弁当』

料理大好き さん

宮代産野菜を使い、五大栄養素がしっかりとれるお弁当です。野菜をつくってくれた農家の人をきなこごはんでは表現してみました。わたしの家では、きなこに砂糖と塩を入れてごはんにかけるのが大人気です！



『好物で心も体も健幸に！』

KK さん

メインは大好物のビーフシチューオムライスで、手作りノンオイルドレッシングのサラダと、野菜たっぷりミネストローネを合わせました。大好きな料理を味わいながらも野菜をしっかり摂取できるレシピとなっています。



『食べて健幸！冷製トマトポタージュ』

のん さん

夏なので、水分がたっぷり取れるトマトをもとに、中にはビタミンCが豊富なじゃがいも、血液をサラサラにしてくれる玉ねぎ、タンパク質を摂れる豆乳でポタージュを作りました。



『七夕のお夕飯』

きいろい小鳥 さん

白滝は天の川、お豆腐と納豆は畑で離れ離れになってしまった大豆さん、などとニッコリ作ったお夕飯です。煮物みたいな薄味のお味噌汁と甘いスイカを乗せたサラダ。家族の幸せと健康を祈ります。



『三十雑穀米とキャベツとわかめのお味噌汁』

てっちゃん さん

三十雑穀米を使用したご飯と、体に良いキャベツとわかめの入った家庭のお味噌汁です。



『夏バテ防止！夏野菜のさっぱりそうめん』

マロン さん

食欲の出ない暑い日でも箸が止まらないさっぱり食べられるそうめんです。夏野菜で体をクールダウン！豚肉と卵でタンパク質やエネルギーチャージ！夏バテを予防して暑い夏をのりきれの簡単おすすめメニューです。



『愛情弁当』

リエ さん

子供の興味をひきながらバランスよく食べられるよう気を付けています



『ジャコご飯』

ポポ さん

夏のヘルシーメニュー酢飯で食欲アップ！ジャコでカルシウム 材料ちりめんじゃこ、茗荷、きゅうりのキューちゃん、ごまを酢飯に混ぜて、上のにり、錦糸卵、大葉をちらす



『Colorful Healthful Dinner』

ゆっしー さん

近所の方にいただいた新しい村産のじゃがいもと紫玉ねぎを使って母がポテトサラダを作ってくれました。毎日カラフルで美味しいお弁当と晩ごはんを作ってくれてありがとう。彩りと地産地消が健康ポイントだそうです。



『きのこキャベツのミルクスープ』

高橋 さん

カルシウム不足を補うため牛乳をおいしく取るスープを作りました。きのこサクラエビのうま味で減塩にも繋がります。



『具たくさんキーマカレー』

高橋 さん

野菜を細かく切り、色鮮やかな野菜を使用することで野菜嫌いの子供もたくさん取れるようにしました。



『シシャモの南蛮漬け』

高橋 さん

骨まで食べられるシシャモとお酢と一緒に使用することでカルシウムの吸収率upに繋がりました。



『自家製トマトカレー』

はなちゃんママ さん

余りがちなカレー粉とトマト缶で炒めてお手軽に出来るカレーライス。市販のカレールウを使わず、鶏ひき肉を使い脂質も少ないので、コレステロール値が気になる我が家でも安心して食べられます。



『シラスと春キャベツのオイルパスタ』

はなちゃんママ さん

パスタとキャベツとシラスはレンジで加熱して、最後にオリーブオイルと塩で味付けしただけ。カルシウムたっぷりの超ズボラ飯。洗い物も少なくて助かります。



『ひじきとツナの炊き込みごはん』

はなちゃんママ さん

貧血予防&高たんぱく質レシピ。ツナ缶はノンオイルタイプを使い低カロリーに。忙しい時も材料を炊飯器に入れて炊くだけ。おにぎりにして作り置きしてもグット。子供にも大人気です。



『まぐろのカツレツ』

ドクターもりもり さん

魚が嫌いな子供でも豚カツみたいだねと美味しく食べてくれます。子供はソースで、大人はわさび醤油で食べるのがおすすめです。お酒のつまみにもなります。



『鮭とトマトのグラタン』

ドクターもりもり さん

魚のEPAやDHAで血液サラサラ。また、鮭の赤い色素アスタキサンチンとトマトのリコピンで美容&アンチエイジング。年齢を重ねても健康で頑張りたいため、寒い冬もあったかい料理で乗り切ってます。



『鶏肉のレモン焼き』

ドクターもりもり さん

主食でごはん、主菜で高たんぱく質な鶏胸肉、副菜でこのソテーを添えて栄養のバランスが簡単に取れるワンプレートメニューです。レモンの酸味で塩分ひかえめ。サッパリした味になってます。



『動脈硬化予防のそうめんサバカレー』

エプロンおばさん さん

魚に含まれる脂肪酸DHA、EPAにはTG、LDL-Lを改善する働きがあります。缶詰を使うので簡単でお財布に優しい1品です。ベースに麺つゆを使用し、あっさりしています。その他温めてご飯にかけるのもお勧めです。



『ひじきと枝豆の炒め煮』

エプロンおばさん さん

生活習慣予防に食物繊維は大事、わかっているけど何品も揃えるのは大変。作り置きしておけば、いつでもメニューにプラスでき、バランスアップに一役かきます。この一小鉢に海、山、畑の食材が仲良く入っています。



『チーズケーキベリーソース』

エプロンおばさん さん

どの年代にもカルシウムを摂ることは大切。質の良い間食は心も体も喜びます。クリームチーズと牛乳、砂糖を混ぜ、ゼラチンで固め、仕上げにブルーベリーなどでソースを作ればビタミンCによりカルシウムの吸収も良くなります



『親子でニコニコ！ハッピーおやき』

あかりんママ さん

魚肉ソーセージ&じゃがいも&チーズ、ひじき&豆腐など、子どもに食べさせたい食材に片栗粉を加えて焼きました。4歳の息子は食べ応えのある大ききで満足気に、1歳の娘も自分の手で、パクパク食べています！



『レインボーサンドイッチをいただきます！』

あかりんママ さん

野菜たっぷりのサンドイッチ。食パンの白、レタスときゅうりの緑、人参のオレンジ、ゆで卵の黄色、トマトの赤、ハムのピンク、そして紫キャベツの7色を取り入れました。親子で頬ばりながら、美味しくいただきました。



カイ さん

おばあちゃんから引き継いだ我が家の手作りキムチです。冬場はリンゴで、夏場は梨で作ります。



『うまうま、アヒージョ』

さー さん

キャンプ飯の定番。オリーブオイル、ちょっと奮発したお塩 にんにくに好きな野菜やベーコンなどなんでも入れてください。



『おつかレモン』

あちゃこ さん

レモンに氷砂糖とはちみつを入れ、夜のうちに準備。次の日には、お好みで水や炭酸水で割って飲めるしレモンごと食べてもだいじょうぶ。暑い毎日もこれで一日乗り切れます！



『いつもいっしょだよ。』

アル さん

子供の好きなものと栄養バランスを考えてお弁当をつくりました。ママといつも一緒だよ。というのが伝わるようなおにぎりを作りました。元気にすくすく育ちますように！



『とまぱんごはん【キンパと昆布出しスープ】』

とまぱん さん

トイプードルのとまがドックフードを食べないのをキッカケで健幸ごはんを13年作ってます。なるべく素材を生かし味付けなし、無添加の材料で、わんこなので量やバランスを考え長寿を目指してます。



『わんこの節句スイーツ』

とまばん さん

ワンコの手作りごはん歴13年。おやつも健幸！ワンコのヤギミルクを使用しゼリーを作り、特別な日にはフルーツも



『スタミナ満点高校生の男子弁当！』

しゅーくりーむ さん

弟とお父さんのお弁当をつくりました。食べ盛りなのでガッツリと照り焼きチキンを入れて下にはご飯がびっしりが入っています！彩もよく栄養満点に作る事ができました！



『大みそかのオードブル』

しゅーくりーむ さん

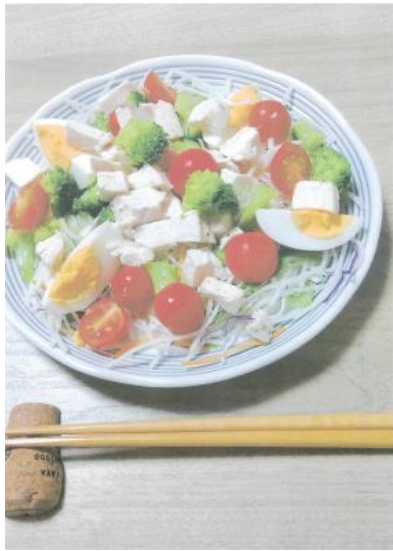
大みそかになるとおばあちゃんの家で親戚全員集まってご飯を食べます。今年はオードブルを作ってみようと思い大きなオードブル作りに挑戦しました！朝早くから仕込み始めて6時間近くかかりましたが自信作です！



『秋の味覚勢ぞろい！』

しゅーくりーむ さん

秋の味覚を取り入れた献立です。かぼちゃを入れた豚汁とかぼちゃの煮付け、鯖の塩煮付け、きのこの炊き込みご飯です！食欲の秋は美味しいものがたくさんあって幸せです。



『自家製サラダチキンの彩りサラダ』

のんこ さん

コロナで運動不足となりかなり増量してしまったわたし。低カロリー高たんぱく質の自家製サラダチキンの野菜たっぷりサラダでダイエット！味付けを変えれば飽きずに続けられます。



『夏にぴったり♪
火を使わないレンジで納豆オムライス』

おばさん代表 さん

暖かいご飯に塩昆布とつぼ漬、スライスチーズ、ひきわり納豆、マヨネーズの順に重ねる。水で濡らした耐熱皿に卵二個を割りほぐしてレンジで2分チン！途中で3回ほどかき回し、フワッとしたらご飯にかけて出来上がり。



『親子丼』

RSF さん

娘の希望で親子丼を作りました。かさ増しで入れたおあげが出汁をいっぱい吸ってくれて美味しかったです。いっぱい食べてくれました。



『焼きそば』

RSF さん

野菜をいっぱい入れました。付属のソースを半分にして、ニラ醤油（ニラ・しょうが・ネギをみじん切りにして醤油とごま油でつけました）で味付けしました。



『トマト煮』

RSF さん

夏野菜を市販のミートソースで煮込みました。パスタに混ぜても、トーストにのせても、チーズをのせてグラタンでも、アレンジがいっぱい。



『朝の朝食です♪』

のぶジィ さん

パンにのってるリンゴジャムは手作りです！バランスをとってのレタス、バナナ、ミニトマト、ウィンナー、目玉焼き。ホットミルクにはきな粉が入ってます。



『ほうれん草のおひたし』

ごろうさん さん

いつも食卓に野菜をプラス1品を心がけています。無理せず冷蔵庫にあるもので準備するのが、長続きのコツです。



『野菜たっぷりミートソーススパゲッティ』

ごろうさん さん

我が家のミートソースは野菜たっぷり！この時期は甘いパプリカを入れるのがお気に入りです。



『カラフル焼き浸し』

ごろうさん さん

ごま油で風味をつけて、つけダレは薄味に。味のしみた次の日が楽しみな1品です。



『夏野菜てんこもり天ぷら』

ナッシー さん

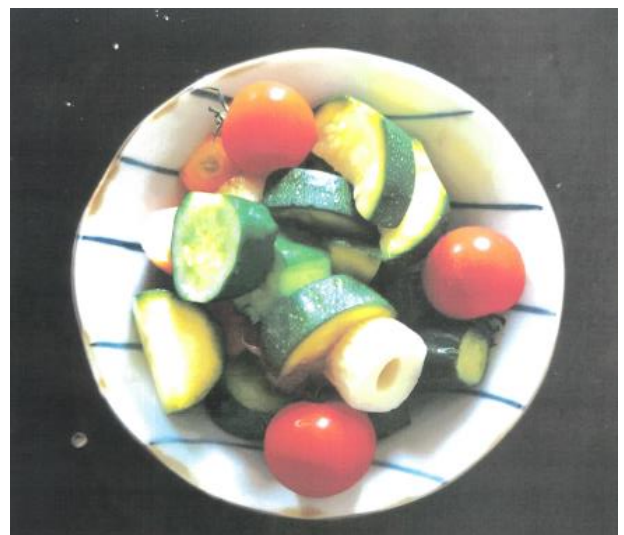
今日は、頂きもののズッキーニやトウモロコシ、みょうがを天ぷらにしました。お気に入りのはトウモロコシと玉ねぎのかき揚げです。何もつけなくてもおいしく頂けます。



『コロッケ』

えのちゃん さん

自家菜園でとれたじゃがいも。クズいもを捨てるのは、もったいない。作るのは大変でも、食べるのは、あっという間でした。



『夏野菜のピクルス』

えのちゃん さん

畑でとれた夏野菜をかんたん酢に漬けました。ちくわを入れるのと、かんたん酢に調理酒やみりん、愛情をたっぷり入れました。これで、これからの暑い夏を乗り切ろうと思います。



『手打ちうどんとお手製天ぷら』

みいさん さん

夫に手打ちうどんを作ってもらい、私は天ぷらを担当。なす、いんげん、じゃがいもなど家庭で育てた野菜は格別！おススメはねぎといかのかき揚げです。美味しく食べることが私の健幸です。



『カラフルおやつ』

みいさん さん

市販のクラッカーにクリームチーズをのせ、色鮮やかな食材をトッピングしたおやつ。トマトやキュウリのお野菜、みかんやブルーベリーの果物、生ハムなどで、見た目もお腹も満腹です。



『鶏肉のピリ辛炒め』

みいさん さん

鶏肉、しいたけ、赤パプリカを炒め合わせたメニュー。しょうゆやオイスターソースの味付けは少な目に、豆板醤の辛味やごまの風味を効かせて薄味を心がけています。



『夏のあさごはん』

ポコ さん

旬の食材を使って、朝ご飯です。野菜もとるように気を付けています。



『ハンバーグ弁当』

ポコ さん

弁当初心者ですが、頑張って作ってみました！もう少しレパートリーを増やせるように頑張るぞ！



『ぶりと野菜の味噌いため』

ポコ さん

野菜をたくさん食べれるレシピ。この味付けだと、ピーマンも完食です！



『具沢山の冷やし中華』

よっしい さん

手打ちの中華麺をいただいたので、具とタレを手作りしました。定番のきゅうり、トマト、ゆで卵に加え、紫キャベツやゆで鶏もトッピングしてみました。タレはねぎやしょうがの香味ソースに。



『簡単シリアルクッキー』

よっしい さん

ドライフルーツ入りのシリアルに薄力粉、バター、砂糖を加えてオーブンで焼きました。子どもと一緒にコネコネ、丸く成形するのもとても楽しんでいました。



『ごろっとオニオンスープ』

よっしい さん

家で収穫した玉ねぎを使ったスープ。4等分に切り、大豆もやしと一緒にコンソメ味で仕上げました。玉ねぎの風味が良いダシになり、薄味でもおいしく食べられます。



『スタミナ定食』

あーちゃん さん

暑い夏にスタミナをつけるモツ炒めがメインの夕ご飯です。バランスを考えて、こんにゃく入りの金平もつけてみました。



『鶏肉と夏野菜の南蛮漬け』

あーちゃん さん

さっぱりとおいしい南蛮漬け。夏野菜はカラフルで食欲をそそります。



『南瓜サラダ』

あーちゃん さん

食物繊維たっぷりの南瓜をサラダにしました。減塩とカルシウムアップにヨーグルトを入れているのがポイントです。



『満腹！ポテトおやき』

まなさん

レンジで加熱した千切りのジャガイモにベーコンを加え、フライパンで平たく焼くだけ。子どもには粉チーズを、大人には塩とあらびきこしょうで振って完成！親子で楽しめる簡単おやつです。



『朝のはじまりはカラフルヨーグルトで』

まなさん

朝はしっかり食べることをモットーにしています。なかでも、何年も続けているのがヨーグルト。果物や手作りのいちごジャムを加えて体を目覚めさせています。



『三種の海鮮丼で夏バテ予防』

まなさん

今年は暑い日が多く、早くも体の疲れを感じています。ねぎとろ、いか、サーモンの海の幸を並べつつ、ネバネバのめかぶや具沢山のみそ汁を添えて、野菜も摂取しました。



『はぐらうりで夏をかみしめる』

To Be Determined19 (@TDetermined19) さん

はぐらうりの浅漬け。千葉名産らしい、知らんけど。鶏こんにゃくは日をおくと益々しみしみでうまい



『彩り重視の食卓』

To Be Determined19 (@TDetermined19) さん

ポークピカタ、かぼちゃ煮付け
冷蔵庫の在庫をひたすら消化する清貧レシピ



『もうかさめで健幸そして震災復興』

To Be Determined19 (@TDetermined19) さん

健幸ってよりは清貧レシピかと思う。モウカサメ安いし。



『無添加しあわせごはん』

小島優貴 (@zIPtM84ikRRa13q) さん

キーマカレーのひき肉はたたき肉にしてジューシー自家製青梅ジャムを胡瓜とむね肉のサラダにあえてさっぱりと！無添加でしっかり栄養素を取れて元気で健康な身体になれる食事です！健康な体は幸せにつながります！



『薬味たっぷりキーマカレー』

chocosuke (@biaggi_w650) さん

八丁味噌の和風キーマカレー。
薬味にたっぷりとお野菜を使い、野菜不足を解消。
ニンニクや生姜も使っているの食べた後は身体がぽかぽか。



『全粒粉クッキー』

みゆき (@anmitumona) さん

全粒粉入り、ノンバターは無添加クッキーたち😊
自分で作るなら、なるべく身体にいいものを作りたい😊



『今日は母作る人 僕食べる人』

ようこ (@eNPNIUxQsBRr4tK) さん

横浜に暮らす長男が一か月振りに帰省しました。帰る日の朝、少し早起きして作ったのは、かぼちゃのスープ😊 桜マスの香草焼き ポテトサラダ😊 笑顔で暮らす街へと帰って行きました😊



『忙しいママのお助け健幸レシピ』

オリごーご (@origocchi) さん

キーマカレー中にはピーマンなど11品目入っています。ご飯は子どもが苦手な胚芽米です。子どもたちは苦手な野菜に気づかずモリモリ食べてくれます。一品でも栄養満点、我が家の健幸レシピです。