

第20回おやま健康料理コンクール
わが家自慢の野菜料理

受賞作品レシピ集



栃木県民の1日当たりの平均野菜摂取量は約**70g不足**しています！*
20～50歳代の働く世代では約100gも不足しています。

第20回おやま健康料理コンクールでは、野菜を70g以上とることができる「わが家自慢の野菜料理」を募集し、身近な食材で作しやすい優秀な10作品のレシピが選ばれました。なかでも、市民投票で人気No.1に輝いた最優秀おやま大賞の作品は、小山市の特産である「はとむぎ」を使用したアイデア料理です。あと1皿分の野菜料理をプラスして健康長寿を目指しましょう。ぜひ、ご家庭でお試してください。

野菜の
摂取目標量
350g
/日

健康料理コンクールの経過

7～8月 作品募集

応募総数
172作品

9月 1次書類審査

10月 2次書類審査

10～11月 市民投票

投票総数
617票

12月 結果発表&表彰式



おやま健康料理コンクールサイト
過去の受賞作品レシピを掲載中



クックパッド小山市公式キッチン
受賞作品レシピの他、地場産物を使ったレシピを多数紹介

第1位 128票



第2位 81票



*平成28年県民健康・栄養調査「栃木県民の世代別野菜摂取量」より

☆ザ美肌☆はとむぎの豚モダン焼き

野菜使用量

約 80g

／1人分



おとな部門

K.M

さん

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

・マスクによる肌荒れを改善したいという思いから考案したレシピです。(ビタミンが多いお野菜、お肉や美肌効果が期待できるはとむぎを使うことを意識しました)
・「天かす」の代わりに「はとむぎ」を使用したところがポイントです。(食感がおもしろいのと、はとむぎの香ばしさがたまらないので一度食べてみてほしいです)

材料(4人分)

きゃべつ	200g	薄力粉	100g
にら	20g	水	120ml
長ねぎ	10g	焼きそば麺	1袋(150g)
(出来れば青い部分、ビタミンCが特に多いため)		油	大さじ4
にんじん	20g	☆はとむぎ(焙煎粒)	20g
ブロッコリー	20g	☆卵	1個
かぼちゃ	45g	【トッピング】	
豚バラ肉(うす切り)	150g	ソース・マヨネーズ	お好みで(各約大さじ3)
かつお節	1パック(1.5g)	青のり、紅しょうが	お好みで

作り方

- 下準備
・焼きそば麺を4等分に切り分けておく。
・豚バラ肉は長ければ10cmくらいに切っておく。
 - 野菜をみじん切り
・きゃべつ(約2~3cm)・にら、ねぎ(約1cm)
・にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー(約5mm)
 - 生地をつくる
・ボウルに薄力粉と水を入れて混ぜる。
・2と☆を入れてさっくり混ぜる。
 - 生地を焼く
・フライパンに油をしき熱する。
・生地を流し入れ、形を整える。
・生地の上に焼きそば麺→豚バラ肉→かつお節の順番でのせる。
・弱めの中火で3分半~4分焼く。
・ひっくり返しさらに3分半~4分焼く。
 - お皿に盛る&お好みのトッピング
- ★1 キッチンばさみを使ってもOK!
★2 ・大きさ不揃いでもOK!(きゃべつ、にら、ねぎ)()内のサイズが目安ですが野菜の食感も大切にしたいので大きいもの、小さいものがあるOK。・にんじんかぼちゃ、ブロッコリーは火が通りやすいようなるべく細かくみじん切りにする。
★3・野菜から水分がでるので混ぜすぎない。
・ボウルの底からすくい上げるように7回くらい混ぜれば十分。・卵の黄身と白身が混ぜり切つてなくてOK!それがアクセントになるのでとにかく混ぜすぎない。
★4 ・今回は少しミニサイズなのでお子さまでもひっくり返しやすい。・直径約10cm生地×4枚焼ける。・1人分のおかずやおやつとしてもちょうど良いサイズ。冷凍も可。
★5 写真は生地を中心にはとむぎをのせて花びらをマヨネーズで描きましたが、トッピングやイラストはお好みで楽しんでください。

お腹いっぱいになる野菜たくさんトマトスープ

野菜使用量

約 195g

／1人分



おとな部門

小室 龍ノ介 さん

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

今年2月に出産した妻の産後太り解消のために考えた、晩御飯置き換えスープです。

材料(4人分)

にんじん	100g	A	ベーコン	100g
玉ねぎ	100g		しめじ	50g
ズッキーニ	100g		かんぴょう(乾燥)	5g
なす	100g		カットトマト缶	200g
アスパラガス	50g		水	400ml
かぼちゃ	50g		コンソメ	小さじ2
きゃべつ	50g		粉チーズ	お好み
オリーブオイル	大さじ1		乾燥パセリ	お好み
にんにく	ひとかけ		黒こしょう	お好み

作り方

- 下ごしらえ
 - ・ベーコンを幅1cmの短冊切りにする(ブロックベーコンを使うと食べ応えが出る)。
 - ・にんにくをみじん切りにする。
 - ・にんじん、玉ねぎの皮を剥く。アスパラガスの根元が硬い場合は切り落とす。
 - ・Aの野菜を大体5mmから1cm角に切る(フードプロセッサー可)。
 - ・しめじをほぐす。・かんぴょうを水で戻し、1cmから2cm幅に切る。
 - 深めのフライパンか鍋にオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて、ベーコンの表面に焼き色がつくまで中火で炒める。
 - カットした野菜としめじを加え、焦げないようによくかき混ぜながらさらに炒める。
 - きゃべつの緑色が濃くなり、柔らかくなってきたら水とかんぴょうを加える。
 - 沸騰してきたら火を弱め、コンソメを加えて溶かす。
 - コンソメが溶けたらカットトマト缶を加えてから中火にし、よくかき混ぜる。沸騰したら火を弱めて蓋をして、吹きこぼれないように注意しながら10分煮る。
 - 10分経ったら火を止めて、蓋をしたまま5分落ち着かせる。
 - 軽くかき混ぜてから器に盛り付け、粉チーズとパセリと黒胡椒をお好みで振りかけて完成。
- ★ベーコンに焼き目をつけることで香ばしさをプラスし、同じ鍋で野菜を炒めることでベーコンの脂の甘みを野菜に纏わせることができ、満足感アップ。
★様々な食材を入れることで食感の楽しみが生まれ、飽きることなく食べることができる。
★ベーコンとコンソメの塩味のための、素材の味を堪能できる。

モロと野菜のアヒージョ風

野菜使用量

約 **75** g

／1人分



材料(4人分)

ブロッコリー	160g	にんにく	3かけ(15g)
アスパラガス	3本(45g)	オリーブオイル	大さじ2
パプリカ	80g	塩	少々
しめじ	40g		
マッシュルーム	2個(15g)		
モロ	250g		
・塩	2g		
・こしょう	少々		
・小麦粉	大さじ1		

作り方

- 1 野菜ときのこは食べやすい大きさに切る。
にんにくは、皮をむいてつぶす。
- 2 モロを食べやすい大きさに切ったら、塩・こしょうをふって、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火をつけ、いいにおいがしてきたらモロを入れてこんがり焼く。焼けたらモロとにんにくをとりだす。
- 4 3のフライパンに野菜ときのこを入れて強い中火で炒める。塩で味をつける。
- 5 モロとにんにくをフライパンにもどして混ぜたらできあがり。

★モロのかわりに、えび、ホタテ、たこなどで作ってもおいしいです。
★辛いのが好きな人は、にんにくといっしょにとうがらしを入れてください。

こども部門 小学2年生 大島 穂乃 さん

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

野菜は小山市でとれたものをえらぶようにしています。簡単なあじつけのほうが野菜があまく感じるので、塩だけにしました。

なすたっぷりヘルシー和風キーマカレー

野菜使用量

約 200g
/1人分



こども部門 中学3年生 大西 純平 さん

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

定番カレーに飽きたらコレ。あっさりヘルシーなカレーは短時間でできるので、お昼ごはんにピッタリです。

材料(4人分)

なす	中3本(300g)	油	大さじ1
玉ねぎ	中1個(250g)	しょうが	1かけ
長ねぎ	1本	みそ	小さじ2
オクラ	1パック(50g)	カレー粉	大さじ1
鶏ひき肉	300g		
とまと	中1/2個		

作り方

- 1 なすは縦4本にしてから2cm幅に切り、水にさらしておく。
- 2 玉ねぎ、長ねぎは粗めのみじん切り、オクラは小口切りにする。
- 3 熱したフライパンに油を入れ、みじん切りにしたしょうがと長ねぎをしっかりと炒める。
- 4 3に鶏ひき肉と玉ねぎを入れ、肉の色が変わるまでしっかりと炒めた後、水気をふいたなすを入れ、中火でしばらく炒める。
- 5 なすがしんなりしてきたら、オクラを入れ、大さじ1の水で溶いたみそとカレー粉で調味し、全体がトロリとしたら完成。彩りにトマトを添えます。

★隠し味にみそを入れることでコクが増し、トロリとしたなすの旨味が引き立ちます。

★豚ひき肉の代わりに鶏ひき肉を使い、あっさりヘルシーさもアップします。

★オクラのネバネバ感が全体をまとめてくれるので、ルウを使わず短時間で仕上がります。

彩り野菜のラタトゥイユ風グラタン

野菜使用量

約 190g

／1人分



材料(4人分)

とまと	300g	塩	2g
なす	150g	こしょう	少々
ピーマン	65g	チーズ	60g
黄色パプリカ	105g		
玉ねぎ	150g		
ツナ	48g(固形量)		
チューブにんにく	小さじ1		

作り方

- 1 とまとは湯剥きし、一口大に切る。
- 2 なすはいちょう切り、ピーマンは角切り、パプリカは短い短冊切り、玉ねぎは半スライスにする。
- 3 ツナは油をきっておく。
- 4 耐熱皿にチューブにんにく、1、2の野菜を入れ、ラップをし、電子レンジに入れる。500W約4分加熱する。
- 5 4をさっくり混ぜ、さらに500W約4分加熱する。
- 6 5に3と塩・こしょうを加え、混ぜる。
- 7 グラタン皿に6を入れ、上にチーズをのせる。
- 8 予熱したトースターもしくは、オーブンに入れ、加熱する。
チーズが溶け、少し焦げ目がついたらできあがり。
トースターの場合860W約5分
オーブンの場合250度約5分

おとな部門 **新井 萌美** さん

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

野菜のうま味たっぷり、見た目も華やかな一品です。なすがちょっと苦手な夫も美味しく食べてくれます。

一度食べたらやみつきになる食感！

食物繊維たっぷりのロングロールキャベツ

野菜使用量

約 **110g**

／1人分



こども部門 中学2年生 伊藤 綾花 さん

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

私の父は若い時、ブロッコリーを生で食べて思わず吐き出したそうです。今回、栄養のある茎も使って家族全員大好きなロールキャベツに挑戦しました。ロールキャベツは1つ1つ包むのが大変ですが、これは巻き寿司のように一度にまとめて包むのでラクチンです。はんぺんをつなぎにしているところもポイントです。

材料(4人分)

キャベツ	300g	油あげ	1と1/2枚
にんじん	50g	ちくわ	2本
ブロッコリーの茎	30g	オクラ	2本(細め)
〇ごぼう	50g	コンソメ	小さじ2
〇ゆではとむぎ	大さじ2	水	500ml
〇鶏がらスープの素	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
鶏ひき肉	200g	ゆではとむぎ	大さじ2
はんぺん	1/2枚(25g)		

作り方

1【下準備】

- ・ごぼうはピーラーでささがきにし、水にさらしてアク抜きし、ザルにあげる。
- ・キャベツは熱湯でさっとゆで、ザルにあげる。このゆで汁でブロッコリーの茎、下処理したオクラもさっとゆで、ザルにあげておく。油揚げの油抜きもしておく。
- ・にんじんは千切り。・さっとゆでたオクラをちくわにつめておく。
- ・油あげの横1辺を残し縦横3辺の端を切り落とし、開いて半分に切る(15cm×5cm)。これを3枚用意する。切り落とした部分はみじん切りにして肉種にまぜる。

2【肉だね】

ボウルに鶏ひき肉、はんぺん、〇の材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。4等分にしておく。

3【Aタイプ】

キャベツを2~3枚重ね、手前に油あげを広げ、その上に【肉だね】をのせる。肉だねの真ん中にブロッコリーの茎、にんじんをうめこむようにのせ、両サイドを折り込んで手前から奥にむかって巻き、つまようじ4~5本でとめる。同じものを3本作る。

【Bタイプ】

キャベツを2~3枚重ね、その上に【肉だね】をのせる。オクラをつめこんだちくわを横に2本並べて、同様に巻く。

4 深めのフライパンに3をすき間なく並べ、水、コンソメを入れ、火にかける。沸騰してきたら中火にし、落としがたをして約15分煮る。さらに火をとめて15分おく。(キャベツに味がしみこむ)

5 ロールキャベツを取り出し、食べやすい大きさにカットし、器に盛り付ける。塩分が少なめなので、フライパンに残ったスープに、しょうゆ小さじ1と、アクセントにゆではとむぎを入れて温め、ロールキャベツの上に注いで完成！！

無限かんぴょうサラダ



材料(4人分)

かんぴょう(乾燥)	30g
にんじん	1本(約150g)
ズッキーニ	1本(約200g)
コーンの缶詰	1缶
ツナの缶詰	1缶
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2~1くらい
塩・こしょう	1つまみ
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 かんぴょうを10分、水に浸して水戻しする。
- 2 水戻したかんぴょうを3分下茹でする。
- 3 下茹でしたかんぴょうを水で洗って、水気を切る。その後、1から1.5センチの長さに切る。
- 4 ズッキーニをまずたて半分に切って、5ミリ幅位の半月切りにする。
- 5 にんじんの皮をむく。その後、そのまま皮を剥くような感じでピーラーで約1センチ幅に縦に薄く剥いていく。
- 6 耐熱容器にかんぴょう、にんじん、ズッキーニ、油をよく切ったツナ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、塩・こしょうを入れる。
- 7 全体をよく混ぜ合わせる。その後、軽くラップをかける。
- 8 電子レンジで約3分温める。
- 9 最後にごま油をかけて混ぜ合わせて出来上がり。

こども部門 小学5年生 **加藤 蓮之郎** さん

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

我が家では、家族一人ひとりが食品ロスをしないよう完食を心掛けています！

牛肉と野菜のふわたま炒め

野菜使用量

約 **135g**

／1人分



おとな部門

大山 なおみ さん

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

大きいきゅうりを実家から頂くと、お肉と一緒に炒めて食べるのが大好きです。

材料(4人分)

牛肉(和牛がおすすめ 280g(小間))	にんじん	1/2本(90g)
【下味】	しめじ	1株(140g)
・塩 小さじ1/2	卵	4個
・酒 大さじ2	ごま油	大さじ1
・しょうゆ 小さじ2	塩・こしょう	少々
・片栗粉 大さじ1	オイスターソース	大さじ2
	油	大さじ1・小さじ2
きゅうり 大きめ1本(150g)	ごま	小さじ2
とまと 中玉2個(300g)		

作り方

- 1 ボウルに牛肉と下味を入れ、もみ込んでおく。
- 2 きゅうりは縦半分に切り、斜め細切りにする。
- 3 とまとも縦半分に切り、へたの部分を取り除き、3または4等分のくし切りにする。
- 4 にんじんも縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- 5 しめじは、適当にほぐしておく。
- 6 ボウルに卵を割り入れ、ゴマ油を加え軽く混ぜる。
- 7 フライパンで油大さじ1を熱し、6を一気に入れてふわふわと膨らんだら、すぐにボウルへ戻す。
- 8 7のフライパンに1を入れて、牛肉の赤みが無くなるまで炒め、ボウルへ戻す。
- 9 8のフライパンに油小さじ2を追加し熱し、にんじん、しめじ、きゅうり、牛肉、とまとの順に炒め、塩とこしょうで味を調え、オイスターソースを加える。
- 10 最後に7の卵を加えて、全体をさっと混ぜる。
- 11 お皿に盛り付け、胡麻(味付き胡麻でも可)を散らす。

ポトフ風巻かないロールキャベツ

野菜使用量
約 **205g**
／1人分



こども部門 小学6年生 大西 奈々 さん

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

材料を切って煮こむだけ。家族みんなが大好きなやさしい味わいは、我が家の定番メニューです。

材料(4人分)

キャベツ	1/2玉(350g)	鶏ひき肉	200g
にんじん	中1本(150g)	ねぎ	20g
玉ねぎ	中1個(250g)	しょうが	1かけ
じゃがいも	中1個(150g)	酒	小さじ1
ブロッコリー	50g	塩	少々
ブロックベーコン	50g		

固形スープ(洋風) 1個
塩 少々

作り方

- 1 キャベツ2分の1玉を半分に切り、4分の1サイズを2つ作る。
- 2 にんじん、じゃがいもは乱切り、玉ねぎは厚めのくし切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 3 鶏ひき肉にみじん切りにしたねぎ、しょうが、酒、塩を入れて粘りが出るまで混ぜ、肉だねを作る。
- 4 キャベツの葉2、3枚ごとに3をはさみ、残りのキャベツも同様に仕上げる。
- 5 鍋に2カップの水を入れ、4と2と固形スープを入れてふたをし、中火で10分ほど煮る。
- 6 仕上げにブロッコリーを入れ、色が鮮やかになれば完成。塩少々を加えて味を調える。

- ★キャベツの代わりに白菜でも美味しいです。野菜は冷蔵庫にある季節のものでOK。きのこ類もおすすめです。
- ★素材の味を引き出すため、味付けは控えめにし、ベーコンの旨味で足りない場合は塩で調整します。
- ★使う鍋はキャベツや野菜がピッタリと収まり、すき間ができないものを使用すると、型くずれせず、きれいに仕上がります。
- ★盛り付けの時、キャベツの断面がきれいになるようにゆっくりと切ります。

フィットチーネ大根と魔法の巾着和風カレースープ

野菜使用量

約 **175g**

／1人分



おとな部門

齋藤 沙羅 さん

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

私の家は8人家族で毎日が賑やか家族です。大家族の為、沢山の料理を作りますが、ある日パスタを作ろうとしましたが、麺の量が足らず、困り果てた時に大根があり、それをパスタにしようと考え、子供でも食べやすくする為に野菜たっぷりカレー大根パスタを作りとても好評でさらに工夫と楽しさを考えた料理です。私の家族は料理を残さないのが美味しそうに食べる家族が大好きです。

材料(4人分)

大根	400g		きゃべつ	120g
油あげ	4枚		にら(結ぶ用)	4本
じゃがいも	60g	}	カレールウ	72g
玉ねぎ	60g		水	40ml
ブロッコリー	60g		ごま油	小さじ4
にんじん	40g			
エリンギ	40g		白だし	大さじ4
とまと	40g		水	1200ml
合びき肉	120g		万能ねぎ	適量

作り方

【下準備】

- 1 じゃがいもの皮をむき、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、とまとは1cmの角切りにする。
- 2 ブロッコリーを1房ずつ切り分け、さらに半分に切る。
- 3 万能ねぎを小口切りにする。
- 4 きゃべつの芯を取り、油あげと重ね、油あげに合わせ8枚に切る。
- 5 油あげの短い辺の端に切り込みを入れ、キッチンペーパーを軽く濡らして包み、電子レンジ600Wで30秒加熱する。※加熱後キッチンペーパーが熱いので冷めてから外す。
- 6 油あげをやさしく袋状に広げる。※加熱する前に丸い菜箸で軽く押し付け、全体に転がすと広げやすくなる。

【巾着カレー】

- 1 カレールウを細かくし、水と耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ30秒加熱する。
- 2 1にAとごま油を入れよく混ぜる。
- 3 油あげを広げ、きゃべつを中に2枚はさみ、その中に2を100g詰める。
- 4 にらを電子レンジで10秒加熱して3に結び皿に乗せラップをかけ、電子レンジで8分加熱する。

【フィットチーネ大根と和風スープ】

- 1 大根の全体の皮をピーラーでむき、さらに回しながらピーラーでむく。
- 2 1に塩4g(分量外)をかけ塩もみをして水で洗いよく絞る。
- 3 2とBを入れ、電子レンジで5分加熱し、皿に乗せ、巾着カレーと万能ねぎを盛付け出来上がり！