

# 祝小山市制65周年 第18回おやま健康料理コンクール

## ～ 受賞作品レシピ集 ～



**小山市健康増進課**  
(令和元年度実施)

栄養価は日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値を使用

# もくじ



## 最優秀賞

### ★こども部門



**栄養満点！  
ハトムギ入りカップちらし寿司**

…1ページ

### ★おとな部門



**ハトムギきりたんぽのみぞれ鍋**

…2ページ

## 優秀賞

### ★こども部門



**かんぴょうの冷たい茶わんむし**

…3ページ

### ★おとな部門



**肉巻き高野豆腐の  
さっぱりトマトみそソースかけ**

…4ページ

## はとむぎを広め賞

**はとむぎ入りポテトサラダ（こども部門）** …5ページ

## 特別賞

**ラーメン風かんぴょうスープ（こども部門）** …6ページ

# こども部門 最優秀賞

<b>栄養満点！ハトムギ入りカップちらし寿司</b>	<b>主食</b>	<b>輪食・環食</b>
----------------------------	-----------	--------------

＜メインにした小山の食材＞ はとむぎ

「おやまのわ食」について  
工夫したところやPRLしたいこと

- ・小山がさかんな「ハトムギ」と「かんぴょう」をたくさん料理に加えて作ったこと。
- ・カラフルで栄養満点のバランスのよいように作った所。
- ・ふたつきのとうめいカップなので、中身が見えて、きれいだし、持ち運びができるので、お弁当などにも便利。



材料名	分量 (4人分)	作り方
米 はとむぎ精白粒 卵 金糸卵 砂糖 酒 塩 味付かんぴょう 芽ひじき(ドライパック) にんじん ちりめんじゃこ しょうゆ みりん かんたん酢レモン ミントマト むき枝豆 かにかまぼこ ブロッコリースプラウト ボイルエビ かんぴょう(下処理したもの) 揚げ油 塩 白いりごま	1.5合 大さじ3 2個 小さじ2 小さじ1 少々 25g 30g 60g 10g 大さじ1 大さじ1 大さじ3 4こ 20粒 4本 少々 4尾 少々 適宜 少々 少々	1. はとむぎ精白粒を1時間くらい水につけ、ゆでておく。かんぴょうは、水洗いして水けを取る。塩(分量外)をまぶしてよくもみこむ(1分位)。弾力が出たらよく水で洗う。たっぷりのお湯でやわらかくなるまで下ゆでし、ざるにとって、冷ます。 2. ゆではとむぎの2/3量と洗ったお米を炊飯器に入れ、水の量は1.5合より少し多めの水で炊く。 3. 金糸卵を作る。卵に調味料を入れ、白身を切るように混ぜ、こげないように焼く。焼いた卵をペーパーで囲み、冷めたら細かい糸のように切る。 4. にんじんはみじん切りにし、鍋に入れ、むすように煮る。やわらかくなったらひじきを入れ、しょうゆ、みりんを味をつけ、最後にちりめんじゃこを混ぜて火を止める。 5. ②のご飯にかんたん酢、味付かんぴょうを細かく切ったもの、④を加え、切るように混ぜ、冷めてから、とうめいなコップに1人分(150g)ずつ分ける。 6. ⑤に金糸卵をのせ、上に枝豆、ハート型にしたかにかまぼこ、ブロッコリースプラウト、半分に切ったミントマトをのせる。 7. さらにボイルエビ、白いりごま、残りのゆではとむぎをトッピングする。 8. 下処理したかんぴょうの水分をしっかりととり、きつね色になるまで油でパリパリに揚げる。揚げたかんぴょうに塩をふりかけ、最後にもりつける。

## 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
352	12.9	3.9	66	1.5	170	0.11	0.17	7	2.1

# おとな部門 最優秀賞

<b>ハトムギきりたんぽのみぞれ鍋</b>	その他	輪食
-----------------------	-----	----

＜メインにした小山の食材＞ はとむぎ

「おやまのわ食」について  
工夫したところやPRしたいこと  
きりたんぽをハトムギで作リ、アレンジすることで、小山らしさを出しました。  
また、今回のテーマである「輪食」を意識して、みんなで楽しく食べられる鍋にしました。  
野菜をたくさん入れ、栄養面も注意しました。



材料名	分量 (4人分)	作り方
はとむぎ精白粒 1合 水 3合 油 少々 豚ばら肉 300g ねぎ 50g にんじん 70g しいたけ 4枚 ごぼう 90g だいこん 300g 出汁 800cc A しょうゆ 大さじ4 みりん 大さじ2 酒 大さじ4 砂糖 大さじ1		<p>＜ハトムギきりたんぽ＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はとむぎをよく洗い、3時間浸水する。</li> <li>2. 鍋に①のはとむぎと水を入れ、炊く。 (強火で沸騰させ、弱火で40分)</li> <li>3. 炊けたはとむぎを、あたり鉢で少しつぶす。</li> <li>4. ③を割り箸に付け、まとめる。</li> <li>5. 油をひいたフライパンで焼く。</li> </ol> <p>＜みぞれ鍋＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. だいこんはおろしておく。 ねぎとにんじんは斜め切り、ごぼうはさがき、しいたけは飾り切りにする。豚肉は、10cm長さに切る。きりたんぽは、斜めに3等分にする。</li> <li>2. 鍋にAを入れ、煮立たせる。</li> <li>3. 豚肉、ごぼう、にんじんを加えて煮る。</li> <li>4. ③に大根おろしの半量、しいたけ、ねぎ、きりたんぽを加え、火が通るまで煮る。</li> </ol>

## 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
541	19.5	27.7	53	1.3	130	0.49	0.24	12	2.9

## こども部門 優秀賞

<b>かんぴょうの冷たい茶わんむし</b>	その他	和食
-----------------------	-----	----

＜メインにした小山の食材＞ かんぴょう



「おやまのわ食」について  
工夫したところやPRしたいこと  
卵液の中に入れる枝豆は、食感を考えて1粒を半分に切ったものを使用しました。かんぴょうはしっかり煮て味を含ませ、食べた時に口の中でだしの味が広がるようにしました。  
コンソメを使ったので冷やしてトマトをのせたらおいしくできました。

材料名	分量 (4人分)	作り方
かんぴょう(乾) トマト 枝豆(殻付き) 卵 和風だし 顆粒コンソメ お湯 水 めんつゆ(3倍濃縮)	10g 1/2個 150g 2個 小さじ1/2 小さじ2 100cc 100cc 大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. かんぴょうを水でもどし、なべでやわらかくなるまで煮る。一度お湯を捨て、新しい水500mlを入れて火にかけ、ふっとうしたら和風だしとめんつゆでしっかり味を付ける。 (かんぴょうに味がしみこみやすいように少しやわらか目に煮るのがポイント)</li> <li>2. 冷めたら、かざり用に4cm幅に切り、端から丸めたものを16個作る。残りは1cm幅に切る。</li> <li>3. トマトはダイスカットにする。</li> <li>4. 枝豆はゆでて中身をさやから出し、かざり用を取り分け、残りは半分に切る。</li> <li>5. ふっとうしたお湯100ccに顆粒コンソメを入れて、溶かし、水100ccを加えて冷ます。 (熱いままだと卵液と混ぜた時に固まってしまうため)</li> <li>6. ボウルに卵を割り入れてよく混ぜる。 (カラザを取り、白身を切るようにして黄身と白身をよく混ぜる)</li> <li>7. ⑥に⑤のスープと半分に切った枝豆、1cm幅に切ったかんぴょうを加えよく混ぜる。</li> <li>8. 器に流し入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで5分加熱する。 (最初に3分加熱し、様子を見ながら1分ずつ追加で加熱する)</li> </ol>

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
89	6.3	4.1	36	1.1	49	0.08	0.14	8	1.6

## おとな部門 優秀賞

肉巻き高野豆腐のさっぱりトマトみそソースかけ	主菜	環食
------------------------	----	----

＜メインにした小山の食材＞ トマト

「おやまのわ食」について  
 エ夫したところやPRしたいこと  
 トマトとみそのソースは高野豆腐と相性バッチリ、サッパリ  
 トマト嫌いな子供も食べてくれる一品です。



材料名	分量 (4人分)	作り方
高野豆腐 3枚(1枚5.5×7cm) 豚肉の薄切り肉 12枚分(約250g) <small>(ロースorバラ)しゃぶしゃぶ用</small> スライスチーズ 6枚 ごま油 大さじ2 トマト 2個(約300g) みそ 大さじ2(30g) すし酢 大さじ3	高野豆腐 3枚(1枚5.5×7cm) 豚肉の薄切り肉 12枚分(約250g) スライスチーズ 6枚 ごま油 大さじ2 トマト 2個(約300g) みそ 大さじ2(30g) すし酢 大さじ3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高野豆腐をぬるま湯で戻す。水気を軽く切り、1/4の拍子木切りにする。</li> <li>2. 豚肉を広げ、半分にしたスライスチーズ、高野豆腐を乗せて巻く。</li> <li>3. フライパンにごま油大さじ1を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。焼き色が付いたら、返しながら4面とも焼く。</li> <li>4. トマトの皮を湯むきをして取りのぞく。中の種も取りのぞき、ざく切りにする。</li> <li>5. 小鍋にトマト、みそ、すし酢、ごま油大さじ1、ゆではとむぎを入れ、温める。みそが溶けたら火を止め、肉巻き高野豆腐にかけてできあがり。</li> </ol>
ゆではとむぎ(粒) 20g	20g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">                         ＜自分で作る場合＞                          酢 大さじ1・1/2                          砂糖 小さじ2                          塩 小さじ2/3                     </div>		

**栄養価(1人分)** ※豚肉はロース肉で計算

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
430	26.2	29.8	264	1.7	107	0.48	0.22	12	2.6

## はとむぎを広めま賞（こども部門）

はとむぎ入りポテトサラダ		副菜	環食
<p>&lt;メインにした小山の食材&gt; はとむぎ</p> <p>「おやまのわ食」について 工夫したところやPRしたいこと 地場産の野菜を使用しました。じゃがいも、たまねぎ、きゅうりはわが家でとれました！ 家族にもおいしいとほめられました。いつものポテトサラダより味を薄めにして、はとむぎの食感がもちもちなヘルシーサラダです。</p>			
材料名	分量 (4人分)	作り方	
はとむぎ精白粒(乾) 100g じゃがいも 中3個 たまねぎ 小1個 にんじん 1/2本 きゅうり 1本 塩 小さじ1/4 ハム 4枚 オリーブオイル 大さじ1 マヨネーズ 大さじ3 プレーンヨーグルト 大さじ1 酢 大さじ1 塩こしょう 適量 ドライパセリ 適量(おこのみ) レタス 80g トマト 1個		1. はとむぎはゆでておく。ハムは角切りにする。 2. じゃがいもはやわらかくなるまで皮ごとゆでておく。 3. たまねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をよくしぼる。 4. にんじんはいちょう切りにして、電子レンジ(500W)で2分加熱しておく。 5. きゅうりは輪切りにし、塩小さじ1/4でもんで水気をしぼっておく。 6. 皮をむき、マッシャーでつぶしたじゃがいもに酢とオリーブオイルをなじませておく。 7. ⑥に野菜とはとむぎ、ハムを入れ、プレーンヨーグルト、マヨネーズを加え、混ぜる。 8. 塩こしょうで味をととのえ、ドライパセリをおこのみでふりかける。 9. 器にレタス、トマトを添え、ポテトサラダを盛りつけて、できあがり。	

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
319	8.7	12.0	38	1.0	152	0.24	0.11	57	0.9

## 特別賞（こども部門）

<b>ラーメン風かんぴょうスープ</b>	副菜	和食・輪食
<p style="text-align: center;">＜メインにした小山の食材＞ かんぴょう</p> <p>「おやまのわ食」について 工夫したところやPRしたいこと かんぴょうを細く切って、ラーメンのめんみたいにした。</p>		

材料名	分量 (4人分)	作り方
かんぴょう(乾) うす切りハム ねぎ もどしたわかめ かつおだしスープ (顆粒かつおだしで作ったスープ) とりがらスープ (顆粒とりがらスープで作ったスープ) しょうゆ 酒 こしょう	25g 4枚 10cm程度 30g 400ml 400ml 小さじ2 小さじ1 少々	1. かんぴょうを細く切る。手でさくか、キッチンバサミで切る。ハムも細切りにする。ねぎは小口ぎりにして水にさらす。わかめは食べやすく切る。 2. かんぴょうを塩(分量外)でもみあらいして、水にひたしておく。 3. 水をふつとうさせて、②のかんぴょうを5分ゆでて、お湯をきる。 4. かつおだしスープととりがらスープ、しょうゆ、酒、こしょうをまぜて、沸騰させる。 5. ④のスープに③のかんぴょうを入れて3分にする。 6. ⑤にハムを入れる。 7. 器に⑥をもりつけて、ねぎとわかめをのせて、できあがり。

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA ( $\mu$ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
46	2.9	1.6	29	0.3	8	0.07	0.03	6	1.4