

# 第17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**

(平成30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



小山はつむぎ汁 …1ページ

### ★おとな部門



モチモチ はとむぎすいとん

…2ページ

### ★飲食店・企業部門



ヘルシーはとむぎ餅の元気が出るお雑煮

…3ページ

## 優秀賞

### ★こども部門

ヘルシー かんぴょうロール

…4ページ

大豆inスパニッシュオムレツ

…5ページ

### ★おとな部門

シャキッとさっぱりマリネ

…6ページ

### ★飲食店・企業部門

小山市のハトムギを使ったおこげ

…7ページ

海鮮あんかけ

## はとむぎを広めま賞

はとむぎとかぼちゃお豆の

クリームリゾット風（飲食店・企業部門）

…8ページ

# こども部門 最優秀賞

## 小山はつむぎ汁

その他

＜メインにした小山の食材＞ はとむぎ

「朝ごはんで食べたい“野菜たっぷりの一品”」  
について工夫したところやPRしたいこと  
はとむぎととりひきにくで、蚕のかたち作った、肉団子を秋田県のきりたんぽにみたて、小山オリジナルの汁にしました。

ネーミングは(ハトムギ+結城つむぎ=小山はつむぎ←少し栃木なまりが面白い)



| 材料名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 分量<br>(4人分) | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>肉だんご</div> <div>汁</div> <div>           茹ではとむぎ 110g<br/>           しょうが(すりおろし) 10g<br/>           木綿豆腐 33g<br/>           鶏ひき肉 127g<br/>           塩 少々<br/>           こしょう 少々<br/>           ねぎ 20g<br/>           片栗粉 7g<br/>           大根 100g<br/>           にんじん 67g<br/>           ごぼう 100g<br/>           干しいたけ(どんこ) 3個<br/>           酒 33cc<br/>           しょうゆ 47cc<br/>           鶏ガラスープ(粉) 少々<br/>           ニラ 54g<br/>           炒め油 2g<br/>           はるさめ 40g<br/>           しょうが(すりおろし) 20g         </div> |             | 1. 干しいたけは400mlの水で戻しておく。<br>2. 大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにする。<br>干しいたけは1/6カットにし、戻し汁に入れておく。<br>ニラは3cmの長さ、ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。<br>3. 鍋で大根、にんじん、ごぼうを炒める。<br>4. ししいたけをもどし汁(400ml)ごと、加える。<br>5. 鶏ひき肉、茹でたはとむぎ、ねぎ、しょうが(10g)、片栗粉<br>木綿豆腐をこねる。<br>6. 沸騰した鍋に⑤を蚕の形にしながら、落とす。<br>酒、しょうゆ、鶏ガラスープを加える。<br>7. はるさめを茹でる。<br>8. ⑥にニラを加えて、火を止める。<br>9. 器に⑦、⑧を入れて、すりおろししょうがを添える。 |

### 栄養価(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>( $\mu$ gRE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 204             | 10.0         | 5.1       | 49            | 1.1       | 172                   | 0.10           | 0.17           | 14            | 2.6          |

## おとな部門 最優秀賞

### モチモチ はとむぎすいとん

その他

＜メインにした小山の食材＞ はとむぎ

「朝ごはんで食べたい“野菜たっぷりの一品”」  
について工夫したところやPRしたいこと  
朝起きてすぐでも、サッと食べられる野菜たっぷりスー  
プにしました。  
すいとんなので、腹持ちも良いと思います。



| 材料名                                                                                                                                                                                       | 分量<br>(4人分)                                                                                                                                                                                   | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div>はとむぎ精白粉</div> <div>塩</div> <div>水</div> <div>にんじん</div> <div>かぼちゃ</div> <div>パプリカ</div> <div>ベーコン</div> <div>ズッキーニ</div> <div>キャベツ</div> <div>みそ</div> <div>昆布だし汁</div> </div> | <div> <div>120g</div> <div>少々</div> <div>80～100ml</div> <div>中1/2本</div> <div>1/4片</div> <div>1/2個</div> <div>6枚</div> <div>1/2本</div> <div>2枚</div> <div>大さじ2</div> <div>1200ml</div> </div> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ボウルにはとむぎ粉と塩を混ぜ、少しずつ水を入れながらこねる。耳たぶくらいのやわらかさになったら丸めて濡れ布巾をかけて休ませる。(水の量は固さを見ながら調整)</li> <li>2. 野菜を食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る。</li> <li>3. 野菜がやわらかくなったら、はとむぎすいとんを一口大のサイズにして、鍋に入れる。</li> <li>4. 5分位煮て、みそを溶かして入れる。</li> </ol> |

#### 栄養価(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>( $\mu$ gRE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 328             | 11.0         | 11.3      | 54            | 1.3       | 396                   | 0.22           | 0.18           | 86            | 2.4          |

# 飲食店・企業部門 最優秀賞

## ヘルシーはとむぎ餅の元気が出るお雑煮

その他

### <メインにした小山の食材> はとむぎ

「小山産はとむぎを活用した“健康づくりに役立つ一品”」について、工夫したところやPRしたいこと  
お餅を食いたいけれど糖質やエネルギーが気になるという方の為に、豆腐とはとむぎ精白粉を使用してお餅を作りました。豆腐でエネルギーをカットし、さらにはとむぎに含まれるビタミンB1により糖質の代謝を高め、疲労回復効果も期待できます。また歯切れのよい食感の為、高齢の方やお子様でも楽しめます。今回はお雑煮にしてみました。



| 材料名                                                                                                                                                 | 分量<br>(4人分) | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>&lt;はとむぎ餅&gt;</b><br>はとむぎ精白粉 50g<br>白玉粉 80g<br>絹ごし豆腐 150g                                                                                        |             | <b>&lt;はとむぎ餅&gt;</b><br>1. 豆腐の入ったボウルに、はとむぎ精白粉と白玉粉を少しずつ入れながら手で混ぜる。<br>2. 耳たぶ程度の固さになるまでこねる。<br>3. 4等分し、ラップに包んで丸くまとめ、輪ゴムで茶巾のように口をしっかりとめる。<br>4. ③を沸騰したお湯に入れて15分茹でる。<br>5. 茹で上がったラップをはずしてお餅の完成。                                                                        |
| <b>&lt;お雑煮&gt;</b><br>鶏もも肉(皮なし) 100g<br>有頭えび 4尾(240g)<br>紅白かまぼこ 4切れ<br>生しいたけ 4枚<br>手まり麩 4個<br>三つ葉 20g<br>昆布かつおだし汁 1100cc<br>うすくちしょうゆ 大さじ3<br>塩 0.3g |             | <b>&lt;お雑煮&gt;</b><br>1. 鶏肉は一口大に切り、えびは頭を残して殻をむいて背わたを取り、茹でる。<br>2. ししいたけは軸を取り、飾り切りする。<br>3. 手まり麩は水で戻しておく。<br>4. 鍋にだし汁、うすくちしょうゆ、塩を入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉を入れる。<br>5. アクを取り、しいたけ、えび、かまぼこ、手まり麩を入れてひと煮立ちさせる。<br>6. 器にはとむぎ餅を入れ、⑤の具材を彩りよく盛り付けて汁を入れる。<br>7. 食べやすい大きさに切った三つ葉をのせて完成。 |

### 栄養価(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 271             | 25.5         | 3.2       | 83            | 1.3       | 18              | 0.18           | 0.17           | 1             | 3.0          |

# こども部門 優秀賞

## ヘルシー かんぴょうロール

主菜

<メインにした小山の食材> かんぴょう

「朝ごはんで食べたい“野菜たっぷりの一品”」  
について工夫したところやPRしたいこと

栃木の特産物かんぴょうを使った一品。かんぴょうを  
巻く時の巻き方を工夫しました！！



| 材料名   | 分量<br>(4人分) | 作り方                                     |
|-------|-------------|-----------------------------------------|
| かんぴょう | 25g         | 1. かんぴょうを塩でよくもみ、水で洗う。                   |
| にんじん  | 50g(1/2個)   | 2. 熱湯で5分茹でる。                            |
| しいたけ  | 63g(3本)     | 3. ピーマン、にんじん、しいたけをみじん切りにする。             |
| ピーマン  | 35g(1個)     | 4. ボウルで豚ひき肉、A、③を混ぜて<br>細長い形にする。(1人2個ずつ) |
| 豚ひき肉  | 200g        | 5. ④にかんぴょうを巻いていく。                       |
| ヘルシー油 | 大さじ2        | 6. フライパンにヘルシー油をひき、弱火で10分程度焼く。           |
| 卵     | 50g(1個)     | 7. きれいな焦げ目をつけたらお皿に盛る。                   |
| 塩     | 少々          | 8. サラダ菜とミニトマトを盛り付ける。                    |
| こしょう  | 少々          | これで、ヘルシーかんぴょうロールの完成！                    |
| ごま油   | 小さじ1/2      | 【コツ】                                    |
| 料理酒   | 大さじ1        | ④でごま油、ひき肉、野菜と混ぜる時、ごま油は入れ過ぎに注意する。        |
| パン粉   | 80g         | 少々でOK！                                  |
| 砂糖    | 大さじ1        |                                         |
| サラダ菜  | 8g(4枚)      |                                         |
| ミニトマト | 76g(4個)     |                                         |

### 栄養価(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>( $\mu$ gRE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 316             | 14.6         | 17.9      | 40            | 1.4       | 136                   | 0.43           | 0.23           | 14            | 0.8          |

## こども部門 優秀賞

### 大豆inスパニッシュオムレツ

主菜

＜メインにした小山の食材＞ 大豆

「朝ごはんで食べたい“野菜たっぷりの一品”」  
について工夫したところやPRしたいこと

- ・野菜の他にベーコンやチーズなども入っていて栄養満点な一品で、トーストやスープと食べると十分な朝食になります。
- ・マヨネーズが入っているので、小さい子供も食べやすいです。
- ・トマトを花の形にして見た目も可愛くしました。



| 材料名    | 分量<br>(4人分) | 作り方                                                |
|--------|-------------|----------------------------------------------------|
| じゃがいも  | 中1個(130g)   | 1. じゃがいもは細切り、パプリカは角切りにする。<br>キャベツは千切り、ベーコンは角切りにする。 |
| 赤パプリカ  | 30g         | 2. ボウルに卵とマヨネーズを混ぜる。←マヨネーズを先に混ぜる。<br>塩、こしょうを入れる。    |
| キャベツ   | 40g         | 3. ②に①、大豆、枝豆、チーズを入れて混ぜる。                           |
| ベーコン   | 20g         | 4. スキレットに油をひき、③を入れて焼く。きつね色になったら裏返す。                |
| 卵      | 4個(200g)    | 5. ミニトマトに切れ込みを入れて花の形にする。                           |
| マヨネーズ  | 大さじ3        | 6. トマトとベビーリーフを飾りつけて出来上がり。                          |
| 塩      | 小さじ1/2      | ※時間がない時はじゃがいもを茹でるとよい。                              |
| こしょう   | 適量          |                                                    |
| 大豆(水煮) | 50g         |                                                    |
| 枝豆     | 20g         |                                                    |
| チーズ    | 10g         |                                                    |
| 油      | 小さじ1        |                                                    |
| ミニトマト  | 6個          |                                                    |
| ベビーリーフ | 数枚          |                                                    |

#### 栄養価(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>( $\mu$ gRE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 236             | 10.7         | 16.8      | 69            | 1.7       | 121                   | 0.12           | 0.28           | 37            | 1.3          |

## おとな部門 優秀賞

### シャキッとさっぱりマリネ

副菜

＜メインにした小山の食材＞ だいこん

「朝ごはんで食べたい“野菜たっぷりの一品”  
について工夫したところやPRしたいこと

はとむぎと大根を使ってさっぱりと食べやすく簡単に  
誰でも作れるようにしました。



| 材料名                                                     | 分量<br>(4人分)                              | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| はとむぎ精白粒<br>だいこん<br>きゅうり<br>刺身用サーモン<br>フレンチドレッシング<br>レモン | 24g<br>100g<br>1/4本<br>4切れ<br>50ml<br>適量 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はとむぎとたっぷりの水を鍋に入れ、火にかけ、ふつくとやわらかくなるまで煮る。</li> <li>2. だいこん、きゅうりをはとむぎと同じ大きさに切る。</li> <li>3. サーモンを1cm角に切る。</li> <li>4. はとむぎがやわらかく煮えたら、ザルにあげ、粗熱をとる。</li> <li>5. 全てボウルに入れ、ドレッシングと合わせる。</li> <li>6. 器に盛りつけ、レモンを飾る。</li> </ol> |

#### 栄養価(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>( $\mu$ gRE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 104             | 3.0          | 7.0       | 12            | 0.1       | 4                     | 0.03           | 0.02           | 4             | 0.4          |

# 飲食店・企業部門 優秀賞

## 小山市のハトムギを使ったおこげ 海鮮あんかけ

その他

### <メインにした小山の食材> はとむぎ

「小山産はとむぎを活用した“健康づくりに役立つ一品”」について、工夫したところやPRしたいこと  
小山市産のふっくらとしたハトムギとお米をミックスして作ったおこげは、乾燥させているので保存が出来るので食べたい時に手軽に調理出来るのが魅力です。熱々のおこげと海鮮あんかけを合わせると雷の様な「ジュー」という音でも楽しめるお料理です。



| 材料名         | 分量<br>(4人分) | 作り方                                                                                               |
|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 小山市のハトムギ精白粒 | 0.3合        | <事前準備><br>ハトムギを0.3合分、1晩水に漬け、お米0.7合分と合わせて炊飯器で                                                      |
| 小山市の米       | 0.7合        |                                                                                                   |
| 砂糖          | 小さじ1        | お米を炊き、クッキングペーパーを敷いたバットに薄くのばして2～3日乾燥させておこげを作っておく。                                                  |
| 塩           | 小さじ1        |                                                                                                   |
| A 中華スープの素   | 小さじ1        | 1. 生姜は薄切り、ねぎはぶつ切りにする。<br>白菜とキクラゲは食べやすい大きさに切っておく。オクラは1本を4等分にし、ブロッコリーは小房に分けておく。                     |
| オイスターソース    | 小さじ1        |                                                                                                   |
| 水           | 300cc       | 2. 海老は殻をむき、背ワタを取る。イカとホタテは縦横に格子状の切れ目を入れ、一口大に切っておく。                                                 |
| 生姜          | 10g         |                                                                                                   |
| ねぎ          | 40g         | 3. サラダ油を鍋に入れ、生姜、ねぎを入れゆっくり炒める。<br>Aを入れて沸いたところに残りの野菜を入れ、1分位加熱する。<br>味を見て②を入れ水溶き片栗粉を入れ、最後に酢、ごま油を入れる。 |
| 白菜          | 100g        |                                                                                                   |
| キクラゲ        | 20g         | 4. ハトムギおこげを200℃の油で揚げる。                                                                            |
| オクラ         | 2本分(4切)     |                                                                                                   |
| ブロッコリー      | 40g(4切)     | 5. 食べる時に海鮮あんかけをおこげにかける。                                                                           |
| 海老          | 40g(4尾)     |                                                                                                   |
| イカ          | 40g(4切)     | お好みでXO醤、豆板醤、黒酢、辣油を入れて食べてください。                                                                     |
| ホタテ         | 40g(2ケ分)    |                                                                                                   |
| ゴマ油         | 小さじ1        |                                                                                                   |
| 酢           | 小さじ1        |                                                                                                   |
| 水溶き片栗粉      | 大さじ3        |                                                                                                   |
| サラダ油        | 大さじ1        |                                                                                                   |
| XO醤         | お好みで        |                                                                                                   |
| 豆板醤         |             |                                                                                                   |
| 黒酢          |             |                                                                                                   |
| 辣油          |             |                                                                                                   |

### 栄養価(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 222             | 9.2          | 5.8       | 36            | 0.6       | 13              | 0.07           | 0.07           | 19            | 2.2          |

# はとむぎを広めま賞（飲食店・企業部門）

## はとむぎとかぼちゃお豆のクリームリゾット風

主食

### <メインにした小山の食材> はとむぎ

「小山産はとむぎを活用した“健康づくりに役立つ一品”」について、工夫したところやPRしたいこと

はとむぎ粒のぷちぷちした食感と、はとむぎ茶を使って、香ばしい、コクのあるおいしいリゾットを作る事を意識しました。

更に、年配の方やお子様にも食べやすいように、色ど



| 材料名          | 分量<br>(4人分) | 作り方                                                                         |
|--------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ごはん(白飯)      | 480g        | 1. ごはんを炊いておく。                                                               |
| 茹ではとむぎ       | 120g        | 2. はとむぎを茹でてやわらかくしておく。<br>冷凍かぼちゃはレンジで解凍しておく。                                 |
| ミックスビーンズ     | 80g         | 3. オリーブオイルで軽くミックスビーンズを炒めたら<br>生クリーム、かぼちゃ、牛乳の順に入れ、沸騰したら<br>はとむぎ茶、顆粒コンソメを入れる。 |
| 冷凍かぼちゃ       | 160g        | 4. 茹ではとむぎ、ごはんを更に加え、再度沸騰したら<br>すぐに火を止め、塩、こしょうで味をととのえる。                       |
| オリーブオイル      | 20g         | 5. お皿に盛りつけ、パルメザンチーズ、黒こしょう、刻んだパセリ<br>トッピング用茹ではとむぎを飾り、できあがり。                  |
| 生クリーム        | 120cc       |                                                                             |
| 牛乳           | 120cc       |                                                                             |
| 顆粒コンソメ       | 12g         |                                                                             |
| 塩            | 少々          |                                                                             |
| こしょう         | 少々          |                                                                             |
| はとむぎ茶        | 400cc       |                                                                             |
| パルメザンチーズ     | 3g          |                                                                             |
| パセリ          | 1g          |                                                                             |
| 黒こしょう        | 少々          |                                                                             |
| トッピング用茹ではとむぎ | 40g         |                                                                             |

最後にはとむぎを飾らない場合は、ごはんとはとむぎを一緒に炊いて作ると、より簡単にできます。  
カロリーが気になる場合は、生クリームを牛乳に変えたり、豆乳にしたりすると良いと思います。

### 栄養価(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>( $\mu$ gRE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 524             | 10.2         | 20.8      | 77            | 0.5       | 272                   | 0.07           | 0.14           | 18            | 1.6          |