

健康都市おやま宣言25周年記念事業 第16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29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



かんぴょうたっぷりおかずスープ 小山結飯（おすめ）「小山おすめ」

…1ページ

…2ページ

★おとな部門



優秀賞

★こども部門

…3～4ページ

大豆の松風焼き

かぼちゃでんがく

★おとな部門

…5ページ

ホンモロッケ

ホンモロコを広めま賞

ホンモロコで柳川（おとな部門）

…6ページ

こども部門 最優秀賞

かんぴょうたっぷりおかずスープ

副菜

<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・PRしたいこと

かんぴょうをたくさん入れることで、食もつせんいをたっぷりとることができるおかずスープにしあげました。



材料名	分量 (4人分)	作り方
かんぴょう(乾)	25g	<ol style="list-style-type: none"> かんぴょうを水でもどしたら、やわらかくなる。 トマトは一口大、たまねぎは薄切り、豚バラ肉は1.5cm幅、かんぴょうは2~3cm幅にカットする。 あたためたなべにサラダ油を入れ、豚肉、たまねぎをいためる。たまねぎがしんなりしてきたら、次にトマトを入れ一緒にいためる。 トマトに火が通ったら、水を加えて煮る。 ふっとうしたら、カットしたかんぴょうを加えて煮込む。 酒、みりん、昆布つゆとかつおだしの素を加えて5分くらいにこむ。 みそとき卵を加えて軽くに立てる。 お好みで、カット三つ葉を加えて出来上がり。
トマト	200g	
豚バラ肉	120g	
たまねぎ	小1個	
サラダ油	大さじ1	
三つ葉	15本	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
昆布つゆ(3倍濃縮)	大さじ3	
かつおだしの素	大さじ1	
みそ	大さじ1	
卵	2個	
水	1L	

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 (μ 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)
155	9.8	18.0	48	1.2	100	0.21	0.17	12	0.8

おとな部門 最優秀賞

小山結飯（むすめ）「小山むすめ」

その他

<メインにした小山の食材> ホンモロコ

「おやまのわ食」について 工夫したところ・PRしたいこと

1. 地域食材の利活用:「ほんもろこ」のみならず、「はとむぎ」「かんぴょう」も利用。「水→田→畑」の循環や小山市も登録されたラムサール条約のWise Useや湿地保全などの理念、そして安心安全な地場食材を楽しく味わえるよう工夫し、「わ食」を表現。
 2. 「小山」の名物?形を工夫し、「小山」の△、そして一口サイズに。(駅弁などで食べやすく?また、飲んだときの締め飯でも!?)
 3. 精進+かんたん、家庭でもほんもろこ以外は精進料理。油を使っていません、でも簡単です!
- 小山結飯(小山と結城市の結を入れた)



材料名	分量 (4人分)	作り方
ホンモロコ 塩	12匹(一人3匹) 少々	<炊き込み飯> 1. 普通の要領で洗米する。 2. かんぴょうは水洗いし、塩もみしてから水洗いする。(通常は下ゆでしますが、炊き込むので省略) 3. 少しかための水加減で、炊飯する。但し、具材は生からで、始めはかき混ぜないようにする。 4. 炊き上がったら具材をかきまぜる。この時点でしょうゆや塩で味を加減する。(お好みで)
はとむぎ(なれば雑穀) (そのまま使えるものを利用)	60g(30g/1合)	
かんぴょう(乾) 塩(分量外)	20g(10g/1合) 少々	
米 市販白だし※	2合(茶碗一杯) 70ml	
※白だしがなければ 昆布だし汁 2カップ 薄口しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2		<ホンモロコ> 1. ホンモロコに軽く塩をする。(少なめ) 2. ①を焼く。 ア.あれば炭火が良い。七輪、小型卓上コンロイ網にさす。 ウ.普通に塩焼き・落ちる時はアルミ箔等
あればしその葉など	12枚	
		<おむすび> 1. ごはんの量はピンポン玉程度とり、指で真ん中をくぼませ、焼いたホンモロコをさす。 2. 形をととのえ、しその葉の上に盛り付けてできあがり。 モンゴルで「ポーズ」包子のイメージで形を整える。

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)
366	10.6	1.6	191	1.1	71	0.07	0.08	1	1.0

こども部門 優秀賞

大豆の松風焼き

主菜

<メインにした小山の食材> 大豆

「おやまのわ食」について
工夫したところ・PRしたいこと

水に大豆をふくろでつぶして、とりひき肉のようにしたところでは。



材料名	分量 (4人分)	作り方
水煮大豆 400g 鶏ひき肉 100g A { 砂糖 大さじ1 みそ 大さじ4 みりん 大さじ2 たまご 2個 小麦粉 大さじ1 かつおだし(顆粒) 小さじ1 いりごま(白) 大さじ2 だいこん 140g きゅうり 100g トマト 100g 塩こんぶ 10g		1. 水煮大豆の水をよくきって、ビニール袋に入れてつぶす。 2. Aを混ぜ合わせる。 3. ①と②と鶏ひき肉をボウルでよく混ぜる。 4. トースターを温めておく。 5. トースターのトレイにクッキングシートをひき、③を長方形に形を作る。上にいりごまをかざり、10～15分焼く。形よく切り分け、盛り付ける。 6. 大根はいちょう切り、きゅうりは輪切り、トマトは2cmの角切り、塩こんぶは5mmに刻む。 7. ⑥をすべてボウルで合わせる。しばらく置き、水が出たら、軽くしぼって、盛り付ける。

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 (μ 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)
378	26.2	19.3	249	4.3	65	0.26	0.27	11	1.5

こども部門 優秀賞

かぼちゃでんがく

主菜

<メインにした小山の食材> かぼちゃ

「おやまのわ食」について
工夫したところ・PRしたいこと

みんなが食べやすいようにチーズをはさんだ。主菜になるようなメニューになった。



材料名	分量 (4人分)	作り方	
かぼちゃ	270g	1. かぼちゃのたねをとってくし切りにする。(6等分) スライスチーズは1枚を3等分しておく。 2. かぼちゃをレンジでやわらかくなるくらい温める(約3分) 3. 半分に切ったかぼちゃにスライスチーズをのせて豚肉でまき塩、こしょうをする。 4. ③に小麦粉をつけて油を引いたフライパンで焼く。 5. ④を焼いた後、フライパンにAを入れ、火にかけて混ぜる。 6. ④に⑤のみそダレをかけ、白ゴマを少しふりかける。(お好みで)	
スライスチーズ	4枚		
豚ロース薄切り	240g		
塩	少々		
こしょう	少々		
小麦粉	適量		
A	みそ		大さじ2
	砂糖		大さじ2・1/2
	酒		大さじ1
	みりん		大さじ1
	水		大さじ1
油	大さじ2		
白ゴマ	2~3g		

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 (μ 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)
369	18.1	23.2	147	1.0	91	0.47	0.21	11	1.5

おとな部門 優秀賞

ホンモロツケ

主菜

<メインにした小山の食材> ホンモロコ

「おやまのわ食」について
工夫したところ・PRしたいこと
おやまオリジナル^{オー}級グルメを目指して作りました。仕上げにかける青のりは渡良瀬遊水地の自然をイメージしています。



材料名	分量 (4人分)	作り方
ホンモロコ	80g	<ホンモロコのカレー揚げ> 1. ホンモロコに酒をふり、小麦粉・カレー粉をまぶす。 2. 低温の油で①をきつね色になるまでじっくりと揚げる。 3. 食べやすいように1~2cm程度に切り、8等分する。
酒	大さじ1	
小麦粉	10g	
カレー粉	小さじ1/2	<里芋マッシュ> 1. 里芋はよく洗い、皮ごと電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。皮をむき、マッシュする。 木綿豆腐は電子レンジで加熱して水気を切る。たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで加熱する。 2. 里芋、木綿豆腐をよく混ぜ合わせる。たまねぎ、コーンを加えてさらに混ぜ、8等分にする。
揚げ油		
里芋(皮つき)	220g	<チーズ> チーズは8等分にする。
木綿豆腐	150g	
たまねぎ	220g	<衣> フライパンにパン粉、サラダ油を入れ、中火でうすく色づくまで炒める。
コーン(缶詰)	40g	
スライスチーズ	40g	<ホンモロツケ> 1. 里芋マッシュの芯にホンモロコのカレー揚げ、チーズを入れ俵型にする。(8個) 2. ①に衣をまんべんなく付ける。 3. 220℃に温めたオーブンできつね色になるまで焼く。
パン粉	30g	
サラダ油	大さじ1	<ソース> ケチャップ、中濃ソース、水を合わせ、電子レンジで加熱する。
青のり	小さじ1・1/2	
ケチャップ	60g	<盛り付け> ホンモロツケに青のりをかける。ソースを添える。
中濃ソース	30g	
水	小さじ2	

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)
278	11.6	12.8	296	1.8	97	0.14	0.14	11	0.9

ホンモロコを広めま賞（おとな部門）

ホンモロコで柳川

主菜

<メインにした小山の食材> ホンモロコ

「おやまのわ食」について
工夫したところ・PRしたいこと

魚が苦手な子どもにも食べやすいように、ホンモロコを素揚げしてサッと煮たところ です。



材料名	分量 (4人分)	作り方
ホンモロコ 小麦粉 ごぼう たまねぎ 生しいたけ にんじん みつば 卵 水 酒 A { みりん しょうゆ 砂糖 油 揚げ油	100g 大さじ3 30g 50g 20g 30g 10本 100g 150cc 30cc 30cc 30cc 大さじ1 大さじ1/2	1. ホンモロコのワタを除き、さっと水洗いし、水気を取り小麦粉をまぶす。 2. ①を天ぷら鍋に入れ、素揚げする。 3. ごぼうをささがきにして、水にさらしておく。 4. たまねぎ、生しいたけ、にんじんを千切りにして、油をひいたフライパンで軽く炒める。 5. ごぼうを鍋に入れ、水で柔らかくなるまで煮る。 6. ⑤に④とAを全部入れる。 7. 全体が柔らかくなったら、ホンモロコを入れ、一煮立ちさせる。 8. みつばを3cm幅に切り、鍋に入れ、溶き卵を上からかけて火を止める。

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 (μ 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)
251	9.3	14.8	255	1.1	172	0.06	0.20	3	1.4