

第15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28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



「とうふと鯖のハンバーグ」

…1ページ

★おとな部門



「米粉うどんおやきの野菜あんかけ」

…2ページ

優秀賞

★こども部門

…3～4ページ

「和風はとむぎボール」

「わ（輪）すいとん」

★おとな部門

…5ページ

「トマトの和だし肉詰め」

わ食を広めま賞

「おやま和牛のヘルシー和風ハンバーグ」

（おとな部門）

…6ページ

こども部門 最優秀賞

とうふと鯖のハンバーグ

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

この料理は脳を活性化させるはたらきがある料理にしました。焼くときにくずれてしまうので片栗粉を入れてくずれないようにかためています。
大根はおにおろしでおろしました！



材料名	分量 (4人分)	作り方
豆腐	1/2丁	1. とうふを水切りする。ひじきを水に戻す。
鯖缶	1こ	2. ボールに鯖缶、とうふ、きざんだひじき、おから、しおこうじを混ぜる。
おから	小2	3. 片栗粉を加え耳たぶくらいのかたさに調整する。 4等分して形を整える。
ひじき	小さじ1	4. フライパンに油をひいて③を焼く。
しおこうじ	小さじ1	5. 大根をおろす。
片栗粉	小さじ2	6. ハンバーグに大葉、大根おろしをのせる。
油	20g	
大根	135g	
大葉	4枚	
ポン酢	お好みで	

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)
184	13.0	11.8	172	1.3	10	0.11	0.21	5	1.0

おとな部門 最優秀賞

米粉うどんおやきの野菜あんかけ

主食

＜メインにした小山の食材＞ 米粉

「おやまのわ食」について
工夫したところ・PRしたいこと

米粉うどんのおやきに野菜あんかけをかけて
色どりを加えた



材料名	分量 (4人分)	作り方
米粉うどん(ゆで) 合い挽き肉 卵 片栗粉 塩 こしょう ごま油 だし汁 しょうゆ みりん にんじん しいたけ 絹さや かまぼこ キャベツ 片栗粉 水	400g 230g 50g(1個) 大さじ3 少々 少々 大さじ3 340cc 大さじ2・1/2 大さじ2 60g 40g 20g 50g 160g 大さじ2 大さじ4	＜おやき＞ - ゆでうどんを3～4cmの長さに切る - 合い挽き肉、卵、片栗粉、①を混ぜ合わせ、塩、こしょうを加える (うどんの形がなくなる程度に、少しつぶしながら混ぜる) ②を食べやすい大きさの小判型にする - フライパンにごま油を入れ、温まったら③を入れて焼く (焼き色をつける) - 皿に盛りつけおやきの完成 ＜野菜あんかけ＞ - キャベツを2～3cm角、にんじんを短冊切り しいたけを2～3mmの薄切り かまぼこを2～3mmに切り、 絹さやをななめに半分に切る。 - 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを合わせて入れ、にんじん、しいたけ、キャベツを入れて中火で野菜がやわらかくなるまで煮込む。 ②にかまぼこ、きぬさやを入れて少し煮込む。 ③が沸騰した状態に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 (水溶き片栗粉は2、3回にわけて入れる) 皿に盛り付けたおやきに④でできた野菜あんかけをかけて完成

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)
444	17.8	22.0	47	1.9	133	0.30	0.25	21	2.9

こども部門 優秀賞

和風はとむぎボール

主菜

＜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・PRしたいこと

どうしても揚げものだと油っぽくなってしまうので、
お腹をすっきりさせるために大葉を入れました。



材料名	分量 (4人分)	作り方
はとむぎ精白粒	1カップ	1. はとむぎ精白粒を炊飯器の玄米モードで炊く。
にんじん	50g皮付き	2. ねぎをみじん切りにする。
冷凍枝豆	65gさやつき	3. ボウルに豚ひき肉を入れ、ねばりがでるまで練り、②と卵と肉の下味の調味料をいれ、ねばりがでるまで練る。
大葉	15枚	4. 人参の皮をむき、5mmぐらいの角切りにし、やわらかくなるまで煮る。
豚ひき肉	400g	5. 冷凍枝豆をゆで、さやから豆をとる。
ねぎ	1/2本	6. 大葉をあらく、みじん切りにする。
卵	1個	7. 炊いたはとむぎにゆでた人参と枝豆と切った大葉を混ぜる。
しょうゆ	小さじ1	8. ⑦を直径4cmぐらいのボール状ににぎる。 この時ラップでやると楽！！
料理酒	大さじ1	9. ⑧を③でつつむ。
生姜チューブ	大さじ1	10. ⑨を160～170度ぐらいの揚げ油で色がつくまでまわしながらよく揚げる。
こしょう	少々	11. あんの調味料で片栗粉と水大さじ2以外を合わせて煮たてる。
片栗粉	大さじ1	12. 片栗粉を水大さじ2で溶き、⑪に入れ、とろみをつける。
揚げ油		
水	2/3カップ	
ほんだし(顆粒)	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ3	
みりん	大さじ3	
料理酒	大さじ2	
砂糖	大さじ1・1/2	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ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)
514	25.7	25.0	65	2	141	0.75	0.35	12	2.5

こども部門 優秀賞

わ（輪）すいとん

その他

＜メインにした小山の食材＞ 米粉

「おやまのわ食」について
工夫したところ・PRしたいこと

米粉で作ったすいとんを輪の型にして入れるようにしたところ



材料名	分量 (4人分)	作り方
[米粉 100g お湯 100cc とりもも肉 100g かんぴょう(乾) 15g ごぼう 70g こんにゃく 100g にんじん 40g 長ねぎ 適量 水(だし用) 900cc だしの素 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 大さじ2 塩 小さじ1/3]		- ボールに米粉を入れてお湯を少しずつ加えて混ぜる。 ※ 水の量は加げんする - よくねった①を1. 5cmぐらいの大きさにまるめて真ん中に穴を空けて輪の型にしてたい熱皿の上にならべる。 - ならべた②にラップをして500wで5分くらいレンジで加熱する。 - 材料を食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがきにして水にさらし、こんにゃくは湯通しする。 - なべに湯をわかし、だしの素を入れ長ねぎ以外の具材を入れてふたをして20分くらい煮る。 酒、しょうゆ、みりん、塩で仕上げる。5分くらい煮る。 - 食べる直前に③を加え皿によそう。ねぎを飾る。

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)
196	7.1	3.8	36	0.6	79	0.06	0.06	2	1.8

おとな部門 優秀賞

トマトの和だし肉詰め

主菜

<メインにした小山の食材> トマト

「おやまのわ食」について

工夫したところ・PRしたいこと

「肉詰め」という名前ですが、トマトの中身をくり抜いて肉を詰めるのではなく、種だけ取って肉を上に乗せ、フライパンに押し付けて焼きます。中までほんわかと火の通っただしと大葉の香りがするトマトのおいしさを実感できます。色どりもきれいなので食欲が進むと思います。



材料名	分量 (4人分)	作り方
トマト 小麦粉 牛ひき肉 にんにく かつおだし 塩 こしょう 油 大葉 薄口しょうゆ みりん かつおだし	770g(特大2個) 少々 220g 1片 大さじ4 小さじ1/3 小さじ1/3 大さじ1 4枚 大さじ1 大さじ1 100ml	1. 牛ひき肉におろしにんにく、だし汁、塩、こしょうを加えて練り、詰め物を作る。 2. トマトはヘタを取り、横ふたつに切って種を取る。水気をキッチンペーパーで軽く押さえ、切り口に茶漉しを使って小麦粉をふるいかける。 3. トマトに詰め物をのせる。フライパンに押しつけて焼くので、あまりぎゅっと押さえないようにする。 4. フライパンに油を温めて、③の肉を下にして中火強で焼く。肉を押し付けるように押さえて焼く。 5. 焼き色がついたら返し、フタをして6分程度蒸し焼きにする。 6. 別鍋に千切りにした大葉と薄口しょうゆ、だし汁100ml、みりんを加えてソースを作る。 7. ソースをかけたら完成！！

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)
233	11.4	14.9	23	1.9	103	0.15	0.16	30	1.4

わ食を広めま賞（おとな部門）

おやま和牛のヘルシー和風ハンバーグ

主菜

＜メインにした小山の食材＞ おやま和牛

「おやまのわ食」について

工夫したところ・PRしたいこと

ハンバーグなので和牛がメインですが、その他に米粉、キャベツ、ごぼうを使って小山の美味しい食べ物をたっぷりつめこみました！！豆腐とごぼうを半分以上の割合にする事でカロリーを大幅におさえ、健康に良い美味しいハンバーグになりました。パン粉の代わりに米粉を使ったので、良質なたんぱく質やビタミンも摂取できます。とてもかんたんなので、家族で一緒に作って頂きたいです。



材料名	分量 (4人分)	作り方
和牛ひき肉 ごぼう 玉ねぎ 豆腐 卵 米粉 こしょう 塩 米油 大根 キャベツ ポン酢 大葉 ミントマト	360g 80g 1個 300g 1個 大さじ3～4 少々 小さじ1 大さじ1 200g 80g 適量 4枚 8個	1. 玉ねぎをみじん切りにして、あめ色になるまでよく炒めます。 2. ごぼうをさがきにして、あくを抜いておきます。 しっかり抜く事で後味さっぱり！！ 3. 豆腐の水をよく切っておきます ※ここでよく切っておかないと、後で水っぽくなってしまいます！ 4. ひき肉、豆腐、ごぼう、卵、米粉をボウルに入れてよくこねます。 5. あら熱が無くなった玉ねぎを入れて、もう一度よくまぜます。 この時に、塩、こしょうも入れます。 6. ハンバーグの形を作って焼きます。 形をつくる際、よく空気を抜いて真ん中をくぼませます。 （中まで火が通りやすくなるふくらみすぎない） くぼんだ面を上にして中火で3分焼き、ひっくり返して水または酒を振り入れてふたをします。 やや弱火にして3分焼いてハンバーグは完成。 つけあわせのキャベツをきざみ、大根をおろして、ハンバーグの上に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢をかけます。 キャベツとミントマトをそえれば、ヘルシーで栄養満点の和風ハンバーグの完成です！！

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)
437	24.5	26.7	125	3.7	56	0.20	0.30	29	2.7