



平成27年

家康公
四百年祭

第14回おやま健康料理コンクール

食べて開運！健康料理！
～ 受賞作品レシピ集 ～



小山市健康増進課
(平成27年度実施)

栄養価は日本食品標準成分表2010の値を使用

もくじ

家康公四百年祭記念第14回健康料理コンクール 応募状況

…1ページ

受賞作品レシピ

最優秀賞

新

家康公「開運弁当」部門

こども部門

おとな部門



「いろいろ健康開運弁当」

…2ページ



「かんぴょう入り
豆腐ハンバーグ」

…3ページ



「なすみそコロッケ」

…4ページ

優秀賞

家康公「開運弁当」部門

「健康納豆弁当」

…5ページ

こども部門

「はとむぎたくさんカレースープ」

…6ページ

「なすとたまごのひまわり焼き」

…7ページ

おとな部門

「豚ロール オレンジ風味」

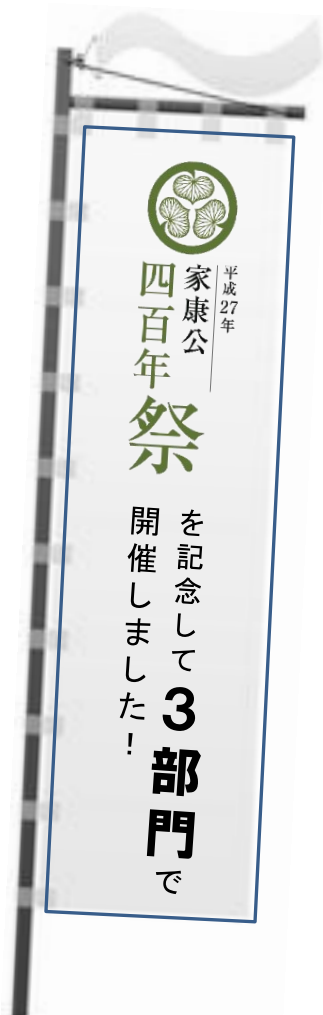
…8ページ



家康公四百年祭

第14回おやま健康料理コンクール

募集部門



新 【家康公「開運弁当」部門】

～おやまのおいしい農畜産物と
家康公の時代にも食されていた食材のコラボレーション～

栄養バランスのよいオリジナルのお弁当

【こども部門】【おとな部門(高校生以上)】

おやまの食材を使った
からだによくておいしい
オリジナルの一品料理

テーマ食材

「おやまのおいしい食材」

はとむぎ、米粉、かんぴょう、豚肉、なす、キャベツ

「家康公の時代に食されていた食材」

あゆ、ふな、卵、大豆、山芋、にんじん、ねぎ

応募総数

家康公「開運弁当」部門

75作品

こども部門

581作品

おとな部門

78作品



家康公「開運弁当」部門 入賞作品 最優秀賞

いろいろ健康開運弁当

＜メインにした小山の食材＞ 豚肉・にんじん

＜お弁当を食べる人のイメージ＞ 17歳男性

「食べて開運！健康料理」について
工夫したところ・PRしたいこと

健康に気をつけて献立を考えました。
また、食欲がわくように、色どりも考えて、「開運！」をイメージしました。



材料名		分量 (4人分)	作り方
人参とさやいんげんの肉巻き焼き	豚ロース薄切り肉	240g	＜人参とさやいんげんの肉巻き焼き＞ 1. さやいんげんと拍子木切りにしたにんじんを茹でる。その間に、豚ロース薄切り肉をひろげて塩・こしょうを振っておく。 2. 茹であがったさやいんげんとにんじんを2対2で豚ロース薄切り肉の上におき、巻いていく。 3. フライパンを熱し、強火で巻きおわりの面を下にして焼く。焼き色がついたら、フタをして蒸し焼きにし、砂糖・しょうゆ・みりんで味つけをする。 4. 斜めに切って完成。
	さやいんげん	80g	
	にんじん	8g	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
	サラダ油	小さじ1	
	砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1		
みりん	小さじ1		
人参とパセリ入りだし巻き卵	卵	100g	＜人参とパセリ入りだし巻き卵＞ 1. みじん切りにしたにんじんとパセリを、といた卵に入れる。そこに、だし汁・塩・こしょう・しょうゆ・みりん・砂糖を加えて混ぜ、3回にわけて焼きながら巻いていく。 2. 4等分に切って完成。
	にんじん	4g	
	パセリ	7g	
	だし汁	30g	
	塩	1g	
	こしょう	少々	
ポテトサラダ	じゃがいも	100g	＜ポテトサラダ＞ 1. じゃがいもを茹でる。茹であがったじゃがいもに、マヨネーズソース・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。小口切りにしたきゅうりとさいの目に切ったプロセスチーズを入れて混ぜる。 2. 形をととのえて、上にみじん切りにしたパセリをのせて完成。
	マヨネーズ	20g	
	塩	2g	
	こしょう	少々	
	きゅうり	20g	
フレッシュサラダ	プロセスチーズ	80g	＜もやしのフレッシュサラダ＞ 1. もやしを茹でる。茹であがったもやしに、切ったかいわれだいこん・とうもろこし・砂糖・塩・こしょう・しょうゆ・みりんを合わせ、よく混ぜる。完成。
	パセリ	1g	
	もやし	40g	
	かいわれだいこん	20g	
	とうもろこし(缶詰)	40g	
おむすび	砂糖	小さじ1/4	＜塩むすび・ごま塩むすび＞ 1. 炊き立てのごはんに塩をまぜて80gのおむすびを4個つくる 残りにごまを入れて80gのおむすびを8個つくる
	塩	1g	
	こしょう	少々	
	しょうゆ	小さじ1/4	
	みりん	小さじ1/4	
つけあわせ	ごはん	960g	＜つけあわせ＞ ・ブロッコリー 小房にして塩ゆでする ・ミニトマト ・みかん 花みかんにする ・キウイフルーツ
	ごま	少々	
	塩	少々	
	ブロッコリー	60g	
	ミニトマト	80g	
つけあわせ	レタス	10g	
	みかん	2個	
	キウイフルーツ	1個	

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)
826	28.2	28.5	225	1.9	234	0.63	0.38	73	3.0

こども部門 入賞作品 最優秀賞

かんぴょう入り豆ふハンバーグ

主菜

<メインにした小山の食材> かんぴょう

「食べて開運！健康料理」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つかうことで、かんぴょうの食感を楽しめるようにしました。



材料名	分量 (4人分)	作り方
かんぴょう	20g	1. かんぴょうを水で戻す。にんじんを粗めにすりおろす。 豆腐の水切りをする。 2. かんぴょうをざるにあげて水気を切り細かく刻む。かんぴょう、 にんじん、鶏ひき肉、白だし、砂糖、みりん、酒、水を加えて 煮込む。10分から15分煮込み、味が染み込んだら煮汁を こして、具と分け、冷ます。 3. 冷ました具、豆腐、Aを合わせ、よく混ぜたら少々寝かせる。 4. ③を食べやすい大きさに丸め、片面に金ごまをまぶす。 5. 中火で熱したフライパンに、油、ごま油をひき、焼き上げる。 6. ②で残った汁の中にポン酢を入れ、熱したら枝豆を入れる。 一度火を止めて水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。 とろみがついたらもう一度熱して全体的に透明感が出たら、 あんかけの出来上がり。 7. 焼きあがったハンバーグをお皿に乗せ、⑥をかけたら 出来上がり。
にんじん	50g	
木綿豆腐	1丁	
鶏ひき肉	80g	
白だし	大さじ3	
砂糖	小さじ1	
みりん	大さじ1	
水	300~400ml	
酒	大さじ1	
卵	L1個	
A すりごま	5g	
片栗粉	大さじ1	
金ごま	少々	
サラダ油	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
ポン酢	大さじ2	
枝豆	30~40粒	
片栗粉	大さじ1	
水	40ml	

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)
260	13.8	15.1	173	2.0	116	0.13	0.16	2	1.9

おとな部門 入賞作品 最優秀賞

なすみそコロッケ

主菜

<メインにした小山の食材> なす

「食べて開運！健康料理」について
工夫したところ・PRしたいこと

なすの苦手な子供も細かく切る事で、食べやすいし、生地にみそを入れる事によりソースをかけなくても食べれる和のコロッケを考えました。
冷めても美味しく食べれます。



材料名	分量 (4人分)	作り方	
なす	2本(約200g)	<p><下準備></p> <ol style="list-style-type: none"> なすはへたを切り落とし5mm角に切り、水につけアクを抜く。 たまねぎはみじん切り。豚ばら肉は5mm幅に切る。チーズは5mm角に切る。 おからパウダーに牛乳を入れひたしておく。 Aの調味料は混ぜ合わせておく。 じゃがいもは皮のままラップに包みレンジで約5分加熱する。やわらかくなったら熱いうちに皮をむきマッシュし、③と合わせておく。 <p><仕上げ></p> <ol style="list-style-type: none"> フライパンを熱し、ごま油を入れ、水を切ったなす、豚ばら肉、たまねぎを入れ炒める。 なすに透明感が出たら下準備④を入れ、中火で5分程煮つめる。 ②に下準備⑤を入れさらに混ぜ合わせる。 火を止め、米粉を入れさらに混ぜ合わせる。 荒熱がとれたらチーズを混ぜ8等分にし平らに丸める。 生地に米粉、溶いた卵、パン粉の順に付け、多めの油で両面キツネ色になるまで揚げ焼きにして出来上がり。 付け合せにレタス、ミニトマトを添える。 	
豚ばら肉	100g		
たまねぎ	1/2個		
おからパウダー	30g		
牛乳(豆乳)	100ml		
じゃがいも	皮付きで180g		
米粉	大さじ3		
プロセスチーズ	30g		
A	みそ		大さじ3
	砂糖		大さじ2
	みりん		大さじ2
	酒		大さじ1
	しょうゆ		小さじ1
ごま油	大さじ2		
<仕上げ>			
米粉	大さじ3		
卵	1個		
パン粉	100g		
<付け合わせ>			
レタス	2枚		
ミニマト	2~3個		
揚げ油(使用量)	200ml		

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)
631	16.9	36.5	124	1.9	56	0.15	0.20	21	2.5

家康公「開運弁当」部門 入賞作品 優秀賞

健康納豆弁当

＜メインにした小山の食材＞ なす・大豆

＜お弁当を食べる人のイメージ＞ 27歳

「食べて開運！健康料理」について
工夫したところ・PRしたいこと

- ・海藻類をたくさん使い“塩”の味を楽しめる。
- ・3色のパプリカを使うことで見た目もよくて体によい！！
- ・野菜を多く使いヘルシーにしました。
- ・カロリーを減らし、バランスのとれた弁当にしました。



材料名	分量 (4人分)	作り方
＜一品目＞		＜一品目＞
なす	1個	1. くきわかめを水につけ、塩ぬきをする。できたら、大きめに刻み、こりっとした食感にする。
納豆	3パック	2. なすを輪切りにし、あくぬきをする。できたらみじん切りにする。
ご飯	3合	3. フライパンにごま油を入れ、納豆を入れ強火で香ばしく焼き上げ中まで火を通す。
塩昆布	適量	4. ③に②を入れ焦げ目がついたらご飯・くきわかめ・塩昆布を入れて焼く。(海藻の塩で味つけ)
くきわかめ(塩蔵)	適量	5. ご飯がぱさぱさしたらできあがり。
ごま油	大さじ1	＜二品目＞
＜二品目＞		＜二品目＞
れんこん	半分	1. れんこんを輪切りに切り、塩・こしょうで味つけをする。
パプリカ	1/3個	2. パプリカを、れんこんにのせられる大きさに切る。
パプリカ	1/3個	3. フライパンに油を入れ、中火で①②を焼く。
パプリカ	1/3個	4. れんこんの上にパプリカ、チーズの順でのせオーブントースターで3分焼いて、できあがり。(1000W)
チーズ	3枚	＜三品目＞
油	大さじ1	＜三品目＞
塩	少々	1. うす切りの豚肉に塩・こしょうをふりかける。
こしょう	少々	10分くらいおいておく。
＜三品目＞		2. きゅうりを拍子木切りにする。
豚肉(うす切り)	8枚	3. ①をフライパンに油を入れて焼く。
塩	少々	4. 焦げ目がついたら焼肉のたれを入れて香ばしくなるまで焼く。
こしょう	少々	5. できたら、きゅうりを④で巻きつけ、くしで刺したら、できあがり。
きゅうり	1本	
焼肉のたれ	大さじ4	
油	大さじ1	
＜付け合せ＞		
ミニトマト	4個	
レタス	5枚	

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)
656	18.5	17.7	86	2.8	42	0.29	0.32	53	1.6

こども部門 入賞作品 優秀賞

はとむぎたくさんカレースープ

その他

<メインにした小山の食材> はとむぎ

「食べて開運！健康料理」について
工夫したところ・PRしたいこと

小山産のはとむぎと夏野菜をたくさん使って栄養まんでんのカレースープにしました。



材料名	分量 (4人分)	作り方
はとむぎ 豚ばら肉 にんじん じゃがいも たまねぎ なす オクラ ミニトマト カレールウ 水	100g 70g 60g 110g 150g 75g 25g 6個 3かけ 1000ml	1. はとむぎは30分水に浸した後、10分茹でる。 2. 豚ばら肉は1.5cm幅に切る。 にんじん、じゃがいも、なすはいちょう切り、 たまねぎは短冊のように切り、オクラは輪切りにする。 3. 鍋で肉を炒め、かたい野菜から順に炒める。 4. ③にはとむぎと水を入れ、煮込む。 5. ④にカレールウを加え、さらに煮込む。 6. ⑤をお皿に盛り、茹でたオクラとミニトマトを飾る。

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 (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)
264	7.6	10.9	26	0.6	121	0.15	0.07	20	1.0

こども部門 入賞作品 優秀賞

なすとたまごのひまわり風焼き

その他

<メインにした小山の食材> なす

「食べて開運！健康料理」について
工夫したところ・PRしたいこと

色をきれいにして、もりつけも、夏をイメージして、かざりをつけました。



材料名	分量 (4人分)	作り方
卵 なす(小) スライスチーズ ピーマン かに風味かまぼこ 油 塩 こしょう ケチャップ	4個 4本 2枚 2個 4本 大さじ1 少々 少々 大さじ3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 野菜を切る。(なすは輪切り、ピーマンは千切りにする) 2. かに風味かまぼこをほぐす。 3. 卵をかき混ぜる。 4. フライパンに大さじ1/2の油をひき、なすを炒め、皿に一度うつす。 5. ピーマン、かに風味かまぼこ、卵を混ぜて塩、こしょうをする。 6. 大さじ1/2の油をひいたフライパンを熱し、⑤を焼く。 7. 少し焼き目がついたら、上になすをひき、その上にチーズも乗せる。 同じようにあと2枚焼く。(チーズを乗せるのは2枚だけ) 8. 皿に3枚を重ねておく。 9. ケチャップを花びらのように書く。

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)
213	11.2	13.8	120	1.4	117	0.08	0.29	13	1.9

おとな部門 入賞作品 優秀賞

豚ロール オレンジ風味

主菜

<メインにした小山の食材> 豚肉

「食べて開運！健康料理」について
工夫したところ・PRしたいこと

野菜と肉をバランス良く食べることができるように肉で野菜をロールしました



材料名	分量 (4人分)	作り方
豚ロース肉 ズッキーニ にんじん 100%オレンジジュース 塩 こしょう 片栗粉 バルサミコ酢 サラダ油 ミニトマト	12枚(400g) 1本(120g) 1本(120g) 100ml 少々 少々 12g 150ml 小さじ1 4個	<ol style="list-style-type: none"> 豚肉をオレンジジュースで浸ける。 ズッキーニとにんじんは、2mmくらいに縦にスライスし、ズッキーニは塩もみ、にんじんは茹でる。 浸けた豚肉の水分をとり、塩、こしょうで下味をつけたら片栗粉を片面にまぶす。 豚肉、ズッキーニ、にんじんの順に重ね、なるべくすき間が出来ないように巻いていく。 (巻き終わりの部分からズッキーニやにんじんが出てこないようにする) 熱したフライパンに油を薄く敷き、巻き終わりの部分を下にして焼く。ふたをして中まで火を通しながら焼き目を付ける。 両端を切り落として断面が見えるようにしておく。 フライパンor小鍋にバルサミコ酢を入れ、とろみがつくまで煮詰める。 バルサミコソースを皿に流し、豚ロールを盛り、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 (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)
347	19.2	23.7	23	0.7	251	0.82	0.17	22	0.3