

市制60周年 第13回おやま健康料理コンクール

～ 受賞作品レシピ集 ～



Pちゃん

みんなの元気がおやまの元気

小山市健康増進課

(平成26年度実施)

栄養価は日本食品標準成分表2010の値を使用



最優秀賞

* 第13回おやま健康料理コンクール
応募状況

* わ食の日



...1ページ

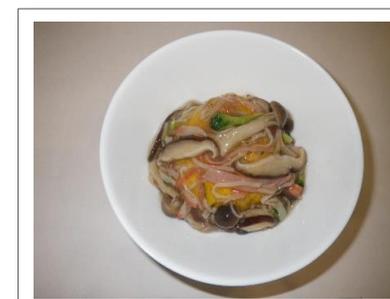
* おとな部門



「かんぴょうたっぷり
和風あんかけ丼ぶり」

...2ページ

* こども部門



「カボチャのちゃきんむし
きのこあんかけ」

...3ページ

優秀賞

わ食を広めま賞

* おとな部門



「たっぷりかぼちゃの
和風豆乳みそグラタン」

...4ページ

* こども部門



「スタミナ満天長いも
ステーキ夏野菜」

...5ページ



「色とりどり！
米粉のじゃがもち」

...6ページ

* こども部門



「きのこたっぷり
ハトムギすいとん」

...7ページ

市制60周年第13回おやま健康料理コンクール入選作品 おとな部門 最優秀賞

かんぴょうたっぷり和風あんかけ丼ぶり

(主食)

<メインにした小山の食材>
かんぴょう

「体によくておいしい“わ食”」
について工夫したところ・PR
したいこと

食物繊維が豊富に含まれて
いる小山市の名産、かんぴょう
をたっぷりを使用した、だし
の香るあんかけ丼ぶりです。



材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
かんぴょう(乾)	15g		
鶏ひき肉	80g		
人参	60g		
しいたけ	90g(3個)		
ごま油	大さじ1/2		
顆粒和風だし	大さじ1/2		
湯	500ml		
しょうゆ	小さじ1		
塩	適量		
片栗粉	大さじ2強		
おろししょうが	小さじ2		
さやえんどう	4本		
ごはん	茶碗4杯		

栄 養 価 (1人分)

エネルギー	340kcal	ビタミンA(レチノール当量)	111μg
たんぱく質	10.9g	ビタミンB1	0.08mg
脂 質	3.7g	ビタミンB2	0.11mg
カルシウム	23mg	ビタミンC	4mg
鉄	0.7mg	塩 分	1.2g

作 り 方

- かんぴょうはよく塩(分量外)でもみ、流水でよくすすぐ。
鍋に湯をはり、10~15分程煮る。(透明感が出てやわらかくなる
まで)水気をとって3cm幅に切る。
- にんじんは短冊切りに、しいたけは石づきを取ってスライスする。
さやえんどうは、筋を取り、軽く塩ゆでしてから細く切る。
- 熱したフライパンにごま油をしき、鶏ひき肉を炒め、にんじん、
しいたけ、かんぴょうを加えてよく炒める。
- 顆粒だしと湯をよく溶き、③に加えて少し煮立たせる。
しょうゆと塩で味を調える。
- 火からおろし、水溶性片栗粉をまわし入れ、再び火にかけてとろみを
つける。
- 丼にご飯を盛り付け、⑤のあんかけをかけ、上にさやえんどうと
おろししょうがを盛る。

市制60周年第13回おやま健康料理コンクール入選作品 ことば部門 最優秀賞

カボチャのちゃきんむしきのこあんかけ

(副菜)

<メインにした小山の食材>
かぼちゃ

「体によくておいしい“わ食”」
について工夫したところ・PR
したいこと

ぼくの好きなカボチャは栄養
がたっぷりあるので、小さい子
からお年寄りまでみんな食べ
られるようにくふうしました。



材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
かぼちゃ	400g	あん	
鶏ひき肉	100g	水	300cc
木綿豆腐	150g	顆粒和風だし	5g
酒	大さじ2	酒	大さじ1
生姜	1かけ	塩	小さじ1/2
塩	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1
		しいたけ	2枚
		しめじ	1かぶ
		かにかま	40g
		ブロッコリー	4房
		片栗粉	大さじ1
		水	大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー	203kcal	ビタミンA(レチノール当量)	353μg
たんぱく質	12.7g	ビタミンB1	0.19mg
脂質	4.3g	ビタミンB2	0.24mg
カルシウム	83mg	ビタミンC	64mg
鉄	1.5mg	塩分	2.4g

作り方

- かぼちゃのたねをスプーンでとってから、3cm角に切る。
かぼちゃはかたいのでレンジでチンしてから切る。
お皿にのせてラップをふんわりかけて約8分レンジにかける。
粗熱がとれたらへらでつぶす。
- ポウルにひき肉、酒、塩、生姜汁を入れてまぜて、
かぼちゃ、豆腐を入れてよくまぜる。
- ②のたねを4等分にし、ラップでくるみゴムでしばり、楊枝で
2~3箇所穴を開ける。レンジで3分加熱する。

あん

- しいたけは、石づきをとり千切りにする。
しめじは、石づきをとりほぐす。
かにかまは、ほぐしておく。
ブロッコリーは、房に分けておく。
- お鍋にあんかけの材料を全部入れて、少し煮る。
片栗粉を同量の水でよく溶いてお鍋に入れ、とろみを付ける。

器にかぼちゃのちゃきんむしを入れ、あんを上からかける。

市制60周年第13回おやま健康料理コンクール入選作品 おとな部門 優秀賞

たっぷりかぼちゃの和風豆乳みそグラタン

(主菜)

<メインにした小山の食材>
かぼちゃ

「体によくておいしい“和食”」について工夫したところ・PRしたいこと

たっぷりの野菜で栄養満点！体によい豆製品も自然にとりいれられます。和食は地味になりがちですが、ブロッコリーとミニトマトでいりどりよく仕上げました。大皿に盛ればパーティなどみんなでワイワイ食べられます。フライパンひとつでできて片付けもラクラクです！



材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
かぼちゃ	種をとったもの 400g		
玉ねぎ	160g		
鶏もも肉	80g		
しめじ	40g		
ごぼう	40g		
ミニトマト	4個		
ブロッコリー	1房		
豆乳	260cc		
ピザ用チーズ	60g		
白みそ	大さじ2		
小麦粉	大さじ2		
バター	10g		
塩	1つまみ		
こしょう	少々		

栄 養 価 (1人分)

エネルギー	278kcal	ビタミンA(レチノール当量)	85 μg
たんぱく質	15.3g	ビタミンB1	0.22mg
脂 質	6.8g	ビタミンB2	0.18mg
カルシウム	179mg	ビタミンC	63mg
鉄	2.8mg	塩 分	3.1g

作 り 方

- かぼちゃは5mmくらいの厚さ、3cm幅に切る。玉ねぎは3mmくらいの薄切りにする。しめじは、石づきをとり小房に分ける。ごぼうは厚めのさがきにし、水にさらし、ざるに上げておく。鶏もも肉は2cm角に切り、塩1つまみでもみこむ。ブロッコリーはひと口大の小房に分ける。ミニトマトはたて半分に切る。
- フライパンにバターを入れ、ミニトマトを除いた①の材料を全て炒める(強火)。
- 火を弱火にし、ふたをして5分程蒸し焼きにする。
- しんなりしたらブロッコリーを取り出し、小麦粉をふり入れまぜながらなじませる。
- 豆乳・白みその順で④にまぜ、こしょうで味を調える。
- 耐熱皿に入れ、チーズをちらし、ミニトマト、ブロッコリーをのせる。
- オーブントースター(1000w)で5分程、色をみながら焼く。

☆ みそは、ものによって塩分が異なるので、少しずつ味をみながら入れるとよい。

市制60周年第13回おやま健康料理コンクール入選作品 ことども部門 優秀賞

スタミナ満天長いもステーキ夏野菜

(副菜)

<メインにした小山の食材>
トマト

「体によくておいしい“わ食”」
について工夫したところ・PR
したいこと

夏野菜をたくさんつけて、スタミナ満天の料理にしました。



材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
長いも	皮むき200g		
油	適量		
味つきめかぶ(市販品)	45g		
おくら	1本		
きゅうり	1本		
なす	1本		
トマト	1個		
塩	小さじ1		
かつおぶし粉	適量		
トマト	1個		
めんつゆ	小さじ1		

栄養価 (1人分)

エネルギー	142kcal	ビタミンA(レチノール当量)	47μg
たんぱく質	2.5g	ビタミンB1	0.11mg
脂質	10.3g	ビタミンB2	0.05mg
カルシウム	26mg	ビタミンC	20mg
鉄	0.5mg	塩分	1.7g

作り方

- 1 おくら、きゅうり、なす、トマト(1個)を約5mmのみじん切りにして塩を入れてもむ。
残りのトマト(1個)をスライス切りにする。
- 2 切った野菜にめかぶ、だし粉を入れ、かきまぜる。
そして冷蔵庫に入れて置く。
- 3 長いもの皮をむき、長いもをたて7cm横5cm、厚さ1cmに切る。
- 4 フライパンに油を入れて長いもを揚げ焼きにする。
- 5 皿にスライスしておいたトマトをしき、山いもを盛り、めんつゆをかける。
- 6 山いもの上に、冷やしていた野菜をかける。

市制60周年第13回おやま健康料理コンクール入選作品 ことば部門 優秀賞

色とりどり！米粉のじゃがもち

(その他)

<メインにした小山の食材>
米粉

「体によくておいしい“わ食”」
について工夫したところ・PR
したいこと

だし汁を使ってじゃがいものシ
ンプルな味が生きるようにした。
小山の米粉と小山のかぼちゃ
を使ってモチモチホクホクの食
感がだせた。かぼちゃの黄色・
枝豆の緑・干しえびの赤を使っ
て、色どりをきれいにした。



材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
じゃがいも	中5個		
米粉	大さじ7		
片栗粉	大さじ5		
だし汁	70cc		
塩	少々		
干しえび	5g		
かぼちゃ	80g		
枝豆	50g		
めんつゆ	お好みで少々		
サラダ油	適量		

栄 養 価 (1人分)

エネルギー	282kcal	ビタミンA(レチノール当量)	69 μ g
たんぱく質	6.3g	ビタミンB1	0.22mg
脂 質	3.2g	ビタミンB2	0.09mg
カルシウム	107mg	ビタミンC	71mg
鉄	1.5mg	塩 分	0.5g

作 り 方

- 1 じゃがいもの皮をむいて、小さく切りやわらかくなるまでゆでる。かぼちゃは、レンジで3分かけておく。
- 2 じゃがいもをざるにあけて湯を切り、ボウルに移してじゃがいもをつぶす。
- 3 ②に米粉と片栗粉を混ぜ合わせる。
- 4 ③にだし汁と塩を混ぜよくこねる。
- 5 ④にかぼちゃ、干しえび、枝豆を混ぜ合わせる。
- 6 好みの大きさに丸めて、7～8mmの厚さにのばす。
- 7 フライパンに油をひいて⑥を並べ弱火で焼く。
- 8 両面が焼き上がったら完成。
- 9 お好みでめんつゆをふりかけてさらに焼く。

市制60周年第13回おやま健康料理コンクール入選作品 わ食を広めま賞 こども部門

きのこたっぷりハトムギすいとん

(その他)

<メインにした小山の食材>
はとむぎ

「体によくておいしい“わ食”」
について工夫したところ・PR
したいこと

汁に入れたハトムギとすいとんに
混ぜたハトムギとで2種類の
食感を楽しめるようにしたこと。



材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
ゆでハトムギ	250g	だし汁	1200ml
鶏もも肉(皮なし)	100g	水	1200ml
大根	150g	顆粒和風だし	小さじ2
人参	50g	めんつゆ濃縮	大さじ3
しいたけ	30g	酒	大さじ2
まいたけ	30g	塩	適量
しめじ	30g	万能ねぎ	適量
えのきたけ	30g		
油揚げ	1/2枚		
すいとん粉	60g		
水	大さじ2		

栄養価 (1人分)

エネルギー	200kcal	ビタミンA(レチノール当量)	90 μg
たんぱく質	11.3g	ビタミンB1	0.10mg
脂質	2.5g	ビタミンB2	0.16mg
カルシウム	28g	ビタミンC	8mg
鉄	0.8mg	塩分	2.8g

作り方

ゆでハトムギ(250g)を作る。

- ①ハトムギ(精白粒)1/2カップを水がきれいになるまで洗い、一晩たっぷりの水につける。
- ②水を捨て鍋にハトムギと水2カップを入れて炊く。沸騰したら弱火にして芯がなくなるまでゆでる。(約20分)

- 1 鶏もも肉は、一口大に切る。
大根は4mm、にんじんは3mmのちょう切り。
きのこ類は石づきを取り、しいたけは薄切り、しめじとまいたけは小房に分ける。えのきたけは縦半分になりほぐしておく。
- 2 油揚げはざるにのせ、熱湯をまわしかけ水気をしぼり、1cmの短冊切りにする。
- 3 鍋に水1200mlと顆粒和風だし小さじ2と1の材料を入れ火にかける。
煮立ったらあくを取り除き、具材に火が通るまで中火で20分煮る。
- 4 ボールにゆでハトムギ分量の1/3とすいとん粉60gを入れよく混ぜ、さらに水30mlを加えこねて生地を作る。
鍋に火が通ったら残りのゆではとむぎとA、塩(お好みの分量)を入れ味付けする。
- 5 鍋はひと煮立ちしたら油揚げと④の生地を手で濡らしながら一口大にちぎって丸め汁に入れ、さらに6~7分煮込んで出来上がり。

器に盛り万能ねぎをちらす。