

第12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25年度実施)

栄養価は日本食品標準成分表2010の値を使用



*** 第12回おやま健康料理コンクール
応募状況**



…1ページ

*** おとな部門**



「かんぴょうと人参の酢の物」

…2ページ

*** こども部門**



「はとむぎと色どり野菜の
油あげ包み」

…3ページ

優秀賞

*** おとな部門**



「油揚げの野菜巻」

…4ページ

*** こども部門**



「米粉とおからの
ヘルシースコーン」

…5ページ



「野菜のうめ酢みそいため」

…6ページ

みんなで食べま賞

*** こども部門**



「おとんロール
ビタミンカラーソースぞえ」

…7ページ

第12回おやま健康料理コンクール

応募総数

おとな部門 31作品

こども部門 621作品

おやまの健康料理とは・・・

- 体によくておいしい料理
- 塩分や脂質などが少なめで、健康づくりにいかせる料理
- かんたんにつくれる料理
- みんなで食べたい、伝えたい料理
- アイディアあふれるオリジナル料理

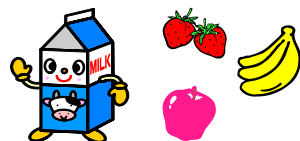
～健康づくりのマスコットキャラクター Pちゃん～

“Pちゃん”って？：①小山市民みんながハッピーのP、
②健康都市おやまプラン21のP、この2つの“P”が名前の由来です。



1日3食！ バランスの良い食事を！！

基本は、毎食「主食」＋「主菜」＋「副菜」です！



牛乳は、1日にコップ1～2杯を目安にとりましょう。

果物は、ビタミンやミネラル、糖質が含まれています。

副 菜

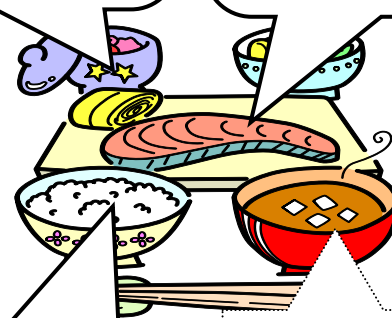
野菜・きのこ・海そう類
(主にビタミン・ミネラル源になる)

野菜料理を1食に1皿以上とりましょう。

主 菜

魚・肉・卵・大豆製品
(主にたんぱく質源になる)

筋肉や血液をつくるためのたんぱく質を多く含みます。



主 食

ごはん・パン・めん類など
(主にエネルギー源になる)

炭水化物(糖質)を多く含みます。

汁物は、塩分の取りすぎを予防するため、1日1～2杯までしましょう。野菜をたっぷり入れて具たくさんにすると、塩分が控えやすくなります。

第12回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		かんぴょうと人参の酢の物 (副 菜)	
最優秀賞			
<作品PR> にんじんをおろし色どり、 栄養価を良くしました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
かんぴょう(戻したもの)	150g		
にんじん	30g		
長ねぎ	20g		
[酢 砂糖 塩	大さじ3		
	小さじ2		
	0. 5g		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	23kcal	ビタミンA(レチノール当量)	57 μg
たんぱく質	0.4g	ビタミンB1	0.01mg
脂 質	0.0g	ビタミンB2	0.01mg
カルシウム	17mg	ビタミンC	1mg
鉄	0.1mg	食 塩	0.1g

作 り 方

- 1 水を入れたボウルにかんぴょうと塩(分量外)を入れてもみ、ある程度戻す。
鍋に水とかんぴょうを入れ、やわらかくなるまで茹でたら水を切り、冷ましておく。
- 2 にんじんは、皮をむいておろす。
長ねぎは小口切りにする。
- 3 かんぴょうを食べやすい大きさに切り、さらに水気を切る。
- 4 酢、砂糖、塩を混ぜてタレを作る。
- 5 おろしたにんじんと③を④で和えて皿に盛り、長ねぎを上のにせる。

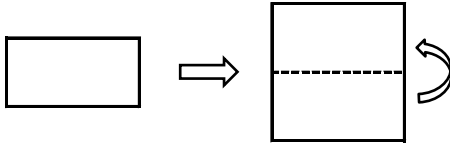
第12回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		はとむぎと色どり野菜の油あげ包み (主食)	
最優秀賞			
<工夫したところ> 色どりを考えて、モチモチのはとむぎににんじんとグリーンピースとひき肉をまぜたところ。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
小山産はとむぎ (精白粒)	1カップ		
にんじん	1/2～1/3本		
豚ひき肉	120g		
グリーンピース (もどし豆)	85g		
オリーブオイル	小さじ1		
油揚げ	8枚		
A [めんつゆ(濃縮タイプ)]	大さじ4		
水	大さじ3		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	501kcal	ビタミンA(レチノール当量)	131 μ g
たんぱく質	24.7g	ビタミンB1	0.25mg
脂 質	28.4g	ビタミンB2	0.11mg
カルシウム	197mg	ビタミンC	1mg
鉄	3.4mg	食 塩	2.0g

作 り 方	
1	はとむぎを水で洗って、30分くらい水につける。 炊飯釜に水をきったはとむぎを入れ、1合の目盛りのところまで水を入れて炊く。
2	にんじんを3mm角に切る。
3	フライパンにオリーブオイルをひき、豚ひき肉を炒める。
4	豚ひき肉に火が通ったらにんじんを加え、1分間混ぜながら炒める。
5	④にAを加え、沸騰したらグリーンピースを入れる。水気がなくなるまで中火でコトコト煮詰める。(約15分)
6	油揚げを半分に切り、具材が入るように開いておく。
7	①と⑤を混ぜる。
8	⑥の中に⑦を詰める。
9	⑧の口をつまようじで止め、少しこげめが付きパリパリするまで焼く。 (魚のグリルで約6分)
※	アツアツ パリパリのうちに食べるのがオススメです。

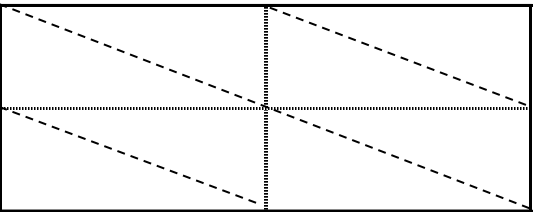
第12回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		油揚げの野菜巻き	
優秀賞		(主菜)	
<作品PR> 自分の家で取れた野菜を使ったことにより安心です。野菜のきれいな子どもも油揚げに巻いてあるので食べやすく、お年寄りの方にも野菜がよく煮てあるので食べやすいです。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
にんじん ごぼう さやいんげん かぼちゃ オクラ 山芋 木綿豆腐 油揚げ かんぴょう 酒 みりん しょうゆ かつおだし 50g 50g 8本 50g 200g(4本) 130g 1/2丁 8枚 20g 50ml 100ml 50ml 200ml			
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	425kcal	ビタミンA(レチノール当量)	138μg
たんぱく質	17.6g	ビタミンB1	0.15mg
脂 質	21.6g	ビタミンB2	0.11mg
カルシウム	275mg	ビタミンC	10mg
鉄	3.7mg	食 塩	1.9g

作 り 方	
1	にんじん、ごぼう、山芋、かぼちゃは、拍子木切りにする。さやいんげんはすじをとる。オクラは、うすくガクをとっておく。
2	かんぴょうは塩でもみ、水につけて戻しておく。
3	豆腐はキッチンペーパーで包み、斜めにして水を切る。縦長になるように8つ切りにする。
4	油揚げは、正方形に開いてお湯をかけ油抜きをしておく。
	
5	にんじん、ごぼう、かんぴょうは、分量のだし汁に入れ、中火にかけ5～10分煮ておく。
6	油揚げの上に、にんじん、ごぼう、さやいんげん、かぼちゃをのせて巻き、かんぴょうで2箇所結ぶ。同様に後3つ作る
7	油揚げを裏返し、オクラ、山芋、豆腐をのせて巻き、2箇所かんぴょうで結ぶ。同様に後3つ作る。
8	⑤で使っただし汁に酒、みりん、しょうゆを入れ、⑥、⑦を並べて、30～40分落とし蓋をして煮る。
9	できあがった油揚げの野菜巻きを中央で切り、1人あたり2種類を皿に盛り付ける。

第12回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		米粉とおからのヘルシースコーン	
優秀賞		(主食)	
＜工夫したところ＞ 小山で作られる、おから、きな粉、にんじんを入れ、体に良いスコーンにしました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
A 米粉 ベーキングパウダー おから 砂糖 きな粉 塩 サラダ油 無調整豆乳 にんじん	200g 大さじ2 60g 6g 大さじ2 ひとつまみ 大さじ4 100～120ml (生地の場合で調整) 1/2本		
栄養価 (1人分)			
エネルギー	348kcal	ビタミンA(レチノール当量)	128μg
たんぱく質	5.7g	ビタミンB1	0.10mg
脂 質	14.2g	ビタミンB2	0.04mg
カルシウム	177mg	ビタミンC	1mg
鉄	1.2mg	食 塩	1.2g

作 り 方	
1	Aをボウルに入れ、軽く混ぜる。
2	①にサラダ油を入れ、ゴムベラで混ぜる。すりおろしたにんじんを加え、さらに混ぜる。
3	オーブンを200℃で予熱しておく。
4	②に豆乳を少しずつ加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。ポロポロになったら、手でこね、ひとかたまりにする。生地の場合を見て、豆乳の量を調整する。
5	米粉で打ち粉をして、麺棒を使い、生地を2cmの厚さに伸ばしたら下図のように切る。
	
6	200℃のオーブンで15分間焼く。

第12回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		野菜のうめ酢みそいため	
優秀賞		(副菜)	
<工夫したところ> 梅酢を入れたところ			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
豚ばら肉 塩 こしょう なす にんじん オクラ かんぴょう(乾) ミニトマト にんにく オリーブ油 酒	100g 少々 少々 4本 1/2本 4本 15g 4個 1かけ 大さじ2 大さじ1	A みそ 砂糖 みりん めんつゆ(濃縮タイプ) 梅酢 うまみ調味料	大さじ2 大さじ3 大さじ1 大さじ1 大さじ2 少々
栄養価 (1人分)			
エネルギー	258kcal	ビタミンA(レチノール当量)	143μg
たんぱく質	5.9g	ビタミンB1	0.18mg
脂 質	15.3g	ビタミンB2	0.08mg
カルシウム	40mg	ビタミンC	7mg
鉄	0.9mg	食 塩	1.6g

作 り 方	
1	かんぴょうは水で軽く洗い、塩(分量外)でよくもむ。塩を洗い流し、水につけて戻したら食べやすい大きさに切っておく。 ※戻す時間が少ないときは下茹でする。
2	にんじんは皮をむき、たて4等分にして、ななめに切り、竹串が少し通るくらいまで茹でる。 なすはへたを落とし、縦に3箇所ほど皮をむく。縦半分に切り、1cm幅のななめ切りにする。 オクラは塩ずりし、塩を洗い流し、ななめに3等分程度に切る。 ミニトマトは半分に切っておく。 にんにくを包丁の背でつぶす。
3	豚ばら肉は2cm幅に切り、塩とこしょうをまぶしもみこむ。
4	Aを合わせておく。
5	フライパンにオリーブ油とつぶしたにんにくを入れて、火にかける。
6	⑤に豚肉を入れて炒める。色が変わったらなすを加える。
7	⑥に酒を加え、ふたをして蒸し焼きにする。 なすがやわらかくなったらにんじん、かんぴょう、オクラを加えて混ぜる。
8	⑦に合わせておいたAを入れ、仕上げにミニトマトを加えて火を止める。

第12回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		おとんロール ビタミンカラーソースぞえ	
みんなで食べま賞		(主菜)	
<工夫したところ> 豚肉のほかにも小山の食材を使ったこと。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	400g	たまねぎ	1/4個
小麦粉	大さじ1	パプリカ	1/2個
大豆	70g	塩	小さじ1/2
ミックスビーンズ	20g	顆粒コンソメ	小さじ1
はとむぎ	10g	こしょう	少々
たまねぎ	1/4個	生クリーム	50ml
パプリカ	1/2個	たまねぎ	1/4個
塩	0.5g	ニラ	1/2束
顆粒コンソメ	小さじ1/4	にんにく	2かけ
水		焼肉のたれ	大さじ2
小麦粉	小さじ1/2	こしょう	少々
オリーブ油	大さじ2		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	640kcal	ビタミンA(レチノール当量)	124μg
たんぱく質	23.1g	ビタミンB1	0.74mg
脂 質	50.0g	ビタミンB2	0.27mg
カルシウム	70mg	ビタミンC	65mg
鉄	2.6mg	食 塩	2.1g

作 り 方	
<おとんロールとソースの下準備>	
1	はとむぎはよく洗い、たっぷりの水で1時間以上浸水しておく。浸水後水を捨て、たっぷりの水を入れて茹でる。やわらかくなったらざるに上げ、水で洗ってぬめりをとる。大豆は、水に浸しておく。たっぷりのお湯で最初は強火、アクをとったら弱火でやわらかくなるまで煮る。
2	たまねぎとパプリカは1cm角、にんにくはみじん切りにする。ニラは茹でておく。
3	たまねぎとパプリカをやわらかくなるまで茹でる。半量をソース用に取り、残りの半量に①とミックスビーンズを加えてコンソメと塩で調味し、煮込む。(パテ用)
4	パテ用にとっておいた半量をミキサーにかける。
5	④に残り半量、小麦粉を混ぜてパテを作る。
6	半量の豚肉を少し重ねながら広げて、茶こしで小麦粉をまんべんなくふりかける。上に⑤の半量を乗せて巻く。同様にもう1つ作る。
7	フライパンにオリーブ油をひき、⑥を焼く。色が付いても焼きが足りないようだったら、電子レンジでよく火を通す。
<ビタミンカラーソース 赤>	
ソース用に取り分けたたまねぎの半量とパプリカに塩とコンソメ、こしょう、生クリームを加えミキサーにかける。	
<ビタミンカラーソース 緑>	
②のニラとにんにく、残りのソース用のたまねぎ、焼肉のたれと一緒にミキサーにかける。	
<盛り付け>	
皿の左右に赤と緑のソースをそれぞれのせる。⑦の1本を6つに切り、1人3個ずつソースの上に盛り付ける。	