

第11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24年度実施)

最優秀賞

* おとな部門



「かんぴょうメンマ」

…1ページ

* こども部門



「ご汁」

…2ページ

* はとむぎ・米粉部門



「ペキンダック風米粉クレープ」

…3ページ

優秀賞

* おとな部門

…4、5ページ

「おからと豆乳のパンケーキ」

「ロール白菜inチキン&チーズ」

* こども部門

…6、7ページ

「ゆで大豆とごぼうのげんこつあげ」

「かんぴょうときゅうりの中華風サラダ」

* はとむぎ・米粉部門

…8ページ

「米粉かぼちゃニョッキ米粉チーズソースがけ」

みんなで食べま賞

「かんぴょうメンマ」 (おとな部門) …1ページ



Pちゃん
みんなの元気がおやまの元気

第11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 みんなで食べま賞							
かんぴょうメンマ									
<工夫したところ> かためにゆでたかんぴょうで作ったメンマです。 ラー油を使いぴりからで食が進みます。									
材料		分量(4人分)		作 り 方					
かんぴょう(乾) ごま油 鶏がらスープ ラー油 砂糖 味付ポン酢 風味調味料 A ※好みですりおろしたしょうが、にんにく		50g 小さじ2 1/3カップ 小さじ1 小さじ1 大さじ4 少々		1 かんぴょうをボウルに入れ、水を少量加えて塩もみする。(塩は分量外) 水でよく洗い、一口大に切って2～3分茹で、よくしぼる。 2 フライパンにごま油小さじ1をひき、①を炒める。 鶏がらスープを加え、少し煮る。 3 ②にAを加える。 (好みですりおろしたしょうが、にんにくを加える。) 4 水分をとばしながら火を通し、歯ごたえが残る程度になったところでごま油小さじ1をかけ、味と風味を整えてから冷ます。					
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)	塩分 (g)
74	3.3	3.0	34	0.5	1	0.00	0.02	0	1.6

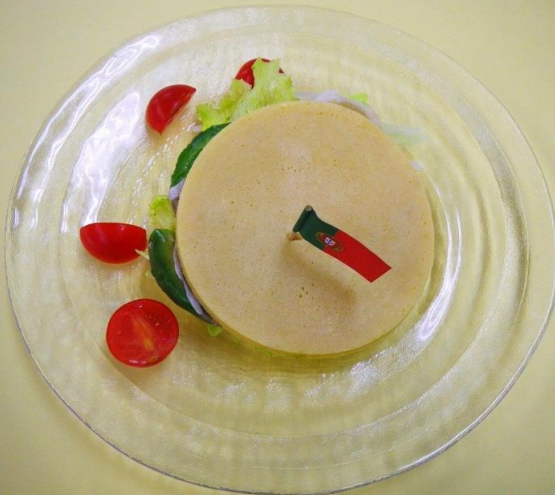
第11回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		最優秀賞							
ご汁									
<工夫したところ> 大豆を冷して、水につけておいた大豆を2、3倍の大きさにしました。 それをミキサーにかけてからすりばちに戻して、メレンゲ状にします。									
材料		分量(4人分)		作 り 方					
大豆(戻したもの) にんじん じゃがいも たまねぎ なす しいたけ かんぴょう みそ だし汁 風味調味料 豚ばら肉 油		40g 1/3本 大1個 大1/2個 1本 2個 1本 20g 640ml 少々 50g 小さじ1		1 大豆を冷蔵庫で一日冷しておく。 2 かんぴょうは塩でもみ、水で洗い、茹でておく。 3 野菜・しいたけ・②は食べやすい大きさに切る。 (なすはやわらかくなりすぎるので 1cm厚さのいちょう切りにする。) 4 豚ばら肉は食べやすい大きさに切って炒める。 5 だし汁を沸かして②・③・④を入れ、あくを取りながら弱火でふたをし、火が通るまで煮る。 6 ①をミキサーにかける。細かくなったらすり鉢に移してすりこぎですり、メレンゲ状にする。 7 ⑤の野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れる。 ⑥を加え、大豆が煮立つまで弱火で煮る。 (入れた量よりもふくらむのでふきこぼれに注意する)					
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)	塩分 (g)
151	6.1	7.4	34	0.8	59	0.17	0.10	20	0.9

第11回おやま健康料理コンクール入選作品

はとむぎ・米粉部門		最優秀賞							
ペキンダック風米粉クレープ									
<工夫したところ> いろんな野菜を使ったことです。 体にいいおいしいものを作れたと思います。									
材料		分量(4人分)		作　　り　　方					
A { 米粉 豆乳 卵 塩 きゅうり にんじん 長ねぎ レタス 豚こま切れ肉 焼肉のたれ(甘口) 豆板醤(とうばんじゃん) 甜麺醤(てんめんじゃん)		100g 220ml 1個 ひとつまみ 1本 1/2本 1/2本 1/2玉 200g 大さじ2 適量 適量		1　ボウルにAを入れてよく混ぜ、一晩寝かす。 2　ホットプレートで①を好きな大きさに焼く。 3　きゅうり、にんじん、長ねぎを千切りにする。 レタスは食べやすい大きさにちぎる。 4　豚肉はフライパンでカリカリになるまで焼く。 そこに焼肉のたれを加えて味をつける。 5　焼いたクレープ生地に野菜や肉を包み、 豆板醤や甜麺醤を好みでつける。					
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 (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
298	15.9	12.5	45	1.6	148	0.44	0.19	8	0.7

第11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							
おからと豆乳のパンケーキ									
<工夫したところ> パンケーキの生地におからと豆乳を使用しました。一般的なパンケーキより、おから入りパンケーキのほうがしっとりとした食感になり、時間が経ってもおいしく頂けます！！									
材料		分量(4人分)		作 り 方					
<パンケーキ(8枚)> おから(生) 280g 薄力粉 280g 砂糖 60g 塩 小さじ1 ベーキングパウダー 小さじ4 卵 4個 豆乳 400~600ml サラダ油 大さじ2 サラダ油(焼き油) 大さじ2 <中の具> レタス 4枚 生ハム 32枚 たまねぎ 1/4個 アボカド 1個 マヨネーズ 30g プチトマト 12個		1 ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。 2 別のボウルにBを入れ、混ぜ合わせておく。 3 ①に②を少しずつ加えて泡立て器で混ぜる。とろっと流しやすい状態になるように豆乳を足して調整する。 4 熱したフライパンに油を軽くひき、弱火にしたら13~15cmの大きさになるように生地(1/8量ずつ)を流す。(上から落とすように流すときれいな丸になる。) 5 生地にぷつぷつと気泡が出てきたら裏返し、2分ほど焼く。両面にきつね色の焼き目が付き、竹串をさしても何も付かなければ皿に移して冷ます。 6 レタスは洗って水気を切って食べやすい大きさにちぎる。アボカドは種と皮を除き、食べやすい薄さに切る。たまねぎは薄切りにして水にさらし、辛味が抜けたら水気を切る。 7 パンケーキにレタス・生ハム4枚・たまねぎ・生ハム4枚・アボカドの順にのせ、マヨネーズをかけてパンケーキではさむ。皿にのせ、プチトマトを添える。							
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)	塩分(g)
892	32.8	44.7	235	3.5	112	0.69	0.48	28	3.7

第11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							
ロール白菜inチキン&チーズ									
<工夫したところ> チーズを白菜の中にしこんだ事です。									
材料		分量(4人分)		作 り 方					
白菜 水 固形コンソメ 塩 こしょう 鶏もも肉 塩 こしょう スライスチーズ ベーコン ミニトマト オクラ イタリアンパセリ		12枚 1500ml 3個(15g) 3g 少々 350g 2g 1g 6枚(135g) 12枚(170g) 10個 2本 適量		1 鍋に分量の水と固形コンソメを入れ、火にかける。沸騰したら火を止め、塩、こしょうをする。 2 沸騰した湯で白菜を茹で、ある程度しんなりさせる。白菜を茹でたお湯に塩(分量外)を入れ、オクラを塩茹でする。 3 鶏もも肉を一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけておく。 4 ②の白菜に、チーズ・③をのせて巻き込んでいき、最後にベーコンを巻いて楊枝をさす。これを12個作る。 5 ④を①のスープの中に入れ、中火にかけて火を通す。 6 ミニトマトを半分に切る。オクラのへたとがくを除き、1. 5cm幅くらいに切る。 7 鶏肉に火が通ったら皿に盛り付け、スープを50～60ml注ぐ。ミニトマト・オクラ・イタリアンパセリを飾る。 ※余ったスープに野菜など加えると野菜スープができます。					
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)	塩分 (g)
487	28.7	37.8	278	1.2	158	0.33	0.40	49	2.6

第11回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		優秀賞							
ゆで大豆とごぼうのげんこつあげ									
<工夫したところ> ごぼうと大豆をやわらかくなるまで煮てから揚げました。									
材料		分量(4人分)		作　　り　　方					
ゆで大豆 ごぼう 酒 めんつゆ(3倍濃縮) 水 にんじん 米粉 揚げ油 キャベツ トマト		200g 120g 大さじ3 大さじ2 大さじ2 80g 50g 適量 200g 1個		1　　ごぼうを1cm角に切る。 2　　なべに大豆とごぼう、酒、めんつゆ、水を入れ汁がなくなるまで煮る。 3　　ボウルににんじんを皮ごとすりおろし、米粉を混ぜる。 4　　②を③に加えよく混ぜる。 12等分にし、まるめてきつね色になるまで油で揚げる。 5　　キャベツを千切りにし、トマトは8等分のくし切りにする。 6　　皿に④と⑤を盛り付ける。					
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 (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
273	9.3	13.4	96	1.6	161	0.09	0.06	30	1.1

第11回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		優秀賞							
かんぴょうときゅうりの中華風サラダ									
<工夫したところ> 少しアクセントをつけるためにザーサイを入れました。									
材料		分量(4人分)		作　　り　　方					
かんぴょう(戻したもの) 鶏むね肉 きゅうり ザーサイ A { 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 マヨネーズ みょうが		100g 200g 1/2本 50g 大さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1 2個		1　かんぴょうをかるく水洗いし、塩でもむ。 塩を洗い流し、5分ほど水につけてもどし3cmぐらいに切る。沸騰した湯で10分くらい茹で、ザルにあげて冷ましておく。 2　鶏むね肉は中に火が通るまで茹で、冷ましておく。 3　きゅうりは千切りにし、ザーサイは細かく刻んでおく。 4　Aをまぜてドレッシングを作る。 5　水気をしぼった①・小さくちぎった②・③を④と混ぜる。 器に盛り、千切りにしたみょうがをのせる。					
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)	塩分 (g)
185	14.2	6.0	90	1.4	9	0.06	0.09	3	3.1

第11回おやま健康料理コンクール入選作品

はとむぎ・米粉部門		優秀賞							
米粉かぼちゃニョッキ 米粉チーズソースかけ									
<工夫したところ> かぼちゃでオレンジ色のニョッキを作りました。イタリアンに仕上げることができました。色どりに力を入れ、見た目ははなやかにしました。									
材料		分量(4人分)		作 り 方					
（種と皮を除いたもの） かぼちゃ 米粉 卵黄 生クリーム(植物性でも可) 牛乳 とけるチーズ(スライス) 米粉 塩 こしょう バジル(乾) こしょう(飾り用) ミニトマト 枝豆		350g 140g 卵1個分 100ml 100ml 100g 大さじ1 ひとつまみ 少々 少々 少々 4個 16粒		1 種と皮を除いたかぼちゃをラップで包み、電子レンジ(600W)で4～5分加熱する。火が通ったらマッシャーでしっかりつぶす。(好みで粗めでもよい。) 2 ①に米粉と卵黄を入れ、なめらかになるまでしっかり練り、耳たぶくらいの硬さにする。(パサパサする場合は卵白を少し足して練る。)棒状(2本くらい)にしてラップに包み、冷蔵庫で30分寝かせる。 3 ②をまな板に置き、3cm太さの棒状に伸ばして1.5cmくらいの厚さに切る。(打ち粉なしでも可。)形を丸くし、フォークの背で押して模様をつける。沸騰した湯に塩(分量外)を加え、生地を茹でる。生地が浮いてから1分くらい茹で、火が通ったらざるにあげる。 4 とけるチーズは細かくちぎる。だまになりにくいよう、とけるチーズと米粉は混ぜておく。 5 テフロン加工のフライパンに生クリームと牛乳を入れて中火にかける。温まったら弱火にし、④を入れて溶けるまで混ぜ続け、塩、こしょうで味を整える。 6 ③のニョッキに⑤のソースを絡め、バジル、こしょう、ミニトマト、枝豆を飾る。					
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)	塩分(g)
450	12.3	21.0	228	1.3	493	0.15	0.28	42	0.9