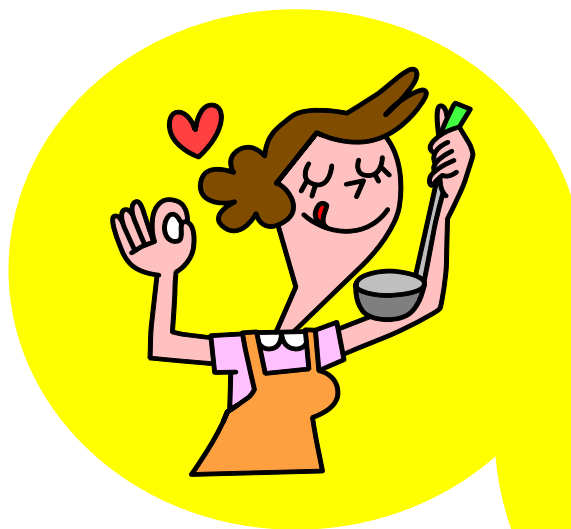


第5回おやま健康料理コンクール

～ 入選作品レシピ集 ～



栄養価は五訂増補日本食品標準成分表の値を使用

小山市健康増進課
(平成18年度実施)

第5回おやま健康料理コンクール入選作品

最優秀賞		おからハンバーグ		(主 菜)
作者名： 米澤 由佳				
<作品PR> 普通のハンバーグとは違い、ふわふわした触感で、油っぽくなくてとってもヘルシー。大豆製品は体と美容によい。				
材料	分量(5人分)	材料	分量(5人分)	
おから 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 卵 片栗粉 塩 こしょう 和風顆粒だし 油	150g 1/2丁 150g 1個 2個 1個 適量 少々 少々 大さじ1 適量	<ソース> バター ② トマトケチャップ 水 ウスターソース ハンバーグで残った油	小さじ1 大さじ3 大さじ2 大さじ2 適量	
栄 養 価 (1人分)				
エネルギー	244kcal	ビタミンA	33 μ g	
たんぱく質	12.7g	ビタミンB1	0.32mg	
脂 質	10.7g	ビタミンB2	0.16mg	
カルシウム	84mg	ビタミンC	24mg	
鉄	2.1mg	食 塩	2.0g	

作 り 方	
1	豆腐は水切りしておく。
2	ジャガイモを茹で、熱いうちに皮をむいてつぶし冷ましておく。
3	たまねぎはみじん切りにする。
4	ボウルにひき肉・おから・①・③を入れて粘りがでるまで手でよく混ぜる。
5	②を加えて混ぜ合わせる。
6	卵と片栗粉、④を加え混ぜる。
7	⑥を4等分にし、ハンバーグの形にする。
8	フライパンに油を熱して焼く。 (ふたをして、中火で片面ずつ) こんがりきつね色になったら焼き上がり。
<ソース>	
1	ハンバーグを焼いて残った油に⑥を加え、混ぜながら少し煮詰める。
<盛り付け>	
焼けたハンバーグをお皿に盛り、ソースをかけて出来上がり。	

第5回おやま健康料理コンクール入選作品

優秀賞 みんなで食べま賞		揚げなすのスタミナそうめん (主食)		
作者名： 永山 卓弥				
<作品PR> 暑くて食欲のない日でも食べられる。				
材料	分量(3人分)	材料	分量(人分)	
そうめん(乾)	200g			
なす	4本			
ねぎ	細1本			
揚げ油	適量			
にんじん	1/2本			
きゅうり	1/2本			
①	しょうがのみじん切り	小さじ2		
	にんにくのみじん切り	小さじ2		
	しょうゆ	100cc		
	酢	100cc		
	みりん	大さじ1		
	めんつゆ	大さじ1		
	白ごま	少々		
栄 養 価 (1人分)				
エネルギー	421kcal	ビタミンA	494 μg	
たんぱく質	10.8g	ビタミンB1	0.15mg	
脂 質	12.4g	ビタミンB2	0.17mg	
カルシウム	68mg	ビタミンC	10mg	
鉄	1.6mg	食 塩	5.7g	

作 り 方	
1	なすはへたをとって、縦2つ割りにしてななめに切る。
2	にんじん、ねぎ、きゅうりは千切りにする。
3	①の材料を全てボウルに入れ合わせる。
4	なすを素揚げしてバットにあげて油をきる。
5	油を切ったなすが熱いうちに①の中につける。
6	⑤に、にんじんとねぎの千切りをまぜ、冷蔵庫で冷やす。
7	そうめんをゆでて、冷水にさらす。
8	皿にそうめん、⑥の順に盛り付け、最後にきゅうりの千切りをのせて、白ごまをかける。

第5回おやま健康料理コンクール入選作品

優秀賞		かんぴょうチップスの野菜あんかけ	
		(主菜)	
作者名: 田中 沙智			
<作品PR> 栃木県特産のかんぴょうを、調理方法を工夫することによっておいしく、たくさん摂取できるので健康づくりに活かすことができる。			
材料	分量(2人分)	材料	分量(2人分)
かんぴょう	30g	<とろみあん> 水 とりがらスープの素 砂糖 しょうゆ 塩 酒 片栗粉 ① 合わせておく	100cc
かぼちゃ	1/8個		小さじ1
なす	1個		小さじ1・1/2
ねぎ(みじん切り)	1/4本		小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個		小さじ1/2
ニラ	3本		大さじ1
豚ひき肉	100g		小さじ1
カニかまぼこ	2本		
しょうが(みじん切り)	少々		
炒め油	小さじ1		
揚げ油	適量		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	370kcal	ビタミンA	424 μg
たんぱく質	14.3g	ビタミンB1	0.4mg
脂 質	19.9g	ビタミンB2	0.22mg
カルシウム	89mg	ビタミンC	31mg
鉄	1.6mg	食 塩	3g

作 り 方	
1	かんぴょうは水に5分くらいつけてから、小さじ1強の塩をふりかけてよくもみ洗いをする。(ここでよく洗わないと酸味が残る。)よく水洗いして、1～1.5cm幅に切り、水を切っておく。(キッチンバサミを使うと便利)
2	かぼちゃは1/8個をさらに半分にして、0.5cmの厚さに切る。
3	なすはへたをとり縦半分にして、0.5cmの半月切りにする。
4	①・②・③を揚げ、油を切っておく。 (かんぴょうはうっすらキツネ色になるくらいまで)
5	フライパンに油小さじ1をいれて熱し、ねぎ・しょうがのみじん切りを炒めて、香りがでてきたらひき肉・玉ねぎを入れ炒める。
6	揚げたかぼちゃ・なす、3cmに切ったニラ・裂いたカニかまぼこを加えてさっと火が通ったら、合わせておいた①を入れ手早くかき混ぜる。
7	揚げたかんぴょうを皿に盛って、⑥をかける。

第5回おやま健康料理コンクール入選作品

市長賞		雑穀ごはんのカレードリア風	
		(主食)	
作者名：鈴木 久江			
<作品PR> 誰にでも好まれるカレーを基本に一味ちがう料理にしてみました。とても簡単です。カレーの材料を変えると、オールシーズン楽しめます。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<野菜カレー> 豚挽き肉(赤身) 240g なす 280g かぼちゃ 200g 玉ねぎ 280g にんじん 80g にんにく 1片 しょうが 1片 トマト 240g スープの素 2個 水 適量 カレールウ 80g 油 大さじ1・1／2 粉チーズ 4g とろけるチーズ 8g		パン粉 4g アスパラガス 80g(4本) ゆで卵 2個 <雑穀ごはん> (一人 160g) 白米 2合 雑穀米 30g 水 430cc	
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	731kcal	ビタミンA	463 μg
たんぱく質	25.4g	ビタミンB1	0.64mg
脂 質	25.2g	ビタミンB2	0.42mg
カルシウム	106mg	ビタミンC	43mg
鉄	3.5mg	食 塩	3g

作 り 方	
1	野菜カレーを作る。 ①なすは2cmの厚さの輪切り。 かぼちゃは1cmの厚さ、食べやすい大きさにする。 トマトは湯剥き、種を取り細かく切る。 にんじんはすりおろす。 ②玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ③鍋に油と②をいれ炒め、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。 ④①の野菜を加え炒め、水とスープの素を加えて煮る。 ⑤カレールウを加えて仕上げる。
2	白米に雑穀を入れ普通に炊く。
3	炊いた雑穀ごはん(160g)をグラタン皿に入れ、野菜カレーをかけ、茹でて2等分に切ったアスパラをのせ、粉チーズ、とろけるチーズ、パン粉を全体にふりかける。
4	180℃に予熱したオーブンにいれ、焼き色がつくまで焼く。
5	1/4大のくし型に切ったゆで卵をのせて、できあがり。

第5回おやま健康料理コンクール入選作品

議長賞		和風さっぱりプレート	
		(主食)	
作者名：長谷川 絢子			
<作品PR> 和風にさっぱり、食べやすくなりました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<炊き込みごはん>		<がんも>	
米	3合	やまといも	450g
豚肉	100g	にんじん	30g
ごぼう	1/2本	なす	1本
にんじん	30g	ねぎ	少々
ゆで大豆	50g	ほうれんそう	少々
昆布	1切れ	小麦粉	少々
しょうゆ	大さじ2・1/2強	塩	3g
酒	大さじ1・1/2強	砂糖	大さじ1
和風だし(顆粒)	少々	揚げ油	適量
水	560cc		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	721kcal	ビタミンA	344 μg
たんぱく質	16.1g	ビタミンB1	0.35mg
脂 質	13.7g	ビタミンB2	0.2mg
カルシウム	123mg	ビタミンC	25.3mg
鉄	2.9mg	食 塩	3.3g

作 り 方	
<炊き込みご飯>	
1	米をとぐ。
2	豚肉、にんじんは千切り。ごぼうはさがきにする。
3	①の上に②をのせ、昆布とAを入れ、炊飯器などで炊く。
<がんも>	
1	やまといもの皮をむき、すりおろす。
2	にんじん、なす、ねぎを細かく切り①を加え、小麦粉、塩、砂糖を入れ練り合わせる。②をスプーンですくってキツネ色になるまで揚げる。
3	つけあわせとして、食べやすく切ったほうれんそうを茹でておく。
※ 裏面に続く。	

材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
＜和風サラダ＞			
大根	1/4本		
きゅうり	1/2本		
レタス	3枚		
玉ねぎ	1/4個		
にんじん	少々		
ポン酢	大さじ3		
ごま油	大さじ1/2		
焼きのり	少々		

作 り 方
＜和風サラダ＞ 1 大根、玉ねぎ、きゅうり、にんじんを千切りにし、水をきっておく。 レタスは洗ってちぎり水気を切っておく。 2 ポン酢、ごま油を合わせてドレッシングをつくっておく。 焼き海苔を小さくちぎっておく。 ＜盛り付け＞ 大きな一枚の皿に炊き込みご飯、がんも、サラダをバランスよく盛る。 サラダにはドレッシングをかけ、のりを散らす。