

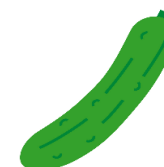
第6回おやま健康料理コンクール

～ 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19年度実施)

栄養価は五訂増補日本食品標準成分表の値を使用

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		レタスと鶏ササミのミルク煮	
最優秀賞		(主 菜)	
作者名： 高田 絵理			
<作品PR> レタスには現代人のかかりやすいイライラ病解消のためのビタミンB1、また、老化防止のビタミンEが豊富に含まれています。そこにヘルシーな鶏肉のささみを入れることにより、お子様から高齢の方まで、おいしく召し上がっていただけるようにしました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
レタス	1個		
鶏ささみ	150g		
生しいたけ	4枚		
スイートコーン	100g		
しょうが	1かけ		
牛乳	1/2カップ		
〔 固形スープの素	1個		
サラダ油	大さじ2		
塩	少々		
こしょう	少々		
〔 片栗粉	大さじ1		
水	大さじ2		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	155kcal	ビタミンA(レチノール当量)	35 μg
たんぱく質	10.8g	ビタミンB1	0.09mg
脂 質	7.6g	ビタミンB2	0.13mg
カルシウム	41mg	ビタミンC	6mg
鉄	0.4mg	食 塩	1.2g

作 り 方	
1	牛乳にスープの素を砕いて入れ、とかす。
2	レタスはざく切りにし、生しいたけは軸をとり、そぎ切りにする。 *レタスを切る時は、切り口が茶色にならないように、包丁は鉄製のものは避け、ステンレス製のものを使う。 スイートコーンは水切りをしておく。
3	ささみは3mmの厚さにそぎ切りし、軽く塩、こしょうをする。
4	よく熱したなべにサラダ油を入れ、しょうがのせん切りを入れて香りが出たら、鶏のささみ、しいたけ、レタス、スイートコーンを順に入れて手早くいためる。
5	全体に油が回り、7分どおり火が通ったら、①をまわしかけ、塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉で薄くとろみをつける。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		トマトの豆腐詰めオープン焼き		
最優秀賞		(主 菜)		
作者名： 初谷 わかな				
<工夫したところ> トマトカップの中身に豆腐を使い、ヘルシーで食べやすくしました。				
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)	
トマト	4個			
木綿豆腐	2/3丁			
シーチキン	小1缶			
卵	1個			
牛乳	大さじ1			
パン粉	2/3カップ			
A [塩	小さじ1/3			
	こしょう			
	少々			
	小麦粉	小さじ4		
	粉チーズ	大さじ2		
パン粉	大さじ2			
オリーブ油	小さじ2			
パセリ	少々			
栄 養 価 (1人分)				
エネルギー	226kcal	ビタミンA(レチノール当量)	876 μ g	
たんぱく質	12.4g	ビタミンB1	0.14mg	
脂 質	12.3g	ビタミンB2	0.10mg	
カルシウム	116mg	ビタミンC	23mg	
鉄	1.2mg	食 塩	1.0g	

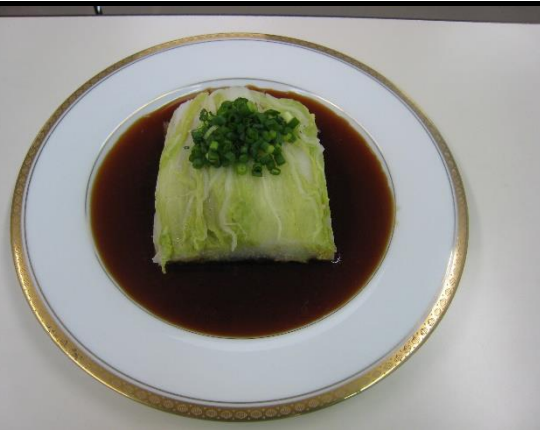
作 り 方	
1	豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで2～3分加熱する。取り出してバットに移し、皿を重石にして水切りをする。
2	トマトはヘタを横にして切り落とし、中身をスプーンでくりぬく。くりぬいた中身とヘタの周囲の果肉を細かく刻む。カップ状のトマトは伏せておき、水気を切っておく。
3	オーブンを190～200℃にあたため始める。
4	ボウルにシーチキンを入れてほぐし、①の豆腐をつぶしながら加える。きざんだトマト、パン粉2/3カップ、卵、牛乳を入れて混ぜる。塩、こしょうを加え、やや濃い目に調味する。
5	カップ状のトマトの中に小麦粉を薄くふり(茶こしを使うとよい)④をこんもりと詰めて耐熱皿にのせる。
6	Aを合わせたものをふり、オリーブ油を回しかけ6～7分焼く。出来上がったらパセリのみじん切りをふりかける。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		ピザナス	
優秀賞		(副 菜)	
作者名： 大貫 真弓			
<作品PR> 火を使わず簡単です。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
なす	4本		
ミニトマト	4個		
ピーマン	1個		
玉ねぎ	1/2個		
ベーコン	3枚		
ピザ用チーズ	160g		
ピザ用ソース	80g		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	171kcal	ビタミンA(レチノール当量)	143 μ g
たんぱく質	9.5g	ビタミンB1	0.11mg
脂 質	10.2g	ビタミンB2	0.27mg
カルシウム	215mg	ビタミンC	27mg
鉄	0.8mg	食 塩	0.9g

作 り 方	
1	ベーコンを7mm～1cmくらいに切り、アルミ箔を敷いたオーブンで、ベーコンがカリカリになるまで焼く。
2	ベーコンを焼いているうちにナスを切る。 ナスは、縦半分に切る。 ナスは、4～5mmほどふちを残し、中身をくりぬく。 (※この時、皮を切らないように) 中身を1cmくらいの角切りにしていきます。
3	ベーコンが焼けたら、ベーコンを取り出し、②のナス(器のナスと角切りナスの両方)を、オーブンで4～5分焼く。
4	ナスを焼いているうちに、具の準備をする。 ・ミニトマトは輪切りで4等分にする。 ・ピーマンは種を取り、2mm幅の輪切りにする。 ・玉ねぎは4等分にし、2mm程幅に切る。
5	ナスが焼けたら、ナスの器に具を盛る。 ・器に、ピザソースを塗り、チーズを少し入れる。 ・チーズの上に角切りナスを入れ、ピザソースを塗る。 ・その上にチーズをナスがみえないくらいに敷く。 ・その上に④をのせる。(適量)
6	オーブンで約5分焼く。 (チーズが軽くこげる程度)
7	お皿に盛って完成。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		白菜と豚挽き肉の和風蒸し (主菜)	
優秀賞			
作者名: 牧子 直生			
<作品PR> 冷凍の枝豆を使っているの で、ゆでる必要がなくて簡単で す。電子レンジで作るので、楽 に、そして光熱費も安く作るこ とができます。レンジで温める 時、酒をかけてラップをするの で、蒸したものと同じ状態にな り、しっかりと仕上がりに、パサ パサしません。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
豚ひき肉	500g		
白菜	1/2個		
にんじん	1/2本		
卵	1個		
冷凍枝豆	50g		
酒	50cc		
ポン酢	80cc		
塩	少々		
こしょう	少々		
あさつき(小ねぎ)	2本		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	444kcal	ビタミンA(レチノール当量)	429 μg
たんぱく質	34.5g	ビタミンB1	1.02mg
脂 質	24.1g	ビタミンB2	0.50mg
カルシウム	169mg	ビタミンC	64mg
鉄	3.5mg	食 塩	2.3g

作 り 方	
1	冷凍の枝豆を解凍し、中身を出しておく。 (解凍方法は、袋の裏に書いてある方法で)
2	お湯をなべにわかし、その中に塩(分量外)を入れて白菜をゆでる。 * 白菜はゆでる前に緑の葉と白い部分を分けておき、先に白いほうを入れて、やわらかくなったら葉を入れ少ししんなりすればOK。
3	にんじんをあらくみじん切りにする。平らな皿にのせ、少量の水か酒(分量外)をかけてラップをし、レンジで2分加熱する。
4	ボウルにひき肉、卵を入れてよくこねる。その中に①の枝豆と③のにんじんを加えてよく混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をつけたらまとまるように混ぜる。
5	深めの耐熱容器を用意し、②の白菜を敷く。その上に④のひき肉を5mmくらいの厚さで敷く。②→④→②・・・とくり返していく。
6	⑤の上から酒をかけ、ラップをしてレンジに5分かける。
7	ラップをとって、さらに5～8分加熱する。上から押して、透明な肉汁が出たらOK。
8	⑦を食べやすい大きさに切って、皿に盛り、あさつきとポン酢をお好みでかける。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		夏野菜スタミナねばり丼 (主食)	
優秀賞			
作者名：諏訪 夏樹			
<工夫したところ> モロヘイヤとオクラでねばり 気を強くして、温泉卵をいれ ることで食べやすくしまし た。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
なす	中8本		
合びき肉	200g		
モロヘイヤ	80g		
オクラ	8本		
おろししょうが	小さじ2		
だしつゆ	大さじ2		
温泉卵	4個		
サラダ油	適量		
ごはん	小どんぶり4杯分		
A〔砂糖	大さじ1		
だしつゆ	大さじ1		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	592kcal	ビタミンA(レチノール当量)	467 μg
たんぱく質	23.3g	ビタミンB1	0.37mg
脂 質	20.0g	ビタミンB2	0.53mg
カルシウム	133mg	ビタミンC	22mg
鉄	2.8mg	食 塩	1.6g

作 り 方

- なすは、1cm角くらいの小さいサイコロ状に切る。
フライパンを熱し、サラダ油を入れ、おろししょうが、なす、合いびき肉を入れ炒める。
調味料Aを入れ、味を付ける。
- モロヘイヤとオクラは塩ゆでし、オクラは5mm幅で切る。
モロヘイヤはまな板の上で包丁でたたき、ねばりを出し、だしつゆを入れて混ぜる。
- 丼にごはんを盛り、その上に①をのせ、その上にモロヘイヤをのせる。
真ん中に温泉卵をのせ、オクラを散らして完成。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		トマトカップの冷たいスパゲッティ	
優秀賞		(主食)	
作者名：土屋 春香			
＜工夫したところ＞ ソース作りの時、ミキサーにかけてから裏ごしたところ です。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
＜カップ・飾り用＞ スパゲッティ トマト パプリカ(黄) バジル 生ハム 枝豆	 400g 大4個 1/3個 数枚 8枚 約80g	＜ソース＞ トマト 玉ねぎ オリーブオイル にんにく 水 コンソメ トマトジュース (無塩) こしょう	 大4個 1/2個 大さじ1 1かけ 200cc 小さじ4 小さじ1/2 少々
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	603kcal	ビタミンA(レチノール当量)	439 μg
たんぱく質	24.4g	ビタミンB1	0.69mg
脂 質	10.8g	ビタミンB2	0.24mg
カルシウム	74mg	ビタミンC	129mg
鉄	3.3mg	食 塩	3.2g

作 り 方

- ソースを作る。
 - 玉ねぎとニンニクをみじん切りにする。トマトはさいの目切りにする。鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、玉ねぎを入れる。玉ねぎを炒めて火が通ったら、トマトを入れて、さらに炒める。
 - ①にコンソメ、水、トマトジュースを入れて15分ほど煮る。
 - 煮込んだスープは、粗熱をとって、ミキサーにかけてから裏ごしし、塩・こしょうで味を整えて冷蔵庫で冷やしておく。
- カップ用のトマトの上部1/3程度を切り、カップにする下部の種の部分をくり抜く。(ソースを煮ている間にやるとよい)にくり抜いたトマトカップは、ラップをかけて冷蔵庫で冷やしておく。
- スパゲッティをゆでる。(5分程度)
- トマトの切り落としした上部とパプリカをさいの目に切る。生ハムは食べやすい大きさに切る。枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ゆであがったスパゲッティを冷やし、冷蔵庫からトマトカップを取り出し、トマトカップの中と周りにスパゲッティを盛る。
- スパゲッティにソースをかけ、トマト、パプリカ、枝豆、生ハムをのせ、バジルをちぎって乗せる。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		ふわふわ玉トマあんかけ炒飯	
市長賞		(主食)	
作者名： 大橋 明日美			
<作品PR> とろっとした軽いあんが絡んだ炒飯は、あっさりとしていてペロッと食べられます。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<ハム炒飯>		<玉トマあん>	
ごはん	800g	卵	4個
ハム	120g	ミニトマト	12個
万能ねぎ	8本	万能ねぎ	4本
にんにく	4かけ	〔 鶏がらスープの素 湯	少々
しょうが	4かけ		600ml
鶏がらスープのもと	少々	しょうが	4かけ
酒	大さじ4	酒	大さじ4
塩	少々	ごま油	小さじ4
こしょう	少々	〔 片栗粉 水	大さじ2
サラダ油	大さじ1・2/3		大さじ4
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	589kcal	ビタミンA(レチノール当量)	168 μg
たんぱく質	20.6g	ビタミンB1	0.41mg
脂 質	18.9g	ビタミンB2	0.47mg
カルシウム	60mg	ビタミンC	40mg
鉄	2.9mg	食 塩	2.1g

作 り 方

<ハム炒飯>

- 1 ハムを1cm角に切る。万能ねぎを小口切り、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱してにんにくとしょうがを炒める。香りが出てきたら、ハム、万能ねぎ、ご飯を加えて、ご飯をほぐしながら炒める。
- 3 全体に油が回ったら、酒と鶏がらスープの素を加えて、塩、こしょうで味を調えて、火からおろす。

<玉トマあん>

- 1 ミニトマトを4等分にし、万能ねぎは斜め薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出てきたら、鶏がらスープを加える。沸騰したら、トマト、酒を加えて少し煮たたせた後、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 3 ②に溶いた卵を回し入れて、ゆっくり箸で全体を混ぜ合わせながら卵に火を通す。卵が柔らかくとろりと固まってきたら、塩、こしょうで味を調える。万能ねぎを散らして火からおろす。

* 器に炒飯を盛りつけ、上から玉トマあんをかけて完成！

ーポイントー

玉トマあんをかけるので、炒飯の味はやや薄めにしたほうがよい。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		揚げナスと小山ポークの さっぱり梅しそソース (主食)	
市長賞			
作者名：高橋 優奈			
＜工夫したところ＞ きれいに見えるように、かざりつけをしました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
なす	5～6本		
油	適量		
豚こま切れ肉	300g		
酒	大さじ2		
塩	少々		
A {	しょうゆ		
	ねり梅		
	だし汁		
	青しそ		
	ミニトマト		
	2枚		
	8個		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	592kcal	ビタミンA(レチノール当量)	467 μg
たんぱく質	23.3g	ビタミンB1	0.37mg
脂 質	20.0g	ビタミンB2	0.53mg
カルシウム	133mg	ビタミンC	22mg
鉄	2.8mg	食 塩	1.6g

作 り 方

- 1 なすを一口大に切り、素揚げする。
- 2 豚肉は酒と塩で下味をつけておき、たっぷりの湯でゆでる。
- 3 調味料Aをよくかき混ぜておく。
- 4 なすを器に盛り、上に豚肉をのせ、③のたれをかける。
- 5 千切りにしたしそを散らし、ミニトマトを飾る。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		肉詰めトマトの蒸し煮 (主 菜)	
議長賞			
作者名： 小竹 由莉			
<作品PR> 味つけは、肉詰めに使った塩のみで、塩分ひかえめです。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
トマト	4個		
豚ひき肉	250g		
ベーコン	2枚		
たまねぎ	1/4個		
にんにく	1かけ		
オリーブ油	大さじ1		
〔パン粉	大さじ2		
〔 水	大さじ2		
塩	小さじ1		
こしょう	少々		
ナツメグ	少々		
パン粉	少々		
パセリ	少々		
水	1/4カップ		
バジル	少々		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	254kcal	ビタミンA(レチノール当量)	147 μ g
たんぱく質	14.6g	ビタミンB1	0.52mg
脂 質	15.9g	ビタミンB2	0.18mg
カルシウム	26mg	ビタミンC	31mg
鉄	1.1mg	食 塩	1.8g

作 り 方	
1	たまねぎ、ベーコン、にんにくをそれぞれみじん切りにする。
2	フライパンにオリーブ油を中火で熱し、にんにくの半量とたまねぎを炒め、しんなりしたら取り出す。 パン粉、水を混ぜ合わせ、ふやかしておく。
3	ボウルにひき肉、ベーコン、②、塩、こしょう、ナツメグを入れて練り混ぜる。
4	トマトの上部を切り、下の部分の中身を取り出して、カップ状にし、(中身は取っておく)、その中に③を詰める。 トマトの上部もとっておく。
5	④の上にパン粉少々とパセリをのせる。
6	⑤とトマトの中身、残りのにんにく、水1/4カップをなべに入れ、弱火でふたをして15分くらい煮る。
7	肉を詰めたトマトを皿に盛り、⑥のスープを裏ごしし、流し入れて、バジルを飾りつける。トマトの上部をのせてできあがり。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		ふんわりモチモチ里芋揚げ (主 菜)	
議長賞			
作者名： 坂口 大地			
<工夫したところ> 里芋だけだとつまらないので、レンコンを入れてシャキシャキ感をだしました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
里芋	300g		
ごぼう	50g		
レンコン	80g		
だしの素	小さじ1		
塩	小さじ1		
小麦粉	大さじ5		
揚げ油	適量		
<盛り付け用>			
トマト	大1個		
レタス	3枚		
ミニトマト	8個		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	178kcal	ビタミンA(レチノール当量)	0μg
たんぱく質	2.8g	ビタミンB1	0.09mg
脂 質	8.0g	ビタミンB2	0.03mg
カルシウム	2mg	ビタミンC	14mg
鉄	0.6mg	食 塩	1.7g

作 り 方

- 1 ごぼうはさがきにして、水につけておく。
- 2 レンコンは5cm角に切る。酢水につけておく。
- 3 里芋は皮をむいて、すりおろす。
- 4 ①②は水気を切り、③、だしの素、塩と混ぜる。
- 5 丸く(平たく)形を整え、小麦粉をふるって油で揚げる。
- 6 トマト、レタスを食べやすい大きさに切り、盛り付けて完成。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		里芋のコロッケ風	
みんなで 食べま賞			
作者名： 秋元 一徳			
<作品PR> 里芋をメインに使っている ので、口あたりが良く、れん こんが入っているので食感 もあります。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
里芋	700g(小10個)		
塩	少々		
こしょう	少々		
しいたけ	40g(2枚)		
万能ねぎ	2本		
にら	1本		
れんこん	60g		
塩	少々		
こしょう	少々		
油	適量		
中濃ソース	大さじ1		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	280kcal	ビタミンA(レチノール当量)	32 μg
たんぱく質	3.7g	ビタミンB1	0.17mg
脂 質	15.2g	ビタミンB2	0.09mg
カルシウム	43mg	ビタミンC	24mg
鉄	1.3mg	食 塩	1.2g

作 り 方

- しいたけ、万能ねぎ、にら、れんこんは、粗みじん切りにする。
- 里芋をゆでて皮をむきつぶす。
- つぶした里芋に塩、こしょうする。
- ③を薄くのばし、粗みじん切りにした野菜を入れて包む。
- 160℃位の温度で③をきつね色になるまであげる。
- ⑤を皿に盛りつける。

※ ソース、マヨネーズなどお好みのものをつけていただく。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		白菜とひき肉のカレーソース風味☆ (主菜)	
みんなで 食べま賞			
作者名： 清野 遥奈			
<工夫したところ> カレー味で仕上げたところ です。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
白菜 とりひき肉 たまねぎ 油 塩 こしょう すりおろししょうが 片栗粉 にんじん しめじ いんげん 水	1/4株 100g 1/2個 少々 少々 少々 1かけ 小さじ1 1/8本 1/4株 2本 200cc	(カレー粉(ターメリック) 塩 こしょう 片栗粉 水 バルサミコ酢	小さじ1/2 少々 少々 小さじ1 大さじ1 小さじ1
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	80kcal	ビタミンA(レチノール当量)	743 μg
たんぱく質	6.8g	ビタミンB1	0.09mg
脂 質	2.3g	ビタミンB2	0.11mg
カルシウム	62mg	ビタミンC	25mg
鉄	0.9mg	食 塩	0.2g

作 り 方	
1	たまねぎはみじん切りして炒めておく。
2	とりひき肉、①、塩、こしょう、すりおろししょうがをよくこねて、つなぎに片栗粉を入れる。
3	白菜を丸く切って、1枚ずつ②と重ねていく。
4	蒸し器で10分ほど蒸す。
5	ソースを作る。
	(1) にんじんを丸く切り、しめじの頭の部分といんげんを5mmくらいに切り、ゆでる。
	(2) フライパンに水200cc、カレー粉、塩、こしょうを入れて、煮立て、にんじん、しめじを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6	皿に④を盛り、ソースをかけ、バルサミコ酢をかける。

第6回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		大豆のチーズ焼き (主 菜)	
審査員特別賞			
作者名： 長谷川 あゆみ			
＜工夫したところ＞ 水を使わず、卵とチーズをつなぎにしました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
ゆで大豆 薄力粉 卵 ミックスチーズ 長ネギ 塩 こしょう ごま油	1カップ 大さじ4 1個 60g 1/2本 少々 少々 大さじ1		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	184kcal	ビタミンA(レチノール当量)	69 μg
たんぱく質	10.4g	ビタミンB1	0.03mg
脂 質	8.2g	ビタミンB2	0.13mg
カルシウム	129mg	ビタミンC	1mg
鉄	1.0mg	食 塩	0.7g

作 り 方
1 長ネギは小口切りにしておく。 2 ゆで大豆、薄力粉、卵、チーズ、長ネギをすべて混ぜ合わせて塩、こしょうする。 3 フライパンにごま油を熱して、②をスプーンで食べやすい大きさに流しいれて、両面をこんがり焼く。 * お好みでしょうゆやケチャップをかけてもいいです。 カレー粉を入れてもおいしいです。 チーズはとろけるタイプを使います。