

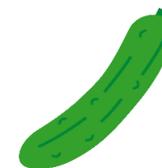
# 第7回おやま健康料理コンクール

～ 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20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7回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門	<b>キャベツとだいこんのマリネ風サラダ</b> (副菜)
<b>最優秀賞</b>	

作者名: 大橋 民子

**<作品PR>**

ヘルシーで歯ごたえが良く、さっぱりといただけます。若い方にもお年を召した方にもおすすめですよ。



材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<b>&lt;マリネ液&gt;</b> たまねぎ 70g トマト 65g A { 米酢 90ml 油 小さじ2 砂糖 小さじ1/2 塩 少々 こしょう 少々 キャベツ 葉大4枚 大根 200g (直径7cm、長さ5cm程度)		かんぴょう 20g B { 米酢 大さじ2 塩 少々 砂糖 小さじ1 生ハム 4枚(30g) <b>&lt;ピーナッツソース&gt;</b> C { ピーナッツ粉 15g 米酢 30ml 砂糖 小さじ1・1/2 上記のマリネ液の残り	

**栄養価 (1人分)**

エネルギー	129kcal	ビタミンA(レチノール当量)	20μg
たんぱく質	4.5g	ビタミンB1	0.16mg
脂質	5.3g	ビタミンB2	0.06mg
カルシウム	59mg	ビタミンC	36mg
鉄	0.7mg	塩分	0.7g

## 作り方

- マリネ液を作る。  
たまねぎとトマトをみじん切りにし、Aで和え、マリネ液を作る。
- キャベツは大きい葉のままラップをかけて、電子レンジで4~5分加熱する。(やわらかすぎないように、緑色とシャキシャキ感を残すようにする)  
キャベツの両端を切って形を整え、それぞれの葉を2等分に切る。計8枚になったら、①のマリネ液につけて冷蔵庫でねかせる。
- 大根は5cm×15cmくらいのかつらむきにする。  
(または、大根を15cmくらいの長さに切り、ピーラーで細長くむいてもよい。)
- かんぴょうは、水につけてから10分くらいゆでてやわらかくし、35cmくらいの長さに切ったものを4本作っておく。
- 調味料Bを合わせたものに、③、④と一緒に漬けておく。
- 生ハム1枚を巻いたものを作り、そこに②のキャベツを2枚巻く。さらに⑤の大根を巻き、⑤のかんぴょうでしばる。大根の幅にキャベツの葉を切りそろえる。これを計4個作る。
- Cと②で余ったマリネ液の汁を混ぜて、ピーナッツソースを作る。
- ⑥を器に盛り、まわりにピーナッツソースをきれいにかける。
- 大根の葉があれば、葉の茎の部分に斜めに切れ目を入れ、水につけておく。しばらくおいて切れ目が開いたら、ピーナッツソースの上に飾る。

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		<b>ひき肉と枝豆、ごぼうのつくね揚げ</b> (主菜)		
<b>最優秀賞</b>				
作者名: 柳田 優香				
<p>&lt;工夫したところ&gt;          食べたときの口当たりがよくなるように、ひき肉を混ぜるとき、ねばりが出るまでよく混ぜました。</p>				
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)	
豚ひき肉	300g			
枝豆(さや付き)	300g			
ごぼう	1本			
A	しょうゆ	小さじ2		
	塩	少々		
	こしょう	少々		
	酒	大さじ1		
	片栗粉	大さじ1		
	揚げ油	適量		
	サラダ菜	3枚		
	ミニトマト	4個		
	<b>栄養価 (1人分)</b>			
	エネルギー	366kcal	ビタミンA(レチノール当量)	40 $\mu$ g
たんぱく質	20.0g	ビタミンB1	0.63mg	
脂 質	24.9g	ビタミンB2	0.26mg	
カルシウム	53mg	ビタミンC	18mg	
鉄	3.6mg	塩 分	0.5g	

作 り 方	
1	枝豆はゆでて冷水に入れて冷まし、さやから出す。
2	ごぼうは粗いさがきにして、水に5分つけてあく抜きし、水気を切る。
	※包丁でさがきをするのは難しいので、ピーラーで行なう。まな板にごぼうを置き、回しながら行くと簡単にできる。
3	ボウルにひき肉とAを入れて、ねばりがでるまで練り混ぜ、①と②を加えて混ぜる。
4	③を16等分し、枝豆を埋め込むように、だ円形にまとめる。
	※火のとおりをよくするため、あまり大きくしない。
5	フライパンに2cmほどの高さの油を熱し、上下返ししながら2~3分揚げる。
6	サラダ菜とミニトマトを添えて盛りつける。

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		<b>ふわふわ肉だんご</b> (主菜)	
<b>優秀賞</b>			
作者名: 川田 真奈美			
<p>&lt;作品PR&gt; 野菜をたくさん入れて、具たくさんにしました。中に豆腐を入れたので、食感はふんわりとしています。</p>			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<p>&lt;肉だんご&gt; 豆腐 キャベツ中玉 しいたけ にんじん 長ねぎ 豚ひき肉 すりおろししょうが 卵黄 塩 こしょう 片栗粉 揚げ油</p>	<p>1/2丁 1/4玉 5個 1/2本 1本 250g 1かけ分 1個分 少々 少々 小さじ1 適量</p>	<p>A { しょうゆ みりん 砂糖 水 サニーレタス ごま 白髪ねぎ</p>	<p>大さじ1 大さじ2 大さじ2 50ml 2枚 適量 適量</p>
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	360kcal	ビタミンA(レチノール当量)	332μg
たんぱく質	18.9g	ビタミンB1	0.53mg
脂 質	14.0g	ビタミンB2	0.28mg
カルシウム	141mg	ビタミンC	42mg
鉄	3.2mg	塩 分	3.0g

作 り 方	
1	豆腐をペーパータオルにつつまみ、水切りをしておく。
2	キャベツ、しいたけ、にんじん、長ねぎをみじん切りにしておく。
3	豚ひき肉と②を合わせ、①の豆腐を手でちぎりながら加え、一緒に混ぜる。
4	③にすりおろししょうが、卵黄、塩、こしょう、片栗粉を入れ、ねり混ぜる。
5	④を直径3cmくらいの団子に丸め、これを12個作り、油で揚げる。
6	なべに調味料Aを入れ、煮立たせてたれを作り、⑤の肉だんごをからめる。
7	器にサニーレタスを敷き、⑥を盛り、ごまと白髪ねぎをちらす。

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		<b>かんぴょうのペペロンチーノ</b> (副菜)	
優秀賞・ みんなでたべま賞			
作者名: 田村 隆之助			
<作品PR> かんぴょうはあまり知られていない食材だと思い、かんぴょうをメインにした料理を作ってみようと思いました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
かんぴょう (無漂白のもの)	30g		
ベーコン	2枚		
にんにく	1片		
鷹の爪	1本		
オリーブオイル	大さじ1		
水	1/2カップ		
しょうゆ	大さじ1		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	83kcal	ビタミンA(レチノール当量)	5μg
たんぱく質	2.0g	ビタミンB1	0.04mg
脂 質	6.0g	ビタミンB2	0.02mg
カルシウム	21mg	ビタミンC	3mg
鉄	0.4mg	塩 分	0.8g

作 り 方	
1	かんぴょうはさっと洗って2時間水につけて戻す。水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
2	ベーコンは細切りにする。
3	にんにくはつぶしてからみじん切りにする。
4	鷹の爪は輪切りにする。
5	フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンを炒める。
6	⑤に①を入れ、油が回ったら分量の水を入れ、ふたをして好みの固さになるまで炒り煮する。
7	⑥に③、④を入れて炒り合わせ、しょうゆを入れてある程度の水分を飛ばして出来上がり。

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		夏のさっぱりロールキャベツ (主菜)	
優秀賞			
作者名: 落合 安純			
<工夫したところ> 栄養のバランスを考えました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
豚ひき肉 油 A { みりん 酒 しょうゆ 砂糖 } { 卵 塩 こしょう 油 }	200g 大さじ1 小さじ1 大さじ2 大さじ2 大さじ1 3個 少々 少々 小さじ1	さやいんげん キャベツ かにかまぼこ { マヨネーズ ケチャップ }	16本 葉8枚 8本 大さじ1 大さじ1
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	272kcal	ビタミンA(レチノール当量)	87 μg
たんぱく質	16.7g	ビタミンB1	0.40mg
脂 質	14.2g	ビタミンB2	0.36mg
カルシウム	108mg	ビタミンC	44mg
鉄	2.0mg	塩 分	2.6g

## 作 り 方

- 具を作る。  
 ①なべに油を熱し、豚ひき肉を入れてよく炒める。  
 Aを加えて、よく煮つめる。  
 ※お好みで油をごま油に変えてもよい。  
 ②フライパンに油を熱し、割りほぐした卵を入れて、手早くいためて、塩・こしょうする。  
 ③さやいんげんは筋を取り、ゆでる。
- キャベツはゆでてしんなりさせる。
- 冷ました1を、8等分する。
- 2のキャベツを1枚広げ、1/3を内側に折り、3の具とかにかまぼこ1本をのせて、しっかりと包む。これを8個作る。
- 1つを半分に切り分けて器に盛り、マヨネーズとケチャップを混ぜたソースをかける。  
 ※好みでマヨネーズとケチャップの割合を変えてもよい。

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		<h2>きゅうりのトロトロあんかけ</h2> <p>(副菜)</p>	
優秀賞			
作者名: 土屋 春香			
<p>&lt;工夫したところ&gt; きゅうりが青臭くならないように、だしを少し濃い目にしたところです。</p>			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<ul style="list-style-type: none"> <li>れんこん</li> <li>小麦粉</li> <li>卵白</li> <li>むきえび</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>500g</li> <li>大さじ3</li> <li>2個分</li> <li>50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>むきえび</li> <li>塩</li> <li>水</li> <li>卵黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150g</li> <li>小さじ1/2</li> <li>300cc</li> <li>2個分</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>きゅうり</li> <li>風味調味料</li> <li>A 水</li> <li>酒</li> <li>みりん</li> <li>片栗粉</li> <li>水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2本</li> <li>小さじ1</li> <li>500cc</li> <li>大さじ1</li> <li>大さじ1・1/2</li> <li>大さじ1弱</li> <li>大さじ2</li> </ul>		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	222kcal	ビタミンA(レチノール当量)	59μg
たんぱく質	16.2g	ビタミンB1	0.21mg
脂 質	3.0g	ビタミンB2	0.16mg
カルシウム	175mg	ビタミンC	71mg
鉄	1.5mg	塩 分	0.8g

作 り 方	
1	れんこんをすりおろし、小麦粉と卵白を混ぜる。
2	むきえび50gを一口大に切り、①に混ぜる。 20等分し、団子状にしてテフロン加工のフライパンで焼く。
3	なべにすりおろしたきゅうり、Aを入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
4	むきえび150gをさっと塩ゆでする。
5	③の中に④を入れる。
6	卵黄をなべで炒り、そぼろ状にする。
7	器に②を盛り、⑤をかけ、⑥をちらす。

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		<b>にらのカラフルのり酢</b> (副菜)	
<b>市長賞</b>			
作者名: 小林 博子			
<p>&lt;作品PR&gt; にらののり酢は大人向きですが、子どもも食べられるように材料を工夫しました。バランスもよくできました。</p>			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
にら	1把		
きゅうり	1本		
塩	ひとつまみ		
かにかまぼこ	40g		
卵	1個		
<和え酢>			
ポン酢(市販)	大さじ1		
かぼす汁	大さじ1		
(または柑橘の汁)			
焼きのり	1枚		
ミニトマト	5個		
<b>栄 養 価 (1人分)</b>			
エネルギー	53kcal	ビタミンA(レチノール当量)	208μg
たんぱく質	4.0g	ビタミンB1	0.06mg
脂 質	1.5g	ビタミンB2	0.13mg
カルシウム	41mg	ビタミンC	16mg
鉄	0.7mg	塩 分	0.6g

<b>作 り 方</b>	
1	にらは塩(分量外)を加えた熱湯でさっと茹で、ざるに広げてさまし、2~3cmに切る。
2	きゅうりは千切りにしてから、塩をひとつまみふって軽くもみ、水気をしぼる。
3	かにかまぼこはほぐし、卵はこまかい炒り卵にする。ミニトマトは横半分に切る。
4	和え酢を作る。 かぼすの汁(びん詰めでもよい)、ポン酢を合わせる。
5	①と②を和え酢で和え、かにかまぼこ、炒り卵を混ぜ、最後に焼きのりを1cm位にちぎりながら入れ、さっくり混ぜる。器に盛り、まわりにミニトマトを飾る。
<p>※和え酢はお好みで砂糖を入れてもよいと思います。 酢の味は好みで加減します。 また、食べる直前に和えると水っぽくならず、色どりもきれいです。</p>	

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		<h2>かんたんきんぴらかんぴょう</h2> <p>(副菜)</p>	
市長賞			
作者名: 松澤 夏帆			
<p>&lt;工夫したところ&gt; にんじんは細い棒のようにして、歯ごたえを変えました。</p>			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
かんぴょう にんじん 大葉 白ごま ごま油 すき焼きのたれ	13g 1本 10枚 大さじ1 大さじ1 大さじ2		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	85kcal	ビタミンA(レチノール当量)	159μg
たんぱく質	1.4g	ビタミンB1	0.14mg
脂 質	4.2g	ビタミンB2	0.06mg
カルシウム	58mg	ビタミンC	1mg
鉄	0.5mg	塩 分	0.6g

作 り 方	
1	かんぴょうを水でもどし、やわらかくなるまでゆで、長さ4cm程度に切る。
2	にんじんの皮をむき、長さ4cm程度の細長い棒状に切る。
3	フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
4	にんじんの色が変わったら、①を加えて炒め、すき焼きのたれを加え、混ぜる。
5	器に盛り、大葉のせん切りと、ごまをちらす。

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		<h2 style="text-align: center;">大和芋のシャキシャキパスタ</h2> <p style="text-align: center;">( 主食 )</p>	
議長賞			
作者名: 栗原 亮子			
<p>&lt;作品PR&gt;          “和”の食材である大和芋を大胆にアレンジしました。大和芋のシャキシャキ感とパスタの相性はバツグンで、さっぱりと食べられます。決め手は”にんにくめんつゆ”です。ぜひ、お試しください。</p>			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
オリーブ油 鷹の爪 にんにく めんつゆ (ストレート)	大さじ4 1本 2かけ 400ml		
パスタ(乾) しそ 梅干し(かつお味) 大和芋 ちりめんじゃこ	500g 8枚 8粒 400g 100g		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	779kcal	ビタミンA(レチノール当量)	82μg
たんぱく質	32.3g	ビタミンB1	0.46mg
脂 質	16.3g	ビタミンB2	0.24mg
カルシウム	179mg	ビタミンC	8mg
鉄	3.0mg	塩 分	6.2g

作 り 方	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1</li> <li>2</li> <li>3</li> <li>4</li> <li>5</li> </ol>	<p>にんにくめんつゆを作る。</p> <p>①小さめのなべにオリーブ油、鷹の爪、薄くスライスしたにんにくを入れ、火にかけ、香りが出るまで炒める。</p> <p>②①にめんつゆを入れ、煮立つ前に火を止め、そのまま冷やしておく。</p> <p>別の大きめのなべにお湯を沸かし、塩を加え、パスタをゆでる。(ゆで時間、塩の分量はパスタの袋の表示に合わせる。)</p> <p>パスタをゆでている間に、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しその葉を細かく切る。</li> <li>・梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。</li> <li>・大和芋は皮をむき、1cmの角切りにしておく。(大和芋はすべるので気をつける。)</li> </ul> <p>ゆであがったパスタを皿に盛り、③の大和芋をパスタの上にちらすようにのせる。中心にたたいた梅をのせ、その上にしそをのせる。</p> <p>次にちりめんじゃこをたっぷりとふりかけ、最後に①の鷹の爪を取り除き、パスタにかける。(この時、にんにくも一緒にパスタにかける)</p> <p>~コツ~ ①でにんにくをいためる時は、絶対にこがさないようにしてください。こげてしまうと、にんにくめんつゆの風味が悪くなります。味付けはこのにんにくめんつゆだけなので、これができれば100%美味しく仕上がります。</p>

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		<b>きゅうりとヨーグルトのスープ</b> (その他)	
議長賞			
作者名: 柏瀬 理沙			
<工夫したところ> 暑い夏でも食べられるように、作り方が簡単で冷たいスープにしました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
きゅうり	3本		
塩	小さじ1/2		
たまねぎみじん切り	50g		
プレーンヨーグルト	500cc		
牛乳	180cc		
ミントの細切り	少々		
パセリのみじん切り	少々		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
あさつき	5本		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	137kcal	ビタミンA(レチノール当量)	93 $\mu$ g
たんぱく質	7.4g	ビタミンB1	0.11mg
脂 質	5.8g	ビタミンB2	0.29mg
カルシウム	240mg	ビタミンC	19mg
鉄	0.6mg	塩 分	0.9g

作 り 方	
1	きゅうりは縦半分に切り、さらに5mmの厚さに切り、塩をまぶしておき、出てきた水気をふき取る。
2	ボウルにたまねぎのみじん切り、①を入れ、ヨーグルトを加え、ゴムべらで混ぜる。
3	牛乳を少しずつ流し入れ、ミントの細切り、パセリのみじん切り、塩、こしょうを加えて冷やす。
4	冷やした器に注ぎ、あさつきの小口切りをちらす。

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		<b>豚肉とにらのスタミナ料理</b> ( 主菜 )	
審査員特別賞			
作者名: 田宮 菜由			
<工夫したところ> にらを豚肉で巻いてみました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
にら 豚ばら肉 塩 こしょう 油	300g 270g ひとつまみ 少々 適量		
<合わせじょうゆ> ( しょうゆ 酢 砂糖 豆板醤 にんにくみじん切り ごま油 )	大さじ2 大さじ2 小さじ1 小さじ1/2 小さじ2 小さじ1		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	453kcal	ビタミンA(レチノール当量)	224μg
たんぱく質	25.7g	ビタミンB1	0.36mg
脂 質	35.4g	ビタミンB2	0.19mg
カルシウム	14mg	ビタミンC	15mg
鉄	1.5mg	塩 分	1.6g

作 り 方	
1	にらは根元からゆでて、4~5cmに切る。
2	①を塩、こしょうした豚ばら肉で巻き、楊枝で止める。
3	フライパンに油を熱し、②を入れて焼く。
4	合わせじょうゆを入れてからめる。
5	皿に盛り付けて完成。

# 第7回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		にらにらバーグ (主菜)	
みんなで 食べま賞			
作者名: 山根 綺夏			
<工夫したところ> ギョウザみたいにならないように、ソースにバターを使いました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<ハンバーグ> にら 3/4束 合いびき肉 450g たまねぎ 中1/4 卵 M2個 パン粉 大さじ2 牛乳 大さじ2 塩 少々 こしょう 少々 油 適量 <ソース> にら 1/4束 にんにくみじん切り 大さじ2 バター 40g しょうゆ 大さじ4		<つけあわせ> ブロッコリー 160g ミニトマト 8個 じゃがいも 280g 塩 少々 カレー粉 少々 黒こしょう 少々	
栄養価 (1人分)			
エネルギー	474kcal	ビタミンA(レチノール当量)	216μg
たんぱく質	26.5g	ビタミンB1	0.59mg
脂質	28.9g	ビタミンB2	0.54mg
カルシウム	62mg	ビタミンC	87mg
鉄	4.5mg	食塩	3.6g

## 作り方

### <ハンバーグ>

- 1 パン粉を牛乳にひたす。
- 2 にら、たまねぎをみじん切りにする。
- 3 ボウルにひき肉と①、②、卵、塩、こしょうを入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
- 4 4等分して小判型にまとめ、フライパンに油を熱して焼く。

### <ソース>

- 1 にらはみじん切りにする。
- 2 フライパンに①、バター、にんにくのみじん切りを入れ炒める。
- 3 しょうゆを入れて、少し煮つめる。

### <つけあわせ>

- 1 ブロッコリーは湯から茹でる。
- 2 ミニトマトは洗っておく。
- 3 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。お湯を捨てて、塩、カレー粉、黒こしょうを加えて鍋ごと振り、粉をふかせる。

※ ギョウザみたいな味にならないように、ひき肉は合いびき肉がいいと思います。

※ ソースのしょうゆとバターは、好みで調節してください。  
(バターが多い方がおいしいと思います)