

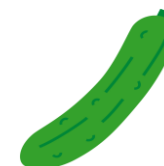
第8回おやま健康料理コンクール

～ 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



はとむぎ

小山市健康増進課
(平成21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

— 目次 —

最優秀賞

○おとな部門



「だいこんのサイコロステーキ」

…1ページ

○こども部門



「かぼちゃといんげんのオーブン焼き」

…2ページ

○市制55周年特別部門



「はとむぎ入りミネストローネ」

…3ページ

優秀賞

○おとな部門 …4～5ページ

- ・「かぼちゃのニョッキ
豆乳クリームソース」
- ・「キャベツの煮浸し」

○こども部門 …6～7ページ

- ・「伊達かぼちゃ」
- ・「かぼちゃのヘルシー巻き」

○市制55周年特別部門 …8～9ページ

- ・「ハトムギ茶入り、
サラダ風混ぜごはん」
- ・「はとむぎ入り肉団子のスープ」

みんなで食べま賞

- ・「豆乳かぼちゃがゆ」（おとな部門）…10ページ

おとな部門・こども部門では、
小山の主要農畜産物を活用した
「おやま健康料理」、
市制55周年特別部門では、
日本一のはとむぎを活用した
「おやま健康料理」を募集しました。



はとむぎ



Pちゃん

みんなの元気がおやまの元気

～ 受賞作品レシピ集 ～

おとな部門

最優秀賞 だいこんのサイコロステーキ

優秀賞 かぼちゃのニョッキ 豆乳クリームソース

優秀賞 キャベツの煮浸し

みんなで食べま賞 豆乳かぼちゃがゆ

市制55周年特別部門

最優秀賞 はとむぎ入りミネストローネ

優秀賞 ハトムギ茶入り、サラダ風まぜごはん

優秀賞 はとむぎ入り肉団子スープ

こども部門

最優秀賞 かぼちゃといんげんのオープン焼き

優秀賞 伊達かぼちゃ

優秀賞 かぼちゃのヘルシー巻き

第8回おやま健康料理コンクール受賞作品

おとな部門		だいこんのサイコロステーキ (副菜)
最優秀賞		
作者名： 三木 恵基		
<作品PR> だいこんに塩をつけることで、食感をやわらかくしました。		
材料	分量(4人分)	
だいこん	1/2本	
塩	適量	
小麦粉	大さじ2	
油	大さじ1	
ブラックペッパー	少々	
にんじん	1/2本	
きゅうり	1/2本	
長ねぎ	1本	
万能ねぎ	1・1/2本	
しょうゆ	大さじ2	
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
栄 養 価 (1人分)		
エネルギー	102kcal	ビタミンA(レチノール当量) 362 μg
たんぱく質	2.1g	ビタミンB1 0.06mg
脂 質	3.2g	ビタミンB2 0.06mg
カルシウム	48mg	ビタミンC 19mg
鉄	0.7mg	塩 分 1.8g

作 り 方
<サイコロステーキ> 1 だいこんを約1.5cm角の角切りにし、塩をまぶして10分ほど置く。 2 塩をさっと洗い流し、小麦粉をまぶす。 3 フライパンに油を熱し、②の大根を入れ、ブラックペッパーをかける。きつね色になったら皿に取り出す。 4 しょうゆ、酒、みりんを混ぜ合わせ加熱し、たれを作り、サイコロステーキにかける。
<つけ合わせ> 1 にんじん、きゅうりを千切りにする。 長ねぎを白髪ねぎにし、水に2～3分つけ、水気を切る。 2 ①を混ぜ合わせ、こんもりと盛るようにサイコロステーキに添える。 3 万能ねぎを輪切りにする。サイコロステーキにふりかける。

第8回おやま健康料理コンクール受賞作品

こども部門		かぼちゃといんげんのオーブン焼き (副菜)
最優秀賞		
作者名： 宮園 柚嘉		
<工夫したところ> きれいな野菜も食べやすく、色どりもあざやかになるようにしました。		
材料	分量(4人分)	
かぼちゃ	500g	
いんげん	100g	
ミニトマト	8個	
チーズ	80g	
レーズン	50g	
卵	50g	
マヨネーズ	大さじ6	
しょうゆ	大さじ1	
パン粉	大さじ1	
価 (1人分)		
エネルギー	382kcal	ビタミンA(レチノール当量) 515μg
たんぱく質	10.2g	ビタミンB1 0.15mg
脂 質	20.0g	ビタミンB2 0.30mg
カルシウム	177mg	ビタミンC 62mg
鉄	1.6mg	塩 分 1.6g

作 り 方	
1	かぼちゃは種をとり、ところどころ皮をむいてさいの目切りにし、電子レンジで固めに加熱する。
2	いんげんは筋をとって、半分に切り、レンジで固めに加熱する。
3	チーズをさいの目切りにする。 ミニトマトは半分に切る。
4	卵、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせる。
5	耐熱皿に①、②、③、レーズンを入れ、④をかけてパン粉をふり、オーブントースターでこんがりと焼く。

第8回おやま健康料理コンクール受賞作品

市制55周年特別部門		はとむぎ入りミネストローネ (副菜)	
最優秀賞			
作者名： 鈴木 久江			
<作品PR>			
他の食材と一緒に煮込むだけで簡単にはとむぎを使うことができます。			
材料	分量(4人分)		
はとむぎ	50g		
鶏もも肉	100g		
じゃがいも	160g		
たまねぎ	100g		
セロリ(茎)	40g		
セロリ(葉)	10g		
トマト	200g		
プロセスチーズ	50g		
オリーブ油	大さじ1・1/3		
A〔固形スープ	1・1/3個		
	水	900cc	
ミックスビーンズ	60g		
(サラダ用)			
塩	小さじ1/2		
黒こしょう	少々		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	252kcal	ビタミンA(レチノール当量)	92 μg
たんぱく質	11.5g	ビタミンB1	0.10mg
脂 質	11.2g	ビタミンB2	0.13mg
カルシウム	96mg	ビタミンC	25mg
鉄	0.5mg	塩 分	2.0g

作 り 方

- 1 はとむぎは1時間以上浸水し、20分くらいゆでる。
- 2 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、プロセスチーズは1cm角に切る。
セロリの茎は、筋を取り小口切りにする。
セロリの葉はちぎる。
トマトは皮を湯むきして、一口大に切る。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎ、鶏肉、じゃがいも、はとむぎ、セロリの茎を入れて中火で炒める。
たまねぎが透き通ったらAを加える。
- 4 ミックスビーンズを加え、煮立ったら弱火にして、あくをすくい取り、じゃがいもが軟らかくなるまで煮る。
- 5 塩を入れて味をととのえ、トマト、チーズを加える。
ひと煮立ちしたら、セロリの葉を加えてさっと煮、火を止める。
- 6 器に盛り、黒こしょうをふる。

第8回おやま健康料理コンクール受賞作品

おとな部門		かぼちゃのニョッキ 豆乳クリームソース	
優秀賞		(主食)	
作者名：大垣 美由紀			
<作品PR> かぼちゃのきれいな黄色が、白いクリームソースの中でとても鮮やかで、見た目も楽しめます。また、ヘルシーに仕上げるために、豆乳を使用しました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<ニョッキ> かぼちゃ 200g じゃがいも 200g 薄力粉 100g A パルミジャーノ粉 10g 塩 少々 ナツメグ 少々 卵 25g(1/2個)		<豆乳クリームソース> かぼちゃ(皮つき) 50g にんじん 1/2本 バター 10g にんにくのみじん切り 1かけ分 ベーコン 3枚 B 豆乳 300ml 生クリーム 30ml 牛乳 50ml C 固形コンソメ 1個 塩 適量 ブラックペッパー 適量 パルミジャーノ粉 大さじ1/2	
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	369kcal	ビタミンA(レチノール当量)	825μg
たんぱく質	10.5g	ビタミンB1	0.27mg
脂 質	15.0g	ビタミンB2	0.20mg
カルシウム	60mg	ビタミンC	52mg
鉄	2.1mg	塩 分	2.0g

作 り 方	
1	ニョッキを作る。 (1) かぼちゃは皮をむき、種をとり、適当な大きさに切る。 水からゆで、竹串がずっと簡単に刺さるくらい軟らかくなったら、湯を切り、すぐに裏ごしする。 (2) じゃがいもはよく洗い、水からゆで、竹串がずっと簡単に刺さるくらい軟らかくなったら、皮をむいて裏ごしする。 (3) (1)と(2)を合わせて台にあげ、Aをのせてスケッパーを2つ使い、さっくりと混ぜる。 卵を加えてさらに混ぜる。 (4) もちもちした感触になるまで、手でやさしくこねる。 (5) 台に打ち粉をして(4)を6等分にし、細長く伸ばす。 (6) スケッパーで1.5cmくらいに切り、縦にして、親指でつぶすようにしてくぼみをつける。 ※くぼみをつけることによって、ソースがよくからまる。 (7) 沸騰したお湯でゆで、浮き上がってきたら出来上がり。
2	種を除いたかぼちゃ(皮つき)、にんじんは食べやすい大きさに切り、ゆでておく。
3	鍋にバターを溶かし、みじん切りにしたにんにくを炒める。 香りが出てきたら、1cm程度に切ったベーコンを加えて炒める。
4	Bを加えてひと煮立ちさせ、Cを加える。
5	ゆであがったニョッキを加える。 火を止め、パルミジャーノ粉と2を加える。

第8回おやま健康料理コンクール受賞作品

おとな部門		キャベツの煮浸し (副菜)
優秀賞		
作者名： 鈴木 倭		
<作品PR> 家にある材料で作りました。		
材料	分量(4人分)	
キャベツ にんじん えのき茸 オクラ (だし汁 塩 しょうゆ みりん 削り節	1/4個 中1/3本 60g 4本 300cc 小さじ1/2 大さじ1 大さじ1 3g	
栄 養 価 (1人分)		
エネルギー	46kcal	ビタミンA(レチノール当量) 227μg
たんぱく質	2.6g	ビタミンB1 0.09mg
脂 質	0.2g	ビタミンB2 0.08mg
カルシウム	48mg	ビタミンC 35mg
鉄	0.6mg	塩 分 1.4g

作 り 方	
1	キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。 オクラは輪切り、えのき茸は根元を落とし、食べやすい大きさに切る。
2	鍋にだし汁、調味料を入れ、沸いたらキャベツ・にんじん・えのき茸を入れて煮る。
3	煮えたらオクラを入れ、さっと煮る。
4	器に盛りつけ、削り節を散らす。

第8回おやま健康料理コンクール受賞作品

こども部門		伊達かぼちゃ (副菜)
優秀賞		
作者名： 三品 武弘		
<工夫したところ> できるだけこげないようにしました。		
材料	分量(4人分)	
かぼちゃ	200g	
卵	4個	
はんぺん	1枚	
砂糖	大さじ4	
みりん	大さじ2	
油	小さじ1	
栄 養 価 (1人分)		
エネルギー	210kcal	ビタミンA(レチノール当量) 240μg
たんぱく質	9.6g	ビタミンB1 0.07mg
脂 質	6.6g	ビタミンB2 0.26mg
カルシウム	37mg	ビタミンC 22mg
鉄	1.3mg	塩 分 0.6g

作 り 方	
1	かぼちゃは皮ごと適当な大きさに切り、電子レンジで5分程度加熱する。
2	①と卵、はんぺん、砂糖、みりんを合わせてミキサーにかける。
3	フライパンに油を熱し、②を流しいれ、焦げないように焼く。
4	ラップを使い、③を丸めて形を整える。
5	人数分に切り分け、(1人2個ずつ)、皿に盛る。

第8回おやま健康料理コンクール受賞作品

こども部門		かぼちゃのヘルシー巻き (副菜)
優秀賞		
作者名： 小井田 菜美		
<工夫したところ> かぼちゃにツナとマヨネーズを混ぜたところです。		
材料	分量(4人分)	
<生地>		
かぼちゃ	40g	
ホットケーキミックス	150g	
水	150cc	
油	小さじ1	
<具>		
かぼちゃ	170g	
まぐろ油漬けフレーク	30g	
マヨネーズ	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
卵	2個	
ハム	4枚	
ミニトマト	4個	
きゅうり	70g	
マヨネーズ	大さじ1	
価 (1人分)		
エネルギー	318kcal	ビタミンA(レチノール当量) 225μg
たんぱく質	10.2g	ビタミンB1 0.12mg
脂 質	12.0g	ビタミンB2 0.18mg
カルシウム	126mg	ビタミンC 33mg
鉄	1.2mg	塩 分 1.2g

作 り 方	
1	生地用と具用のかぼちゃをそれぞれ適当な大きさに切ってお皿にのせ、ラップをし、かぼちゃの様子を見ながらレンジに3分～3分30秒かける。あたたかいうちにそれぞれボウルに移してつぶしておく。
2	具を作る。 ・卵はゆでて殻をむき、4等分にくし型に切る。 ・ハムと半分の長さに切ったきゅうりは、棒状に切る。 ・ミニトマトは半分に切る。 ・まぐろ油漬けフレークとマヨネーズ大さじ1を混ぜたら、①のサラダ用かぼちゃ170g、塩、こしょうを加え混ぜ、かぼちゃのサラダを作る。
3	生地を作る(1人2枚あて)。 ・ホットケーキミックスと水をよく混ぜ合わせて、生地用のかぼちゃを入れ、さらによく混ぜ合わせる。 ・フライパンに油を熱し、1/8量の生地を流し、直径20cmくらいにお玉の背でうすくのばし、両面焼く(片面2分ずつくらいで焼ける)。
4	1人2種類ずつとする。 ・1枚の生地にかぼちゃのサラダときゅうりをのせて巻き、つまようじなどで止める。 これを4つ作る。 ・1枚の生地にはム、ミニトマト、ゆで卵、きゅうりをのせ、マヨネーズ大さじ1/4をかけて巻き、つまようじなどで止める。 これを4つ作る。

第8回おやま健康料理コンクール受賞作品

市制55周年特別部門

優秀賞

ハトムギ茶入り、サラダ風まぜごはん

(主食)

作者名: 青木 ちはる

<作品PR>

はとむぎ茶は、くせがなく甘みがあり、おいしく飲みやすいです。ごはんも、ほんのり甘みがあり、ごはんだけ(はとむぎ茶で炊いて)食べてもおいしいです。
家にある具材を混ぜて簡単に作れます。味付けを変えていろいろなバリエーションができます。



材料

分量(4人分)

はとむぎ茶	180cc (ティーバッグ1袋8g)
米	2合
昆布	10cm×4
冷凍エビ	200g
れんこん	150g
すし酢(市販)	大さじ5
きゅうり	中2本
赤ピーマン	1個
黄ピーマン	1個
塩	少々
まぐろ油漬フレーク缶	1缶(70g)

栄養価 (1人分)

エネルギー	433kcal	ビタミンA(レチノール当量)	77μg
たんぱく質	19.0g	ビタミンB1	0.16mg
脂質	4.9g	ビタミンB2	0.10mg
カルシウム	64mg	ビタミンC	77mg
鉄	1.8mg	塩分	1.9g

作り方

- 1 はとむぎのティーバッグ1袋を1ℓの水で煮出して、はとむぎ茶を作っておく。
(沸騰してから10分ほど煮つめる。)
- 2 米を洗い、はとむぎ茶と昆布を入れて30分ほど浸水させ、ごはんを炊く。
(はとむぎ茶を目盛りより少なめにすると固めに仕上がる。)
- 3 冷凍エビはさっとゆでしておく。
- 4 れんこんは皮をむいて酢水(分量外)に5分ほどつけ、さっとゆでしておく。
- 5 ③と④をすし酢につけておく。
- 6 きゅうり、赤・黄ピーマンは、1cmの角切りにし、塩少々をふっておく。
- 7 ごはんが炊けたら少し冷まし、油をきったフレーク缶、⑤、⑥をまぜる。

第8回おやま健康料理コンクール受賞作品

市制55周年特別部門

優秀賞

はとむぎ入り肉団子のスープ

作者名： 平野 明子

<作品PR>

肉団子にはとむぎを使い、美容と健康に効果があるようにしました。また、にらをたっぷり使い、具沢山で薄味に仕上げました。



材料		分量(4人分)		材料		分量(4人分)	
A	豚ひき肉	160g	B	しょうゆ 塩 こしょう	小さじ1 小さじ1/3 少々		
	はとむぎ(ゆでたもの)	40g					
	ねぎ	20g					
	しょうが	1かけ					
	卵	M 1/2個					
	片栗粉	大さじ1					
	酒	小さじ1					
	塩	ひとつまみ(1g)					
	こしょう	少々					
	にら	100g					
	生しいたけ	2枚					
	絹ごし豆腐	160g					
水	800cc						
中華スープの素	10g						
栄 養 価 (1人分)							
エネルギー		172kcal	ビタミンA(レチノール当量)		161μg		
たんぱく質		12.5g	ビタミンB1		0.30mg		
脂 質		9.3g	ビタミンB2		0.18mg		
カルシウム		69mg	ビタミンC		7mg		
鉄		1.2mg	塩 分		2.0g		

作 り 方

- 1 はとむぎ入り肉団子を作る。
・ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
・ボウルに豚ひき肉、ゆでたはとむぎ、ねぎ、しょうが、卵、調味料Aを入れてよく混ぜる。
・12等分し、丸めておく。
- 2 にらは3cm長さ、生しいたけはそぎ切りにする。
絹ごし豆腐は一口大に切る。
- 3 鍋に水、中華スープの素を入れて煮立て、①を加える。
- 4 肉団子に火がとおったら、②を加える。
- 5 最後に調味料Bを加えて味を調える。

第8回おやま健康料理コンクール受賞作品

おとな部門		豆乳かぼちゃがゆ (主食)	
みんなでたべま賞			
作者名： 森 悠香里			
<作品PR> 小さいかぼちゃをくりぬき、見た目もかわいらしく、豆乳を使ってヘルシーに作りました。かぼちゃの甘みがきいた、ほんわりやさしい味です。			
材料	分量(4人分)		
ごはん	350g		
かぼちゃ	300g		
豆乳	500cc		
水	100cc		
きんとき豆 (甘露煮)	100g		
卵	2個		
塩	小さじ2/3		
セルフィーユ	少々		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	359kcal	ビタミンA(レチノール当量)	533μg
たんぱく質	12.6g	ビタミンB1	0.13mg
脂 質	5.7g	ビタミンB2	0.22mg
カルシウム	46mg	ビタミンC	32mg
鉄	2.5mg	塩 分	1.3g

作 り 方	
1	かぼちゃは器を作るように身をくり抜き(種は除く)、よく洗っておく。
2	土鍋(または厚手の鍋)に、ごはんときり抜いたかぼちゃ、水、豆乳を入れ、ふたをして中火にかける。 沸騰したら弱火にし、きんとき豆を入れて30分炊く。
3	器にするかぼちゃも加熱しておく。
4	②が炊き上がったら、かぼちゃをつぶし、溶き卵を加え、ふたをして2〜3分待つ。
5	塩で味をととのえ、かぼちゃの器に入れてセルフィーユを飾りできあがり。