

第9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



栄養価は日本食品標準成分表2010の値を使用

小山市健康増進課
(平成22年度実施)

— 目次 —

最優秀賞

○おとな部門



「にんじんシューマイ」1ページ

○こども部門



「きんぴらかんぴょう」…2ページ

優秀賞

○おとな部門 …3～4ページ

- ・「米粉のパスタでイタリアン」
- ・「野菜たっぷり餃子」

○こども部門 …5～6ページ

- ・「にんじんのオムレツ」
- ・「さつま芋入りにんじん米粉パン」

みんなで食べま賞

○おとな部門 …7ページ

- ・「人参飛竜頭」

○こども部門 …8ページ

- ・「人参ザクラのドリア」

審査員特別賞

- ・「ヘルシーしょうまい」 (こども部門) 9ページ



Pちゃん
みんなの元気があやめの元気

～ 受賞作品レシピ集 ～

おとな部門

最優秀賞 にんじんシューマイ

優秀賞 米粉のパスタでイタリアン

優秀賞 野菜たっぷり餃子

みんなで
食べま賞 人参飛竜頭

こども部門

最優秀賞 かんぴょうきんぴら

優秀賞 にんじんのオムレツ

優秀賞 さつまいも入りにんじん米粉パン

みんなで
食べま賞 人参ザクラのドリア

審査員特別賞 ヘルシーしゅうまい

第9回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		にんじんシューマイ	
最優秀賞		(主菜)	
作者名: 青木 由佳			
<作品PR> シューマイの皮をにんじんにしてみました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
にんじん	中1本		
干しいたけ	2枚		
〔たまねぎ	50g		
片栗粉	大さじ1		
〔豚ロース肉	150g		
塩	小さじ1/3		
酒	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
A 砂糖	小さじ1		
こしょう	少々		
練りごま	小さじ1/2		
ごま油	小さじ1		
鶏がらスープの素	大さじ1		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	150kcal	ビタミンA(レチノール当量)	232 μg
たんぱく質	8.4g	ビタミンB1	0.29mg
脂 質	8.8g	ビタミンB2	0.09mg
カルシウム	14mg	ビタミンC	3mg
鉄	0.3mg	食 塩	2.1g

作 り 方	
1	にんじんを3等分に切る。 1つはかつらむきにし、皮にする。 1つはみじん切りにし、具に入れる。 1つ(細い部分)はさいの目切りにし、飾りにする。
2	干しいたけを水につけて戻す。 (お湯を使うと早く戻る)
3	たまねぎ、②のしいたけはみじん切りにする。
4	豚肉はあらみじんに切り、塩を加えてボウルにたたきつけるようにしてよく練り、粘りが出たら、Aを加えて混ぜる。
5	たまねぎに片栗粉をまぶし、しいたけ、具用のにんじんと一緒に④に加えて練る。 ごま油、鶏がらスープの素を加えてさらに練り、冷蔵庫に入れて30分おく。
6	⑤の具を丸めて、皮用のにんじんで囲む。 (アルミカップを使うとやりやすい) 真ん中に飾り用のにんじんをのせる。
7	蒸気の出ている蒸し器に⑥を入れて、強火で10分間蒸す。 竹串を中心部分に刺し、具がついてこなければ出来上がり。

第9回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		かんぴょうきんぴら	
最優秀賞			
鶴崎 春菜			
<作品PR> にんじんはやわらかく、ごぼうは、歯ごたえが残るように炒める順番を工夫しました。 枝豆を色どりよくかざりました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
かんぴょう(乾)	35g		
にんじん	1本		
ごぼう	1/4本		
枝豆(冷凍)	6房		
ごま油	大さじ1		
とうがらし	1本		
水	適量		
顆粒風味調味料	小さじ1		
A	砂糖		
	酒		
	しょうゆ		
	みりん		
	白ごま		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	121kcal	ビタミンA	245μg
たんぱく質	2.5g	ビタミンB1	0.04mg
脂 質	3.7g	ビタミンB2	0.06mg
カルシウム	50mg	ビタミンC	2mg
鉄	0.7mg	食 塩	1.7g

作 り 方	
1	かんぴょうを戻し、2～3cmの食べやすい長さに切る。 にんじんは太目の千切り、ごぼうはさがきにする。 枝豆は電子レンジで加熱し、軟らかくしておく。
2	なべにごま油を熱し、とうがらしを炒めて取り出す。 (辛くなりすぎないように、細かく切らない)
3	①のかんぴょう、にんじんを炒め、しんなりしたら ごぼうを加えて炒める。
4	水をひたひたになるまで入れ、顆粒風味調味料入れる。 Aの調味料を入れ、汁がなくなるまで煮つめる。
5	皿に盛り、枝豆と白ごまを散らす。

第9回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		米粉のパスタでイタリアン	
優秀賞		(主食)	
作者名:野口 翔平			
<作品PR> 親子で楽しく簡単にパスタが作れます。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<米粉パスタ>		黄ピーマン	1/4個
米粉	1カップ	緑ピーマン	1/4個
大和芋	200g	エリンギ	2本
<パスタソース>		アスパラガス	3本
なす	2個	バター	15g
揚げ油	適量	ホールトマト缶	300g
鶏もも肉	150g	固形コンソメ	2個
塩	小さじ1/3	塩	小さじ1/3
こしょう	少々	こしょう	少々
油	小さじ2	とろけるチーズ	4枚
たまねぎ	1/2個		
にんじん	1/2本		
赤ピーマン	1/4個		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	471kcal	ビタミンA(レチノール当量)	243 μg
たんぱく質	17.6g	ビタミンB1	0.27mg
脂 質	21.6g	ビタミンB2	0.32mg
カルシウム	153mg	ビタミンC	26mg
鉄	1.4mg	食 塩	3.2g

作 り 方

<米粉パスタ>

- 1 米粉にすりおろした大和芋をまとまる硬さに加えて練る。
まとまったら3cmの一口大にする。
(コツ:生地をねじると味がなじむ)
- 2 ①を熱湯でゆでて取り出し、一旦水につけて、あげておく。

<パスタソース&仕上げ>

- 1 なすは乱切りにして水にさらし、
水気を拭いてから、油でかるく揚げる。
- 2 鶏もも肉はぶつ切りにし、塩・こしょうで下味をつけ、
熱したフライパンに油をしいて、焦げ目がつくまで
両面を焼く。
- 3 たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、アスパラガスを
火が通りやすい大きさに切る。
②のフライパンにバターと切った野菜を入れて強火で炒める。
- 4 ③に切ったホールトマト缶を入れ、固形コンソメ・
塩・こしょうを入れる。
- 5 ④にゆでたパスタと①のなす・②の鶏肉を加え、
かるく混ぜながら煮込む。
- 6 仕上げに、とろけるチーズをちぎってのせる。

第9回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		野菜たっぷり餃子		(主 菜)
優秀賞				
作者名: 早乙女 紀穂				
<作品PR> 野菜が多めで、大葉と鶏ひき肉を入れることでさっぱりした餃子になっています。				
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)	
キャベツ	120g			
かんぴょう(乾)	10g			
大葉	8枚			
鶏ひき肉	100g			
にんにく	ひとかけ			
A	ごま油			
	塩	小さじ1/3		
	しょうゆ	小さじ1		
	こしょう	少々		
	酒	小さじ1		
餃子の皮(大)	24枚			
油	大さじ1/2			
栄 養 価 (1人分)				
エネルギー	249kcal	ビタミンA(レチノール当量)	29 μg	
たんぱく質	11.4g	ビタミンB1	0.09mg	
脂 質	5.5g	ビタミンB2	0.10mg	
カルシウム	36mg	ビタミンC	13mg	
鉄	1.0mg	食 塩	0.8g	

作 り 方	
1	かんぴょうは塩でもみ、塩を洗い流してからぬるま湯に10分間ひたす。
2	キャベツ・大葉・にんにく・①のかんぴょうをみじん切りにする。
3	ボウルに鶏ひき肉と調味料Aを入れて、粘り気が出るまでよく練る。
4	②と③を混ぜ合わせる。 24等分し、餃子の皮で包む。
5	フライパンに油を熱し、餃子を並べ、中火で蓋をして3分焼く。 湯1/2カップを加えて再び蓋をし、水気がなくなるまで蒸し焼きにする。 蓋を取って、火力を落として約1分加熱し、さらに火力を落として、パリッとするまで(約2分)焼く。

第9回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		にんじんのオムレッツ		(主菜)	
優秀賞					
赤荻 有康					
<作品PR> じゃがいも、にんじんは、皮むき器や千切り器などを使うと楽です。レンジで加熱するとビタミンが逃げずに簡単です。赤、黄、緑の食材でカラフルにしました。					
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)		
にんじん	大1本				
じゃがいも	大1個				
ピーマン	1個				
ベーコン	2枚				
卵	3個				
牛乳	50cc				
塩	小さじ1/2				
こしょう	少々				
サラダ油	大さじ1				
チーズ	大さじ4				
ケチャップ	大さじ2				
栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	211kcal	ビタミンA	467 μg		
たんぱく質	8.8g	ビタミンB1	0.14mg		
脂 質	12.9g	ビタミンB2	0.26mg		
カルシウム	90mg	ビタミンC	25mg		
鉄	1.1mg	食 塩	1.6g		

作 り 方	
1	じゃがいもは皮をむき、細切りにして水にさらす。 にんじんは皮をむき、長さ3cmくらいの細切りにする。 ピーマンは種をとり、縦に細切りにする。
2	①を耐熱皿にのせ、レンジで10分加熱し、冷ましておく。
3	卵を溶きほぐし、牛乳と塩、こしょうを入れて混ぜる。
4	ベーコンを細切りにして③に混ぜる。冷めた②(ピーマンは4切れ残しておく)も入れて軽く混ぜる。
5	フライパンに油を熱し、④を流しいれる。3分くらい焼いて焼き色がついたら、大皿などを利用して裏返す。
6	チーズを乗せて残しておいたピーマンを飾り、弱火でふたをして3分焼く。
7	焼けたら皿に移し、ケチャップをかける。

第9回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		さつま芋入りにんじん米粉パン (主菜)	
優秀賞			
宮本 あかり			
<作品PR> さつま芋やごまを入れて、色どりをよくしました。炊飯器で簡単につくれるようにしました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
A { 米粉 砂糖 塩 インスタント ドライイースト ぬるま湯(約35℃) さつま芋 にんじん 植物油 黒ごま	250g 大さじ2 小さじ3/4 小さじ1 220cc 100g 50g 大さじ1 大さじ1/2		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	318kcal	ビタミンA	86μg
たんぱく質	4.8g	ビタミンB1	0.16mg
脂 質	4.3g	ビタミンB2	0.06mg
カルシウム	30mg	ビタミンC	8mg
鉄	0.9mg	食 塩	1.1g

作 り 方	
1	さつま芋は皮つきのまま、1cmの角切りにする。10分ほど水にさらし、ふきんで水気をよくふいておく。 にんじんは皮をむいてすりおろす。
2	A、すりおろしたにんじん、植物油をボウルに入れ、ゴムべらで2分ほどよく混ぜ、さらに黒ごまを加えて混ぜる。
3	炊飯器の内釜に生地を半分を流し入れ、さつまいもの半量を散らす。残りの生地を流し入れ、最後に残りのさつまいものを散らす。 ☆ポイント さつまいもは沈みやすいので、生地に混ぜこまず、二層にします。皮側と実側をバランスよく散らすと彩がよくなります。
4	ふたをして1.5倍になるまで常温で発酵させる。 発酵が終わったら炊飯器のスイッチを入れる。
5	出来上がったパンを取り出し、網などにのせて冷ます。 十分に冷めてから切り分ける。

第9回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		人参飛竜頭	
みんなで食べま賞		(主菜)	
作者名:和田 芙未奈			
<作品PR> 子どもからお年寄りまで食べられ、他の料理の素材にもなります。			
材料	分量(人分)	材料	分量(人分)
〔にんじん 塩 芽ひじき(生) 木綿豆腐 枝豆(冷凍) 片栗粉(混ぜる) 片栗粉(まぶす) オリーブオイル(揚げ油)	2本 小さじ1/2 100g 1丁 70g(中身だけ) 大さじ1 適量 適量	<あん> 水 昆布 かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩 片栗粉 水 しょうが	250cc 4cm 20g 大さじ1・1/2 大さじ2・1/2 大さじ2 小さじ1/2 大さじ1 大さじ2 ひとかけ
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	292kcal	ビタミンA(レチノール当量)	479 μg
たんぱく質	8.9g	ビタミンB1	0.16mg
脂 質	15.9g	ビタミンB2	0.16mg
カルシウム	215mg	ビタミンC	8mg
鉄	4.9mg	食 塩	2.7g

作 り 方	
前日にしておくこと	
・豆腐の水切りをしておく。 ・昆布を水につけて冷蔵庫に入れる。	
1	にんじんは皮をむいて、ひじきと同じくらいの大きさに切り、塩をかけて軽くもむ。 ひじきはよく水洗いする。 豆腐はほぐして裏ごしする。 枝豆は適当な大きさに刻む。
2	にんじんとひじきの水をしばってあわせる。 枝豆を加え、片栗粉を入れて混ぜる。 さらに豆腐を入れて混ぜる。
3	②を三角錐型に成形したものを20～24個作る。 半分は表面に片栗粉をまぶす。
4	180～190℃のオリーブオイルで、きつね色になるまで揚げる。
5	あんを作る。 前日からつけておいた水と昆布を鍋に入れて火にかける。 わきそうになったら昆布を取り出し、かつお節を入れる。 ひと煮立ちしたらこす。 弱火にかけて、A・水溶き片栗粉を加えて混ぜる。 とろみがついたら出来上がり。
6	④を盛り付けて⑤のあんをかけ、おろしたしょうがを上のにせる。

第9回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		人參ザクラのドリア	
みんなでたべま賞		(主食)	
篠原 悠花			
<作品PR> ご飯にすりおろしたにんじんを入れ、うすいオレンジ色になるようにしました。思川桜をイメージして、スライスした人參を桜の形に切りぬいて乗せました。食材の余りがないように、切り抜いた残りの人參も細かく切ってご飯の中に入れました。中に入れる食材を変えたりアレンジしたりして、何度も作り直し、にんじんの味をいかにせるようにしました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
米	2合		
水	〔炊飯器の目盛り 1.5合の所まで〕		
塩	小さじ1/2		
にんじん	1本		
マッシュルーム(缶)	5粒		
たまねぎ	小1個		
鶏胸肉	200g		
ブロッコリー	小1/2株		
とろけるチーズ	2枚		
ホワイトソース	500g		
パン粉	大さじ4		
栄養価 (1人分)			
エネルギー	586kcal	ビタミンA	277μg
たんぱく質	20.2g	ビタミンB1	0.15mg
脂 質	19.7g	ビタミンB2	0.17mg
カルシウム	88mg	ビタミンC	21mg
鉄	1.2mg	食 塩	2.5g

作 り 方	
1	米を洗い、水を炊飯器の目盛り1.5合分の所まで入れてセットする。
2	にんじんを洗い、①の中に細い方から半分くらいすりおろしながら加え混ぜ、塩も加え混ぜる。
3	②で余ったにんじんを5mm幅程度にうすく切り、ぬき型を使って、桜の形に切り抜いておく。
4	③で切り抜いて残ったにんじん、マッシュルーム、たまねぎは小さめに刻む。 鶏胸肉は一口大に切る。
5	②に④をのせ、通常通りにご飯を炊く。
6	ブロッコリーを一口大にさき、③の型抜きにんじんと一緒に耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ500Wで約1分間加熱し、やわらかくする。
7	炊き上がったご飯をお皿に盛り、その上に細かくさいたチーズをのせる。

第9回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		ヘルシーしゅうまい		
審査員特別賞		(主菜)		
秋篠 舞衣				
<作品PR> 味つけにごま油を入れて 香りをつけました。				
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)	
かんぴょう(乾)	25g			
キャベツ	5枚			
豚ひき肉	100g			
卵	1個			
A {	塩	小さじ1/3		
	こしょう	少々		
	しょうが汁	1かけ分		
	砂糖	小さじ1/3		
	しょうゆ	小さじ1/3		
	中華だしの素	小さじ1/2		
	ごま油	小さじ1/2		
	片栗粉	小さじ1		
ポン酢	小さじ2			
栄 養 価 (1人分)				
エネルギー	116kcal	ビタミンA	24μg	
たんぱく質	7.7g	ビタミンB1	0.19mg	
脂 質	5.7g	ビタミンB2	0.13mg	
カルシウム	51mg	ビタミンC	26mg	
鉄	0.9mg	食 塩	1.1g	

作 り 方	
1	かんぴょうを塩もみしてよく洗い、5分間ゆでる。 キャベツもさっとゆでる。
2	ゆでたかんぴょうとキャベツの芯をみじん切りにする。 キャベツの葉は4等分程度に切る。
3	ボウルにみじん切りにしたかんぴょうとキャベツの芯、 豚ひき肉を入れ、ねばりがでるまでよく混ぜる。 次に卵を加え混ぜ、Aの調味料で味つけをする。 最後に片栗粉を加え混ぜる。 1人3～4個あてになるように丸めておく。
4	②のキャベツの葉で③を包み、形をととのえる。
5	蒸し器で10分蒸す。できあがったものを皿に盛り付け、 ポン酢を添える。 お好みでねり辛子を添えてもよい。