

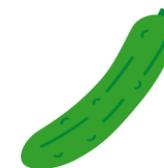
第10回おやま健康料理コンクール

～ 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23年度実施)

— 目次 —

最優秀賞

○おとな部門



「ピザ風トマトチーの肉巻き」

…1ページ

○こども部門



「がんばれ日本！！トマトの日の丸ピザ」

…2ページ

○はとむぎ・米粉部門



「あのもちもちがたまならい！」

はとむぎ団子スープ」…3ページ

優秀賞

○おとな部門 …4～5ページ

- ・「トロトロそぼろあんの
トマトの肉詰め
- ・「トマトソースの豆腐ハンバーグ」

○こども部門 …6～7ページ

- ・「かんぴょうと豚肉の
イタリアンカツ。」
- ・「泳げバンバンジー」

○はとむぎ・米粉部門 …8ページ

- ・「米粉餃子の
トマトソースあんかけ」

みんなで食べま賞

- ・「かんぴょうと豚肉の
イタリアンカツ。」 (こども部門) …6ページ



～ 受賞作品レシピ集 ～

おとな部門

- 最優秀賞 ピザ風トマチーの肉巻き
- 優秀賞 トロトロそぼろあんのトマトの肉詰め
- 優秀賞 トマトソースの豆腐ハンバーグ

はとむぎ・米粉部門

- 最優秀賞 あのもちもちが、たまらない！
はとむぎ団子スープ
- 優秀賞 米粉餃子のトマトソースあんかけ

こども部門

- 最優秀賞 がんばれ日本！！トマトの日の丸ピザ
- 優秀賞
みんなでたべま
賞 かんぴょうと豚肉のイタリアンカツ。
- 優秀賞 泳げバンバンジー

第10回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		ピザ風トマチーの肉巻き (主菜)	
最優秀賞			
作者名: 清山 和朗			
<作品PR> 絶品です!			
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
A 豚ロース肉 塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ すりおろしにんにく しょうゆ 塩 こしょう 乾燥バジル トマト モッツアレラチーズ オリーブオイル バジル	260g 小さじ1/2 少々 大さじ3 大さじ1/2 少々 小さじ1 少々 少々 少々 400g 100g 大さじ1強 5枚		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	315kcal	ビタミンA(レチノール当量)	51 μg
たんぱく質	18.0g	ビタミンB1	0.50mg
脂 質	22.3g	ビタミンB2	0.13mg
カルシウム	109mg	ビタミンC	14mg
鉄	0.8mg	食 塩	1.9g

作 り 方

- 1 豚肉に塩、こしょうしておく。
- 2 Aを混ぜ合わせて、ソースを作る。
- 3 トマトをくし形切りにして種を取り出す。ソースの中に取り出した種50gを入れる。
- 4 モッツアレラチーズを5mm角のあられ切りにして、トマトの種を取り出したところに入れ、豚肉で包む。
- 5 包んだものを皿に並べてソースをかけ、その上にオリーブオイルをかける。
- 6 オーブンを220度に予熱しておき、20分焼く。
- 7 焼きあがったら、最後にバジルをちぎって上にのせる。

第10回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		がんばれ日本！！トマトの日の丸ピザ (その他)	
最優秀賞			
作者名: 福田 唄菜			
<工夫したところ> トマトを厚切りにし、ミートソースをしっかりと作りました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
トマト たまねぎ 豚挽き肉 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 水 チューブにんにく とけるスライスチーズ ぎょうざの皮	Mサイズ4個 1個 100g ひとつまみ ひとつまみ 大さじ5 大さじ1 100cc 2cm 5枚(4分割する) 20枚		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	291kcal	ビタミンA(レチノール当量)	153 μg
たんぱく質	14.3g	ビタミンB1	0.30mg
脂 質	10.4g	ビタミンB2	0.19mg
カルシウム	184mg	ビタミンC	31mg
鉄	1.2mg	食 塩	1.5g

作 り 方	
1	たまねぎをみじん切りにする。
2	トマトは輪切りにする。
3	ミートソースを作る。 豚挽き肉とAをすべて炒める。
4	ぎょうざの皮の上に、トマト、③、スライスチーズの順にのせ、オーブントースターで2～3分焼く。

第10回おやま健康料理コンクール入選作品

はとむぎ・米粉部門		あのもちもちがたまらない！ はとむぎ団子スープ (その他)	
最優秀賞			
作者名: 小松原 啓加			
<工夫したところ> 野菜を使って、色どりも栄養バランスもよくなりました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
はとむぎ粉 白玉粉 水(団子用) 豚バラ肉 油 にんじん キャベツ コンソメスープの素 鶏がらスープの素 水(スープ用)	100g 100g 160cc 30g 小さじ1 1本 1/4個 2個 大さじ1 700cc		
栄養価 (1人分)			
エネルギー	259kcal	ビタミンA(レチノール当量)	233 μg
たんぱく質	7.3g	ビタミンB1	0.09mg
脂質	4.9g	ビタミンB2	0.06mg
カルシウム	40mg	ビタミンC	28mg
鉄	0.7mg	食塩	1.6g

作 り 方
<はとむぎ団子を作る> 1 ボウルにはとむぎ粉と白玉粉を入れ、よく混ぜる。 2 水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。 3 鍋に湯をわかし、沸騰したら一口大に丸めた②を手早く入れる。 4 団子が浮き上がってきたら、3分ゆでる。 5 ゆであがったら玉じゃくしですくい、氷水を入れたボウルに入れて冷ます。
<スープを作る> 1 鍋に油をひき、一口大に切った豚バラ肉を中火でさっと炒める。 2 半月切りにしたにんじんと一口大のざく切りにしたキャベツを入れ、水を加え強火にする。 3 キャベツがしんなりしてきたら、コンソメスープの素と鶏がらスープの素を入れ、ふたをして10分煮込む。
<盛り付ける> スープ皿にスープを入れ、その上にはとむぎ団子をのせてできあがり。

第10回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		トロトロそぼろあんのトマトの肉詰め (主菜)	
優秀賞			
作者名:小太刀 愛			
<作品PR> トマトを丸ごと1個使っているので、食物繊維たっぷりでお腹によいです。トマトのさっぱり感とあんののど越しの良さで、暑い夏でもペロリと食べられます。冷たいものの食べすぎで冷えた体をあたためられるよう、少し生姜を多めに入れました。湯剥きして柔らかく煮たトマトに、冷めにくいあんをかけたことで、年齢、季節を問わずに食べられる料理にしました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<トマトの肉詰め> トマト 4個 鶏ひき肉 200g たまねぎ 1/2個 油 大さじ2強 しょうが 1/2かけ 卵(全卵) 1個(50g) 水 500cc 和風だしの素 10g 塩 小さじ1/6 こしょう 少々		<和風そぼろあん> 鶏ひき肉 200g たまねぎ 1/2個 油 大さじ2 A 砂糖 大さじ2 酒 大さじ4 しょうゆ 大さじ3 塩 少々(2つまみ程度) こしょう 少々(2つまみ程度) 片栗粉 大さじ2 水(片栗粉をとく水) 大さじ4 <つけあわせ> レタス 80g	
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	405kcal	ビタミンA(レチノール当量)	112μg
たんぱく質	25.5g	ビタミンB1	0.19mg
脂 質	22.3g	ビタミンB2	0.32mg
カルシウム	45mg	ビタミンC	21mg
鉄	2.1mg	食 塩	3.7g

作 り 方	
<トマトの肉詰めを作る>	
1	トマトのお尻の部分に、浅く×の形に切れ目を入れる。鍋にたっぷりのお湯をわかし、トマトの頭の部分にフォークをさしてお湯の中に入れる。
2	切れ目がのびてきたら、お湯からあげて氷水にひたし、切れ目の角のところからそっと皮をむいていく。
3	湯剥きにしたトマトの中身を、スプーンを使ってくり抜く。
4	フライパンに油をしき、みじん切りにしたたまねぎを炒める。きつね色になるまで炒めると甘みが出る。
5	しょうがはすりおろす。
6	鶏ひき肉に炒めたたまねぎ、しょうが、卵を入れてこねる。 [この時、しょうがのしぼり汁だけなら舌ざわりがなめらかに、生姜そのものを入れれば、よりしょうがの風味が強くなる。]
7	中身をくり抜いたトマトに、こねた⑥を詰める。
8	鍋に水を入れて沸騰させ、和風だしの素を入れ、塩、こしょうで味をととのえてスープを作る。
9	スープの中に切り口を下にして⑦を入れ、落しふたをして弱火で10分ほど煮る。
10	鶏ひき肉に火が通り、味がしみたらできあがり。先にトマトの肉詰めに皿に移しておく。
<和風そぼろあんを作る>	
1	トマトを煮た和風スープをこしながら、400cc分のスープをとっておく。
2	鍋を熱して油をしき、鶏ひき肉とみじん切りにしたたまねぎをよく炒める。
3	肉に火が通ったら、Aを入れてひと煮たちさせる。
4	③に、①を加えて煮立てたら、塩、こしょうで味をととのえる。さらに、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
<仕上げ>	
レードルを使って、トマトの上にそっとそぼろあんをかける。レタスを飾る。(好みで青ネギに変えても良い。)	
<メモ>	
<ul style="list-style-type: none"> くり抜いたトマトの中身を使って、トマトスープにしてもおいしい。他にもコンソメスープで食べてもおいしい。 肉詰めの卵は入れすぎると、まとまりが悪くなるので注意が必要。肉詰め自体がくずれやすいので、皿にうつすときは、フライ返しか 平たい網目状のアク取りがあると便利。 	

第10回おやま健康料理コンクール入選作品

おとな部門		<h2>トマトソースの豆腐ハンバーグ</h2> <p>(主菜)</p>	
優秀賞			
作者名: 高橋 美絵			
<p><作品PR> お肉を使わずヘルシーな豆腐ハンバーグに、生トマトそのものから煮込んだトマトソースを乗せて3色の野菜をかざり、色あざやかにするように工夫しヘルシーなハンバーグになるように、考えて作りました。</p>			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<p><豆腐ハンバーグ></p> <p>木綿豆腐 400g(1丁) たまねぎ 1/4個 パン粉 1カップ 全卵 1個 片栗粉 小さじ1 A 顆粒コンソメ 小さじ1 トマトケチャップ 小さじ2 塩 少々 こしょう 適量 サラダ油 大さじ1・1/4</p>		<p><トマトソース></p> <p>たまねぎ 1個 にんにく 1かけ オリーブオイル 大さじ1・1/4 トマト 4個 塩 小さじ1/2 こしょう 少々 しょうゆ 少々</p> <p><かざり></p> <p>いんげん 12本 じゃがいも 3個 ハム 4枚 マヨネーズ 20g ミニトマト 8個</p>	
<p>栄 養 価 (1人分)</p>			
エネルギー	421kcal	ビタミンA(レチノール当量)	124 μg
たんぱく質	17.2g	ビタミンB1	0.35mg
脂 質	20.5g	ビタミンB2	0.21mg
カルシウム	174mg	ビタミンC	83mg
鉄	2.5mg	食 塩	2.3g

作 り 方	
<p><豆腐ハンバーグの作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 豆腐を横半分に切り、キッチンペーパーで巻いて重しをし脱水する。 たまねぎを5mm位にダイスカットする。 ①、②、Aを混ぜ合わせる。 全体的によく混ぜたら味見をする。 (混ぜたときにかたい場合は少し水を入れる。) ④を、フライパンできつね色になるまで焼く。 ※油を多めに使用。 最初は弱火、裏返して弱火、最後は蒸す。 きつね色のこげ目がついたら、豆腐ハンバーグの完成。 さらに火力を落として、パリッとするまで(約2分)焼く。 	
<p><トマトを使ったトマトソースの作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> フライパンにオリーブオイルを入れて、薄切りにしたたまねぎと、みじん切りにしたにんにくをよく炒める。 たまねぎがしんなりしたら、トマトをすりおろしながら加えふたをして2~3分煮る。 煮終わったら、塩、こしょう、しょうゆを入れる。 	
<p><かざり> ※3色をきれいにかざりつけて、料理に添える。</p> <ol style="list-style-type: none"> いんげんは沸騰した湯でゆでる。 じゃがいもはレンジであたためて皮をむいてつぶし、マヨネーズで味付けし、ハムを加える。 	

第10回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門 優秀賞・ みんなでたべま賞		かんぴょうと豚肉のイタリアンカツ。 (主菜)	
作者名:海老原 愛梨			
<工夫したところ> かんぴょうをトマトとピザソースで煮たところを工夫しました。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
かんぴょう(乾)	15g	サニーレタス	1枚
トマト	2個	キャベツ	100g
A ピザソース	50cc	にんじん	20g
	砂糖	小さじ1	ミニトマト
トマトケチャップ	20cc		
水	150cc		
コンソメ	1個		
豚肩ロース肉	300g		
プロセスチーズ	8g×6枚		
小麦粉	大さじ4		
卵	1個		
生パン粉	110g		
揚げ油	適宜		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	639kcal	ビタミンA(レチノール当量)	158 μg
たんぱく質	22.4g	ビタミンB1	0.59mg
脂 質	45.1g	ビタミンB2	0.32mg
カルシウム	122mg	ビタミンC	29mg
鉄	1.6mg	食 塩	1.8g

作 り 方	
1	かんぴょうをもどして、肉の長さに合わせて切る。
2	フライパンに水、皮をむいてつぶしたトマト、Aを入れて煮る。
3	コンソメが溶けたら、そこに①のかんぴょうを入れて、水気がなくなるまで煮る。
4	チーズは半分に切る。豚肉を広げ、③を乗せ、チーズを芯にして巻く。これを12個作る。
5	④に小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。揚げあがったら、ななめに切って盛り付ける。
6	サニーレタス、千切りにしたキャベツとにんじん、ミニトマトを添える。

第10回おやま健康料理コンクール入選作品

こども部門		泳げバンバンジー (副菜)	
優秀賞			
作者名: 小林 士朗			
<p><工夫したところ> 火を使わないで、エコな料理にしました。小山のきゅうりを魚のウロコにしようと思って考えてみました。</p>			
材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
鶏ささみ 酒 きゅうり うずら卵 練りごま 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 しょうが汁 にんにく マヨネーズ 豆板醤	3本 適量 2.5本 1/2個 大さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ1・1/2 大さじ1 小さじ1/2 少々 大さじ1 少々		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	170kcal	ビタミンA(レチノール当量)	27μg
たんぱく質	10.7g	ビタミンB1	0.07mg
脂 質	11.4g	ビタミンB2	0.10mg
カルシウム	29mg	ビタミンC	9mg
鉄	0.8mg	食 塩	1.2g

作 り 方	
1	鶏ささみのすじを取り、酒をもみこむ。
2	沸騰したお湯の中に①を入れ、すぐ消す。
3	鍋にふたをして、バスタオルで包み保温する。(10分程度)
4	その間にタレを作る。 Aの材料をボウルに入れてよく混ぜる。
5	きゅうりをよく洗って、スライサーで輪切りにする。 一部を尾ビレと背ビレ用に細切りにする。
6	②の鶏ささみを取り出して手で細めにさき、それを皿に魚の形で盛り付ける。
7	細切りにしたきゅうりを尾ビレや背ビレの形にのせる。 ゆでたうずらの卵を輪切りにして、目玉にする。
8	タレをお皿にたらしめて飾りつける。 食べるときは、タレをかけて食べる。

第10回おやま健康料理コンクール入選作品

はとむぎ・米粉部門		米粉餃子のトマトソースあんかけ (副菜)	
優秀賞			
作者名:早瀬 崇文			
<工夫したところ> できるだけ小山市の食品で作ろうとしたところです。			
材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
<餃子> 米粉 100g 塩 ひとつまみ 熱湯 85cc 豚挽き肉 150g にら 半束 ねぎ 50g 味つけかんぴょう 10g 卵 1個 A きな粉 大さじ1・1/3 片栗粉 20g ごま油 大さじ1 砂糖 小さじ1 ごま油 小さじ2 油 大さじ3		<ソース> トマト 小1個 きゅうり 1/2本 たまねぎ 1/2個 B しょうゆ 大さじ4 砂糖 大さじ1・1/2 しょうが 1かけ レモン汁 大さじ3	
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	398kcal	ビタミンA(レチノール当量)	76μg
たんぱく質	16.7g	ビタミンB1	0.30mg
脂 質	21.0g	ビタミンB2	0.21mg
カルシウム	57mg	ビタミンC	18mg
鉄	1.5mg	食 塩	2.9g

作 り 方

<餃子を作る>

- 1 米粉に塩を入れ、熱湯を入れて箸で混ぜる。
- 2 ビニール袋に入れてよくもみ、冷蔵庫で30分以上ねかす。
- 3 豚挽き肉に卵、調味料Aを入れてよく混ぜる。
(ごまはひねりごまにする)
- 4 にら、ねぎ、かんぴょうをみじん切りにして、③に入れる。
- 5 ねかせた②を12等分にする。
- 6 皮を丸く薄くのばし、具④を包む。
- 7 フライパンに油をひき、揚げ焼きにする。
- 8 ソースをかけて食べる。

<ソースを作る>

- 1 トマトは皮を湯むきし、種を除く。
- 2 ①のトマト、きゅうり、たまねぎはみじん切りにする。
- 3 ②に調味料Bを合わせ、味がなじむように置いておく。