

五目おこわ

※小山の特産品※

豚肉・にんじん・ごぼう・かんぴょう

※出品者※

茂呂加津枝

(下石塚)

最優秀賞



ごぼうの香りが楽しめ、大人も子供も食物繊維がしっかり取れる。

五目おこわ

材料(6人分)

もち米	3合
豚肉	120g
ごぼう	60g
にんじん	60g
干しいたけ	10g
かんぴょう	10g
さやインゲン	30g
サラダ油	大さじ1
さとう	小さじ2
しょう油	大さじ2
☆ 塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
もどし汁	150cc

<作り方>

- 1、米は前日に洗い水につけておく。干しいたけは戻す。
豚肉は7mm巾、ごぼう・にんじん・干しいたけは5mm巾に切る。かんぴょうは塩でもみ、水に少しつけてから絞り細かく切る。さやインゲンはさつと茹で5mmに切る。
- 2、鍋に油を熱し、豚肉・ごぼう・にんじん・干しいたけ・かんぴょうの順に炒め温めた☆を入れる。
- 3、煮だったら水気を切った米を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- 4、湯気の上がった蒸し器にぬれ布巾を敷いて具をおき強火で20分蒸す。
- 5、蒸しあがったら、さやインゲンを加えて混ぜ仕上げる。
(強火で蒸すこと)

<費用> 600円(6人分)

<調理時間> 40分

里芋のみそコロッケ

※小山の特産品※

里芋・たまねぎ・小麦粉

※出品者※

本 津 未 来(宇都

宮市)

優秀賞



里芋を使って口当たりの面白いコロッケにしてみました。

里芋のみそコロッケ

材料(4人分)

里芋	500g
たまねぎ	1/4
ピーマン	1/2
パプリカ(赤・黄)	1/4
鳥ひき肉	80g
油	大さじ2
酒	大さじ3
みりん	//
みそ	大さじ1・1/2
とき卵	1個分
小麦粉	適量
パン粉	//
揚げ油	//

<作り方>

- 1、たまねぎ・ピーマンパプリカはすべてみじん切りにする。
- 2、フライパンを熱して油をいれ、1を炒める。やや火が通ったら鳥ひき肉を入れて炒める。
- 3、炒めた2に酒・みりん・みそで味をつける。
- 4、里芋は良く洗って皮付きのまま耐熱容器にいれて電子レンジで8～9分加熱してすぐに皮をむく。
- 5、里芋は熱いうちにつぶして3を加えて混ぜる。
- 6、5を8個に分けて俵型にまとめる。(手に水をつけるとまとめやすい)
- 7、小麦粉・とき粉・パン粉の順にまぶして180度の油で揚げる。

<費用> 640円(4人分)

<調理時間> 45分

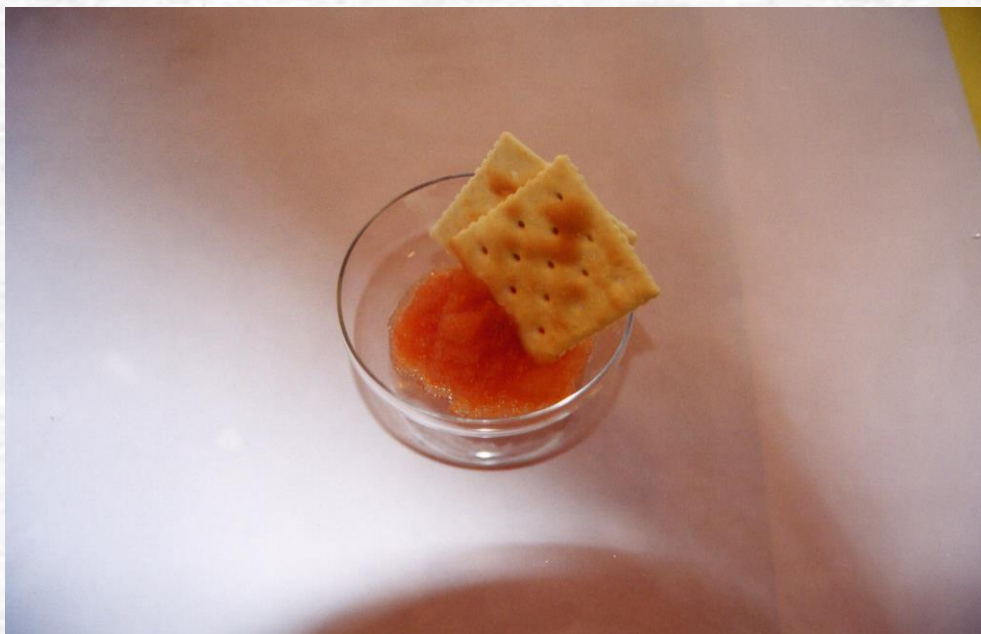
カロチンたっぷりにんじんジャム

にんじん
出品者※

※小山の特産品※

※
松 沼 瑞 江(松沼)

優秀賞



カロチンたっぷりで甘さも調節できます。にんじん嫌いな子供（大人）もOK!!

カロチンたっぷりにんじんジャム

材料(3本分)

にんじん	中2本
りんご	中3個
レモン汁	中1個分
さとう	400g (好みで調節)
水	400cc

<作り方>

- 1、にんじんは摩り下ろす。またはミキサーにかける。
- 2、1に摩り下ろしたりんご（一緒に見サーにかけても良い）と砂糖を加え、20～25分煮詰める。
- 3、レモン汁を加えて煮てそのまま冷やす。
- 4、保存瓶に入れて冷蔵庫で保存する。

<費用> 450円(3本分)

<調理時間> 40分

なすの五目はさみあげ

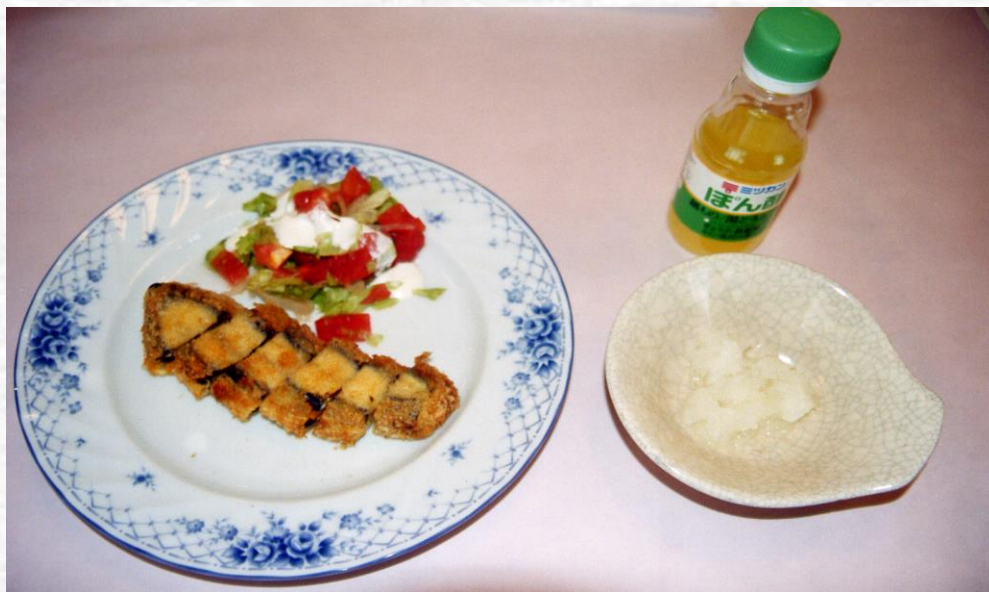
※小山の特産品※

和牛・かぼちゃ・なす・大豆・ねぎ・レタス・たまねぎ・トマト・
きゅうり・大根・小麦粉

※出品者※

武井康子(暁)

優秀賞



なすの成分は殆んどが水分ですが油との相性は良い。他の材料のもつ
パワーを加えて食べて効果をあげて見ました。

なすの五目はさみあげ

材料(1人分)

なす	30g(1/2)
豆腐	30g(1/8)
にんじん	5g
ねぎ	3g
和牛(ひき肉)	5g
かぼちゃ	10g
サラダ油	揚げ油
卵	6g
小麦粉	3g
パン粉	8g
生野菜	
レタス	10g
きゅうり	//
トマト	40g
たまねぎ	5g
マヨネーズ	5g
ヨーグルト	20g
大根	40g
ポン酢	10g

<作り方>

- 1、なすは1/2に切る。
- 2、にんじんは5mm角に切る。ねぎはみじん切り、かぼちゃは皮を薄くむき熱したあと5mm角に切る。
- 3、2を鍋に入れ、さとう・しょう油を入れ、ひたひたの水(分量外)を入れて煮る。
- 4、3を1のナスに挟み、小麦粉・とき卵・パン粉の順につけて揚げる。
- 5、生野菜は食べやすい大きさに切る。
- 6、マヨネーズ・ヨーグルトを混ぜソースを作る。
- 7、大根おろし・ポン酢と合わせる。
- 8、なすを一口大に切り、盛り付け・生野菜と6を加える。大根おろしは小ぶりの器に入れる。

<費用> 70円(1人分)

<調理時間> 30分

※お年寄りには、パン粉をつけずに天ぷら風にするとおいしいです。

ヘルシーファイブリックとまとサラダ

※小山の特産品※

トマト・かんぴょう・ごぼう・レタス・ねぎ

※出品者※

大久保寿子(花

垣町)

優秀賞



繊維質の野菜を取り入れ、太陽をサンサンと浴びたトマトに詰め元気
のいい料理にしました。

ヘルシーファイブリックとまとサラダ

材料(4人分)

トマト	中(160g)
	4個
かんぴょう	30g
ごぼう	50g
セロリ	//
辛子明太子	20g
マヨネーズ	40g
ねぎ	少々
レタス	80g
カイワレ大根	少量
しそ(大葉)	10枚
の〜んでしそ (しそジュース)	30cc
酢	//
塩・こしょう	少々

<作り方>

- 1、トマトは皮を湯むきして、へたの部分から半分くらいをくりぬいておく。また、底にある部分に食べやすいように4等分あるいは8等分位に隠し包丁を入れる。
- 2、かんぴょうは戻して柔らかく煮、せん切りにする。
- 3、ごぼうは丸ごと柔らかく茹でた後、長さ3cm位のせん切りにする。
- 4、セロリは長さ3cm位のせん切りにし、塩を少々ふってしんなりさせ、塩分を洗い流し水気を取る。
- 5、マヨネーズと辛子明太子を合わせたソースにかんぴょう・ごぼう・セロリを入れ、和える。
- 6、トマトに5を詰める。
- 7、レタス・カイワレ大根・しそを適当にあしらった中にトマトを盛り、ねぎの小口切りをアクセントに飾る。
- 8、あしらったレタス等のソース用にトマト汁(中身を半分ぬいた時に出的もの)の〜んでしそ・酢を同量づつ混ぜ合わせた物を用意する。(お好みで塩・こしょうを少々)

<費用> 600円(4人分)

<調理時間> 30分

☆食感・食べやすさを考え、あえて野菜をみじん切りにせずせん切りにしました。

和風チンジャオロース丼

※おやまの特産品※
白菜・ごぼう・ねぎ・にんじん・玉葱・和牛

※出品者※
本 津 未 来(宇都宮市)

市長賞



和風チンジャオロース丼

材料(2~3人分)

米	1合
はくさい	3枚
ごぼう	1/4
にんじん	//
ねぎ	//
たまねぎ	小1/2
しいたけ	3枚
ピーマン	1個
もやし	20g
たけのこ(水煮)	1/3
和牛	5
片栗粉	5~6枚
サラダ油	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ3
かつおだし汁	150cc
しょう油	大さじ1・1/3
酒	大さじ1

<作り方>

- 1、和牛と野菜を細切りにする。和牛には片栗粉をまぶしておく。
- 2、熱した鍋にサラダ油を入れ、牛肉を炒めて取り出す。同じ鍋にごぼうを入れ、ある程度やわらかくなったら他の野菜を火に通りにくい物から順に入れ炒める。
- 3、野菜全体に火が通ったら、炒めた肉を鍋に戻して、かつおだし汁を入れ、しょう油・酒を入れて味を調え、ひと煮する。
- 4、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5、うつわにご飯をよそり、その上から4をかける。

<費用> 1,000円(2~3人分)

<調理時間> 15分

健康まぜご飯

※小山の特産品※

かんぴょう・にんじん・ごぼう・大豆・豚肉・米

※出品者※

武井康子(暁)

会長賞



白米の不足しているアミノ酸を大豆を入れて補い、たくさんの食物繊維も一緒に取れる。健康維持のため機能的成分豊富です。

健康まぜご飯

材料(1人分)

こめ	60g
昆布	少々
かんぴょう	2g
にんじん	10g
干しいたけ	1g
ごぼう	10g
豚肉	//
ゆで卵	//
だし汁	
さとう	3g
しょう油	5g
みりん	2g
絹さや	8g
たまご	8g
サラダ油	1g
甘酢しょうが (せん切り)	3g
焼き海苔	0.2g
塩	1g
酢	12g
さとう	3g

<作り方>

- 1、米は洗ってざるにあげて、昆布を入れて炊き上げ、酢飯を作る。
- 2、かんぴょうはもどして切る。にんじんはせん切り、干しいたけは戻してせん切り、ごぼうはさがき、ぶたにくはせん切りにする。
- 3、なべに2を入れて、だし汁をひたひたに加えて、さとう・しょう油・みりんを加えて下煮する。
- 4、絹さやは茹でてせん切りにする。
- 5、たまごは綿糸たまごにする。焼き海苔はきざんでおく。
- 6、酢飯に3を混ぜ合わせ器に盛り付ける。
- 7、絹さや・錦糸たまご・甘酢しょうが・焼き海苔を飯の上に飾る。

<費用> 100円(1人分)

<調理時間> 60分

かんぴょうの八幡まき

※小山の特産品※
牛肉・かんぴょう・にんじん

※出品者※
野 口 文 子(西城南)

議長賞



八幡巻きはごぼうが定番ですが、お年寄りにも食べられるようにかんぴょうを使用しました。

かんぴょうの八幡まき

材料(3人分)

牛肉	300g
かんぴょう (乾燥)	30g
にんじん	小1本
サラダ菜	適量
にんにく	少量
だし汁	400cc
しょう油	大さじ2
さとう	〇 //
みりん	//
味塩コショウ	適量
油	大さじ2
酒	大さじ5
しょう油	大さじ1
さとう	☆ //
みりん	//

<作り方>

- 1、かんぴょうは水で戻しておく。(長いまま)
- 2、にんじんは下茹でしておく。(4cc位の拍子切り)
- 3、1・2を〇で煮ておく。煮終わったらだし汁は捨てざるにあげる。
- 4、まな板に牛肉を4～5ccの幅に並べ、その上にかんぴょう・にんじんを中心に置き味塩コショウを振って2回くらい巻く。(肉が長い時は1/2くらいに切る)
- 5、フライパンに油をひき、にんにくを入れ、香りが出たら取り出し、4の巻き終わりを下にして少し焼き色をつける。
- 6、5に☆を入れて転がすように煮る。汁が少なくなってきたらでたら出来上がりです。
- 7、サラダ菜を敷いた器に二等分なめに切ったものを盛り付ける。

<費用> 800円(3人分)

<調理時間> 15分

かぼちゃバーグ

※小山の特産品※

かぼちゃ・たまねぎ・和牛・豚・にんじん

※出品者※

浜田 雅(西城南)

最優秀賞



カボチャの甘みと挽肉の味がとても良く合っています。

かぼちゃバーグ

材料(3~4人分)

カボチャ	1/2
合挽肉	200g
たまねぎ	1/2
たまご	1個
塩	一つまみ
こしょう	〃
味の素	〃
油	大さじ1
付け合せ	
にんじん	200g
さやいんげん	120g
ジャガイモ	2個
バター	20g
揚げ油	適量
塩	一つまみ
こしょう	〃

<作り方>

- 1、かぼちゃを適当な大きさに切りなべでふかします。
- 2、ボールにふかしたカボチャ・合挽肉・みじん切りしたたまねぎ・たまご・塩・こしょう・味の素を入れよく混ぜる。
- 3、2で作った具を形に丸めます。
- 4、フライパンに油をひき3で丸めたものを焼きます。
- 5、にんじんは適宜に切り、茹でてバターで炒める。さやいんげんは洗って茹でてバターで炒めます。じゃがいもは一口大に切った後、油で揚げ塩・こしょうをしハンバーグのとなりに添えます。
- 6、皿にきれいに盛り付け出来上がりです。

<費用> 70円(1人分)

<調理時間> 60分

かんぴょう・枝豆和え

※小山の特産品※

かんぴょう・えだまめ

※出品者※

相 楽 陽 美(東城
南)

優秀賞



茹でた枝豆をすり鉢でつぶしてあるので子供もお年よりも食べやすい。

かんぴょう・枝豆和え

材料(3~4人分)

かんぴょう	10g
枝豆	200g
さとう	大さじ1
塩	小さじ1/2
白ゴマ	少々

<作り方>

- 1、かんぴょうをもどし、10分茹でる。さめたら1cm大に切る。
- 2、枝豆を10分茹で、さやからだし薄皮をはがしすり鉢でする。
- 3、さとう大さじ1と塩1/2をかんぴょうと混ぜ合わせる。
- 4、小皿にもり白ゴマを少々かけ出来上がりです

<費用> 150円(1人分)

<調理時間> 30分

なしとにんじんのヨーグルトケーキ

※小山の特産品※

なし・にんじん

※出品者※

高 林 未 来(駅南

町)

優秀賞



にんじんをすりおろしてケーキに入れたこと。

なしとにんじんのヨーグルトケーキ

材料(3~4人分)

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
たまご	2個
サラダ油	半カップ
さとう	80g
プレーンヨーグルト	1カップ
なし	2個
にんじん	小1
シナモン	少々
マーガリン	適量

<作り方>

はじめに

梨皮をむき、8つ割りにし薄く切っておく。パイ皿にマーガリンを塗って粉を打つ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせておく。にんじんは皮をむき摩り下ろしておく。

- 1、ボールにたまご・サラダ油・砂糖を入れ、木ベラでよく混ぜる。ヨーグルトとにんじん・シナモンを加える。
- 2、1に振った小麦粉とベーキングパウダーを玉ができないように少しずつ加えとろりと滑らかになるまで良く混ぜる。
- 3、パイ皿に2の種を半分ほど流し込み、なしを輪を描くように並べる。
- 4、残りの種を八分目ほど流し込み暖めておいた天火に入れ200℃位で30~40分焼く。

<費用> 50円(1人分)

<調理時間> 60分

カロチンケーキ

※小山の特産品※

かぼちゃ・にんじん・小麦粉

※出品者※

保坂由紀子

(西城南)

市長賞



野菜嫌いな子供のためにケーキを作りました。砂糖はあまり使わず甘さ控えめです。

カロチンケーキ

材料(3~4人分)

かぼちゃ	200g
にんじん	1/4
小麦粉	100g
さとう	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
アーモンドスライス	適量
バター	50g
牛乳	50cc
たまご	2個

<作り方>

- 1、バターをボールの中で練り、その後煮たカボチャを練りながら入れ、そこにおろしたにんじんを入れよく混ぜる。
- 2、その中に、たまご2個を入れよく混ぜ、次にさとう・牛乳を混ぜながら入れる。
- 3、小麦粉とベーキングパウダーを振るいながら入れ、混ぜ合わせる。
- 4、型に油を塗り、180℃で5分温めたオーブンに入れて40分焼く。

<費用> 50円(1人分)

<調理時間> 60分

チーズトマトリゾット

※小山の特産品※
トマト・たまねぎ・なす・にんじん・米

※出品者※
下山彩香(神山)

会長賞



チーズトマトリゾット

材料(3~4人分)

米	3合
トマト	4個
たまねぎ	1個
にんじん	1/2
なす	中1個
にんにく	1片
しょうが	少々
ナチュラルチーズ	40g
コンソメ	2片
ピーマン	1個
湯	2リットル

<作り方>

- 1、米は洗い、バターで炒める。
- 2、湯にコンソメを入れてコンソメスープを作っておく。
- 3、たまねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにし、にんじん・なすは薄い半月切りにする。トマトは湯むきをして1cm角に切る。
- 4、2のコンソメスープの中にトマト以外の野菜を入れ約20分煮込んだ後トマトと1の米を加え10分強火で煮、20分弱火で煮込む。
- 5、スープがあまりなくならないように混ぜ、ご飯が柔らかくなったら一面にチーズをまき、その上にスライスしたピーマンを載せ、チーズがご飯を覆うように皿に盛る。

<費用> 1,800円(4人分)

<調理時間> 30分

かんぴょうチップス

※小山の特産品※
かんぴょう

※出品者※
中 村 麻 美(西城南)

議長賞



塩分の気になる人はカレーを付けてもおいしい。他にも色々トッピングできます。

かんぴょうチップス

材料(3~4人分)

かんぴょう	30g
塩	少々
油(健康油)	適量
さとう	//

<作り方>

- 1、かんぴょうはさっと水で洗う。
- 2、小さじ1の塩おふり、弾力が出るまで柔らかくもむ。
- 3、水で塩を洗い流しみずに5~10分ひたし水気を切る。
- 4、かんぴょうをしっかり伸ばししわをとる。
- 5、かんぴょうを5~10分このみの硬さに茹で水気を切る。
- 6、かんぴょうを5cmの長さに切り170~180℃の油で揚げる。
- 7、かんぴょうがきつね色になり、かんぴょうから細かい泡がでなくなったら油を切る。
- 8、お好みで塩やさとうをふり出来上がりです。

<費用> 300円(3人分)

<調理時間> 10分

小山味めぐい弁当

※小山の特産品※

豚肉・ナス・かんぴょう・キャベツ・ほうれん草・カボチャ・レタス・米
※出品者※ サークルスweetポテト

最優秀賞



小山の地元の食材をたくさん使って栄養のバランスのとれた色どりの良い弁当、つくりおきができるので手間が省けます。

小山味めぐい弁当

材料(それぞれ)

＜なすのきんとん巻き＞ 豚薄切り肉 210g なす 75g えのき茸 90g 油 少々 塩・こしょう // トマトケチャップ 大さじ1 ウスターソース // ＜ピーマンのじゃこ煮＞ ピーマン 40g ちりめんじゃこ 10g 油 小さじ1 水 小さじ2 ＜カボチャの塩昆布煮＞ カボチャ 200g 塩昆布 3g 水 ＜粉ふきいも＞ じゃがいも 30g 塩 0.2g こしょう 少々 ＜ご飯＞ 精白米めし 200g ゆかり 少々	＜かんぴょう入り玉子焼＞ 味付かんぴょう 25g たまご 2個 油 小さじ1/2 ＜キャベツ巻き＞ キャベツ 100g かに風味かまぼこ 3本(33g) ポン酢 小さじ1/2 しょう油 // ＜ほうれん草のいそべ巻き＞ ほうれん草 250g のり 1/2を4 かつお節 5g しょう油 小さじ2 ＜生野菜＞ みじん切レタス 15g レタス 5g
--	---

＜作り方＞

- 1、なすのきんとん巻き
き
り縦に細長く切る。
えのき茸は根を切りほぐす。
なす・えのきを巻き塩・こしょうをする。
フライパンに油をひき豚肉の両面を焼き、ふたをして蒸し焼きにしたれをからめる。(1本を4切れ)
- 2、かんぴょう入り玉子焼
き
に切った味付かんぴょうを混ぜる。
玉子焼き器で1を焼き3切れにする。
- 3、ピーマンのじゃこ煮
煮
ピーマンは5mの千切りにする。
鍋に油を入れピーマンを炒めて、じゃこ・水を加え汁気がなくなるまで煮る。
- 4、キャベツ巻き
き
は茹でる。
のうにキャベツを広げかに風味かまぼこを巻く。
6切れに切りポン酢をかける。
- 5、ほうれん草のいそべ巻き
き
にさらしてしほり2cmに切る。
かけ、ほうれん草に混ぜる。
広げ2を巻き1本を4つに切る
- 6、カボチャの塩昆布煮
煮
やすい大きさに切る。
鍋にカボチャと塩昆布を入れ水をひたひたに加え汁気がなくなるまで煮る。
- 7、粉ふき
芋
がいは皮をむき一口大に切る。
がいは茹で水で洗い、塩・こしょうをふく。
かせる。

＜調理時間＞ 60分

幸せ弁当

※小山の特産品※

米・小麦・はくさい・レタス・きゅうり・キャベツ・かんぴょう・にんじんかぼ
 ちゃ・だいこん・とまと・なす・ねぎ・大豆・たまねぎ・ごぼう・いちご・里芋・
 ほうれん草・やまと芋・梨・和牛・豚

※出品者※

松 沼 富 子(小薬)

優秀賞



小山和牛を利用してメインディッシュにし、常備菜をうまく利用して
 老若男女向きの献立にしました。

幸せ弁当

<費用> 500円(2人分)
 <調理時間> 45分

<作り方>

1. なすとほうれん草の和牛肉巻きフライ
 ・和牛肉はフレッシュハーブの香り
 を移してから裏表に塩・こしょうを少々振っておく。・ほうれん草は硬めに茹で水分を
 切っておく。なす1本を縦に8等分(1本の肉巻きに2本)に切り水であく抜きをす
 る。・スライスチーズは1枚分を半
 分にし8枚作る。・付け合せた野菜はキャベツ
 の千切り、レタスは適当な大きさに切り、氷水に10分つけて水を切る。とまとは4等
 分にする。・小麦粉・卵・みそ・水を含わ
 せて衣をつける。・和牛の頭側にパン粉をまぶ
 して160℃の揚げ油で4〜5分揚げ。・熱いうちに半分に切る。
 ※ 和牛肉にハーブをまぶして香り移し、衣にはみそを入れてしつかりと味付けす
 るのでソース等の調味料はいらない。
2. ウインナーソーセージのハーブ巻
 ・セージ(他のハーブより多め)
 ローズマリー・タイムはできるだけみじん切り。・フードプロセッサーに、挽肉・
 塩を入れて粗くきき、その他の材料を加えて粘りが出るまでひく。
 ・12等
 分にしラップに包み好きな長さにし70〜80℃のお湯で20分茹でる。・ラッ
 プをはずして飾り切り(かにとパイナップル)にする。ハーブ入りEXオリーブオイルをひ
 いたフライパンでごく少量のクレージーソルトをふりかけて焼く。・飾り
 切りしたソーセージに、それぞれパイナップルには茹でたフロッカー・かこの目にはパ
 セリをつける。
3. ごぼうとこんにやくの煮
 物
 ・ごぼう・こんにやく・
 鶏肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは水にさらし、こんにやくは熱湯でそれぞれあく
 抜きする。サラダ油で炒め、材料がかぶる位の水で、酒・つゆの素(大さじ1)・さとう・
 みりんを加えて煮る。・1の材料の煮汁が
 鍋底1cmになったら残りのつゆの素(大さじ1)を加えて煮汁がなくなるまで煮る。
 ※ 味付けは2回煮分け、煮汁を全部材料に吸わせる。
4. 里芋のあんか
 け
 ・里芋はヌル
 をとってからかぶる位の水としょう油・さとうで柔らかくなるまで煮て里芋と煮汁を分け
 ておく。・豚ひき肉・
 しょうがはフライパンでから煎りして、1の煮汁を加え一熱する。片栗粉でとろみをつ
 けねぎのせん切りを混ぜる。・里芋に2
 をかける。
5. かぼちゃのサラ
 ダ
 ・かぼちゃの皮
 をむき、5つくらいに切り、固めに蒸し熱いうちに塩・こしょうをする。・材料が冷め
 たら、干しぶどうを入れマヨネーズで和える。
6. イチゴゼリーを作
 る。
 ・寒天は水に30
 分程つけ、水気を絞る。鍋に分量の水とちぎった寒天を入れ、火にかけ煮溶かし砂糖
 を加え溶かす。いちご・イチゴジャム・生クリー ムをミキサーにかけてペーストを
 作る。・それをあわせ
 てラムホワイトを加え、型に流し、固まったら星型に抜く。
7. 梨ゼリーを作
 る。
 ・寒天はイ
 8. 煮物と同様に取扱い。・なしは皮
 と芯を取り、小さく切り生クリームとともにミキサーにかけペースト状にす
 ・小麦み
 そ・りんごを合わせてみそ床を作る。・ごぼう・
 だいこんを細かくすりおろし、すりおろした材料の煮汁を散らし固める。・そのみ
 そ床に昆布・野菜を10日くらい漬ける。

材料(2人分)

<和牛肉巻きフライ>		<里芋のあんかけ>	
なす	大1	里芋	6個
ほうれん草	2〜3株	豚ひき肉	80g
スライスチーズ	4枚	根しよが	薄切2
和牛薄切肉	8枚	ねぎ	1本
小麦粉	大さじ3	片栗粉	小さじ1
卵	大1	つゆの素	大さじ2
玄米みそ	小さじ1	砂糖	小さじ1
水	適量	水	適量
フレッシュハーブ	〃	<梨・イチゴのデザート>	
パン粉	〃	梨	1個
揚げ油	〃	生クリーム	200cc
塩・こしょう	少々	寒天	1本
野菜(レタス・キャベツ・トマト)	〃	砂糖	60g
<ソーセージのハーブ巻き>		水	300ml
豚肉(肩ロース)	400g	イチゴ	10粒
塩	少々	イチゴジャム	少々
ブラックペパー	〃	ラムホワイト	〃
牛乳	大さじ4	<漬物(三種類)>	
おろし玉葱(大)	少々	※味噌漬	
EX(ロゼマリー)	〃	ごぼう・大根・にんじん	
クレージーソルト	ごく少々	昆布・しその葉・たまねぎ	
パセリ	少々	きゅうりの古漬(塩抜き)	
フレッシュハーブ(マリー・セージ・タイム)	〃	にがり・みそ床(玄米・八丁)	
<ごぼうとこんにやくの煮物>		<かんぴょうのキムチ和え>	
ごぼう	2本	かんぴょうを戻して柔ら	
板こんにやく	1/2	え	
鶏肉	100g	かく煮、水気を絞り2cm位の長さに切	
つゆの素	大さじ2	る。	
砂糖	大さじ1/2	・に	
さけ	大さじ1	んじん・きゅうりはせん切りにし、キムチの素で和える。	
みりん	小さじ1		
<白菜・山芋の梅酢漬>		<山芋をせん切りにし、梅酢に1日漬けておく。塩加減の薄い白菜漬に漬けておいた山芋を差し込むように入れ、食べやすい大きさに切る。>	
白菜漬	1/6		
山芋	15g		
梅酢	大さじ1		

9. かんぴょうのキムチ和え
 ・かんぴょうを戻して柔ら
 かく煮、水気を絞り2cm位の長さに切
 る。・に
 んじん・きゅうりはせん切りにし、キムチの素で和える。
10. はくさいと山芋の梅酢漬
 ・山芋をせん切りにし、梅
 酢に1日漬けておく。・塩加減の薄い白菜漬に
 漬けておいた山芋を差し込むように入れ、食べやすい大き
 さに切る。

カラフル健康弁当

※小山の特産品※

米・レタス・かんぴょう・きゅうり・にんじん・かぼちゃ・ねぎ・たまねぎ・
ごぼう・ほうれん草・豚

※出品者※

(羽川)

岡部咲智子・松田恵美衣

最優秀賞



オムライスをひまわり型にし、豚肉をかんぴょうで巻いた。

カラフル健康弁当

<作り方>

1. きんぴらごぼう
う
・ごぼう・にんじんは5cmのせん切りにし、油で炒め調味料を加える。
仕上げは白ゴマをかける。
2. かぼちゃのペースト
ト
・かぼちゃは茹でて裏ごしし、型でぬく。
3. 里芋のほうれん草巻き
き
・里芋は皮をむき、茹でる。
・茹でたほうれん草の葉に巻いて半分に切る。
4. 和牛のなす巻き
き
・なすは棒状に切り茹でる。
・牛肉を広げ、塩コショウををし茹でたなすを中心に巻く。
フライパンに油を熱し焼く。
5. きゅうりのハム巻き
き
・きゅうりはせん切りにする。
・ハム1枚にきゅうりを入れて巻き、ようじでとめ半分に切る。
6. ロールレタス巻
き
・ごぼう・にんじんは6cmのせん切りにし、かんぴょうは戻し6cmに切る。
・レタスの上に豚肉を広げ、ごぼう・にんじんを中心に巻き、ようじでとめる。
・鍋にロールレタスを並べ、コンソメとかぶる位の水を加え煮込む。
7. サンフラワーオムライス
ス
・卵をとき、2枚の薄焼き卵を作る。
・ねぎ・玉ねぎ・ハムはあら切り、ほうれん草は茹でて茎になる2本を残し細かく切る。
・フライパンに油を熱し、野菜を炒めさらにご飯を加え炒める。塩・こしょう・味の素・しょう油で味をつける。
・入れ物に薄焼き卵1枚を入れ、出来上がったご飯を中心にのせ、上を残りの薄焼き卵でふたをする。
・卵の上を刻み海苔で飾る。
・オムライスの下にほうれん草をおき茎に見立てる。
8. かざりつけ
①レッドキャベツ・にんじんをせん切りにする。きゅうりは輪切り・レタスは細かくちぎ

材料(それぞれ)

＜きんぴらゴボウ＞	＜ロールレタスマキ＞
ごぼう 50g	レタス 1/2枚
にんじん 15g	にんじん 少々
油 小さじ1	ごぼう //
さとう 小さじ1/2	かんぴょう //
しょう油 小さじ1強	豚薄切り肉 45g
白ゴマ 少々	ビーフコンソメ 3g
＜かぼちゃのペースト＞	＜サンフラワーオムライス＞
かぼちゃ 60g	卵 1・1/2
	ご飯 60g
＜里芋のほうれん草巻き＞	ねぎ 10g
里芋 1個	玉ねぎ //
ほうれん草 葉1枚	ハム //
	ほうれん草 2本
＜和牛のなす巻き＞	塩 少々
なす 10g	こしょう //
牛薄切り肉 50g	味の素 //
塩 少々	しょう油 //
こしょう //	油 //
油 //	きざみのり //
＜きゅうりのハム巻き＞	＜飾りつけ＞
ハム 20g	レッドキャベツ
きゅうり 5g	きゅうり 35g
	レタス
	にんじん
	にんじん(菊型) 2個
	プチトマト //

<費用> 300円

<調理時間> 60分

牛ごぼうライスのミニハンバーグ入り

※小山の特産品※

米・牛肉・ごぼう・じゃがいも・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草
※出品者※ 菊池奈々美(駅南町)

優秀賞



具たくさんで栄養ばっちりなお弁当です。

牛ごぼうライスのミニハンバーグ入り

<作り方>

- 牛ごぼうライス
スに炊く。
ごぼうはササガキに切りアクを抜く。しょうがは皮をむいて千切りにする。
ごぼうを調味料で汁気がなくなるまで煮る。
しょうがを加え混ぜ合わせる。
・米は普通に炊く。
・牛肉は切
・①牛肉とご飯に①
- ミニハンバーグ
グ
・玉ねぎはみじん切りにし、ボールにひき肉・玉ねぎ・とき卵・パン粉・片栗粉・塩コショウを入れ良くこねて、形をととのえて焼く。
- ほうれん草のおひたし
・ほうれん草は茹でてきり、しょう油をふりかける。
- つけあわせ
・アスパラ
は茹で適宜にきる。バターで炒め塩コショウをする。
・ウインナーは焼き、塩コショウをする。
アスパラ・ウインナー・鶏の卵を盛り合わせる。
- ポテトサラダ
・じゃがいもは一口大に切り、にんじんはイチヨウ切りにし、茹でる。
きゅうりは輪切り、ハムは適宜に切る。それをマヨネーズで和え、塩コショウをする。

<費用> 1,500円

<調理時間> 1時間30分

材料(それぞれ)

<牛ごぼうライス>		<付け合せ>	
米	2合	アスパラ	3本
牛肉薄切り	150g	バター	少々
ごぼう	1/3	塩	〃
しょうが	1片	こしょう	〃
砂糖	大さじ1	うずら卵	6個
しょう油	大さじ2	ウインナー	6本
酒	※ 小さじ1	サラダ油	少々
本だし	少々	塩	〃
水	〃	こしょう	〃
<ミニハンバーグ>		<ポテトサラダ>	
牛ひき肉	150g	じゃがいも	2個
玉ねぎ	小1	にんじん	1/2
卵	1個	きゅうり	1本
パン粉	少々	ハム	3枚
片栗粉	〃	マヨネーズ	少々
塩	〃	塩	〃
こしょう	〃	こしょう	〃
焼き油	適量		

<ほうれん草のおひたし>

ほうれん草	1束
しょう油	少々

おやま健康料理コンク

品名	品目
牛ごぼうライス	牛ごぼうライス
ミニハンバーグ	ミニハンバーグ
ポテトサラダ	ポテトサラダ
ほうれん草のおひたし	ほうれん草のおひたし
にんじん	にんじん