

第2回 健康料理コンクール 入選作品レシピ



最優秀賞：芋がら入り五目寿司
氏名：松沼富子（小山市）

〈料理のポイント〉

- ・ 芋がらの旨味と効用は意外と知られていない。
- ・ その芋がらを活かした五目ずしです。老若男女どなたにも召し上がっていただけるように、味に工夫してあります。祖母、母、私と三代続いている我が家のごちそうです。

第2回 健康料理コンクール 入選作品レシピ



最優秀賞：2色チャーハン弁当
氏名：大久保真央(小山市)

〈料理のポイント〉

- 油をあまり使わない。
- パラパラチャーハンを食べやすくした。
- 味を2種類

作り方レシピ

材 料 名	分量(2人分)	作 り 方
〈2色チャーハン〉 にんじん ハム しいたけ ピーマン たまねぎ 卵 ご飯 油 固形スープの素 コショウ〈お好み〉 カレー粉 ※テフロン加工 のフライパン使用	30g 50g(2枚) 25g(2枚) 25g(1個) 30g 1個 400g 大さじ1 1/2個 少々 小さじ1	1、たまねぎ・にんじん・しいたけ・ピーマン・ハムをみじん切りにする。 油をしいたフライパンでこれらを炒めておく。 2、卵はいり卵にする。 3、あたたかいご飯に1と2を加え、炒め、固形スープの素で味をつける。 4、火を止めて、1/2量を取り出し、残ったご飯にカレー粉を加え混ぜる。 5、さめてから、ラップにとってふつつ味、カレー味ごとに包んでリボン飾りなどをしてできあがり。

栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ug)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食 塩 (g)
503	13.3	13.0	36.5	1.3	103	0.24	0.20	25	1.4

第2回 健康料理コンクール

入選作品レシピ



優 秀 賞 : ミンチのキャベツ包み
氏 名 : 室岡綾子 (足利市)

〈料理のポイント〉

・ひき肉だねにたまねぎのみじん切りなどは、電子レンジ加熱が簡単で、いためたものと味はほとんど変わらないので時間が短縮できます。

作り方レシピ

材 料 名	分量（4人分）	作 り 方
キャベツの葉	8から12枚	<p>1、キャベツは軸の固い部分を除き、沸騰湯でしんなりする程度（竹串が刺さる程度）にゆで、ザルに上げて、広げて冷まし、塩・コショウ各少々をふる。</p> <p>2、たまねぎは耐熱皿に入れて、バター大さじ1をのせラップをかけて500w電子レンジで約2分間加熱し、冷ます。 にんじんも耐熱皿に入れて、バター小さじ2を乗せ、ラップをかけた500w電子レンジで約2分間加熱し、冷ます。 そして、ひき肉だねの材料全部を良く混ぜ、丸めて8等分する。 ※はじめは、つかみ込むようにして混ぜ、全体に混ぜたら強くかき回して粘り気を出すこと。</p> <p>3、キャベツで2を丸く巻き込み（葉が小さいときは2枚をづらして重ね包む）巻き終わりを下にして耐熱皿に入れる。 そして、ラップを2重にして140w電子レンジで約20分加熱する。 ※その間につけ合わせの野菜をつくる。</p> <p>4、その間に、ほうれん草を洗い根元の芯だけを切る。水気を残したまま葉と根元を交互に重ねラップで包んで1分加熱しすぐ水洗いし、水気を良くきっておく。 フライパンにバター大さじ1を熱し、ほうれん草を炒め塩・コショウをする。（味見をする）</p> <p>5、かぼちゃは洗い、約8mm幅に切、フライパンにバター小さじ1を熱し、かぼちゃを炒め、塩・砂糖少々（砂糖はかぼちゃの甘みが足りない場合のみ）をする。</p> <p>6、茄子を洗い、縦4等分くらいに切る。水気をしっかりふき取り、180℃の油で素揚げする。リードペーパーで余分な油を取る。</p> <p>7、じゃがいも（かぼちゃでも良い）は洗い、皮をむき細かいせん切りにする。160℃の油でさっと揚げ（色が薄茶色になったら）取り出しリードペーパーで余分な油を取る。 ※じゃがいもを油に入れたら、はしでかき回すとできあがり均等になる。 ※なすときゃがいもは変色しやすいので、油で揚げる直前に切ると良い。</p> <p>8、盛り付け皿に、なすを敷き、その上にキャベツ包みをのせ、付け合せの野菜を添え、ソースをかけじゃがいもを振りかけて完成。</p>
ひき肉だね		
合いひき肉（牛・豚）	400g	
玉ねぎのみじん切り	1個分	
バター	大さじ1	
にんじんのみじん切り	1/2個分	
バター	小さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
卵	1個分	
牛乳	大さじ2	
トマトケチャップ	40g	
つけあわせ		
ほうれん草	1袋	
かぼちゃ	1/4個	
なす	2個	
ジャガイモ	1個	
塩	適量	
こしょう	適量	
バター	各分量分	
油	適量	
デミグラスソース	1缶	
（缶詰など市販のもの）		

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ug)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食 塩 (g)
529	25.4	33.4	122	3.7	853	0.61	0.48	85	2.4

第2回 健康料理コンクール 入選作品レシピ



優 秀 賞 : なすの肉詰め
氏 名 : 小林美代 (日光市)

〈料理のポイント〉

- なすに切り込みを入れて、肉を詰めたことです。

作り方レシピ

材 料 名	分量 (2人分)	作 り 方
なす 豚のひき肉 たまねぎ 白髪ねぎ かぼちゃ トマト 根しょうが しょうゆ ごま油 砂糖 酢 揚げ油	2本 80g 1/2個 1/2本分 1/2個 1個 1/2個 大きじ2 小さじ2 少々 少々 少々	1、なすを半分に切り、縦に3本切れ目を入れる。 2、豚のひき肉に玉ねぎのみじん切りを混ぜる。 3、混ぜたものをなすに詰めて油で揚げる。 4、かぼちゃをスライスしたものを素揚げする。 5、しょうゆ・ごま油・砂糖・酢・すりおろした根しょうがを合わせてたれをつくる。 6、揚げたなすをたれにつけ込む。 7、味がしみこんだらさらに盛り付けてなすの上に白髪ねぎをのせて周りにトマトのスライスとかぼちゃの素揚げをのせてできあがり。

栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ug)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食 塩 (g)
517	13.2	35.7	80	2	299	0.52	0.30	50	2.2

第2回 健康料理コンクール

入選作品レシピ



優 秀 賞 : さといものムース
氏 名 : 小川直美 (石橋町)

〈料理のポイント〉

- ・ さといもを使うことにより変わった食感になる。
- ・ さといもには食物繊維が多く含まれているためヘルシーです。

作り方レシピ

材 料 名	分量(3人分)	作 り 方
さといも 上白糖 牛乳 板ゼラチン ブランデー 生クリーム 甘納豆 黒蜜 竹の葉(飾り用)	賞味140g 60g 100g 10g 3ml 100ml 適量 適量 1枚	<ol style="list-style-type: none"> 1、板ゼラチンを氷水に下しておく。 2、さといもを容器に入れラップをし、電子レンジで3分くらい加熱し皮をむく。水洗いしてぬめりをとったら、ふきんで水気をきり裏ごしする。 3、鍋に牛乳を入れ火にかけ、水気を切った板ゼラチンを入れ、よく溶かし、裏ごしする。 4、ボールに2のさといもと上白糖を入れ混ぜる。そこに、3を加え泡立て器でよく混ぜる。鍋をうつし火にかける。 5、木べらで混ぜながら火にかけ、沸騰したら火からおろし、木べらで混ぜながら氷水で冷やす。冷めたらブランデーを加える。 6、生クリームを泡立てる(線がかけるくらいまで) 7、5と6を合わせごむべらで切るように混ぜる。 8、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 9、型をお湯につけ、つまようじで周りを一周し、皿の上でひっくり返して型から抜く。 10、甘納豆と竹の葉を飾り、黒蜜をたらす。

栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ug)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食 塩 (g)
311	5.6	14.7	70.0	0.6	129	0.05	0.09	3	0

第2回

健康料理コンクール

入選作品レシピ



特 別 賞 : 三色春巻き
氏 名 : 永島千恵子 (大平町)

〈料理のポイント〉

・野菜をたくさん使っています。

作り方レシピ

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
春巻きの皮	3枚	1、豚肉を細く切り、塩・こしょう・しょうゆで味付けしておく。 2、フライパンに豚肉・細く切ったにんじん・えのき・たけのこをいためる。 3、かぼちゃは蒸して皮をむき、つぶす。 4、豚肉のひき肉はんにくをいれ、塩・こしょうをして炒め、3と合わせる。 5、ご飯にチーズとみじん切りにしたたまねぎを合わせる。 6、2・4・5に春巻きの皮を巻く。 7、6を油できつね色になるまで揚げる。 8、レタスをみじん切りにして水にかけておく。 9、トマトは皮をむいて種を取り、角切りにして青じそドレッシングを合わせる。 10、レタスは水を切り、皿を盛り7を半分に切り、皿に盛りできあがりです。
豚肉	25g	
(ロース薄切り)	20g	
豚肉(ひき肉)		
にんじん	5g	
えのき	3g	
たけのこ	5g	
かぼちゃ	14g	
ねぎ	少量	
ご飯	20g	
チーズ	8g	
玉ねぎ	4g	
レタス	20g	
塩	適量	
こしょう	適量	
しょうゆ	適量	
青じそドレッシング	適量	
トマト	5g	
あげ油	適量	

栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ug)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食 塩 (g)
506	15.9	29.4	71	1	129	0.4	0.17	5	1.9

第2回 健康料理コンクール 入選作品レシピ



特 別 賞 : 小山の野菜たちが大集合
氏 名 : 田島里恵(小山市)

〈料理のポイント〉

- 肉とご飯と野菜が1回でたべられて、バランスが良い。

作り方レシピ

材 料 名	分量 (2人分)	作 り 方
A <ul style="list-style-type: none"> 豚挽き肉 150g ねぎ 40g にら 20g 卵 1個 にんにく 1片 		1、もち米を洗い、20分間水につける。 (つけたらざるにあげておく) 2、Aの野菜をみじん切りにし、豚挽き肉・卵を加えバラで良く混ぜる。塩・こしょうを一口サイズに丸める。1のもち米をたっぷりつけて蒸し器で15分蒸す。 3、Bの野菜を一口サイズに切ってCの調味液に入れて煮る。 (野菜が煮崩れしないようにする。) 4、2と3ができたなら交互に串にさす。 5、皿にしその葉をしき、盛り付けトマトを飾る。
塩 少々 こしょう 少々		
B <ul style="list-style-type: none"> にんじん 40g さといも 40g 大根 40g 		
C <ul style="list-style-type: none"> だし汁 1カップ 酒 小1 しょうゆ 小1 さとう 小1/2 		
もち米 3/4カップ ミニトマト 3個 たけ串 4本 しその葉 4枚		

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ug)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食 塩 (g)
482	22.4	14.1	48	2.1	426	0.60	0.34	20	0.8

第2回 健康料理コンクール 入選作品レシピ



特別賞 : おいしいおいしいおべんとう
氏名 : 橋本和貴 (小山市)

〈料理のポイント〉

- かんぴょうで縛ったところです。

作り方レシピ

材 料 名	分量 (4人分)	作 り 方
(きんぴら巻き) ごぼう にんじん いんげん かんぴょう	1/2本 1/2本 4本 適量	1、かんぴょうは塩でもみ、洗ってから戻す。 2、ごぼうとにんじんは長さを油揚げにあわせ、鉛筆くらいの太さに切る。 3、いんげんはさっとゆがく。
だし汁 酒 しょうゆ さとう	適量 // // //	4、油揚げを広げ、にんじん・ごぼう・いんげんをのせて巻く。 1のかんぴょうでしばる。 5、だし汁・酒・しょう油・砂糖で煮る。

栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ug)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食 塩 (g)
100	3.3	3.4	64	0.9	418	0.03	0.04	2	0.9