

第3回おやま健康料理コンクール

～ 入選作品レシピ集 ～



小山市健康課
(平成16年度実施)

栄養価は五訂日本食品標準成分表の値を使用

ふるさと小山イーハトーブのすいとん

材料名	分量 (4人分)	作り方
小麦粉 水 鶏もも肉 さといも 大根 にんじん ごぼう 白菜 玉ねぎ しいたけ しめじ 長ねぎ 油揚げ いんげん 水 煮干し だし昆布 天然だしの素 酒 塩 みりん しょうゆ 三つ葉 かつおぶし	160g 100cc 100g 60g 100g 60g 40g 80g 80g 40g 80g 60g 20g 20g 4カップ 10本 10cm 5g 小さじ2 少々 小さじ2 大さじ1・1/3 20g 少々	- ボールに小麦粉と水を入れ、耳たぶ位の固さまでこねる。 パンをこねる時の様によくこねたら、まるい形にしてぬれ布巾をかぶせ、1時間位ねかせる。 - 鶏肉は一口大に切る。 さといもは1cm厚さの輪切り。 大根、にんじんはいちょう切り。 ごぼうは斜め切り。 白菜は3cm長さに切る。 玉ねぎは1cm厚さに切る。 しいたけは4等分にする。 しめじは小房に分ける。 長ねぎは斜め切りにする。 油揚げは油抜きして短冊切り。 いんげんはゆがき、4等分に切る。 - 鍋に水、煮干し、だし昆布を入れだしをとり、さらにだしの素を加える。 ③に②の材料(いんげん以外)を火が通りにくいものから入れる。 - 材料が煮えたら調味料Aを加え味をととのえる。 - 別の鍋に湯をわかし、沸騰したところへ①のすいとんを伸ばし一口大にちぎりながら入れる。(手につく時は水少々をつけながら行うとよい) 浮き上がったすいとんを網ですくう。 ⑤に⑥のすいとん、いんげんを加えひと煮する。 - 出来上がったすいとんを器に盛り、に3cm長さに切ったみつ葉とカツオ節をのせる。

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 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
286	12.0	6.1	77	1.2	270	0.28	0.18	15	2.1

第3回 おやま健康料理コンクール

～ 入選作品レシピ ～



最優秀賞：ふるさと小山イーハトーブのすいとん

氏 名：杉 田 久 子

＜作品のPR＞

季節の野菜をふんだんに使い、子供から老人まで喜ばれ、健康都市おやまにふさわしい薄味と舌でおどるハーモニーが豊かな味わいを楽しめます。
ぜひ小山の皆さんに発信したいと思います。



さといもと豆乳の冷製スープ

材料名		分量 (4人分)	作り方
さといも		300g	1 さといもは皮をむき、5mm厚さにスライスし、塩でもみ、熱湯でゆでこぼし、水洗いし、ぬめりを取る。 たまねぎは薄切り、長ねぎは小口切りにする。 2 鍋にバターを熱し、たまねぎと長ねぎをしんなりするまで炒める。 さといも、水、固形スープを加え野菜が柔らかくなるまで15分程煮る。 3 ②をミキサーにかけ、温めた豆乳を加え、Aで調味し、弱火で一煮する。 4 あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。 器に注ぎ、小口に切ったあさつき、星型のふを飾る。
たまねぎ		1個	
長ねぎ		2本	
バター		15g	
水		700cc	
固形スープ		1個	
無調整豆乳		200cc	
A	塩	小さじ1／2強	
	こしょう	少々	
あさつき		少々	
星型のふ (あれば)		少々	

栄養価(一人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
135	4.2	4.4	42	1.2	22	0.11	0.06	14	1.7

第3回 おやま健康料理コンクール

～ 入選作品レシピ ～



優 秀 賞：さといもと豆乳の冷製スープ

氏 名：原 史 子

＜作品のPR＞

さっぱりとした飲みごちでさといもが苦手な方や、お子様にも
きっと喜んでいただけるヘルシースープです！！



こうや豆腐の豚肉巻き

材料名	分量 (4人分)	作り方
豚肉ももす切り こうや豆腐 大葉 えのきだけ トマト いんげん 小麦粉 A { 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 水 油	4枚 4個 4枚 1／2袋 1コ 4本 大さじ1弱 大さじ1 大さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ1	1 こうや豆腐を水で戻し、縦に2等分しておく。 2 えのきだけはいしづきをとる。 トマトはくし形に切る。 いんげんはゆでて斜めに4等分に切る。 3 豚肉を広げ、大葉・こうや豆腐・えのきだけをのせ巻き、小麦粉をまぶす。 4 巻き終わりを下にして皿に並べ、ラップをかけレンジで2分加熱する。 5 フライパンを温め、油をひき、③を焼き色がつくまで焼き、食べやすい大きさに切る。 6 鍋に調味料Aを入れ、火にかけ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。 7 皿に⑤を盛り⑥をかけ、トマト、いんげんを添える。

栄養価(一人分)

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 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
225	15.9	10.5	117	1.8	67	0.39	0.15	7	1.5

第3回 おやま健康料理コンクール

～ 入選作品レシピ～



優 秀 賞：こうや豆腐の豚肉巻き

氏 名：大 輪 幸 子

＜作品のPR＞

カロリーを低くするため、レンジを利用し、油の使用をおさえました。



豆腐ハンバーグ ゆずソース

材料名	分量 (4人分)	作り方
豆腐 ごぼう にんじん ねぎ とりひき肉 平ゆば(乾)	1丁 160g 40g 100g 280g 4枚	1 豆腐をキッチンペーパーでつつみ、レンジで1分弱加熱して水気を切る。 2 平ゆばはぬるま湯でもどす。 3 ごぼう、にんじん、ねぎはみじん切りにする。
A { しょうが汁 とき卵 片栗粉 酒 塩 こしょう	大さじ1・1/3 1コ分 大さじ2 大さじ1・1/3 少々 少々	4 ①に③ととりひき肉、(A)を加え、よく混ぜ合わせ丸く成形する。 5 フライパンに油を熱し、④を焼き、②のゆばで包む。
B { だし汁 しょうゆ 塩 ゆず汁 片栗粉 水	1カップ 大さじ1・1/3 少々 少々 小さじ2・2/3 大さじ1・1/3	6 (B)をあわせ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんをつくる。 7 ⑤に⑥のあんをかけ、白髪ねぎ、ゆずの皮を上にかざる。
飾り用 ゆずの皮 白髪ねぎ	適量 適量	

栄養価(一人分)

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 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
353	30.9	15.5	199	3.6	201	0.25	0.31	20	1.7

第3回 おやま健康料理コンクール

～ 入選作品レシピ ～



市長賞：豆腐ハンバーグ ゆずソース

氏 名：中山 弓枝

＜作品のPR＞

豆腐や野菜を使い栄養価の高いものを考えてみました。



野菜たっぷりミートグラタン

材料名	分量 (4人分)	作り方
チーズ かぼちゃ ほうれんそう なす <ミートソース> たまねぎ にんじん 合挽き肉 ホールトマト水煮缶 コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく おろししょうが 化学調味料 サラダ油 <ホワイトソース> バター 小麦粉 牛乳 コンソメスープ 塩 こしょう	80～100g 1／4個 400g 大2本 1・1/2コ 200g 400g 1缶 240cc 60g 30g 小さじ1 小さじ1 少々 大さじ1・1/2 72g 72g 480cc 240cc 少々 少々	1 かぼちゃはひと口大に乱切りにし、レンジにかけやわらかくする。ほうれんそうはゆでて3～5cmくらいに切る。なすは5mm厚さの輪切りにする。 2 ミートソースをつくる たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。 鍋に油を熱し、おろしニンニクとおろししょうがを入れ、香りを出し、たまねぎを加えてよく炒める。にんじんを加え炒め、ひき肉も加えポロポロとなるまで炒める。ホールトマト、スープ、ケチャップ、ソース、化学調味料を加え煮込む。 3 ホワイトソースをつくる 鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を入れ焦がさないようによく炒める。温めた牛乳・スープをだまにならないように少しずつ入れていく。塩・こしょうで味をととのえる。 4 グラタン皿にかぼちゃ・ホワイトソース・ほうれんそう・ミートソース・ナス・ミートソース・チーズの順に入れ、250℃のオーブンで15分焼く。

栄養価(一人分)

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 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
596	24.3	37.6	392	5.1	1799	0.57	0.77	86	3.9

第3回 おやま健康料理コンクール

～ 入選作品レシピ ～



議長賞：野菜たっぷりミートグラタン

氏名：小森 聡美

＜作品のPR＞

おやまの野菜をたっぷり使いました。

