

第4回おやま健康料理コンクール

～ 入選作品レシピ集 ～



栄養価は五訂増補日本食品標準成分表の値を使用

小山市健康課
(平成17年度実施)

第4回おやま健康料理コンクール入選作品

最優秀賞		かぼちゃとかんぴょうのケーキ (その他の料理)	
作者名：磯 さゆり			
<作品PR> かんぴょうをデザートに使ってみました。			
材料	分量(5人分)	材料	分量(人分)
〔 かんぴょう(乾燥) 〔コーヒー牛乳(市販) 〔 かぼちゃ 〔 砂糖 〔 バター 〔 牛乳 A〔 生クリーム 〔 砂糖 食パン(6枚切り) B〔 生クリーム 〔 砂糖	2～3本 100cc 1/4個 大さじ2 10g 大さじ2 100cc 大さじ1・1/2 1・1/4枚 100cc 大さじ1・1/2		
価 (1人分)			
エネルギー	322kcal	ビタミンA	453 μg
たんぱく質	4.0g	ビタミンB1	0.06mg
脂 質	21.3g	ビタミンB2	0.13mg
カルシウム	70mg	ビタミンC	17mg
鉄	0.4mg	食 塩	0.2g

作 り 方	
1	水で戻したかんぴょうをしぼって水気を切る。 15cm長さを5本、残りは5cm長さに切る。
2	鍋にコーヒー牛乳、①を入れてかき混ぜながら煮込む。 煮えたら火からおろして冷まし、キッチンペーパーで汁気をとる。 15cm長さのかんぴょうはハート型に形を整える。
3	トースターにアルミを敷いて、その上に②を並べてこんがり するまで焼く。(こげやすいので目をはなさない) 焼いた後、5cmのかんぴょうは細かく砕く。
4	かぼちゃは皮をむき、適度な大きさに切り、耐熱ボールに 入れ、ラップをして軟らかくなるまでレンジにかける。 熱いうちに裏ごしする。
5	ボールに④と砂糖、バターを入れてよく混ぜ、なじんだら牛乳 を入れてよく混ぜる。
6	別のボールにAを入れて7分立てにし、⑤に加え混ぜ、 かぼちゃのペーストとする。
7	食パンの耳を取り、4つに切り、トースターでこんがり焼く。
8	食パンの上に⑥のかぼちゃペーストをしぼり、細かくしたかん ぴょうを敷く。その上にさらにかぼちゃペーストをしぼる。
9	Bをボールに入れて泡立て、⑧にのせる。
10	ハート型のかんぴょうを飾る。

第4回おやま健康料理コンクール入選作品

優秀賞		まるごとかぼちゃ	
作者名: 青木 みなみ		(副 菜)	
<作品PR> 健康料理に相応しい「かぼちゃ」をメインに作りました。かぼちゃには、皮膚を保護するビタミンA、シミ、ソバカスを予防するビタミンC、老化やガンを予防するビタミンE、便秘を予防する食物繊維がバランスよく含まれています！！ しかもビタミンA、Eは油と一緒に調理すると吸収がよくなるのでこの料理は最高です☆			
材料	分量(8人分)	材料	分量(人分)
かぼちゃ	1個		
トマト	2個(330g)		
なす	4個(460g)		
玉ねぎ	1個(200g)		
パプリカ	1/2個(100g)		
ベーコン	5枚(100g)		
油	大さじ1		
塩	適量		
こしょう	適量		
コンソメ	5g		
チーズ(とろけるチーズ)	20g		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	197kcal	ビタミンA	724μg
たんぱく質	5.7g	ビタミンB1	0.19mg
脂 質	7.3g	ビタミンB2	0.16mg
カルシウム	55mg	ビタミンC	68mg
鉄	1.1mg	食 塩	1.2g

作 り 方	
1	かぼちゃで器をつくる。 かぼちゃの上部をふたになるように切る。 器になる方の中央(種)をくり抜く。
2	①のかぼちゃの器の中に塩、こしょうを少々する。
3	②を耐熱皿にのせラップをかけてレンジで15分加熱する。 (かぼちゃに竹串がささればよい)
4	トマト、玉ねぎ、パプリカ、ベーコンを2cm各に切る。 なすは粗く皮をむき、一口大に角切りにし水に放しアクをぬき、水を切っておく。
5	フライパンを熱し油を敷き、④がしんなりするまで炒め、塩、こしょう、コンソメで味付けをする。
6	③のかぼちゃの器に⑤の野菜を入れ、チーズをのせて180～190℃のオーブンでチーズが溶けるまで(約3～5分)焼く。

第4回おやま健康料理コンクール入選作品

優秀賞		グラスパトマト	
作者名：佐藤 由佳里		(主 食)	
<作品PR> パスタの麺を作るときに、ペースト状にしたかぼちゃをいっしょに練って、麺を作りました。			
材料	分量(1人分)	材料	分量(1人分)
<パスタ>		<グラスパトマト>	
小麦粉	30g	ほうれん草	30g
塩	小さじ1/5	トマト	大1個
ぬるま湯	大さじ2	豚肉	15g
オリーブオイル	小さじ1	たまねぎ	20g
かぼちゃ	10g	かぼちゃ	20g
打ち粉	適量	パルミジャーノ・レジャ	適量
<ほうれん草ソース>		<梨のホワイトソース>	
小麦粉	30g	梨	30g
バター	10g	レモン汁	2滴
牛乳	100cc	生クリーム	100cc
塩	適量	ホワイトソース	50cc
こしょう	適量	パセリ	適量
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	643kcal	ビタミンA	673μg
たんぱく質	19.4g	ビタミンB1	0.42mg
脂 質	29.5g	ビタミンB2	0.40mg
カルシウム	291mg	ビタミンC	52mg
鉄	1.9mg	食 塩	1.8g

作 り 方	
<かぼちゃのパスタ>	
1	ボールに小麦粉、塩を入れ、ぬるま湯を少しずつ入れて、オリーブオイルを入れて混ぜる。
2	かぼちゃは適宜に切りゆでて、皮を除きミキサーにかけ、ペースト状にする。
3	ペースト状にしたかぼちゃを①の生地とあわせ練り、打ち粉をして、めん棒でのばす。
4	3つ折りにして、生地と生地の上に粉をまぶし、くっつかないようにして細く切る。
5	鍋に湯をわかし、塩少々入れパスタを茹で、ザルにあげておく。
<ほうれん草ソース>	
1	鍋にバターを入れて溶けたら小麦粉をふり入れこがさないよう炒め、牛乳を少しずつ加えホワイトソースをつくる。 (梨のソース用に10ccを別にしておく)
2	ほうれん草を茹で、ミキサーでペースト状にし、①のホワイトソースとまぜる。 塩、こしょうをし、パルミジャーノ・レジャを加え混ぜる。
<グラスパトマト>	
1	トマトはヘタの部分の上1cm位を切り、中をえぐって器にする。 中のトマトは種を除いて、残ったものをコンカッセしておく。
2	玉ねぎは薄くスライスする。かぼちゃは適宜に切る。
3	豚肉は茹でて水にとり、水気を切って3cm位に切る。
4	ほうれん草ソースの中にトマトのコンカッセ、玉ねぎ、かぼちゃ、豚肉を入れ煮込み、かぼちゃのパスタを加えあわせる。 皿に梨のホワイトソースを敷き、グラスパトマトをのせ、まわりにパセリを散らす。
5	トマトの容器に④を入れ、パルミジャーノ・レジャをかけ、180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。
<梨のホワイトソース>	
1	梨の皮をむいて切り、ミキサーにかけ、色が変わらないようにレモン汁を入れる。残しておいたホワイトソースと混ぜる。
2	生クリームをホイップし、①に加え混ぜ合わせる。
〔盛り付け〕	
皿に梨のホワイトソースを敷き、グラスパトマトをのせ、まわりにパセリを散らす。	

第4回おやま健康料理コンクール入選作品

市長賞		トマト味の豆腐のロールキャベツ	
作者名：濱野 怜子		(主 菜)	
<作品PR> トマト味のさっぱりしたロールキャベツです。			
材料	分量(2人分)	材料	分量(人分)
キャベツ	6枚		
豆腐	1/2丁		
合びき肉	120g		
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個		
塩	少々		
こしょう	少々		
オリーブオイル	大さじ2		
玉ねぎ(薄切り)	1/4個		
にんにく(薄切り)	1片分		
ローリエ	1枚		
しいたけ(薄切り)	2枚		
白ワイン	1/2カップ		
ホールトマト缶	1/2缶		
塩	少々		
こしょう	少々		
パセリ(みじん切り)	少量		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	430kcal	ビタミンA	70 μ g
たんぱく質	21.5g	ビタミンB1	0.41mg
脂 質	25.9g	ビタミンB2	0.24mg
カルシウム	214mg	ビタミンC	75mg
鉄	3.0mg	食 塩	1.2g

作 り 方	
1	キャベツは1枚ずつはがし、洗って芯の所の厚みを薄くそぎ取り、巻きやすくする。
2	キャベツ6枚は熱湯で2～3分茹で、ざるにとる。 うち2枚は千切りにする。
3	豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジに約30秒かけて水気をとりさましておく。
4	玉ねぎは皮をむいてあらみじん切りにする。
5	合びき肉、せん切りキャベツ、たまねぎ(みじん切り)、③の豆腐、塩、こしょうを混ぜ合わせ具をつくり、4等分にする。
6	⑤をゆでたキャベツで包み、一回巻いて左右たたみ、さらに巻いてたたんで、まとめる。
7	鍋にオリーブオイル、玉ねぎの薄切り、にんにく、しいたけ、ローリエを加え炒める。
8	白ワイン、ホールトマト缶、ロールキャベツを加え、20分位煮る。 塩、こしょうで味をととのえる。
9	皿にロールキャベツを盛り、その上にパセリのみじん切りをふりかける。

第4回おやま健康料理コンクール入選作品

議長賞		豚肉のマキマキとまと煮 (主 菜)	
作者名： 菊田 稚佳子			
<作品PR> トマトと豚肉といっためずらしい組み合わせで料理を作ってみました。中の野菜をいろいろ変えてみても、おいしくできると思います。 塩分控えめで、体にやさしいと思います。			
材料	分量(1人分)	材料	分量(人分)
豚ロース(薄切り)	100g(3枚)		
ほうれん草	75g		
人参	25g		
トマト	200g(小3個)		
固形ブイヨン	4g(1コ)		
トマトケチャップ	大さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
バター	小さじ1		
かいわれ	少々		
小麦粉	少々		
サラダ油	適量		
栄 養 価 (1人分)			
エネルギー	555kcal	ビタミンA	1115μg
たんぱく質	23.0g	ビタミンB1	0.97mg
脂 質	38.7g	ビタミンB2	0.35mg
カルシウム	71mg	ビタミンC	61mg
鉄	2.5mg	食 塩	2.6g

作 り 方	
<肉まき> 1 ほうれん草はゆで、水を切る。 人参は5mm角の棒状に切りゆでる。 2 肉を広げ、塩・こしょうをし、ほうれん草と人参をのせて巻く。 3 ②の肉に小麦粉をまぶし、多めの油で少し色がつくくらいにフライパンで焼く。	
<トマトソース> 1 トマト2個分をつぶして裏ごし、弱火にかけ、火を通す。 2 残りのトマト1個を湯むきし、種を取り適当な大きさに切る。 ①にトマトとブイヨンを加えて火にかけ、塩こしょうで味を調え、バター、ケチャップを加えて火をとめる。 3 焼いた肉巻きを②に入れてソースをかけながら5分位弱火で煮る。 肉を取り出し、適当な大きさに切る。 残りのソースを少し煮つめる。 4 ソースを皿に敷き、肉巻きをのせ、かいわれをあしらう。	