



健康都市おやま宣言25周年記念

おやま 健康料理コンクール レシピ集





もくじ

はじめに	1ページ
おやま健康料理コンクールの流れ	2ページ
小山の食材とは?	3ページ
バランスのよい食事とは?	4～6ページ
作品一覧	8～28ページ
おやまのわ食	29ページ



はじめに

健康づくりと食生活は密接な関係があり、健康増進のためにも安全で安心できる食品をバランス良く摂取することが求められています。

「第2次健康都市おやまプラン21」では、“すべてのライフステージでより良い食習慣を身につけること”を行動目標のひとつとして挙げ、健康と食に関する情報発信等の食育、小山の安全・安心で美味しい食材を活かした地産地消を推進しています。さらに「第3期おやま地産地消・食育推進計画」では、“食で育む 元気なおやま 明るい未来”をスローガンとし、「わ食の日」を設けるとともに「地産地消」「朝ごはんの摂取向上」を重点プログラムとして掲げ、取り組んでいます。

おやま健康料理コンクールは平成14年度にはじまり、これまで15回開催し、地元農畜産物のよさを活かした新しい健康料理を募集してきました。毎回多くの作品が出品され、甲乙つけがたい素晴らしい内容となっています。

小山市は平成4年に健康都市おやま宣言をし、今年で25周年を迎えたことを記念し、レシピ集を作成しました。過去の最優秀作品を中心に、「主食」「主菜」「副菜」等の見本となるような20作品を掲載しています。多くのみなさまにおやまの健康料理を知っていただき、作ってもらうことで、健康的な料理が家庭に普及され、子どもから大人まで「食」の大切さについて意識するきっかけになればと思います。

掲載されている作品は、小山市に在住、通学、通勤されている小学生以上の方が応募された作品ですので、エネルギーや塩分が多いものもあります。血圧が気になる方や、食事内容が気になる方は、後のページに紹介している食事摂取基準や各レシピの栄養成分表示を参考に、調味料等を調整した上で、ご活用ください。



政光くん・寒川尼ちゃん

おやま健康料理コンクールの流れ

作品募集

募集期間… 7月上旬～9月上旬

こども部門、おとな部門など、部門ごとに募集しています

小山市の特産である「はとむぎ」「米粉」への意識・関心を深め、普及させる目的から、平成23年・24年に**はとむぎ・米粉部門**を設けました。その後もテーマ食材として取り入れています。

また、小山市は徳川幕府300年の栄光の道筋を付けたといわれる天下分け目の軍議「小山評定」が開かれた「開運のまち」です。平成27年は、徳川家康公没後四百年目にあたるのを記念し、

家康公「開運弁当」部門を設けました。



書類審査

応募数が多い場合は、9月下旬に書類審査を行っています

本審査

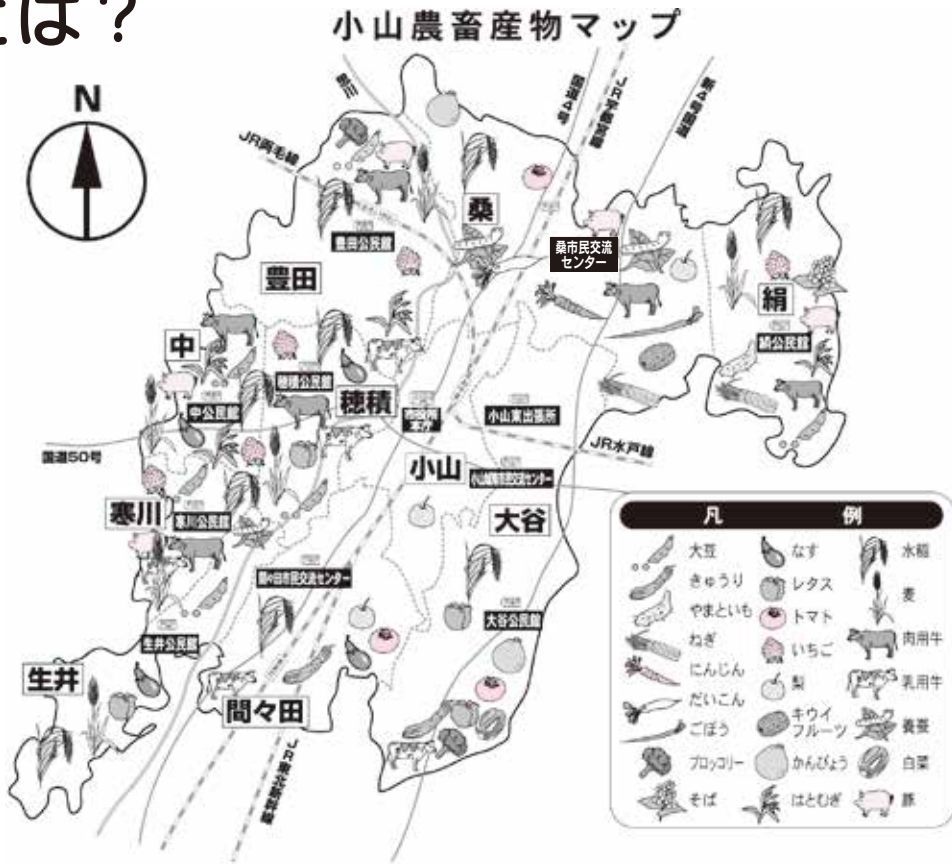
11月に開催する健康都市おやまフェスティバルにて本審査を行い、表彰しています

小山の食材とは？

おやま健康料理コンクールでは、地産地消の観点から、おやまブランドや小山市で多く生産されているもの、小山市特産の農畜産物よりテーマとする食材を選んでいきます。



小山市の健康づくり
キャラクターPちゃん



バランスのよい食事とは？

1日3食! 3つの器をそろえましょう

主菜

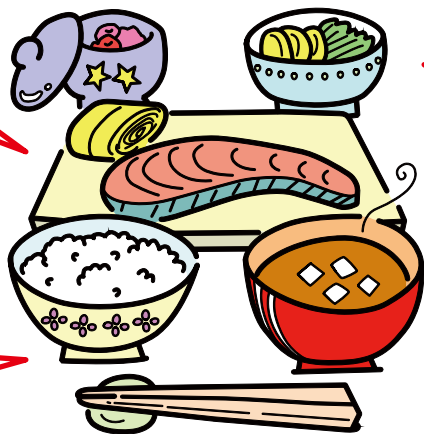
魚・肉・卵・大豆製品
(主にたんぱく質源になる)

副菜

野菜・きのこ・海そう類
(主にビタミン・ミネラル源になる)

主食

ごはん・パン・めん類など
(主にエネルギー源になる)



その他

汁ものは、1日2杯以内にしましょう。
(3杯以上では、塩分のとりすぎにつながります。)

それに加えて
1日1回
とりたい食品



牛乳・乳製品



果物



食事は必要な量をバランスよく

1日に必要な食事の量は、活動量や性別・年齢などにより異なり、個人差があります。
自分はどれくらい必要なかを把握し、バランスよくとるようにしましょう。



男 性

年齢区分	エネルギー（kcal）				たんぱく質（g）		脂質（g）		食塩相当量（g）
	身体活動レベル「ふつう」				たんぱく質エネルギー比率 13～20%		脂質エネルギー比率 20～30%		
6～7歳	1日	1,550	1食	517	1日	50～78	1日	34～52	5.0未満
8～9歳	1日	1,850	1食	617		60～93		41～62	5.5未満
10～11歳	1日	2,250	1食	750		73～113		50～75	6.5未満
12～14歳	1日	2,600	1食	867		85～130		58～87	8.0未満
15～17歳	1日	2,850	1食	950		93～143		63～95	8.0未満
18～29歳	1日	2,650	1食	883		86～132		59～88	8.0未満
30～49歳	1日	2,650	1食	883		86～132		59～88	8.0未満
50～69歳	1日	2,450	1食	817		80～123		54～82	8.0未満
70歳以上	1日	2,200	1食	733		72～110		49～73	8.0未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

食事は必要な量をバランスよく

1日に必要な食事の量は、活動量や性別・年齢などにより異なり、個人差があります。
自分はどれくらい必要なかを把握し、バランスよくとるようにしましょう。



女性

年齢区分	エネルギー (kcal)				たんぱく質 (g)		脂質 (g)		食塩相当量 (g)
	身体活動レベル「ふつう」				たんぱく質エネルギー比率 13～20%		脂質エネルギー比率 20～30%		
6～7歳	1日	1,450	1食	483	1日	47～73	1日	32～48	5.5 未満
8～9歳	1日	1,700	1食	567		55～85		38～57	6.0 未満
10～11歳	1日	2,100	1食	700		68～105		47～70	7.0 未満
12～14歳	1日	2,400	1食	800		78～120		53～80	7.0 未満
15～17歳	1日	2,300	1食	767		75～115		51～77	7.0 未満
18～29歳	1日	1,950	1食	650		63～98		43～65	7.0 未満
30～49歳	1日	2,000	1食	667		65～100		44～67	7.0 未満
50～69歳	1日	1,900	1食	633		62～95		42～63	7.0 未満
70歳以上	1日	1,750	1食	583		57～88		39～58	7.0 未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

作品一覧

主 食	かんぴょうたっぷり和風あんかけ丼ぶり	8ページ
	米粉うどんおやきの野菜あんかけ	9ページ
主 菜	おやま和牛のヘルシー和風ハンバーグ	10ページ
	たっぷりかぼちゃの和風豆乳みそグラタン	11ページ
	かんぴょう入り豆ふハンバーグ	12ページ
	とうふと鯖のハンバーグ	13ページ
	ピザ風トマチーの肉巻き	14ページ
	なすみそコロッケ	15ページ
	はとむぎと色どり野菜の油あげ包み	16ページ
副 菜	カボチャのちゃきんむし きのこあんかけ	17ページ
	かんぴょうメンマ	18ページ
	かんぴょうと人参の酢の物	19ページ
	ご汁	20ページ
	かんぴょうときゅうりの中華風サラダ	21ページ
その他	ペキンダック風米粉クレープ	22ページ
	色とりどり！米粉のじゃがもち	23ページ
	がんばれ日本!! トマトの日の丸ピザ	24ページ
	あのもちもちがたまらない！はとむぎ団子スープ	25ページ
	きのこたっぷりハトムギすいとん	26ページ
弁 当	いろうり健康開運弁当	27・28ページ

おとな部門 最優秀賞

かんぴょうたっぷり和風あんかけ丼ぶり

メインにした小山の食材

かんぴょう

栄養価 (1人分) エネルギー 344kcal / たんぱく質 8.8g / 脂質 4.5g / 食塩相当量 1.2g

材 料 (4人分)

かんぴょう(乾) …15g しょうゆ……………小さじ1
鶏ひき肉……………80g 塩……………適量
にんじん……………60g 片栗粉……………大さじ2強
しいたけ…………90g (3個) 水……………大さじ2強
ごま油……………大さじ1/2 おろししょうが…小さじ2
顆粒和風だし…大さじ1/2 さやえんどう……………4本
湯……………500ml ごはん……………茶碗4杯



作り方

- ①かんぴょうはよく塩(分量外)でもみ、流水でよくすすぐ。
鍋に湯をはり、10～15分程煮る。(透明感が出てやわらかくなるまで) 水気をとって3cm幅に切る。
- ②にんじんは短冊切りに、しいたけは石づきを取ってスライスする。さやえんどうは、筋を取り、軽く塩ゆでしてから細く切る。
- ③熱したフライパンにごま油をしき、鶏ひき肉を炒め、にんじん、しいたけ、かんぴょうを加えてよく炒める。
- ④顆粒だしと湯をよく溶き、③に加えて少し煮立たせる。しょうゆと塩で味を調える。
- ⑤火からおろし、水溶き片栗粉をまわし入れ、再び火にかけてとろみをつける。
- ⑥丼にご飯を盛り付け、⑤のあんかけをかけ、上にさやえんどうとおろししょうがを盛る。

米粉うどんおやきの野菜あんかけ

メインにした小山の食材

米粉

栄養価 (1人分) エネルギー 479kcal /たんぱく質 17.0g /脂質 21.9g /食塩相当量 2.7g

材 料 (4人分)

米粉うどん(ゆで) …400g しいたけ……………40g
合いびき肉……………230g かまぼこ……………50g
卵……………50g (1個) きぬさや……………20g
片栗粉……………大さじ3 だし汁……………340ml
塩……………少々 しょうゆ…大さじ2・1/2
こしょう……………少々 みりん……………大さじ2
ごま油……………大さじ3 片栗粉……………大さじ2
キャベツ……………160g 水……………大さじ4
にんじん……………60g



作り方

<おやき>

- ①ゆでたうどんを3～4cmの長さに切る。
- ②合いびき肉、卵、片栗粉、①を混ぜ合わせ、塩、こしょうを加える。(うどんの形がなくなる程度に、少しつぶしながら混ぜる)
- ③②を食べやすい大きさの小判型にする。
- ④フライパンにごま油を入れ、温まったら③を入れて焼く。(焼き色をつける)
- ⑤皿に盛りつけおやきの完成。

<野菜あん>

- ①キャベツを2～3cm角、にんじんを短冊切り、しいたけを2～3mmの薄切り、かまぼこを2～3mmに切り、きぬさやをななめに半分に切る。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを合わせて入れ、にんじん、しいたけ、キャベツを入れて中火で野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ③②にかまぼこ、きぬさやを入れて少し煮込む。
- ④③が沸騰した状態に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。(水溶き片栗粉は2、3回にわけて入れる)
- ⑤皿に盛り付けたおやきに④でできた野菜あんをかけて完成。

おとな部門 わ食を広めま賞

おやま和牛のヘルシー和風ハンバーグ

メインにした小山の食材

おやま和牛

栄養価（1人分）エネルギー 437kcal／たんぱく質 24.5g／脂質 26.7g／食塩相当量 2.7g

材 料（4人分）

和牛ひき肉……360g 塩………小さじ1
ごぼう………80g 米油………大さじ1
たまねぎ………1個 大根………200g
木綿豆腐………300g キャベツ………80g
卵………1個 ポン酢………適量
米粉………大さじ3～4 大葉………4枚
こしょう………少々 ミントマト………8個



作り方

- ①たまねぎをみじん切りにし、あめ色になるまでよく炒める。
- ②ごぼうをさがきにして、あくを抜いておく。
しっかり抜く事で後味さっぱり!!
- ③豆腐の水をよく切っておく。
※ここでよく切っておかないと、後で水っぽくなってしまいます!
- ④ひき肉、豆腐、ごぼう、卵、米粉をボウルに入れてよくこねる。
- ⑤あら熱が無くなったたまねぎを入れて、もう一度よくまぜる。
この時に、塩、こしょうも入れる。
- ⑥ハンバーグの形を作って焼く。
形をつくる際、よく空気を抜いて真ん中をくぼませる。
(中まで火が通りやすくなるふくらみすぎない)
くぼんだ面を上にして中火で3分焼き、ひっくり返して
水または酒を振り入れてふたをする。やや弱火にして
3分焼いてハンバーグは完成。

つけあわせのキャベツをきざみ、大根をおろして、ハンバーグの上に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢をかける。
キャベツとミントマトをそえれば、ヘルシーで栄養満点の和風ハンバーグの完成!!

おとな部門 優秀賞

たっぷりかぼちゃの和風豆乳みそグラタン

メインにした小山の食材

かぼちゃ

栄養価（1人分）エネルギー 278kcal／たんぱく質 15.3g／脂質 6.8g／食塩相当量 3.1g

材 料（4人分）

かぼちゃ(種をとったもの) 豆乳……………260ml
……………400g ピザ用チーズ……………60g
たまねぎ……………160g 白みそ……………大さじ2
鶏もも肉……………80g 小麦粉……………大さじ2
しめじ……………40g バター……………10g
ごぼう……………40g 塩……………1つまみ
ミニトマト……………4個 こしょう……………少々
ブロッコリー……………1房



作り方

- ①かぼちゃは5mmくらいの厚さ、3cm幅に切る。
たまねぎは3mmくらいの薄切りにする。
しめじは、石づきをとり小房に分ける。
ごぼうは厚めのさがきにし、水にさらし、ざるに上げておく。
鶏もも肉は2cm角に切り、塩1つまみでもみこむ。
ブロッコリーはひと口大の小房に分ける。
ミニトマトはたて半分に切る。
- ②フライパンにバターを入れ、ミニトマトを除いた①の材料を
全て炒める（強火）。
- ③火を弱火にし、ふたをして5分程蒸し焼きにする。
- ④しんなりしたらブロッコリーを取り出し、小麦粉をふり入れ
まぜながらなじませる。
- ⑤豆乳・白みその順で④にまぜ、こしょうで味を調える。
- ⑥耐熱皿に入れ、チーズをちらし、ミニトマト、ブロッコリー
をのせる。
- ⑦オーブントースター（1000w）で5分程、色をみながら焼く。

☆みそは、ものによって塩分が異なるので、少しずつ味をみなが
ら入れるとよい。

こども部門 最優秀賞

かんぴょう入り豆ふハンバーグ

メインにした小山の食材

かんぴょう

栄養価（1人分）エネルギー 263kcal／たんぱく質 13.0g／脂質 15.9g／食塩相当量 1.8g

材 料（4人分）

かんぴょう……………20g 砂糖……………小さじ1
にんじん……………50g みりん……………大さじ1
木綿豆腐……………1丁 水……………300～400ml
鶏ひき肉……………80g 酒……………大さじ1
白だし……………大さじ3

A（卵…L1個／すりごま…5g／片栗粉…大さじ1）

金ごま……………少々 枝豆……………30～40粒
サラダ油……………大さじ1 片栗粉……………大さじ1
ごま油……………大さじ1 水……………40ml
ポン酢……………大さじ2



作り方

- ①かんぴょうを水で戻す。にんじんを粗めにすりおろす。
豆腐の水切りをする。
- ②かんぴょうをざるにあげて水気を切り細かく刻む。かんぴょう、にんじん、鶏ひき肉、白だし、砂糖、みりん、酒、水を加えて煮込む。10分から15分煮込み、味が染み込んだら煮汁をこして、具と分け、冷ます。
- ③冷ました具、豆腐、Aを合わせ、よく混ぜたら少々寝かせる。
- ④③を食べやすい大きさに丸め、片面に金ごまをまぶす。
- ⑤中火で熱したフライパンに、油、ごま油をひき、焼き上げる。
- ⑥②で残った汁の中にポン酢を入れ、熱したら枝豆を入れる。
一度火を止めて水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
とろみがついたらもう一度熱して全体的に透明感が出たら、あんかけの出来上がり。
- ⑦焼きあがったハンバーグをお皿に乗せ、⑥をかけたら出来上がり。

こども部門 最優秀賞

とうふと鯖のハンバーグ

メインにした小山の食材

大豆

栄養価（1人分） エネルギー 181kcal／たんぱく質 12.9g／脂質 11.8g／食塩相当量 1.0g

材 料（4人分）

豆腐……………1/2丁 大根……………135g
鯖缶……………1個 大 葉……………4 枚
おから……………小さじ2 ポン酢……………お好みで
ひじき……………小さじ1
しおこうじ……………小さじ1
片栗粉……………小さじ2
油……………20g

作り方

- ①豆腐を水切りする。ひじきを水に戻す。
- ②ボウルに鯖缶、豆腐、きざんだひじき、おから、しおこうじを入れ、混ぜる。
- ③片栗粉を加え、耳たぶくらいのかたさに調整する。
4等分して形を整える。
- ④フライパンに油をひいて③を焼く。
- ⑤大根をおろす。
- ⑥ハンバーグに大葉、大根おろしをのせる。



おとな部門 最優秀賞

ピザ風トマチーの肉巻き

メインにした小山の食材

トマト



栄養価（1人分） エネルギー 317kcal / たんぱく質 18.3g / 脂質 22.3g / 食塩相当量 1.8g

材 料（4人分）

豚ロース肉……………260g こしょう……………少々
塩……………小さじ 1/2

A [ケチャップ…大さじ 3 / マヨネーズ…大さじ 1/2
すりおろしにんにく…少々 / しょうゆ…小さじ 1
塩…少々 / こしょう…少々 / 乾燥バジル…少々

トマト……………400g オリーブオイル…大さじ 1 強
モッツアレラチーズ…100g バジル ……………5 枚



作り方

- ①豚肉に塩、こしょうしておく。
- ②A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。

なすみそコロッケ

栄養価（1人分） エネルギー 633kcal / たんぱく質 16.9g / 脂質 36.5g / 食塩相当量 2.5g

材 料（4人分）

なす……2本（約200g） <仕上げ用>
豚ばら肉……………100g ごま油……………大さじ2
たまねぎ……………1/2個 米粉……………大さじ3
おからパウダー……30g 卵……………1個
牛乳（豆乳）………100ml パン粉……………100g
じゃがいも…皮付きで180g レタス……………2枚
米粉……………大さじ3 ミニトマト………2～3個
プロセスチーズ……30g 揚げ油（使用量）…200ml

A [みそ…大さじ3 / 砂糖…大さじ2 / みりん…大さじ2
酒…大さじ1 / しょうゆ…小さじ1



作り方

<下準備>

- ①なすはへたを切り落とし5mm角に切り、水につけアクを抜く。
- ②たまねぎはみじん切り。豚ばら肉は5mm幅に切る。
チーズは5mm角に切る。
- ③おからパウダーに牛乳を入れひたしておく。
- ④Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ⑤じゃがいもは皮のままラップに包みレンジで約5分加熱する。
やわらかくなったら熱いうちに皮をむきマッシュし、③と合わせておく。

<仕上げ>

- ①フライパンを熱し、ごま油を入れ、水を切ったなす、豚ばら肉、たまねぎを入れ炒める。
- ②なすに透明感が出たら下準備④を入れ、中火で5分程煮つめる。
- ③②に下準備⑤を入れさらに混ぜ合わせる。
- ④火を止め、米粉を入れさらに混ぜ合わせる。
- ⑤荒熱がとれたらチーズを混ぜ8等分にしたら丸める。
- ⑥生地を米粉、溶いた卵、パン粉の順に付け、多めの油で両面キツネ色になるまで揚げ焼きにして出来上がり。
- ⑦付け合せにレタス、ミニトマトを添える。

こども部門 最優秀賞

メインにした小山の食材

はとむぎと色どり野菜の油あげ包み

はとむぎ

栄養価(1人分) エネルギー 506kcal /たんぱく質 26.1g /脂質 27.4g /食塩相当量 2.0g

材 料 (4人分)

小山産はとむぎ(精白粒) ……1カップ
にんじん……………1/2～1/3本
豚ひき肉……………120g
グリーンピース(もどし豆) ……85g
オリーブオイル……………小さじ1
油揚げ……………8枚

A [めんつゆ(濃縮タイプ) …大さじ4
水……………大さじ3



作り方

- ①はとむぎを水で洗って、30分くらい水につける。
炊飯釜に水をきったはとむぎを入れ、1合の目盛りのところまで水を入れて炊く。
- ②にんじんを3mm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、豚ひき肉を炒める。
- ④豚ひき肉に火が通ったらにんじんを加え、1分間混ぜながら炒める。
- ⑤④にAを加え、沸騰したらグリーンピースを入れる。水気がなくなるまで中火でコトコト煮詰める。(約15分)
- ⑥油揚げを半分に切り、具材が入るように開いておく。
- ⑦①と⑤を混ぜる。
- ⑧⑥の中に⑦を詰める。
- ⑨⑧の口をつまようじで止め、少しこげめが付きパリパリするまで焼く。(魚のグリルで約6分)

※アツアツ パリパリのうちに食べるのがオススメです。

こども部門 最優秀賞

カボチャのちゃきんむし きのこあんかけ

メインにした小山の食材

かぼちゃ

栄養価(1人分) エネルギー 208kcal /たんぱく質 11.9g /脂質 5.2g /食塩相当量 2.5g

材 料 (4人分)

かぼちゃ……………400g 酒……………大さじ2
鶏ひき肉……………100g しょうが……………1かけ
木綿豆腐……………150g 塩……………小さじ1/2

あ
ん
の
材
料

水…300ml /顆粒和風だし…5g /酒…大さじ1
塩…小さじ1/2 /しょうゆ…小さじ1
しいたけ…2枚 /しめじ…1かぶ
かにかま…40g /ブロッコリー…4房
(片栗粉…大さじ1 /水…大さじ1)

作り方

- ①かぼちゃのたねをスプーンでとってから、3cm角に切る。
かぼちゃはかたいのでレンジでチンしてから切る。
お皿にのせてラップをふんわりかけて約8分レンジにかけ
る。粗熱がとれたらへらでつぶす。
- ②ボウルにひき肉、酒、塩、しょうが汁を入れてまぜて、かぼ
ちゃ、豆腐を入れてよくまぜる。
- ③②のたねを4等分にし、ラップでくるみゴムでしばり、楊枝
で2～3箇所穴を開ける。レンジで3分加熱する。

<きのこあん>

- ①しいたけは、石づきをとり千切りにする。
しめじは、石づきをとりほぐす。
かにかまは、ほぐしておく。
ブロッコリーは、房に分けておく。
- ②鍋にあんの材料を全部入れて、少し煮る。
片栗粉を同量の水でよく溶いてお鍋に入れ、とろみを付ける。

器にかぼちゃのちゃきんむしを入れ、あんを上からかける。



かんぴょうメンマ

メインにした小山の食材

かんぴょう

栄養価（1人分）エネルギー 72kcal /たんぱく質 1.4g /脂質 3.0g /食塩相当量 1.1g

材 料（4人分）

かんぴょう（乾） ……50g 鶏がらスープ…1/3 カップ
ごま油 ……小 さじ 2

A [ラー油…小さじ1 /砂糖…小さじ1
味付ポン酢…大さじ4 /うま味調味料…少々

※好みですりおろしたしょうが、にんにく



作り方

①かんぴょうをボウルに入れ、水を少量加えて塩もみする。
（塩は分量外）
水でよく洗い、一口大に切って2～3分茹で、よくしぼる。

②フライパンにごま油小さじ1をひき、①を炒める。
鶏がらスープを加え、少し煮る。

③②にAを加える。
（好みですりおろしたしょうが、にんにくを加える。）

④水分をとばしながら火を通し、歯ごたえが残る程度になった
ところでごま油小さじ1をかけ、味と風味を整えてから冷ます。

かんぴょうと人参の酢の物

メインにした小山の食材

かんぴょう

栄養価（1人分）エネルギー 23kcal /たんぱく質 0.4g /脂質 0.0g /食塩相当量 0.1g

材 料（4人分）

かんぴょう（戻したもの）…150g
にんじん……………30g
長 ね ぎ ……………20g
酢……………大さじ3
砂糖……………小さじ2
塩……………0.5g

作り方

- ①水を入れたボウルにかんぴょうと塩（分量外）を入れてもみ、ある程度戻す。鍋に水とかんぴょうを入れ、やわらかくなるまで茹でたら水を切り、冷ましておく。
- ②にんじんは、皮をむいておろす。
長ねぎは小口切りにする。
- ③かんぴょうを食べやすい大きさに切り、さらに水気を切る。
- ④酢、砂糖、塩を混ぜてタレを作る。
- ⑤おろしたにんじんと③を④で和えて皿に盛り、長ねぎを上のにせる。



ご汁

メインにした小山の食材

大豆

栄養価(1人分) エネルギー 150kcal / たんぱく質 5.9g / 脂質 7.2g / 食塩相当量 0.9g

材 料 (4人分)

大豆(戻したもの) …40g	かんぴょう……………1本
にんじん……………1/3本	みそ……………20g
じゃがいも…………大1個	だし汁……………640ml
たまねぎ…………大1/2個	豚ばら肉……………50g
なす……………1本	油……………小さじ1
しいたけ……………2個	

作り方

- ①大豆を水につけて冷蔵庫に入れ、一日置く。
- ②かんぴょうは塩(分量外)でもみ、水で洗い、茹でておく。
- ③野菜・しいたけ・②は食べやすい大きさに切る。
(なすはやわらかくなりすぎるので、1cm厚さのいちょう切りにする。)
- ④豚ばら肉は食べやすい大きさに切って炒める。
- ⑤だし汁を沸かして②・③・④を入れ、あくを取りながら弱火でふたをし、火が通るまで煮る。
- ⑥①をミキサーにかける。細かくなったらすり鉢に移してすりこぎですり、メレンゲ状にする。
- ⑦⑤の野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れる。
⑥を加え、大豆が煮立つまで弱火で煮る。
(入れた量よりもふくらむのでふきこぼれに注意する)



こども部門 優秀賞

メインにした小山の食材

かんぴょう

かんぴょうときゅうりの中華風サラダ

栄養価（1人分） エネルギー 130kcal / たんぱく質 13.1g / 脂質 6.1g / 食塩相当量 3.1g

材 料（4人分）

かんぴょう(戻したもの) ……………100g
 鶏むね肉(皮なし) ……………200g
 きゅうり……………1/2 本
 ザーサイ……………50g
 A { 酢…大さじ 2 / しょうゆ…大さじ 2
 ごま油…大さじ 1 / 砂糖…大さじ 1/2
 マヨネーズ…大さじ 1
 みょうが……………2 個

作り方

- ①かんぴょうをかるく水洗いし、塩（分量外）でもむ。
塩を洗い流し、5分ほど水につけてもどし3cmぐらいに切る。沸騰した湯で10分くらい茹で、ザルにあげて冷ましておく。
- ②鶏むね肉は中に火が通るまで茹で、冷ましておく。
- ③きゅうりは千切りにし、ザーサイは細かく刻んでおく。
- ④Aをまぜてドレッシングを作る。
- ⑤水気をしぼった①・小さくちぎった②・③を④と混ぜる。
器に盛り、千切りにしたみょうがをのせる。



はとむぎ・米粉部門 最優秀賞

ペキンダック風米粉クレープ

メインにした小山の食材

米粉

栄養価（1人分） エネルギー 301kcal / たんぱく質 16.0g / 脂質 12.5g / 食塩相当量 0.7g

材 料（4人分）

A [米粉…100g / 豆乳…220ml
卵…1 個 / 塩…ひとつまみ

きゅうり……………1 本 焼肉のたれ(甘口) …大さじ 2
にんじん……………1/2 本 豆板醤(とうばんじゃん) …適量
長ねぎ……………1/2 本 甜麺醤(てんめんじゃん) …適量
レタス……………1/2 玉
豚こま切れ肉………200g

作り方

- ①ボウルに A を入れてよく混ぜ、一晩寝かす。
- ②ホットプレートで①を好きな大きさに焼く。
- ③きゅうり、にんじん、長ねぎを千切りにする。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④豚肉はフライパンでカリカリになるまで焼く。
そこに焼肉のたれを加えて味をつける。
- ⑤焼いたクレープ生地に野菜や肉を包み、
豆板醤や甜麺醤を好みでつける。



色とりどり!米粉のじゃがもち

メインにした小山の食材

米粉

栄養価(1人分) エネルギー 284kcal /たんぱく質 6.3g /脂質 3.2g /食塩相当量 0.5g

材 料 (4人分)

じゃがいも……中5個 干しえび………5g
 米 粉………大さじ7 かぼちゃ………80g
 片栗粉………大さじ5 枝 豆 ……50g
 だし汁………70ml めんつゆ…お好みで少々
 塩 ……少々 サラダ油………適量

作り方

- ①じゃがいもの皮をむいて、小さく切りやわらかくなるまでゆでる。かぼちゃは一口大に切り、レンジで3分かけておく。
- ②じゃがいもをざるにあけて湯を切り、ボウルに移してじゃがいもをつぶす。
- ③②に米粉と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④③にだし汁と塩を混ぜよくこねる。
- ⑤④にかぼちゃ、干しえび、枝豆を混ぜ合わせる。
- ⑥好みの大きさに丸めて、7～8mmの厚さにのばす。
- ⑦フライパンに油をひいて⑥を並べ弱火で焼く。
- ⑧両面が焼き上がったら完成。
- ⑨お好みでめんつゆをふりかけてさらに焼く。



こども部門 最優秀賞

がんばれ日本！！トマトの日の丸ピザ

メインにした小山の食材

トマト

栄養価（1人分） エネルギー 296kcal /たんぱく質 14.2g /脂質 10.8g /食塩相当量 1.7g

材 料（4人分）

トマト……M サイズ 4 個 豚ひき肉……………100g
たまねぎ……………1 個

A [塩…ひとつまみ / こしょう…ひとつまみ
ケチャップ…大さじ 5 / 中濃ソース…大さじ 1
水…100ml / チューブにんにく…2cm

とけるスライスチーズ……………5 枚（4 分割する）
ぎょうざの皮……………20 枚

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。

鍋に豚ひき肉・①・Aをすべて入れ、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。



はとむぎ・米粉部門 最優秀賞

メインにした小山の食材

はとむぎ

あのもちもちがたまらない! はとむぎ団子スープ

栄養価 (1人分) エネルギー 260kcal / たんぱく質 7.7g / 脂質 4.9g / 食塩相当量 1.6g

材 料 (4人分)

はとむぎ粉……………100g にんじん……………1本
白玉粉……………100g キャベツ……………1/4 個
水 (団子用) ………160ml コンソメスープの素…2 個
豚ばら肉……………30g 鶏がらスープの素…大さじ1
油……………小さじ1 水 (スープ用) ……700ml

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、一口大に切った豚ばら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。



きのこたっぷりハトムギすいとん

メインにした小山の食材

はとむぎ

栄養価(1人分) エネルギー 204kcal /たんぱく質 11.4g /脂質 2.8g /食塩相当量 2.9g

材 料 (4人分)

ゆでハトムギ……250g しめじ ……………30g
 鶏もも肉(皮なし) …100g えのきたけ…………30g
 大根……………150g 油揚げ……………1/2 枚
 にんじん……………50g すいとん粉…………60g
 しいたけ……………30g 水……………1200ml・30ml
 まいたけ……………30g 顆粒和風だし…小さじ2

A(めんつゆ濃縮…大さじ3 /酒…大さじ2)

塩……………適量 万能ねぎ……………適量



作り方

<ゆでハトムギ(250g)を作る>

- ①ハトムギ(精白粒) 1/2カップを水がきれいになるまで洗い、一晩たっぷりの水につける。
- ②水を捨て鍋にハトムギと水2カップを入れて炊く。
沸騰したら弱火にし芯がなくなるまでゆでる。(約20分)

- ①鶏もも肉は、一口大に切る。
大根は4mm、にんじんは3mmのいちよう切り。きのこ類は石づきを取り、しいたけは薄切り、しめじとまいたけは小房に分ける。えのきたけは縦半分に切りほぐす。
- ②油揚げはざるにのせ、熱湯をまわしかけ水気をしぼり、1cmの短冊切りにする。
- ③鍋に水1200mlと顆粒和風だしと①の材料を入れ火にかける。煮立ったらあくを取り除き、具材に火が通るまで中火で20分煮る。
- ④ボウルにゆでハトムギ分量の1/3とすいとん粉を入れよく混ぜ、さらに水30mlを加えてこねて生地を作る。
野菜に火が通ったら残りのゆではとむぎとA、塩(お好みの分量)を入れ味付けする。
- ⑤鍋はひと煮立ちしたら、油揚げと④の生地を手で濡らしながら一口大にちぎって、丸め汁に入れ、さらに6~7分煮込んで出来上がり。
- ⑥器に盛り、小口切りにした万能ねぎをちらす。

い ろ ど り 健 康 開 運 弁 当

メインにした小山の食材

豚肉・にんじん

栄養価（1人分） エネルギー 833kcal /たんぱく質 28.2g /脂質 28.4g /食塩相当量 2.9g



塩むすび・ごま塩むすび

材 料（4人分）

ごはん……………960g 塩……………少々
ごま……………少々

作り方

- ①炊き立てのごはんに塩をまぜて80gのおむすびを4個つくる。
残りにごまを入れて80gのおむすびを8個つくる。

人参とさやいんげんの肉巻き焼き

材 料（4人分）

豚ロース薄切り肉……………240g サラダ油……………小さじ1
さやいんげん……………80g 砂糖……………小さじ1
にんじん……………8g しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々 みりん……………小さじ1
こしょう……………少々

作り方

- ①さやいんげんと拍子木切りにしたにんじんを茹でる。
その間に、豚ロース薄切り肉をひろげて塩・こしょうを振っておく。
- ②茹であがったさやいんげんとにんじんを2対2で豚ロース薄切り肉の上におき、巻いていく。
- ③フライパンを熱し、強火で巻き終わりの面を下にして焼く。
焼き色がついたら、フタをして蒸し焼きにし、砂糖・しょうゆ・みりんを味つけをする。
- ④斜めに切って完成。

次のページに続くよ



い ろ ど り 健 康 開 運 弁 当 (続 き)

人 参 と パ セ リ 入 り だ し 巻 き 卵

材 料 (4人分)

卵 ……………100g こしょう……………少々
にんじん……………4g しょうゆ……………小さじ 1/4
パセリ……………7g みりん……………小さじ 1/4
だし汁……………30g 砂糖……………小さじ 1/4
塩……………1g

作り方

- ①みじん切りにしたにんじんとパセリを、といた卵に入れる。そこに、だし汁・塩・こしょう・しょうゆ・みりん・砂糖を加えて混ぜ、3回にわけて焼きながら巻いていく。
- ②4等分に切って完成。

ポ テ ト サ ラ ダ

材 料 (4人分)

じゃがいも……………100g きゅうり……………20g
マヨネーズ……………20g プロセスチーズ……………80g
塩……………2g パセリ……………1g
こしょう……………少々

作り方

- ①じゃがいもを茹でる。茹であがったじゃがいもに、マヨネーズ・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。小口切りにしたきゅうりとさいの目に切ったプロセスチーズを入れて混ぜる。
- ②形をととのえて、上にみじん切りにしたパセリをのせて完成。

も や し の フ レ ッ シュ サ ラ ダ

材 料 (4人分)

もやし……………40g 塩……………1g
かいわれだいこん……………20g こしょう……………少々
とうもろこし(缶詰) ……40g しょうゆ……………小さじ 1/4
砂糖……………小さじ 1/4 みりん……………小さじ 1/4

作り方

- ①もやしを茹でる。茹であがったもやしに、切ったかいわれだいこん・とうもろこし・砂糖・塩・こしょう・しょうゆ・みりんを合わせ、よく混ぜる。

< つ け あ わ せ >

材 料 (4人分)

ブロッコリー……………60g みかん……………2 個
ミニトマト……………80g キウイフルーツ……………1 個
レタス……………10g

作り方

- ・ブロッコリーは小房にして塩ゆでする。
- ・ミニトマトを添える
- ・みかんは花みかんにする
- ・キウイフルーツは食べやすい大きさに切る



毎月 8 日は『わ食の日』

3つの「わ食」を実践しよう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が
ユネスコ無形文化遺産に登録されました。
(2013年12月)

和食

栄養バランスのとれた 米飯中心の日本型食生活

「日本型食生活」は、ごはんを中心とし、野菜や果物、たんぱく質、乳製品、魚介類、大豆製品、海藻類、きのこ類、油などをバランスよく取り入れた食生活です。



輪食

食卓を囲む家族の団らん

食卓を囲む家族の団らん。食事を共にすることで、家族の絆が深まり、コミュニケーションがとれます。また、食生活の改善にもつながります。



環食

環境に配慮した地産地消の食生活

環境に配慮した地産地消の食生活。地産地消は、地域の食文化を守り、環境負荷を軽減し、食料の安定供給に貢献します。





国保ヘルスアップ事業
健康都市おやま宣言25周年記念
おやま健康料理コンクールレシピ集

発行日 平成29年11月発行
発行者 小山市保健福祉部健康増進課
印刷 株式会社 ダイサン小山

このレシピ集に掲載している栄養価は、日本食品標準成分表 2015 版（七訂）をもとに計算しています。