

第19回おやま健康料理コンクール

～ 受賞作品レシピ集 ～



小山市健康増進課

(令和2年度実施)

栄養価は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」の値を使用

もくじ

最優秀賞

★こども部門



**たっぷり野菜の
おとん肉づめピーマン**
…1ページ

★おとな部門



**かんぴょうとパプリカの
いろどりサラダ**
…2ページ

優秀賞

★こども部門



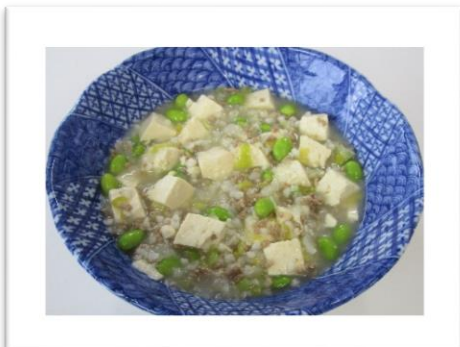
**素材引き立つ！
はとむぎしゃぶしゃぶ**
…3ページ

★おとな部門



**もっちりハトムギ千チミの
くるくる巻き**
…4ページ

はとむぎを広めま賞



**はとむぎ入り
塩マーボー豆腐**
…5ページ

こども部門 最優秀賞

たっぷり野菜のおとん肉づめピーマン	主菜	和食・環食
--------------------------	-----------	--------------

＜メインにした小山の食材＞ おとん(豚肉)

「おやまのわ食」について
工夫したところやPRしたいこと

うずらの卵を肉づめのまん中にし、色どりをよくするために、みじん切りにした人参をたくさん入れました。油で焼かないので、とてもきれいに仕上がりました。栄養満点のゆではとむぎや、黒豆、枝豆も入れたので、見ためだけではなく食感も楽しめます。私はピーマンが苦手でしたが、このおとん肉づめピーマンは、パクパクと食べられます。




材料名	分量 (4人分)	作り方
<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> おとん(ひき肉) 250g にんじん 35g ゆではとむぎ 30g ゆで黒豆 8g 水で戻した芽ひじき 25g 溶き卵 大さじ2 薄力粉 小さじ1 鶏ガラスープの素 小さじ1 こしょう 少々 うずらの卵 6個 枝豆 12粒 ピーマン 6個 薄力粉 大さじ1 <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏ガラスープの素 大さじ1 <p>タレ</p> <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1 レタス 2枚 ミニトマト 4個 レモン 1個 	<p>下準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うずらの卵をゆでる。黄身をまん中にするために、と中ではしで転がし、からをむいておく。 ・にんじんをみじん切りにする。 ・たれはあわせてレンジで温めておく。 ・芽ひじきを水で元にもどし、ザルにあげておく。 ・冷凍枝豆を解凍して、さやから出しておく。 <ol style="list-style-type: none"> 1. ボウルにAの材料をよくまぜあわせ、ポリ袋に入れる。 2. ピーマンの上のヘタを1cm位カット(フタとして使う)して、種を取る。①とは別のポリ袋に、カットしたピーマンを入れ、薄力粉、空気を入れてよくふる。 3. ①の肉だねが入った袋の先を切って、少しずつ②のピーマンの底から丁寧にしぼってつめていく。まん中に、ゆでたうずらの卵と枝豆をつめる。肉だねがつめ終わったら、ヘタでふたをして、ようじで3ヶ所ぐらい止める。 4. ③のピーマンの肉づめをBの鶏ガラスープで10～15分ほど煮る。(大きいピーマンは、様子を見て時間を増やす。) 5. なべから取り出し、まん中に入っているうずらの卵を意識して半分に切る。 ※ゆで汁は、野菜や残った卵などを加えてスープにするとおいしい。 6. お皿に盛りつけ、レタス、ミニトマト、レモン、タレをそえて出来あがり。 <p>※お弁当などすぐ食べない場合は、肉づめとたれをフライパンに入れ、煮つめて味をしみこませる。</p>	

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 (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
289	17.3	14.4	75	2.3	218	0.57	0.44	165	1.9

おとな部門 最優秀賞

かんぴょうとパプリカのいろどりサラダ		副菜	和食
<p style="text-align: center;">＜メインにした小山の食材＞ かんぴょう</p>			
<p>「おやまのわ食」について 工夫したところやPRしたいこと</p> <p>かんぴょうといえば一番にかんぴょう巻きが出てきますが、今回は彩りのあるサラダを作ってみました。 かんぴょうの茹で時間は好みで調整して頂いても大丈夫です。</p>			
材料名	分量 (4人分)	作り方	
かんぴょう(乾) ささみ ブロッコリースプラウト 赤パプリカ 黄パプリカ ポン酢しょうゆ オリーブオイル ブラックペッパー	30g 2本(90g) 1パック(20g) 1/4個 1/4個 大さじ3 大さじ2 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1. かんぴょうを30秒茹でる。 2. ①を水で洗って塩もみし、4分ほど水につけておく。(塩は分量外) 3. ささみを茹で、手で食べやすい大きさに割く。 4. ②を10秒ほど茹でて水に取り、食べやすい長さに切って、水気をペーパーでふき取る。 5. ボウルにポン酢しょうゆとオリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、③、④、細切りしたパプリカ、根元を切り落としたブロッコリースプラウトを入れて和える。 6. お皿に盛りつけて、ブラックペッパーをふって完成。 <p>(調理時間約9分)</p>	

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 (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
116	6.7	6.3	29	0.6	18	0.04	0.06	34	1.1

こども部門 優秀賞

素材引き立つ！はとむぎしゃぶしゃぶ	その他	輪食
--------------------------	------------	-----------

＜メインにした小山の食材＞ はとむぎ

**「おやまのわ食」について
工夫したところやPRしたいこと**

小山のはとむぎ茶は安心安全な畑で栽培されていて、飲みやすく、身体にもよく、大好きでよく飲んでます。このはとむぎを単に飲むだけでなく、料理に生かせたらと思えました。はとむぎ茶の香ばしさが、お肉や野菜の甘味をより引き立たせたように思います。たれは、冷凍したトマトをおろして入れたところがポイントです。トマトのうま味、酸味が加わり、食も進みました。また、鍋のシメのお茶漬けは、やはりはとむぎ茶の風味も感じられ、とてもオススメです！



材料名	分量 (4人分)	作り方
はとむぎ茶ティーバッグ	1袋	<ol style="list-style-type: none"> 鍋に水1000mlを入れ、沸とうしたらはとむぎティーバッグを入れ、泡が出る程度のとろ火で7～8分煮て、はとむぎ茶を作る。 ねぎを斜めに薄切りにし、豆苗を根元から切り水洗いする。 レタスを水洗いし、大きく手でちぎる。 まいたけはさっと水洗いし、手でほぐしておく。 えのきたけは根元を切り、さっと水洗いし、食べやすい大きさにほぐしておく。 にんじんは、皮をむかずに、ピーラーで薄く切る。 ①にしょうがを薄切りしたものを入れる。 <p>＜たれ、薬味＞</p> <ol style="list-style-type: none"> よく洗って前日から冷凍しておいたトマトをおろし器ですりおろす。 取り皿にポン酢しょうゆを入れ、①を加える。 大葉を千切り、みょうがを薄い輪切りにし、水につけ、水をよく切っておく。 <p>＜シメ＞</p> <p>ごはんを茶碗によそい、しゃぶしゃぶの終わっただしをかけ、塩を加えてお茶漬けにする。</p>
水	1000ml	
しょうが	20g	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	400g	
長ねぎ	100g	
豆苗	60g	
にんじん	100g	
まいたけ	100g	
えのきたけ	100g	
レタス	150g	
トマト	240g	
ポン酢しょうゆ	大さじ8	
大葉	5g	
みょうが	30g	
ごはん	400g	
塩	小さじ2	

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 (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
535	25.5	23.6	47	1.6	264	0.96	0.29	24	5.9

おとな部門 優秀賞

もっちりハトムギチヂミのくるくる巻き		主食	輪食
＜メインにした小山の食材＞ はとむぎ			
<p>「おやまのわ食」について 工夫したところやPRしたいこと ハトムギ粉と小麦粉を合わせることで、まとまりやすくクセもおさえられました。 ニラをはじめ、彩りよくたくさんの野菜を摂ることができ、板のりで巻いて見た目も楽しく食べられます！</p>			
材料名	分量 (4人分)	作り方	
A [<ul style="list-style-type: none"> はとむぎ粉 40g 小麦粉 160g 水 250ml 卵 1個 塩 小さじ1/2 ごま油 大さじ2 サラダ油 大さじ1 B [<ul style="list-style-type: none"> にら ひと束 にんじん 中1/2本 玉ねぎ 中1/2個 豚肉(小間切れ) 100g 板のり 4枚 お好みで 紅しょうが 30g程度 ポン酢しょうゆ 大さじ4程度		<ol style="list-style-type: none"> 1. 生地(Aの材料)をよく混ぜる。 2. Bの材料をそれぞれ食べやすい大きさに切る。 にら…3cmくらいの長さ にんじん…千切り 玉ねぎ…薄くスライス 豚肉…1cm幅くらいに 3. ①に②を加えて混ぜ合わせる。 4. フライパンに油(ごま油でも可)を入れて熱し、③を流し入れ、両面をカリッと焼く。 5. 板のりに④のをせ、まきすで巻く。 6. 食べやすい大きさに切って盛り付ける。 <p>お好みで紅しょうがを添えたり、ポン酢しょうゆをつけていただく。</p>	

栄養価(1人分) ※紅しょうがとポン酢しょうゆを含む

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 (μ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
385	14.3	15.7	55	1.5	287	0.35	0.25	15	2.8

はとむぎを広めま賞

はとむぎ入り塩マーボー豆腐	主菜	和食・輪食
----------------------	----	-------

＜メインにした小山の食材＞ はとむぎ

「おやまのわ食」について
工夫したところやPRしたいこと
マーボー豆腐をヘルシーにアレンジし、はとむぎを加えて塩仕立てにしました。



材料名	分量 (4人分)	作り方
はとむぎ 20g 合い挽き肉 200g たまねぎ 100g 長ねぎ 1/2本 木綿豆腐 300g 枝豆(豆のみ) 50g A { 塩 小さじ1 砂糖 大さじ1 酒 大さじ1・1/2 鶏ガラスープ 300ml 片栗粉 大さじ1		1. 水に浸したはとむぎを下茹でする。 2. 木綿豆腐をザルにあけ、15分ほどおいて水切りする。 3. 合い挽き肉を熱湯に入れ、肉の色が変わるまでゆで、ザルにあける。 4. 玉ねぎを粗みじん切りにする。 5. 余分な油が抜けた③を空の鍋に戻し、Aと④を入れて、水分が無くなるまで熱する。 6. ⑤に鶏ガラスープと①、粗みじんに切ったねぎ、1cm角に切った②、枝豆を入れ、ひと煮立ちさせる。(枝豆に火を通す。) 7. 片栗粉を同量の水で溶き、⑥に加えて混ぜ、とろみをつける。

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 (μ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
265	16.6	14.9	91	2.6	10	0.28	0.16	8	2.2