

COME
KAMU
COOKING

かむかむ クッキング コンクール レシピ集

CONTEST
RECIPES

第4回
▼
第6回

よく噛んで
食べる
生活習慣病
予防料理



三重県



公益社団法人
三重県歯科医師会

INDEX

かむかむクッキングコンクールレシピ集／目次

- はじめに..... 2
- 「かむかむクッキングコンクール」レシピ集の発刊によせて..... 3
- 「第4回～第6回 かむかむクッキングコンクール」の概要..... 6
- 第4回入賞レシピ..... 8
- 第5回入賞レシピ..... 28
- 第6回入賞レシピ..... 50

はじめに

平成21年度より始めました「かむかむクッキングコンクール」も本年度で6回目となり、平成24年度からは「よく噛んで食べる生活習慣病予防料理」というテーマで実施し、多数の応募をいただきました。

応募条件は、

- ① 成人向き、一食分の献立であること。
- ② 家庭や社員食堂において手軽に作れる献立として、普及性があること。
- ③ ゆっくりよく噛んで食べるための配慮がされていること。
- ④ 野菜等を多く含み、栄養バランスの考慮がされていること。
- ⑤ 生活習慣病予防のために、塩分・脂質の摂り方、調理方法の考慮がされていること。
- ⑥ 三重県の農水産物をなるべく利用していること。

という難しい設定ではありましたが、どの応募作品とも工夫を凝らした素晴らしい献立となっており、審査員も楽しみながら実食審査に臨みました。

また、生活習慣病予防料理というテーマではありましたが、小学生から主婦の方まで幅広く応募をいただいたことは、県民のみなさまの食べることでの健康増進に対する意識の高まりの表れではないでしょうか。

このたび多数の応募作品の中から特に素晴らしい作品をレシピ集として発刊させていただくこととなりました。

発刊にあたりご協力いただいた方々、各種団体には心より感謝を申し上げ、また、このレシピ集がみなさまの楽しい食生活と健康増進の一助になれば幸いです。

平成27年3月

三 重 県
三重県歯科医師会

「かむかむクッキングコンクール」 レシピ集の発刊によせて

食育アドバイザー 土井 喜美子

生活習慣病を予防するためには、栄養バランスがとれた献立を、自分の歯でしっかり噛み、時間をかけて食事することが重要です。そこで今回、よく噛むことを考慮した「生活習慣病予防料理」作品を募集したところ、3年間で応募総数 606 点の作品が寄せられました。

寄せられた作品には、大切な人の健康を意識した心温まるものが多くありました。

このレシピ集は、近年増加している生活習慣病予防に、毎日の食卓での実践にお役に立つものと思われれます。

咀嚼力を育む《食育》

生涯を通じて噛むことが大切

『ひみこのはがいで』として次の8つの効果が期待されます。



毎日の食事のできる噛むことの工夫

食材の選び方として『まごわ（は）やさしい』の食材を毎食取り入れることです。

これは食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスのよい食事の覚え方で、もともとは各食材の頭文字をとった語呂合わせです。



『まごわ（は）やさしい』の食材は自然とよく噛む食材であるため、これを取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があります。

よく噛んで食べるための食材の扱い方

主食 は雑穀米・玄米など噛みごたえのあるものを上手に使います。

玄米には食物繊維、ビタミンEが白米の4倍、ミネラルは5倍も含まれています。また、発芽玄米にはアミノ酸の一種のGABA（ギャバ）が豊富で、血圧を下げ、中性脂肪を抑制する働きが期待できます。

黒米にはポリフェノールの一種のアントシアニンが含まれています。この抗酸化作用により、動脈硬化予防、発がん抑制、老化防止効果が発揮されます。

主菜（魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず）は食品に含まれる脂肪の摂り方に気をつけます。魚介類の中でも、イカ・タコ・貝類は噛みごたえ、噛みごたえがある食材です。

魚を積極的に摂取しますが、肉の摂取には、もも赤肉・肩赤肉などできるだけ脂肪分の少ない肉を使います。ベーコンやハム、ソーセージは脂肪分が多いので、調理前にボイルして脂を落としてから使います。鶏胸肉などは皮をはずすだけでカロリーを50%カットすることができます。

副菜（野菜類）は、大きめに切り、多少噛みごたえが残るほどに煮ることで、一口量を少なくし、よく噛んで食べることができます。

また、例えばカレーの場合は、具材の野菜を素揚げしてトッピングすることにより、噛む回数を通常の3倍にすることができます。

調理器具 の使い方としては、テフロン加工されたフライパンを利用すると油の使用量が少なくなり、網焼きや蒸し物では余分な脂を落とすことができます。

噛む機能の発達と健康な歯

子どもが大人と同じ食事ができるまで

人は生まれて数か月は乳汁のみで栄養を補給します。6か月ごろになると乳歯の下の前歯が生え始め、離乳食としての食事が始まります。

幼児期に自分の手やスプーン、フォークなどの道具を使って食べる練習をする時期があります。この時期は一口量の感覚を身に付けるために大切で、上手に噛むことができるようになる第一歩です。

3歳ごろに20本の乳歯が生えそろくと、何でも食べられると思いがちですが、無理に硬いものを与えてもあごは強くなりません。

大人と同じように固形物を食べられるようになってきても、幼児のうちはまだ噛む力や消化能力は十分ではありませんし、無理に硬いものや繊維の強いものを与えると、丸呑みを覚えさせることに繋がります。

噛み切れない・すりつぶせない食べ物が偏食につながる

幼児期には、乳歯の奥歯が生えそろうていないため食べにくいものがあります。

- 肉のかたまり…繊維が強くて噛み切れないので、やわらかく煮込むかミンチを使用します。
- 生野菜…繊維が強くて噛み切れないことや、噛んでもバラバラで食塊が作れないことがあるので、適当な大きさに切ってマヨネーズやポテトサラダなどに混ぜ、口の中でまとめやすくします。あまり小さく切るとかえって噛みにくく、飲み込んでしまいます。

よい歯を育てるために必要な栄養素が含まれる食品

- カルシウム・リン…歯の石灰化を助ける：ヨーグルト・チーズ・ちりめん雑魚・ひじき
- ビタミンD…カルシウムの働きを助ける：鮭・秋刀魚・干しいたけ・しめじ
- ビタミンC…象牙質を強くする：ブロッコリー・小松菜・ピーマン・ジャガイモ・みかん
- ビタミンA…エナメル質を強くする：ほうれん草、カボチャ、しその葉、レバー、うなぎ
- 良質たんぱく質…歯の土台を作る：牛乳・乳製品・卵・大豆、大豆製品・肉・魚介類

生活習慣病の予防と健康寿命の延伸

生活習慣病や健康寿命を阻害するものとして、内臓脂肪の蓄積によるメタボリックシンドロームや、骨、筋肉などの運動器障害によるロコモティブシンドローム、そして年々増加する認知症があり、これらの予防にはかみ合わせの改善と咀嚼力の維持が大きく関わっています。

歯を丈夫にし長持ちさせることが咀嚼力を育むもととなり、8020の精神そのものであるのです。

「第4回～第6回 かむかむクッキングコンクール」の概要

- 開催期間 平成24年度から平成26年度
- 趣 旨 生活習慣病を予防するために、歯・口の健康と食生活の関連についての認識を深め、食べること、噛むことを通して成人への食支援を行い、適切な食習慣の形成を進めることにより「8020運動」を推進する。
- 主 催 三重県、三重県歯科医師会
- 後 援 三重県教育委員会、三重県栄養士会、三重県歯科衛生士会
三重県食生活改善推進連絡協議会、全国健康保険協会三重支部
- 目 的 生活習慣病を予防するためには、栄養バランスがとれた献立を、自分の歯でしっかり噛み、時間をかけて食事をするのが重要である。そのため、よく噛むことを考慮した「生活習慣病予防料理」作品を募集し、優秀作品を表彰し、広く普及することにより、成人の適切な食生活を推進する。
- 応募方法 応募用紙に献立（2人分）を記入し、完成品（1人分）の写真（L判89×127mm）1枚を添え、三重県歯科医師会あてに郵送する。
- 応募資格 県内在住の者
- 応募条件 応募作品は、次の条件が満たされていることとする
 - (1) 成人向き、一食分の献立であること
 - (2) 家庭や社員食堂等において手軽に作れる献立として、普及性があること
 - (3) ゆっくりよく噛んで食べるための配慮がされていること
 - (4) 野菜等を多く含み、栄養バランスの考慮がされていること
 - (5) 生活習慣病予防のために、塩分・脂質の摂り方、調理方法等の考慮がされていること
 - (6) 三重県の農水産物をなるべく利用していること
- 選 考 主催者及び学識経験者等から成る審査員による審査
一次審査（書類・写真）により20点を選出
二次審査（プレゼンテーション・実食）により順位を決定
最優秀賞1点、優秀賞2点、審査員特別賞数点
（平成26年度は台風の影響により二次審査中止のため優秀賞20点とした）
- 応募数 第4回（平成24年度）301点
第5回（平成25年度）132点
第6回（平成26年度）173点

入賞レシピご紹介

第4回かむかむクッキングコンクール

- 最優秀賞/喜多 楓、西田 毬乃
北村 紗貴
「かむかむバーガー☆ワンプレートランチ」
- 優秀賞/平松 幹大
「さっぱりチキン定食」
- 優秀賞/仲井 麻友子
「母に捧げる弁当」
- 審査員特別賞/岡田 公子
「三重の美味しさいっぱい！
かみかみヘルシーごはん」
- 審査員特別賞/池田 樹
「和の噛噛御前」
- 審査員特別賞/穂本 加奈子
「夏らしいさわやかな食卓」
- 審査員特別賞/川口 由貴
「野菜たっぷり!! 色どり定食」
- 審査員特別賞/田窪 紗代子
「かむ力 up でヘルシービューティー」
- 入賞/瀬川 彩
「美味し三重を召し上がれ♡」
- 入賞/古城 美紀代
「海の幸 山の幸の医者いらずレシピ」
- 入賞/勝田 康代
「健康第一! かむかむランチ」
- 入賞/辻 はづき
「見た目ガッツリ!! 中はヘルシー!!
なんちゃってカツ定食」
- 入賞/西村 朋香
「野菜たっぷりヘルシー弁当」
- 入賞/橋本 聖菜
「地元を愛したヘルシー食!!」
- 入賞/金野 あやね
「野菜たっぷり シャキシャキごはん」
- 入賞/西村 優花
「よく噛んで、大満足 健康ご飯!」
- 入賞/小林 みどり
「噛んでやせよう! カミカミごはん」
- 入賞/若井 洋平
「カルシウム&食物繊維たっぷりご飯」
- 入賞/松井 朱音
「生活習慣病のための献立」
- 入賞/堀口 大輝
「お魚かむかむ御膳!」

第5回かむかむクッキングコンクール

- 最優秀賞/勝田 康代
「コリャケッコーな2色ハンバーグの和定食」
- 優秀賞/橋本 聖菜
「愛情いっぱい! 地元いっぱい!
お腹いっぱいランチ!」
- 優秀賞/増田 莉子
「かめば広がる三重の味」
- 審査員特別賞/小林 みどり
「夏と三重の食材を食べて元気!
かむかむ定食!」
- 審査員特別賞/辻 伶奈
「しめじ入り・レンコン入りハンバーグと
野菜をたくさん摂ろう!」
- 審査員特別賞/岡田 公子
「噛んで美味しく健康! 三重の恵の栄養
バランス定食」
- 入賞/工藤 綾華
「さっぱり中華ランチ」
- 入賞/堤 綾香
「和洋をとりいれたかむかむ栄養ご飯」
- 入賞/神保 彩
「海のパワーで元気もりもり!」
- 入賞/清原 綾佳
「伊勢五平餅弁当」
- 入賞/浅沼 怜奈
「なんちゃっていなり寿司定食」
- 入賞/寺内 玲奈
「野菜たっぷりかむかむ定食」
- 入賞/樋口 奈祐
「ゴマのかむかむ弁当」
- 入賞/杵川 涼華
「三重の産物もりだくさん定食!」
- 入賞/落合 均美
「季節地野菜たっぷりヘルシーランチ」
- 入賞/由井 菜摘
「秋のヘルシーランチ」
- 入賞/佐藤 明日香
「はごたえ抜群さきいかり! かきあげ定食」
- 入賞/仲井 麻友子
「お父さんたちのための
ワンプレートディッシュ」
- 入賞/水野 夏実
「美し国のスープカレーとかむかむセット」
- 入賞/三重県立松阪高等学校クッキング部1年生
「健康まる三重 キーマカレー&
いもナンのシャキシャキランチ♪」

第6回かむかむクッキングコンクール

- 優秀賞/中村 仁美
「野菜もりもり三重 come 弁当」
- 優秀賞/小林 萌子
「夏の健康食」
- 優秀賞/杉本 ルミ子
「しっかりかんで、食べよう!」
- 優秀賞/西地 洋子
「海の恵みにありがとう! 定食」
- 優秀賞/濱口 みづき
「楽しくダイエット!!」
- 優秀賞/増田 莉子
「三重発! 思い出定食」
- 優秀賞/一丸 恵美
「野菜たっぷりかむかむ定食」
- 優秀賞/山田 真綾
「くるみチャーハンと豆腐サラダと豆のスープ」
- 優秀賞/川口 優希穂
「三重のシャキシャキ! 和洋折衷朝ごはん」
- 優秀賞/濱口 風太
「噛んでハツラツ! 恩返し定食」
- 優秀賞/野崎 菜里
「噛んで健康和風定食」
- 優秀賞/氏原 茉莉
「健康スクスク彩やかごはん」
- 優秀賞/吉本 梨乃
「朝からしっかり定食」
- 優秀賞/嶋垣 萌恵
「栄養満点! お母さんの朝ごはん」
- 優秀賞/河野 貴行
「秋の香りのかむかむ御膳」
- 優秀賞/藤巻 拓斗
「夏バテさようなら
元気もりもりの肉まきディナー」
- 優秀賞/吉田 安菜
「根菜と海の幸のかむかむごはん」
- 優秀賞/若林 紗弥
「厚揚げハンバーグキノコソースかけ・
中華コーンサラダ・野菜と豆腐のスープ」
- 優秀賞/岡田 公子
「噛むほどに美味しさ UP! 健康 UP!
三重ごはん」
- 優秀賞/佐藤 美那
「生活習慣病を吹っ飛ばそう!」

最優秀賞

かむかむバーガー☆ワンプレートランチ

喜多 楓、西田 穂乃、北村 紗貴（三重県立伊勢工業高等学校1年）

幅広い世代の支持をめざした手軽で食べやすいハンバーガーのランチです。三重の特産物や生活習慣病を予防する食材をふんだんに使用しています。どのメニューも食感の違いが楽しめ、ゆっくりよく噛んで食べることができ、調理も手早く簡単にでき、色どりも鮮やかで、「作って楽しみ、見て楽しみ、食べて楽しめる」ワンプレート♪ぜひどうぞ！

材料(2人分)

- モロヘイヤ入りソフトフランスパンの
海老カツバーガー&ひじき入り鶏つくね照焼バーガー

・モロヘイヤ入りソフトフランスパン	バンズ	4個		
・サンチュ	2枚		・醤油	大さじ2
・海老カツ	2枚		・みりん	大さじ2
・ひじき入りつくね	2枚		・刻んだピクルス	大さじ2
・マーガリン	適量		・マヨネーズ	大さじ2
・砂糖	大さじ2		・ケチャップ	大さじ1
- モロヘイヤ入りソフトフランスパン(10~12個)

・強力粉	290g	・ドライイースト	3g
・モロヘイヤ (ペースト状 50g)	1/2袋	・塩	小さじ1
・水	150g	・砂糖	小さじ1
		・マーガリン	3g
- 海老カツ(10個分)

・むきエビ	200g	・マヨネーズ	大さじ1
・はんぺん	1枚(100g)	・片栗粉	大さじ1
・玉ネギ	1/4個	・醤油	小さじ1
・溶き卵	1/2個分	・塩、コショウ、酒	少々
		・小麦粉、パン粉	適量
- ひじき入り鶏つくね(5個分)

・鶏むね肉ミンチ	100g	・溶き卵	1/2個分
・豆腐	50g	・醤油、酒	小さじ1
・玉ネギ	1/4個	・塩、コショウ	少々
・ひじき	大さじ1	・片栗粉	大さじ1
- タコとアボカド&いろいろ野菜の塩麹サラダ

・茹でタコ(足)	1/2本	・ベビーリーフ	適量
・アボカド	1/4個	・クルミ	約大さじ1
・ミニトマト	6個	・じゃこ	約小さじ1
・キュウリ	1/2本	・ごま	約小さじ1
・オクラ	2本	・塩麹	約小さじ1
		・醤油	少々



- シリコンスチーマーで簡単！
ごろごろ野菜のコンソメスープ

・大根、ニンジン	各 50g	・ソーセージ	2本
・シイタケ	2個	・枝豆(冷凍)	適量
・ぶなしめじ	1/4房	・コーン(缶詰)	大さじ1
・玉ネギ	1/2個	・コンソメ顆粒	小さじ1
- 三重のフルーツヨーグルト 梨ヨーグルト

・プレーンヨーグルト	100g	・蓮台寺柿	1/4個
・梨(幸水)	1/4個	・マーマレード	適量
・みかん	1/4個	(デコタン&セミノールのマーマレード)	

☆その季節に手に入る三重の特産フルーツを使用。

所要時間

30~40分

パンづくり
3時間

作り方

- 海老カツバーガー&ひじき入り鶏つくね照焼バーガー
 - ①モロヘイヤ入りソフトフランスパンを横に半分に切り、切り口面にマーガリンを塗る。
 - ②サンチュと海老カツを挟む。(好みにAを合わせたタルタルソースを添える)
 - ③フライパンに砂糖と醤油とみりんを加え煮詰めて照焼ソースを作り、つくねを入れソースを絡める。
 - ④サンチュとつくねを挟む。
- モロヘイヤ入りソフトフランスパン
 - ①モロヘイヤの葉を、塩を加えた湯で茹で、フードプロセッサーでペースト状にする。(モロヘイヤ1袋分でするとペーストにしやすい。)
 - ②パン焼器に材料をセットし、生地を作る。
 - ③生地を軽くガス抜きし、スケッパーで10~12等分し、丸め、濡れ布巾かラップをかけて20分おく。
 - ④35℃で40~50分発酵させる。
 - ⑤200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- 海老カツ(10個分)
 - ①むきエビを小さく刻み、塩、コショウをふる。
 - ②はんぺん、みじん切りにした玉ネギ、①のむきエビ、溶き卵1/2個分、マヨネーズ、醤油、片栗粉をボウルでこね、10等分にして形を作る。
 - ③小麦粉、残りの溶き卵、パン粉で衣をつける。カツが半分くらい浸かる深さまでフライパンに油を入れ、180℃に熱し揚げ焼きする。
- ひじき入り鶏つくね(5個分)
 - ①玉ネギはみじん切りする。
 - ②材料を全てボウルに入れて、よく混ぜこねる。

- ③形を作ったら、周りに片栗粉(分量外)をまぶす。
- ④フライパンに油を熱して両面をこんがり焼く。

●タコとアボカド&いろいろ野菜の塩麹サラダ

- ①タコは1cm程に、キュウリは乱切り、ミニトマトはそのままか、大きければ半分に切る。
- ②ベビーリーフはよく洗い、よく水気を切っておく。
- ③オクラは塩(分量外)を加えた熱湯で茹で5mm幅の輪切りにする。
- ④クルミは粗く砕いておき、アボカドは5mm幅に切る。
- ⑤①~③とごま、じゃこ、醤油、塩麹を混ぜる。(じゃこや塩麹はものによって塩気が違うので、味をみて分量を調節する。塩麹が硬い場合は醤油で溶いて加えてもよい。)
- ⑥④を加え、アボカドが崩れないように軽く混ぜる。

●ごろごろ野菜のコンソメスープ

- ①大根、玉ネギ、シイタケは1cm角に、ニンジンに2mm幅のいちょう切りに、しめじは石づきを取る。
- ②ソーセージは5mmの輪切りにする。
- ③枝豆は解凍し、房から出しておく。
- ④シリコンスチーマーに①と②と大さじ2杯の水、コンソメを入れ、電子レンジで約2~3分加熱する。
- ⑤水200ccを加え、③とコーン、塩、コショウを加え、再度レンジで1~2分加熱する。

●三重のフルーツヨーグルト 梨ヨーグルト

- ①梨と柿は1cm角程に刻む。
- ②みかんは房から出しておく。
- ③果物を器に盛り、ヨーグルトを加え軽く混ぜる。マーマレードを添える。



さっぱりチキン定食

平松 幹大 (三重県立相可高等学校2年)

今回の献立のポイントは、まず、一人暮らしの若者を対象とし、主食、主菜、副菜のバランスを考え食生活の改善を図る。また、全体的に薄味にして、塩分や糖分を控え、余分な脂質も摂らないようにする。それに、食物繊維を多く含む野菜などをふんだんに使い、よく噛めるように調理方法も工夫してあるということです。コシヒカリ、青ネギ、豚肉、ひじきなど、地元の食材も使い、家庭でもとても簡単に作れる献立になっています。

材料(2人分)

●鶏むね肉のおろしポン酢がけ

・鶏むね肉	400g	・濃口醤油	大さじ2
・キャベツ	1/4玉	・酢	大さじ2
・ミニトマト	2個	・オリーブオイル	適量
・大根	100g		

●茄子のきんぴら

・ナス	2本	・砂糖	大さじ4
・白ごま	適量	・酒	大さじ2
・鷹の爪	1本	・濃口醤油	大さじ2
・ごま油	適量	・たまり醤油	大さじ2
・だし汁	400cc		

●大豆とひじきの煮物

・大豆(戻して)	20g	・ニンジン	30g
・ひじき(戻して)	6g	・だし汁	200cc
・ごま油	適量	・砂糖	大さじ2
・インゲン	2本	・濃口醤油	大さじ2
・コンニャク	1/4丁		

●沢煮中華汁

・大根	3cm	・豚ばら肉	2枚
・ゴボウ	1/8本	・青ネギ	1本
・シイタケ(戻して)	2枚	・中華だし汁	400cc
・ニンジン	3cm	・塩	適量
・コンニャク	3cm	・薄口醤油	適量



●生姜ご飯

・米	1カップ	・みりん	10cc
・ショウガ	2片	・薄口醤油	13cc
・だし汁	290cc	・塩	適量
・青ネギ	1本		

所要時間

60分

作り方

●鶏むね肉のおろしポン酢がけ

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏むね肉を皮目から焼いていく。両面に焼き色がついたら蒸し器で蒸して中まで火を通す。
- ②キャベツは千切りにし、ミニトマトはヘタを取り横半分切る。大根はおろして濃口醤油、酢と合わせ、おろしポン酢を作る。
- ③器に千切りキャベツとミニトマト、蒸した鶏むね肉を盛る。そこに、おろしポン酢をかける。

●茄子のきんぴら

- ①ナスをねじむきし、身は8等分にして水に漬ける。鷹の爪は輪切りにして種を取る。
- ②ナスの皮と身をごま油で炒め、しんなりしてきたらだし汁と酒を入れる。アルコールをとばしたら、砂糖、濃口醤油、たまり醤油を入れ、仕上げに鷹の爪を入れる。
- ③器に盛り、白ごまをふりかける。

●大豆とひじきの煮物

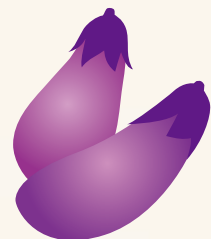
- ①大豆とひじきは柔らかくなるまで湯がき、ザルに上げる。
- ②①をごま油で炒める。そこへ角切りにしたニンジンとコンニャクを入れ、だし汁を入れる。砂糖と濃口醤油を入れ、仕上げにインゲンを入れる。
- ③器に色よく盛る。

●沢煮中華汁

- ①材料を全てマッチ棒状に切る。ゴボウはささがき、青ネギは斜めに切る。
- ②青ネギ以外の材料を中華だし汁で炊き、柔らかくなったら塩と薄口醤油で味をつける。
- ③器に盛り、青ネギをのせる。

●生姜ご飯

- ①米は洗って、30分吸水させておく。
- ②ショウガは太めの千切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ③調味料を合わせ、米とショウガを入れ炊く。
- ④器に盛り青ネギをのせる。



優秀賞 母に捧げる弁当

仲井 麻友子 (三重高等学校1年)

女性は年を重ねると女性ホルモンの関係で骨粗鬆症になりやすいそうです。カルシウムが豊富で、かつ多くの食材を使い栄養のバランスのとれたお弁当に仕上げました。「まごわやさしい」の食材にもこだわりました。塩分の摂り過ぎに注意し、食材の味を生かした味つけにしました。地元のとれたての新鮮な野菜や魚介類には、それ自身においしさがつまっているからです。常時家にある乾物のひじきや高野豆腐はカルシウムも豊富で女性に不足しがちな鉄分も多く含まれているので食材として選びました。鉄分は貧血予防と肌の美容にもよいそうです。

材料(2人分)

●鯛の照り焼きハンバーグ

・イワシすり身	100g	・パン粉	1/3カップ
・豆腐	100g	・卵	1/3~1/2個
・玉ネギ	1/6個	〔ソース〕	
・ショウガ絞り汁	1/2かけ分	・玉ネギ	1/6個
・おろしにんにく	少々	・醤油	大さじ1
・塩	少々	・酒	大さじ1
・コショウ	少々	・みりん	大さじ1・1/2
・ナツメグ	少々	・砂糖	小さじ1/2

●かぼちゃのピカタ

・すくなカボチャ	適量	・小麦粉	適量
・卵	1個	・塩、コショウ	適量

●小松菜のナムル

・小松菜	2株	・中華だし	小さじ1/2
・ニンジン	1/4本	・ごま油	大さじ1/2
・いりごま	大さじ1	・コショウ	少々

●炒り高野豆腐

・高野豆腐	1枚	・インゲン	3本
・豚バラ肉	70g	・だし汁	150cc
・乾燥ひじき	小さじ1	・醤油	大さじ1
・ニンジン	1/5本	・砂糖	大さじ1
・シタケ	1~2枚	・みりん	大さじ1/2



●ころころサラダ with ビーフ

・キュウリ	1/2本	・玉ネギすりおろし	少々
・長芋	5cm	・おろしにんにく	少々
・トマト	1/2個	・砂糖	小さじ1
・牛肉 (厚切り・ステーキ用等)	1/2枚	・オリーブ油	大さじ1
・醤油	小さじ2	・塩	少々

●梅と大葉のごはん

・梅干し(大きめ)	1個
・大葉	数枚
・いりごま	大さじ1

所要時間

35分

作り方

●鯛の照り焼きハンバーグ

- ①ボウルに豆腐を入れ、ホイッパーで混ぜてペースト状にする。(水切りなし)
- ②①にパン粉を入れて混ぜ、パン粉をしっかりふやかす。
- ③みじん切りして電子レンジでチンした玉ネギを、冷まして入れる。
- ④イワシのすり身、卵、Aを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ⑤フライパンで、適当な大きさにしたハンバーグを焼く。(柔らかめなので表面に焦げ目をつけてから水を入れ、蓋をし、蒸し焼きにする。)
- ⑥ハンバーグを取り出したフライパンで、玉ネギスライスを炒め、Bを入れて煮詰め、ハンバーグにかける。

●かぼちゃのピカタ

カボチャを適当な大きさ(厚みは熱が通りやすい程度)に切り、レンジで火を通し、塩、コショウをして小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて焼く。少しバターを加えると風味がよい。

●小松菜のナムル

- ①小松菜を茹で、冷水に取り、絞って切る。
- ②ニンジンは細く切り、塩をふって少しおき調味料で味つける。

●炒り高野豆腐

- ①高野豆腐を水で戻し、7mm弱に小さく切る。ニンジン、シタケもほぼ同じ大きさに切り、豚肉も小さく切っておく。ひじきは水で戻しておく。インゲンは軽く塩茹でし、斜め切りする。
- ②フライパンで肉を炒め、高野豆腐、ニンジン、シタケ、ひじきを加え調味料で味つける。ほぼ煮えたら彩りにインゲンを加える。

●ころころサラダ with ビーフ

- ①キュウリ、長芋、トマトは大きさを揃え、小さくころころのキューブ状に切っておく。
- ②牛肉は少したたき、表面に塩、コショウとおろしにんにくを塗り、フライパンで焼き、冷めたら薄く削ぎ切りにする。
- ③すりおろした玉ネギと調味料を合わせてドレッシングを作る。

●梅と大葉のごはん

- ①梅干しは種を取りほぐしておく。大葉は細い千切りにする。
- ②梅干しと大葉をご飯に混ぜ、いりごまをふる。

審査員
特別賞

三重の美味しさいっぱい！かみかみヘルシーごはん

岡田 公子（会社員）

よく噛んで生活習慣病予防ができるように、食物繊維が多くダイエット効果のある“おから・根菜・海藻・こんにやく・リンゴ等”や、噛みごたえのある“タコ・アーモンド”、血液サラサラ効果のある“サンマ・緑黄色野菜”や、減塩効果のある“カレー粉・レモン酢”を使用し、カテキン豊富なほうじ茶を添え、栄養バランスのよい献立にしました。

材料（2人分）

●さんまのスパイシーカレーソースと かみかみ野菜のアーモンドかけ

・生サンマ(3枚おろし)	2尾	・カレー粉	小さじ1]A
・塩、コショウ	少々	・薄力粉	大さじ1・1/3	
・キャノーラ油	小さじ2			
・カボチャ	80g	・スライスアーモンド	10g]B
・ブロッコリー	60g	・ミニトマト	6個	
・しめじ	60g	・レタス	適量	
・めんつゆ	大さじ1/2	・塩	少々	

●れんこんとたこのレモン酢和え

・レンコン	50g	・カットわかめ (戻して)	20g]B
・茹でタコ	50g	・米酢	大さじ1	
・キュウリ	40g	・砂糖	大さじ1・1/3	
・レモン (あればマイヤーレモン)	1/2個			

●噛ミングウの花のごまがらめ

・ゴボウ	25g]C	・だし汁	150cc]D
・ニンジン	25g		・砂糖	大さじ1	
・生シイタケ	2枚		・みりん	大さじ1	
・茹でコンニャク	25g		・醤油	小さじ2	
・油あげ (油抜き済)	6g		・ごま油	小さじ1	
・おから	40g		・白いりごま	大さじ2	
・生長ひじき	20g				
・ほうれん草	50g				



●胚芽押麦ごはん

・精白米に胚芽押麦を2割加えて炊いたご飯 240g

●かむかむりんご

・皮つきりんご 120g

●三重のさわやかほうじ茶

・ほうじ茶 2杯

所要時間

35分

作り方

●さんまのスパイシーカレーソースと かみかみ野菜のアーモンドかけ

- ①サンマは半分に切り、軽く塩、コショウし、Aを混ぜたものをまぶしてフライパンで両面をこんがり焼く。
- ②スライスアーモンドはフライパンで乾煎りする。
- ③カボチャは厚さ1cm位の食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分け、しめじはほぐす。これらを塩を入れた熱湯で硬めに茹で、水気を切り、めんつゆで和え、②を散らす。
- ④器に①、③、ミニトマトとレタスをのせる。

●れんこんとたこのレモン酢和え

- ①レンコンは厚さ3mm位のイチョウ切りにし、歯ごたえよく茹でて水切りする。
- ②タコはブツ切り、キュウリは3mm位の輪切りにし、レモンは2枚分をスライスして6等分に切る。
- ③①と②とわかめを、Bと残ったレモンの絞り汁(小さじ2)で和える。

●噛ミングウの花のごまがらめ

- ①Cを太めの棒状に切る。
- ②ほうれん草は熱湯でさっと湯がき、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にごま油を熱し、①と生長ひじきを入れて炒め、Dを加えて煮る。煮汁が減ってきたら、おからを加えて炒り煮する。
- ④火を止めて②とごまを混ぜる。

●胚芽押麦ごはん

炊けたご飯をふんわりと茶碗に盛る。

●かむかむりんご

りんごを4等分に切る。

●三重のさわやかほうじ茶

湯のみに温かい(または常温の)ほうじ茶を注ぐ。

審査員
特別賞かむかむ
和の噛噛御前

池田 樹 (三重県立相可高等学校3年)

この作品は、歯や噛むことによいと言われる「まごわやさしい」の食材を全て使い、且つ栄養価のよい作品に仕上げました。野菜はそれぞれ噛む食感をより感じられる切り方をして、よく噛んで食べることを意識できます。近年、肉食が増加することと同時に、魚食が減少している実態から、主菜には魚を使い、中でもDHAなどの栄養価の高い青魚の鰯を使用しました。地産地消にも考慮し、よく噛んで健康的な食事、そんな献立です。

材料(2人分)

●山椒ちりめんご飯

・米	1カップ	・だし汁	適量
・ちりめんじゃこ	20g	・砂糖	適量
・湯葉	1/2枚	・濃口醤油	適量
・山椒	適量	・みりん	適量

●根菜若布汁

・だし汁	300cc	・わかめ	2g
・ニンジン	20g	・塩	適量
・ゴボウ	20g	・薄口醤油	適量

●鰯の幽庵竜田

・イワシ	6尾	・パプリカ	10g
・枝豆	20g	・濃口醤油	適量
・シイタケ	2枚	・酒、みりん	適量
・大根	10g	・片栗粉、塩	適量
・キャベツ	10g	・揚げ油	適量

●モロヘイヤの黄身酢かけ

・モロヘイヤ	40g	・酢	60cc	} A
・小梅	2粒	・酒	20cc	
・卵黄	2個分	・砂糖、塩	少々	



●大学芋

・サツマイモ	40g	・黒ごま	適量
・砂糖、薄口醤油	適量	・揚げ油	適量

所要時間

65分

作り方

●山椒ちりめんご飯

- ①米を炊く。
- ②湯葉をだし汁で戻し、ちりめんじゃこ調味料を入れて煮る。
- ③茶碗にご飯を盛り、ちりめんじゃこを盛り、山椒をふる。

●根菜若布汁

- ①ニンジン、ゴボウは拍子木切り、ゴボウはさがきにする。
- ②だし汁に調味料以外の材料を入れて火にかける。
- ③塩と薄口醤油で味をつけて器にうつす。

●鰯の幽庵竜田

- ①イワシをおろし、醤油、酒、みりんを1:1:1に合わせた液に15分間浸ける。
- ②枝豆は塩湯がきし、シイタケはスライスする。
- ③大根、キャベツは千切りにし、パプリカは細長く切る。

- ④イワシに枝豆とシイタケを挟み、片栗粉をうって油で揚げる。

- ⑤器に盛る。

●モロヘイヤの黄身酢かけ

- ①モロヘイヤを塩湯がきし、小梅を細かく刻む。
- ②卵黄を溶きほぐし、湯せんでAと混ぜ合わせる。
- ③器にモロヘイヤを盛り、黄身酢をかけて小梅を散らす。

●大学芋

- ①サツマイモを棒状に切って、油で揚げる。
- ②調味料を煮詰め、サツマイモとからめて、黒ごまをふる。
- ③器に盛る。

審査員
特別賞

夏らしいさわやかな食卓

穂本 加奈子（鈴鹿短期大学食物栄養学専攻1年）

食欲が落ちてくる夏場の献立を考えてみました。カルシウム・食物繊維をしっかり摂れるように食材を選び、よく噛んで食べられるよう調理法も意識しながら作りました。三重県はお茶の生産地なので、これをメイン料理に使用してみようと考えました。調味料を含め、ほぼ全て三重県産の食材で作りました。完全栄養食ともいえる玄米食、地産地消も推進した献立です。

材料(2人分)

●魚のお茶衣揚げ

～トマトのさわやかソース添え～

- ・アジ(約150g) 2尾 ☆魚は白身魚でもよい
- ・塩、小麦粉、溶き卵、パン粉、煎茶、揚げ油 各適量

(さわやかソース)

- ・トマト(中) 2個
- ・塩、醤油、油 適量
- ・玉ネギ 1/2個

●セロリとしめじのマリネ風サラダ

- ・セロリ 80g
- ・しめじ 60g
- ・塩、レモン汁 適量
- ・油 適量

●ひじきの冷し鉢 半熟卵

- ・戻しひじき 140g
- ・ニンジン 10g
- ・キュウリ 1本
- ・大葉 2枚
- ・梅干し(中) 2個
- ・半熟卵 2個
- ・めんつゆ、ごま 適量

☆市販のめんつゆの素を薄めて使用
または、かつおだし160cc、薄口醤油小さじ2、
濃口醤油小さじ1/2、みりん大さじ1・1/2

●切り干し大根のはりはり漬け(即席)

- ・切り干し大根 10g
- ・ニンジン 8g
- ・刻み昆布 2g
- ・だし汁 70cc
- ・薄口醤油 小さじ1/2
- ・塩 少々

●あさりの味噌汁

- ・アサリ(またはしじみなど) 100g
- ・味噌、ネギ(またはあおさ) 適量

●玄米ごはん・ごま

- ・玄米または分つき米 160g
- ・黒ごま 適量



所要時間

30分

作り方

●魚のお茶衣揚げ

- ①アジは3枚おろしにして軽く塩をふっておく。(フライ用を買ってもよい。)
- ②小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。この時、パン粉に煎茶を適量混ぜ合わせておく。☆煎茶は多く入れても苦くなく、香りが増す。☆①の時に煎茶をまぶしつけ、その後、衣つけをしてもよい。
- ③魚のフライと同じように揚げる。

●トマトのさわやかソース

- ①玉ネギは7mm角位に切って、水にさらす。
- ②トマトは横半分に切って種を取り、1cm角位に切る。
- ③玉ネギとトマトを合わせて、塩、醤油で調味し少し油を加える。☆調味して少し水気が出てから油を加えるのがポイント。

●セロリとしめじのマリネ風サラダ

- ①セロリは繊維を絶つように3～5mm幅で斜め切りする。☆歯ごたえを残すよう、薄切りにし過ぎない。
- ②しめじは石づきを取り、適当にほぐす。
- ③セロリとしめじはさっと茹でて生上げし、塩をふる。
- ④食べる前にレモン汁少々と油少々をからめる。

●玄米ごはん・ごま

- 圧力鍋で加圧25分(弱火)で炊く。蒸らし15分。
☆分つき米や雑穀ご飯でもよい。

●ひじきの冷し鉢 半熟卵

- ①ニンジンは千切りにする。
- ②沸騰した湯にひじきとニンジンを入れ、一煮立ちしたら上げて、冷ます。
- ③キュウリは3mmの輪切りにして軽く塩をしておく。☆薄く切り過ぎないようにする。
- ④めんつゆの素で少し薄めめのつゆを作り、冷ました②にひたひたに注ぎ、冷やす。☆半日漬けておくと、よりおいしい。
- ⑤大葉は千切り、梅干しは種を取りペースト状にする。
- ⑥キュウリの汁気を切って④に混ぜ、器に盛り、大葉と梅干しを添える。
- ⑦食べる前に半熟卵のをせ、ごまをふりかける。

●切り干し大根のはりはり漬け(即席)

- ①切り干し大根は熱湯をかけて、その後、水でもむように洗う。
- ②ニンジンは千切りにし、さっと茹でて冷ます。
- ③ビニール袋に切り干し大根とニンジン、昆布、Aを入れ、よくもんで味をなじませる。

●あさりの味噌汁

- ①アサリは砂抜きして水から火にかける。
- ②口が開いたら味噌を溶いて、食べる時に薬味を散らす。☆味噌は赤味噌より麴の多い白色(薄茶色)の味噌の方がアサリが引き立つ。

審査員
特別賞

野菜たっぷり!! 色どりと和定食

川口 由貴 (三重県立相可高等学校3年)

「野菜たっぷり!! 色どりと和定食」は30代の生活習慣病を気にし始めた方に食べていただきたいです。バランスを考えて作り、味つけも少し薄味にし、見た目もきれいでボリュームもある一食になっています。三重の特産物もたくさん使用しています。また、一品一品に風味、食感などを出して食欲を増すような工夫をこらしました。家庭でも簡単に作れるので、忙しい方にはぜひ食べていただきたいおすすめの一食となっています。

材料(2人分)

●薩摩芋ご飯

・サツマイモ	1/4本
・米	2カップ
・黒ごま	適量
・水	340cc
・酒	大さじ2
・薄口醤油	小さじ1
・みりん	大さじ1
・塩	小さじ1

だし汁

●たっぷりきこのお味噌汁

・エリンギ	1株	・赤味噌	10g
・ぶなしめじ	15g	・白味噌	10g
・マイタケ	15g	・青ネギ	1本
・だし汁	600cc		

●具沢山!! 野菜肉巻き

・豚ロース(薄切り)6枚	・たけのこ	20g	
・ニンジン	1/4本	・マヨネーズ	適量
・玉ネギ	1/4個	・塩	適量
・ゴボウ	50g	・黒コショウ	適量
・ピーマン	1個	・小麦粉	適量
・キャベツ	40g	・卵	適量
・トマト	1/4個	・パン粉	適量



●たことオクラのキムチ和え

・タコ	250g	・キムチ	80g
・オクラ	5本		

所要時間

63分

作り方

●薩摩芋ご飯

- ①サツマイモを1cm角の角切りにし、水にさらす。
- ②米は洗い、30分間吸水させておく。
- ③米にサツマイモとだし汁を加えて炊く。
- ④炊き上がったら器に盛りつけ、上から黒ごまをかける。

●たっぷりきこのお味噌汁

- ①エリンギ、ぶなしめじは1cm幅でスライスする。マイタケは軽く裂く。
- ②だし汁を沸騰させ、味噌を溶き、①を入れ、再度沸騰したら火を止め器に入れる。
- ③青ネギを添える。

●具沢山!! 野菜肉巻き

- ①ニンジンはマッチ棒より少し細く切り、玉ネギはスライスし、ゴボウはささがきにする。ピーマンは種を取り、スライスする。たけのこはニンジンと同じ大きさに切る。
- ②3枚並べた豚ロースに塩、コショウをし、①で切った野菜を置いて巻く。
- ③小麦粉、卵、パン粉をつけ180℃の油で揚げる。
- ④揚げたら斜めに切り、千切りにしたキャベツと8等分したトマトを添えてマヨネーズを絞る。

●たことオクラのキムチ和え

- ①オクラは塩もみして色出しをする。
- ②タコは茹でて2cm幅のスライスにする。オクラも同じ大きさに切る。
- ③みじん切りにしたキムチと混ぜ合わせて器に盛る。



かむ力 up でヘルシービューティー

田窪 紗代子 (三重大学教育学部附属中学校3年)

40代女性で主婦、事務職の方を対象にし、食べることによってヘルシーに、そしてきれいになれるメニューです。食物繊維が多く含まれ、栄養価が高い食材をたっぷり使いました。「あじのお手軽マリネ」はオリーブオイルでソテーしました。老化を防ぐ抗酸化物質を多く含む食材を使いました。毎日のバランスのよい食事が生活習慣病の予防になります。色・食感・栄養バランスをよくして、楽しみながら噛む力を養えるように仕上げました。

材料(2人分)

●あじのお手軽マリネ

<ul style="list-style-type: none"> ・小アジ 2尾 ・ピーマン(緑、黄) 1/2個 ・セロリ 約5cm ・玉ネギ(小) 1/2個 ・ニンジン 約5cm ・サラダ油 50cc ・穀物酢 50cc ・砂糖 大さじ1 ・ごま油、バルサミコ酢 小さじ1 ・白ワインペネガー 少々 	}	A	<ul style="list-style-type: none"> ・レモン汁 少々 ・塩、コショウ 少々 ・小麦粉 適量 ・オリーブ油 大さじ1 ・キュウリ 1/6本 ・ショウガ 1/4かけ
--	---	---	---

マリネ液

●細切りコブのいため煮

<ul style="list-style-type: none"> ・細切り昆布 50g ・カボチャ 20g 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚挽き肉 30g ・サラダ油、醤油 少々
---	--

●かぼちゃとモロヘイヤのマヨサラダ

<ul style="list-style-type: none"> ・カボチャ 1/4個 ・モロヘイヤ 1/2袋 	<ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズ 大さじ2 ・醤油 大さじ2
---	---

●トマトサラダ

<ul style="list-style-type: none"> ・トマト 1/2個 ・クルミ 3個 ・レタス 3枚 ・セロリ 約3cm 	<ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油 大さじ2 ・醤油 大さじ1・1/2 ・塩、コショウ 少々 ・砂糖 少々 	}	B
--	--	---	---



●十種雑穀入りごはん

- ・白米
- ・十種雑穀 (発芽玄米、緑豆、黒豆、黒ごま、白ごま、黒米、小豆、キヌア、赤米、トウモロコシ)

●きゅうりの塩こうじもみ

- ・キュウリ 1/3本
- ・塩麹 少々

所要時間

30分

作り方

●あじのお手軽マリネ

- ①小アジは紙タオルで水気をよく拭き取り、塩、コショウを少々ふって、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、アジの両面を色よく焼いて、レモン汁をかける。
- ③マリネ液の材料をよく混ぜ合わせる。マリネ液の半量をボウルに入れてAの半量、①のアジ、残りのAの順に加えて、マリネ液の残りをかける。
- ④皿の中央に③のマリネを盛り、キュウリとショウガを合わせたせる。

☆この料理を最初に調理し、③の状態でタッパーに入れ、冷蔵庫でマリネ液を浸み込ませることもできる。

●細切りコブのいため煮

- ①フライパンにサラダ油を引き、豚挽き肉を炒める。小さく切ったカボチャを、豚肉に火が通ってから入れ、一緒に炒める。
- ②細切り昆布も入れて炒める。途中で醤油を少々入れ、炒め煮にする。

●かぼちゃとモロヘイヤのマヨサラダ

- ①皮をむいたカボチャにラップをかけ、電子レンジで5分蒸す。蒸したらマッシュし、粗熱を取る。
- ②モロヘイヤを茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③①をボウルに入れて、別の器で混ぜたマヨネーズと醤油を加え、よく和える。
- ④③のボウルに②を加え、ゴムべらで切るように混ぜ合わせる。ゴムべらで切るように混ぜると混ぜやすい。

●トマトサラダ

- ①ボウルにドレッシングの材料Bを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②レタスを①のドレッシングの半量で和えて皿に盛り、トマトを並べる。
- セロリは薄い拍子木切りにして盛りつける。クルミを細かく砕いて散らす。
- ③残りのドレッシングをかける。

●十種雑穀入りごはん

- 雑穀を入れてご飯を炊く。

●きゅうりの塩こうじもみ

- 5分程でできるが、最初に作って浸けておく。

美味しく三重を召し上がれ♡

瀬川 彩（鈴鹿短期大学食物栄養学専攻1年）

今回は、脂質異常症の方を対象にした献立を考えました。塩分を控えめにし、ショウガや大葉等を使い、味に変化を加えました。油もほとんど使っておらず、ヘルシーな献立です。また、食物繊維を摂るために、野菜をたくさん使いました。これにより、脂質異常症の原因である、血管壁へのコレステロール沈着を防ぐことができます。ご家庭でもすぐ作れる料理ばかりですので、ぜひ作ってみてください。

材料（2人分）

●白身魚のおろし煮

・たら	2切	・酒	20cc
・だし汁	200cc	・薄口醤油	10cc
・ネギ			

●占地とモロヘイヤのお浸し

・コンニャク	40g	・しめじ	15g
・モロヘイヤ	25g	・かつお節	適量
・だし汁	70cc		
・みりん	10cc		
・砂糖	大さじ1		
・薄口醤油	小さじ1/2		
・だし汁	150cc		
・みりん	20cc		
・塩	1g		
・薄口醤油	20cc		

●千切りサラダ

・レタス	40g	・大根	20g
・キュウリ	1本	・ミニトマト	2個
・ニンジン	1/2本	・じゃこ	20g
・酢	20cc		
・薄口醤油	20cc		
・ごま油	20cc		



●焼き茄子ご飯

・ナス	1本	・だし汁	100cc
・大葉	2枚	・薄口醤油	10cc
・ショウガ	1かけ	・みりん	10cc
・ご飯	1合分	・塩	少々
・かつお節			
・水溶き片栗粉			

所要時間

60分

作り方

●白身魚のおろし煮

- ①白身魚に湯をかけ、臭みを取る。大根は、おろして水気を切る。
- ②だし汁を沸かし、魚、酒を入れる。
アルコールがとんだら、薄口醤油を入れる。
- ③大根おろしを入れて火を止める。
- ④皿に盛り、小口切りのネギを添える。

●占地とモロヘイヤのお浸し

- ①コンニャクを短冊切りにして、Aの調味料で煮る。
- ②しめじを掃除して水で洗い、分量外のだし汁で湯がく。
- ③モロヘイヤの葉を取り、洗う。
たっぷりの湯に塩を入れ、さっと湯がき、水で冷やす。
- ④Bの調味料はあらかじめ作り、冷ましておく。
- ⑤モロヘイヤとしめじをBの半分に浸ける。少しおいて水気を切り、残りの半分に浸ける。
- ⑥コンニャクと合わせて盛りつけ、上にかつお節をふる。

●千切りサラダ

- ①レタス、キュウリ、ニンジン、大根は千切りにして水にさらしておく。ミニトマトは1/4に切る。
- ②じゃこをフライパンで軽く炒る。
- ③Cの調味料を合わせる。
- ④千切りにした野菜を盛り、じゃことミニトマトを添え、③の調味料をかける。

●焼き茄子ご飯

- ①ご飯はあらかじめ炊いておく。
- ②焼きナスを作り、食べやすい大きさに切る。
- ③大葉とショウガは千切りにしておく。
- ④Dの調味料を合わせ、ナスを入れ、火にかける。
- ⑤ご飯を盛り、焼きナスをのせ、残った煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ上にかける。上に、ショウガ、大葉、かつお節をのせる。

海の幸 山の幸の医者いらず レシピ

古城 美紀代（鈴鹿短期大学食物栄養学専攻1年）

東紀州の郷土料理のめはり寿司を、玄米などでアレンジして主食にしました。昔から食べられている、三重県ならではの新鮮な海の幸と山の幸を仲良く組み合わせて作りました。万病予防の栄養素がたっぷりですし、低カロリー。硬いものをよく噛んで食べることで、脳機能も活性化できる、「病気をしらずの、医者いらず」でいられる健康レシピです。

材料（2人分）

●めはり寿司

- | | | | |
|--------------|--------|----------|-----|
| ・高菜 | 4枚 | ・ひじき | 10g |
| ・玄米、雑穀 | 1.5カップ | ・ちりめんじゃこ | 10g |
| (粟、きび、はと麦など) | | ・ごま | 適量 |

(甘酢)

- ・醤油、砂糖、酢 適量

●鰯のたたき

- | | | | |
|-------|------|-----|----|
| ・小アジ | 300g | ・味噌 | 適量 |
| ・ショウガ | 適量 | ・大葉 | 適量 |

●温野菜のサラダ

- | | | | |
|---------|-----|---------|----|
| ・ブロッコリー | 40g | ・シイタケ | 4枚 |
| ・カボチャ | 40g | ・ヤングコーン | 4本 |
| ・ニンジン | 20g | | |

(ドレッシング)

- ・梅、オリーブ油、酢 適量

●しじみのみそ汁

- | | | | |
|------|------|-----|----|
| ・しじみ | 100g | ・味噌 | 適量 |
| ・豆腐 | 30g | ・ネギ | 適量 |
| ・わかめ | 30g | | |



●わらびもち

- ・わらびもち粉 40g
- ・きな粉 適量
- ・砂糖 適量

所要時間

30分



作り方

●めはり寿司

圧力鍋で炊いた玄米（雑穀入り）に、ひじき（茹でたもの）、ちりめんじゃこ、ごまを加えて混ぜ合わせ、高菜で甘酢をつけて巻く。

●鰯のたたき

- ①アジは内臓と尾を取り（軽く皮をはいでもよい）、包丁で、頭も骨も身も丸ごとよくたたき、味噌、ショウガ、大葉を加え混ぜ合わせるようにたたき合わせる。
- ②酢（好みで、醤油）をつけて食べる。

●温野菜のサラダ

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、蒸し煮する。
- ②ドレッシングを作る。

●しじみのみそ汁

- ①しじみは水から鍋に入れ煮る。
- ②しじみの口が開いたら、わかめを入れて煮、味噌を溶き入れ、豆腐を入れ、煮立つ前に火を止め、ネギを入れる。

●わらびもち

わらびもち粉に水を入れて煮、冷まし、切り分けてきな粉と砂糖をふる。

健康第一！かむかむランチ

勝田 康代（三重大学教育学部附属中学校2年）

このランチは、お年寄りから子どもまで、世代をこえて喜んでいただけるメニューになっています。よく噛むよう具材をたくさん入れてあります。油を使わずに蒸した伊勢赤鶏むね肉をはじめ、地元の大根を何日も天日干しした自家製切り干し大根、漁師の祖父母からの煮ダコや乾燥わかめ・あおさのりなど地元の食材をいろいろ使用したメニューなので、安心して食べることができます。

材料（2人分）

●じゃこ入り麦ごはんおにぎり

・麦ご飯 360g ・じゃこ 30g

●伊勢赤どりの蒸し煮 ～あおさまヨネーズ添え～

・伊勢赤鶏むね肉 200g ・あおさ 少々
・粗挽きコショウ 少々 ・ミニトマト 1個
・マヨネーズ 適量

●切り干し大根

・切り干し大根 20g ・干しシイタケ 2枚
・コンニャク 1/3丁 ・水 50cc
・ニンジン 1/3本 ・砂糖 30g
・レンコン 80g ・醤油 30cc

●きゅうり・たこ・わかめの梅ドレッシング和え

・キュウリ 1/2本 ・枝豆 4～5袋
・タコ（中足）2本 ・梅ドレッシング 適量
・乾燥わかめ 約5cm ・塩 適量



●大学いも

・サツマイモ 1本 ・ハチミツ 適量
・バター 適量 ・黒ごま 適量

所要時間

40分

作り方

●じゃこ入り麦ごはんおにぎり

炊いたご飯にじゃこを混ぜて、おにぎりをにぎる。

●伊勢赤どりの蒸し煮 ～あおさまヨネーズ添え～

- ①むね肉を1cmの厚さの斜め削ぎ切りにして、1枚ずつ蒸し器に並べる。
- ②むね肉の表面に粗挽きコショウをふりかけ、蒸す。
- ③蒸しがあがったら盛りつけ、あおさ入りマヨネーズとトマトを添える。

●切り干し大根

- ①切り干し大根、干しシイタケを水で戻す。コンニャクを下茹でする。
- ②鍋に、切り干し大根、干しシイタケとそれぞれの戻し汁、ニンジン、コンニャク、レンコン、水50ccを入れて煮る。
- ③沸騰したら砂糖と醤油で味つけをする。

●きゅうり・たこ・わかめの梅ドレッシング和え

- ①キュウリと煮ダコを乱切りにする。
- ②さっと湯にくぐらせたわかめと、①を混ぜ合わせ、梅ドレッシングを適量かける。
- ③塩茹でした枝豆を散らす。

●大学いも

- ①洗ったサツマイモをラップに包み、レンジで加熱した後、乱切りにする。
- ②フライパンにバターを入れ温め、その中にサツマイモを入れ、少し表面がパリッとしたらハチミツを全体にかけ、最後に黒ごまをかける。

見た目ガッツリ!! 中はヘルシー!! なんちゃってカツ定食

辻 はづき (三重県立明野高等学校3年)

私がこの料理を作るにあたって対象としたのは、35～45歳位の働くお父さんたちです。
私が一番こだわった点はカツです。美杉コンニャクを中に入れ、かさ増しし、玉城豚、味噌、チーズで包んでいます。
カロリーなど健康を気にし始めるお父さん世代の人たちに、よく噛んで満腹中枢を刺激するように食べてもらいたいです。
また、野菜も多く使用しているのでたくさん栄養も摂れる料理です。

材料(2人分)

●こんにゃくとバラ肉でなんちゃってみそチーズカツ

・こんにゃく	200g	・味噌	大さじ2	} A
・豚バラ肉	262g	・砂糖	大さじ2	
・卵	1個	・みりん	大さじ2	
・小麦粉	適量	・塩、コショウ	少々	
・パン粉	適量	・チーズ	2枚	

●野菜たっぷり豚汁

・ゴボウ	40g	・水	400cc	} B
・こんにゃく	60g	・サラダ油	少々	
・ニンジン	60g	・酒	小さじ2	
・豚バラ肉	40g	・和風だしの素	少々	
・白ネギ	40g	・味噌	大さじ2	
・しめじ	40g			

●はるさめサラダ

・はるさめ	20g	・醤油	大さじ2	} C
・ニンジン	20g	・酢	大さじ1・1/3	
・キュウリ	60g	・砂糖	大さじ1・1/3	
・ハム	2枚	・ごま油	大さじ1	
		・すりごま	大さじ1・1/3	



●ごはん・漬け物

・ご飯	400g
・たくあん	4切れ

所要時間

50分

作り方

●こんにゃくとバラ肉でなんちゃってみそチーズカツ

- ① A を混ぜる。
- ②まな板にバラ肉を並べて塩、コショウをし、その上にチーズ、味噌、こんにゃくの順になるように積み、包む。
- ③卵、小麦粉、パン粉で衣を作り、油で揚げる。

●野菜たっぷり豚汁

- ①ゴボウはささがきにして、酢水に浸けてあくを抜く。
こんにゃく、ニンジンは乱切りにする。
豚バラ肉は、一口大に切る。
白ネギは大きめに斜めに切る。
しめじはほぐす。
- ②鍋に油を引き、バラ肉を炒める。次に、ゴボウとニンジンを炒める。
次に、こんにゃく、しめじを炒める。
- ③水と B を入れて少し煮立てる。
- ④あくを取り、ネギを入れる。

●はるさめサラダ

- ①はるさめを茹でて、食べやすい長さに切る。
- ②ニンジン、ハム、キュウリは短冊切りにする。
- ③ C を混ぜて、全ての材料を一緒に混ぜる。



野菜たっぷりヘルシー弁当

西村 朋香（三重県立明野高等学校3年）

夏に考えた弁当なので、夏が旬の野菜をたくさん使用しました。野菜をたくさん入れたので、普段野菜不足の男性の方や、摂取カロリーの気になる女性の方に食べていただきたい弁当です。また、バランスを考え、豚肉や鶏肉、鮭を使用しました。油は少なめに使用し、余分な油はキッチンペーパーで拭き取りました。味づけは薄めにしたので、素材の味を楽しんでいただきたいです。

材料（2人分）

●かぼちゃの煮物

・カボチャ	40g	・砂糖	6g
・和風だしの素	適量	・だし醤油	小さじ1
・水	150cc	・塩	少々

●豚のしそ巻き

・豚ロース肉	20g	・塩、コショウ	少々
・大葉	8枚	・油	少々

●ひじきの煮物

・ひじき(戻したもの)	20g	・だし醤油	小さじ1
・ニンジン	10g	・砂糖	小さじ1
・鶏もも肉	10g	・料理酒	小さじ1
・油	少々	・水	適量

●ししとうのかつお節和え

・ししとう	10個	・油	少々
・かつお節	少々	・醤油	小さじ1



●もやし炒め

・モヤシ	20g	・塩、コショウ	少々
・ネギ	5g	・油	小さじ1

●鮭ごはん

・鮭	1切
・ご飯	150g

所要時間

50分

作り方

●かぼちゃの煮物

- ①カボチャを一口大に切り、水をはった鍋に和風だしの素とカボチャを入れ沸騰させる。
- ②沸騰したら、だし醤油、塩、砂糖を入れ、水気がなくなるまで煮る。

●豚のしそ巻き

- ①豚肉に塩、コショウで味をつけ、半分に切った大葉を巻き、油を引いて熱したフライパンで焼く。
- ②キッチンペーパーで余分な油を取る。

●ひじきの煮物

- ①ひじきを水で戻す。
- ②鍋に油を引き、ニンジンと鶏肉を入れ炒める。
- ③ひじきを入れ、砂糖、だし醤油、酒を入れ落し蓋をして水気がなくなるまで煮る。

●ししとうのかつお節和え

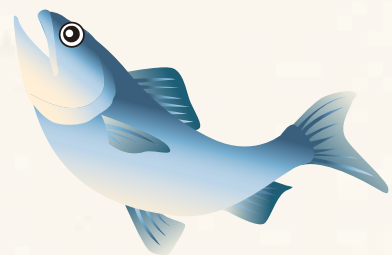
- ①ししとうを油で炒める。
- ②炒めたししとうに、かつお節のをせ、醤油をかける。

●もやし炒め

油を引き熱したフライパンにモヤシを入れ、塩、コショウで味をつけ、みじん切りにしたネギを入れ炒める。

●鮭ごはん

焼いてほぐし、骨を取った鮭を、ご飯の上のにのせる。



地元を愛したヘルシー食!!

橋本 聖菜 (三重県立明野高等学校2年)

地元でとれるものを様々な年代の方に食べてもらいたいので、高齢の方のためにヘルシーで、食べ盛りの若い方でも満腹になるように食べごたえのあるものにしました。栄養豊富で、歯ごたえのよい食品を多く使い、口の健康や生活習慣病予防にプラスになる料理です。地元の食材を多く取り入れ、島の人々の愛情がこもった素敵なメニューです。

材料(2人分)

●大根のつつみ焼き

・合い挽き肉	80g	・ミニトマト	3個
・イカ	70g	・醤油	大さじ1
・玉ネギ	60g	・塩	適量
・大根	130g	・コショウ	適量
・大葉	8枚	・片栗粉	適量
・かいわれ大根	8本	・油	適量

●さざえの炊き込みご飯

・サザエ(身)	15g	・だし汁	100ml
・サザエ(肝)	5g	・煮汁	50ml
・米	100g	・醤油	小さじ2
・枝豆	12g	・水	適量
・ツナ	8g	・塩	適量

●ごぼうサラダ

・ゴボウ	30g	・マヨネーズ	20g
・ニンジン	20g	・ごま	適量
・レタス	30g	・水	適量



●鶏なんこつのバター炒め

・鶏なんこつ	90g	・バター	8g
・ニラ	20g	・塩、コショウ	適量

●フルーツのヨーグルトあえ

・梨	90g	・ヨーグルト	60g
・みかん	4粒	・クランベリー	4粒

所要時間

40分

作り方

●大根のつつみ焼き

- ①大根を薄く16枚に輪切りにし、塩をふって水分が抜けるように10分置いておく。
- ②玉ネギをみじん切りに、イカを細かく切り、挽き肉、塩、コショウ、醤油と一緒に混ぜる。
- ③大葉を横半分に切る。
- ④水分が抜けて柔らかくなった大根を軽く絞り、片面に片栗粉を薄くまんべんなくつける。
- ⑤片栗粉のついている面に、大葉と②をのせ、半分に折る。
- ⑥油を引いたフライパンで両面焼いて盛りつける。
- ⑦くし形に切ったミニトマトとかいわれ大根を飾る。

●さざえの炊き込みご飯

- ①たっぷりの水に塩を入れ、サザエを茹でる。煮汁は使うので捨てない。
- ②殻から取り、身と肝に分ける。身と肝の間は苦いので避ける。

- ③米を研ぎ10分水に浸け、水を捨てる。サザエ、枝豆、ツナ、醤油、塩、煮汁、だし汁を入れ、15分炊く。
- ④10分蒸して、器に盛りつける。

●ごぼうサラダ

- ①ゴボウ、ニンジンを千切りにして、ゴボウは3分程水に浸けてあくを抜く。
- ②ゴボウ、ニンジンをマヨネーズで和える。
- ③レタスを器にしいて②をのせ、ごまをふりかける。

●鶏なんこつのバター炒め

- ①ニラを2cm幅に切る。
- ②バターを引いたフライパンに、なんこつとニラを入れ、塩、コショウをして炒める。

●フルーツのヨーグルトあえ

- ①梨を小さく切り、みかんは皮をむく。
- ②梨とみかんをヨーグルトで和え、器に盛りつけ、クランベリーをのせる。

野菜たっぷり シャキシャキごはん

金野 あやね (三重県立四日市農芸高等学校 2年)

この献立は、野菜をたくさん使っていて、使用しているお肉は鶏なのでとってもヘルシーです。野菜は根菜を中心にし、歯ごたえがあるので噛む回数が増え、少量でも満腹感が得られます。ですので、健康を気にしている人、ダイエットをしている人にもオススメできる料理になっています。また、野菜嫌いのお子さんでも食べやすいように工夫してあるので、年代は関係なく、いろいろな人に食べてもらいたいです。

材料(2人分)

●ゴボウとニンジンのサラダ

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ・ゴボウ | 1/2本 | ・マヨネーズ | 大さじ3 |
| ・ニンジン | 1/2本 | ・いりごま | 少々 |
| ・ささ身 | 1本 | ・塩 | 少々 |
| | | ・コショウ | 少々 |

●レンコンのはさみハンバーグ

- | | | | | |
|----------|------|------|--------|-----|
| ・レンコン | 1/2本 | ・料理酒 | 大さじ1/2 | } B |
| ・鶏ミンチ肉 | 100g | ・みりん | 大さじ1/2 | |
| ・おろしショウガ | お好み | ・醤油 | 大さじ1/2 | |
| ・醤油 | 小さじ1 | } A | | |
| ・片栗粉 | 小さじ1 | | | |
| ・塩、コショウ | 少々 | | | |

●豆乳豚汁

- | | | | |
|-------|------|------|------|
| ・豆乳 | 2カップ | ・大根 | 5cm |
| ・水 | 1カップ | ・小松菜 | 3枚 |
| ・豚こま肉 | 100g | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・ニンジン | 1/4本 | ・塩 | 少々 |
| ・玉ネギ | 1/2個 | | |



●十六穀ごはん

- | | |
|--------------|-----|
| ・米 | 1合 |
| ・雑穀ミックス(十六穀) | 15g |

所要時間

60分

作り方

●ゴボウとニンジンのサラダ

- ①ゴボウ、ニンジンの皮をむき、千切りにして、レンジで加熱し、塩、コショウをしておく。
- ②ささ身もレンジで加熱し、ほぐす。
- ③加熱したゴボウ、ニンジン、ささ身をボウルに入れ、マヨネーズ、いりごまを混ぜ合わせる。

●レンコンのはさみハンバーグ

- ①レンコンの皮をむき、5mm位の輪切りにし、酢水に浸けておく。
- ②鶏ミンチにAを混ぜ合わせ、準備しておいたレンコンに挟む。
- ③挟み終わったら、油を引いたフライパンで両面じっくり焼き、水を大さじ1程入れ、3分間蒸す。
- ④③にBを入れ、全体に絡める。

●豆乳豚汁

- ①ニンジンと大根は皮をむいて、5mm位のちょうちりにする。
小松菜は1.5cm位のざく切り、玉ネギは薄切りにする。
- ②ごま油を引いた鍋で豚肉を炒め、硬くならないうちに取り出しておく。
- ③準備しておいた野菜を2分間炒める。
※小松菜は最後に入れて炒める。
- ④水を1カップ加え、煮立ったらあくを取り、10分間煮る。
- ⑤豚肉を戻し、豆乳、醤油、塩を入れ、さらに10分間煮る。

●十六穀ごはん

- 米に市販の雑穀ミックスを入れて炊く。

よく噛んで、大満足 健康ご飯！

西村 優花（三重県立四日市農芸高等学校3年）

メインは三重県産の伊勢赤鶏を使い、とても食べごたえのある、成人の方にも満足してもらえる食事になりました。カルシウムが豊富なしらすやイワシを使った魚料理や、こんぶや切り干し大根を使い、たくさん噛んで、顎をたくさん使うことも考えました。お味噌汁には牛乳を入れたり、こんぶにカッターチーズを和えたりと、乳製品も摂れる栄養たっぷりの大満足な食事となりました。

材料（2人分）

●しらすご飯

・ご飯 1合
・大葉 4枚
・しらす 大さじ3

・干しエビ 大さじ1
・ごま 大さじ1

●ひじき煮

・切り干し大根 30g
・ひじき 10g
・ニンジン 40g
・コンニャク 40g
・油あげ 10g
・油 大さじ1

・だし汁 150cc
・醤油 大さじ2
・酒 大さじ2
・みりん 大さじ1
・砂糖 大さじ

A

●イワシ煮

・イワシ(小) 6尾
・梅干し 3個
・ショウガ 1かけ
・酒 大さじ2

・醤油 大さじ1
・みりん 大さじ1
・砂糖 大さじ2
・水 300cc

●伊勢赤鶏の塩麴づけ

・伊勢赤鶏むね肉 400g
・塩麴 大さじ6

・ブロッコリー 50g
・塩 少々

●切りこんぶのチーズ和え

・切り昆布 50g
・笹かまぼこ 2枚
・だし醤油 大さじ3

・ミニトマト 4個
・カッターチーズ 適量



●牛乳入り味噌汁

・ニンジン 50g
・ジャガイモ(大) 1個
・油あげ 1/2枚
・インゲン 4~5本
・だし汁 300cc

・味噌 20g
・ネギ 2g
・牛乳 おたま2杯

所要時間

45分

作り方

●しらすご飯

炊いたご飯に材料を全て混ぜ合わせる。

●ひじき煮

- ①切り干し大根を戻して切る。
- ②ひじきを戻す。
- ③ニンジン、コンニャク、油あげを千切りにする。
- ④③を油で炒める。
- ⑤残りの材料を全て入れ、味をつけて、汁気がなくなるまで煮る。

●イワシ煮

- ①イワシの腹と頭を取り、洗って水気を拭き取る。
- ②材料を全て入れ、アルミ箔で落とし蓋をして20分位煮る。

●伊勢赤鶏の塩麴づけ

- ①鶏肉に塩麴をまんべんなく塗り、1~2時間置く。
- ②余分な麴を取り、グリルで焼く。
- ③付け合わせのブロッコリーを塩茹でする。

●切りこんぶのチーズ和え

- ①切り昆布を食べやすい長さに切り、水で洗い、しっかり水気を切る。
- ②笹かまぼこを細切りにする。
- ③だし醤油で味をつけ、器に盛ってカッターチーズをのせ、トマトを切って盛る。

●牛乳入り味噌汁

- ①材料をだし汁で柔らかくなるまで煮込む。
- ②味噌を溶き、仕上げに牛乳を入れる。
- ③沸騰直前で火を止める。
- ④器に入れ、刻んだネギを盛る。

噛んでやせよう！カミカミごはん

小林 みどり（三重県立四日市農芸高等学校3年）

生活習慣病にかかる日本人が増える中で、健康になりたいという方以外にも、やせてきれいになりたいという方にも食べやすいメニューにしました。魚にはDHAが含まれていて、血中コレステロール値を下げ血液をサラサラにし、日本人に不足しがちなカルシウムを摂取できます。野菜を多く取り入れているので食物繊維を摂取でき、便秘予防につながります。日本の伝統食である和食で、健康的にダイエットできます。

材料(2人分)

●ごはん

・米 100g ・水 150g

●きのこのかき玉汁

・ぶなしめじ 30g ・塩 少々
・卵 50g ・醤油 10g
・ネギ 3g ・水溶き片栗粉 20g
・だし汁 400g

●夏野菜のラタトゥウ

・トマト 100g ・ピーマン 20g
・カボチャ 50g ・ニンニク 6g
・ニンジン 50g ・オリーブオイル 16g
・玉ネギ 50g ・コンソメスープの素 6g
・ナス 40g

●いわしの梅煮

・イワシ 280g ・みりん 20g
・梅干し 20g ・酒 20g
・醤油 30g ・だし汁 400g
・砂糖 20g



●小松菜のしらす和え(付け合わせ)

・小松菜 40g ・かつお節 1g
・しらす 3g ・醤油 5g

所要時間

60分

作り方

●ごはん

米は水で研ぐ。水を加え炊飯器で炊く。

●きのこのかき玉汁

- ①ぶなしめじは石づきを取る。ネギは小口切りにする。卵は溶いておく。
- ②鍋にだし汁、ぶなしめじを加え、沸騰したら、醤油、塩を加え、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ③器に入れてネギを盛る。

●夏野菜のラタトゥウ

- ①トマトは1cm角に切る。カボチャ、ニンジン、玉ネギ、ナス、ピーマンは乱切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを加えて香りが出るまで炒める。
- ③トマト以外の野菜を加えて炒める。焦げない程度に炒めたら、トマトとコンソメスープの素を加え、蓋をする。中火にする。
- ④汁気がなくなったら器に盛る。

●いわしの梅煮

- ①イワシを開く。梅干しを刻む。
- ②イワシ（身を上にして）、だし汁、砂糖を鍋に入れる。
刻んだ梅干しをイワシにのせ、中火で煮る。
- ③あくを取り、汁が少しになってきたら、酒、みりん、醤油の順に加え、火を止める。
- ④器にイワシを盛り、梅干しをのせ、汁をひとかけする。

●小松菜のしらす和え

- ①小松菜は熱湯で茹で、冷水で冷ます。
- ②水気を絞り、しらす、かつお節、醤油で和える。
- ③いわしの梅煮の器に添える。

カルシウム&食物繊維たっぷりご飯

若井 洋平 (ユマニテク調理製菓専門学校 1年)

仕事で疲れて帰ってきた父に、ガッツリと食べてもらえて、ヘルシーで健康的な献立をと思い作りました。ハンバーグは、おからとエビが混ぜ込んであり、ヘルシーで食べごたえのある一品です。一品一品違った食感があり、どれも噛みごたえのあるものばかりです。カルシウム・食物繊維で、噛んで笑顔、食べて健康になってほしいです。

材料(2人分)

●おからとエビのハンバーグ

・豚挽き肉	100g	・塩	適量
・おから	100g	・コショウ	適量
・玉ネギ	30g	・サラダ油	適量
・エビ	4尾		

(付け合わせ)

・キャベツ	2枚	・ミニトマト	2個
・キュウリ	50g		

●きんぴら梅ゴボウ

・ゴボウ	20cm	・醤油	適量
・切り干し大根(戻して)	20g	・酒	適量
・ニンジン	40g	・みりん	適量
・梅干し	8g	・サラダ油	適量

●オクラの味噌汁

・オクラ	2本	・水	適量
・ナス	1/2本	・あわせ味噌	適量
・トマト	1/2個	・和風だしの素	適量



●大葉しらすご飯

・ご飯	2合	・干ししらす	10g
・大葉	4枚	・黒ごま	適量

所要時間

45分

作り方

●おからとエビのハンバーグ

- ①玉ネギはみじん切り、エビは背わたを取り、粘りが出るまでたたく。
- ②豚挽き肉に塩、コショウをふり、よくこね、①とおからを入れよく混ぜ成形する。
- ③フライパンを熱し、油を引き、肉を焼く。

(付け合わせ)

- ①キャベツ、キュウリは千切りにし、水にさらす。
- ②ミニトマトはヘタを取り半分にする。
- ③水気をよく切って皿に盛る。

●きんぴら梅ゴボウ

- ①ゴボウはささがき、ニンジンは千切りにし、切り干し大根は湯で戻す。
- ②鍋にサラダ油を引き、①を炒める。
- ③調味料で味つけをし、最後に細かくたたいた梅干しで和える。

●オクラの味噌汁

- ①ナスは乱切りにし、水にさらす。
- ②オクラは斜めに切り、トマトは輪切りにする。
- ③鍋に水を入れ、火にかけ、ナスを入れる。
- ④オクラ、トマトを入れ、和風だしの素、味噌で味を整える。

●大葉しらすご飯

- ①ご飯を炊く。
- ②干ししらす、細かくちぎった大葉を混ぜ合わせる。
- ③茶碗に盛り、黒ごまをふる。

生活習慣病のための献立

松井 朱音（三重県立久居農林高等学校2年）

今回の料理は「生活習慣病予防」のために、と作りました。歯の健康のために、よく噛んで食べる「ゴボウ」と「切り干し大根」を使い、調理の際には歯ごたえを残すように、硬めに仕上げました。その他、食物繊維を多く含む野菜として「ニンジン」、「小松菜」も取り入れました。大豆製品や、乳製品も生活習慣病予防に効果があるため、「納豆」、「油あげ」、「チーズ」を組み合わせた献立を考えました。

材料（2人分）

●ご飯

- ・白米

●豚汁

- ・豚肉 47g
- ・ゴボウ 50g
- ・ニンジン 26g
- ・味噌 41g
- ・和風だしの素 1g
- ・水 625ml

●切り干し大根とがんもどきの煮物

- | | | |
|-------------|------------|-----|
| ・切り干し大根 25g | ・酒 7.5g | } A |
| ・がんもどき 60g | ・みりん 11g | |
| ・水 225ml | ・醤油 27g | |
| | ・砂糖 7g | |
| | ・和風だしの素 1g | |
| | （昆布） | |

●小松菜としめじの卵炒め

- ・小松菜 76g
- ・しめじ 60g
- ・卵 40g
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・サラダ油 4g



●納豆とチーズのあげ詰め

- ・納豆 80g
- ・納豆のタレ 6g
- （付属のもの）
- ・とろけるチーズ 30g
- ・揚げ油 40g
- ・醤油 3g

●果物

- ・オレンジ 50g
- ・梨 50g

所要時間

89分

作り方

●豚汁

- ①ニンジン、ゴボウ、豚肉を切る。
- ②鍋に水を入れ、その中に切った野菜を入れ火にかける。
- ③少ししたら豚肉を入れ、そのまま火にかけておく。
- ④沸騰してきたら火を弱め、味噌を溶き入れ、和風だしの素を加え混ぜ、火を止める。

●切り干し大根とがんもどきの煮物

- ①切り干し大根を水で戻す。
- ②鍋に調味料 A を入れ、火にかける。
- ③沸騰してきたら、がんもどきと、戻して絞った切り干し大根を入れ、火を弱める。
- ④味が食材にしみてきたら火を止める。

●小松菜としめじの卵炒め

- ①小松菜としめじを切る。
- ②フライパンを温め、サラダ油を引く、しめじ→小松菜の茎→小松菜の葉の順番で炒めていき、卵を溶き入れて混ぜる。
- ③最後に塩、コショウで味つけし、火を止める。

●納豆とチーズのあげ詰め

- ①納豆と納豆のタレ、切ったチーズを一緒に混ぜる。
- ②あげを半分に切り、中に具が詰められるように開く。
- ③あげの中に混ぜた納豆を詰め、つまようじで口を閉じる。
- ④フライパンを温め、③のあげの両面を焼く。
- ⑤焼けてきたら、醤油を垂らして更に焼き、火を止める。

●果物

- 果物（オレンジ、梨）を食べやすいサイズに切る。

お魚かむかむ御膳！

堀口 大輝（三重県立相可高等学校2年）

じゃこご飯の米は、三重県産のコシヒカリを使用しました。じゃこはカルシウムとリンのバランスがよいので使用しました。小アジは頭と骨をまるごと食べられるようにしたので、カルシウムを摂れるようになっています。根菜のサラダは食物繊維が多く含まれています。また、よく噛むように、生野菜にしました。豆腐は良質なたんぱく質を多く含んでいるので、疲労回復やストレス緩和になります。

材料(2人分)

●じゃこご飯

・米	1カップ	・たまり醤油	小さじ1
・水	240cc	・みりん	小さじ2
・じゃこ	20g	・砂糖	小さじ1
・濃口醤油	小さじ1		

●ほうれん草とあげのおひたし

・ほうれん草	1束	・油あげ	2枚	} 八方だし
・だし汁	200cc	・塩	適量	
・薄口醤油	15cc	・みりん	20cc	

●小あじの南蛮漬け

・小アジ	10尾	・濃口醤油	50cc	} 南蛮酢
・小麦粉	適量	・玉ネギ	1/2個	
・鷹の爪	適量	・砂糖	大さじ3	
・だし汁	200cc	・酢	70cc	

●焼きサーモンと根菜のサラダ

・サーモン	40g	・薄口醤油	小さじ2	} ドレッシング
・ニンジン	40g	・すりごま	小さじ1	
・大根	40g	・酢	小さじ1	



●豆腐の味噌汁

・豆腐	1/4丁	・赤味噌	15g
・だし汁	250cc	・白味噌	10g
・青ネギ	10g		

所要時間

60分

作り方

●じゃこご飯

- ①米を洗う。洗った米を30分吸水させて、分量の水で炊く。
- ②じゃこを鍋に入れ調味料を加えて炊く。
- ③器にご飯を盛りつけ、上に炊いたじゃこを盛りつける。

●ほうれん草とあげのおひたし

- ①ほうれん草を塩湯がきして3cmの長さに切る。油あげは短冊切りにする。
- ②八方だしを合わせて冷ます。
- ③切ったほうれん草と油あげを、冷ました八方だしに15分浸ける（仮漬け）。
- ④15分経ったら引き上げ、残りの八方だしに15分漬ける（本漬け）。
- ⑤器に盛りつける。

●小あじの南蛮漬け

- ①小アジはぜいごを取って、小麦粉をつけて揚げる。
- ②南蛮酢を合わせ、スライスした玉ネギと鷹の爪を入れる。
- ③南蛮酢に揚げた小アジを入れ、15分仮漬けしてから本漬けをする。
- ④器に盛りつける。

●焼きサーモンと根菜のサラダ

- ①大根とニンジンは千切りにする。サーモンは一口大の大きさに切って焼く。
- ②器に盛りつけ、ドレッシングをかける。

●豆腐の味噌汁

- ①豆腐を一口大に切る。青ネギは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁と豆腐を入れて火にかける。
- ③味噌を溶いて器に盛り、青ネギをのせる。

最優秀賞

コリャケッコーな2色ハンバーグの和定食

勝田 康代 (三重大学教育学部附属中学校3年)

このメニューは、若い方からお年寄りまで幅広い年代の方に食べていただけるよう、高たんぱくで低カロリーの伊勢赤鶏ミンチを使用した、味や色が全く違う2種類のハンバーグが主役です。栄養満点の小松菜にパリッとした油あげなど、噛みごたえのある具材を加えた煮びたしや、あえて裏ごしせずフォークで潰したサツマイモで作ったスイートポテトは、食物繊維たっぷりですっかり噛んで食べられます。安心の地場食材を色々使用しています。

材料(2人分)

●ひじき入り鶏つくねハンバーグとかぼちゃミニハンバーグ

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ・伊勢赤鶏ミンチ肉 150g+100g | ・シイタケ 2枚 |
| ・玉ネギ 1/8個+1/8個 | ・卵 1/2個 |
| ・ニンジン 10g+10g | ・ショウガ汁 少々 |
| ・絹ごし豆腐 1/8丁 | ・塩、コショウ 少々 |
| ・戻しひじき 少々 | ・酒 大さじ1 |
| ・カボチャ 180g | ・オリーブオイル 大さじ1+大さじ1 |

(付け合わせ)

- | | |
|-----------|------------|
| ・レタス 適量 | ・ブロッコリー 適量 |
| ・ミニトマト 適量 | |

●小松菜の煮びたし

- | | |
|-----------|--------------|
| ・小松菜 3枚 | ・だし汁 100cc |
| ・油あげ 1/3枚 | ・めんつゆの素 大さじ1 |
| ・ちくわ 1本 | ・酒 少々 |
| ・本しめじ 少量 | ・しらす 少々 |

●とうふのみそ汁

- | | |
|-------------|-----------|
| ・だし汁 200cc | ・ネギ 少々 |
| ・絹ごし豆腐 1/3丁 | ・あわせ味噌 適量 |
| ・わかめ 少々 | |



●スイートポテト

- | | |
|--------------------|----------|
| ・サツマイモ(小) 2個(180g) | ・牛乳 大さじ3 |
| ・砂糖 大さじ3 | ・卵黄 1個 |
| ・バター 25g | |

●押麦ご飯、漬け物

- ・麦ご飯
- ・たくあん

所要時間

45分

作り方

●ひじき入り鶏つくねハンバーグとかぼちゃミニハンバーグ

- ①鶏ミンチ肉 150g に、玉ネギみじん切り 1/8 個分、ニンジンのみじん切り 10g、絹ごし豆腐、戻しひじき、溶き卵 1/2 個分、ショウガ汁、塩、コショウを入れよく練る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、つくねハンバーグを両面焼く。その際、途中、酒を加え、蓋をして蒸し煮する。
- ③残りのミンチ 100g を油で炒め、火が通ったら、シイタケのみじん切りと残りの玉ネギ、ニンジンのみじん切りをよく炒める。
- ④レンジで蒸したカボチャの皮を除き、③と塩を少々入れ、よく混ぜたら形を整え、フライパンで焼く。

●小松菜の煮びたし

- ①油あげを短冊切りし、フライパンで油を引かずパリパリに焼き、皿に取り出す。

- ②フライパンにだし汁を煮立たせ、切った小松菜の茎を煮て、その後、ちくわ、本しめじ、酒を入れる。煮立ったところへ小松菜の葉の部分を入れ、めんつゆの素を入れる。
- ③器に盛りつけてから、①の油あげを混ぜ、しらすをのせる。

●とうふのみそ汁

- ①だし汁を温めたら、切った豆腐を入れる。
- ②しばらくしたら、わかめ、味噌を入れ、椀に入れたらネギを散らす。

●スイートポテト

- ①レンジで蒸したサツマイモをフォークで潰し、小鍋に入れる。
- ②卵に火が通り過ぎないように気をつけ、砂糖、バター、牛乳、卵黄を入れ、よくかき混ぜる。
- ③冷ましたら形を整え、表面に卵黄を塗り、オーブントースターで焼き色がつく位焼く。



優秀賞 愛情いっぱい！地元いっぱい！お腹いっぱいランチ！

橋本 聖菜（三重県立明野高等学校3年）

このレシピは、なるべくヘルシーにし、どのメニューも噛む食材を使いました。揚げずに焼いたり、食材はカロリーの低いものを使うようにしました。材料も、地元で獲れたちりめんやひじきなど8種類の特産品を使い、三重らしさを表現しました。全体的に栄養のバランスが取れていて、ゆっくり噛むこともでき、生活習慣病の予防にもなると思います。地元の愛情やおいしいものが詰まったレシピになりました。

材料(2人分)

●揚げない!! ささみのタレサラダ

・伊勢若鶏ささみ	240g	・醤油	大さじ1	} A
・ちりめん	30g	・ごま油	小さじ1	
・おから	20g	・砂糖	大さじ1	
・片栗粉	大さじ3	・塩	少々	
・練りごま	大さじ3	・白ごま	適量	
・醤油	大さじ2	・レタス	40g	
		・キャベツ	100g	
		・ミニトマト	2個	

●ひじきの炊き込みご飯

・米	100g	・醤油	大さじ1
・ひじき(乾)	2g	・みりん	大さじ1/2
・枝豆	20g	・酒	大さじ1/2
・たくあん	15g		

●れんこんとオクラの梅肉酢がけ

・レンコン	80g	・みりん	小さじ1/2
・オクラ	2本	・醤油	小さじ1/4
・梅干し	1個		



●フルーツのヨーグルト和え

・ヨーグルト	20g
・リンゴ	50g
・みかん	20g
・塩	適量

所要時間

40分

作り方

●揚げない!! ささみのタレサラダ

- ①ささみを醤油に浸けておく。
- ②ささみに練りごま→ちりめん→おから→小麦粉の順でまぶし、200℃のオーブンで約2分焼く。
- ③レタスは一口大にちぎり、キャベツは千切りにする。ミニトマトは4つに串切りにする。
- ④②を食べやすい大きさに切り、野菜の上のにのせ、Aを混ぜ合わせかける。
- ⑤白ごまをふりかける。

●ひじきの炊き込みご飯

- ①米を研いでおく。ひじきは戻しておく。
- ②たくあん以外の材料で炊き込む。
- ③たくあんを細かく切って、混ぜ込む。

●れんこんとオクラの梅肉酢がけ

- ①レンコンはいちょう切りにし、さっと茹でる。
- ②オクラは小口切りにし、さっと茹でる。
- ③梅干しは種を取り、細かく刻み、醤油、みりんと混ぜ、かける。

●フルーツのヨーグルトあえ

- ①みかんは半分に切り、リンゴは薄く切り、塩水に浸けておく。
- ②リンゴの水気を切り、材料を混ぜ合わせる。

優秀賞 かめば広がる三重の味

増田 莉子（三重大学教育学部附属中学校2年）

現代の方はファーストフードなどの噛まない食品を食べることが多く、地場産の美味しいものを知らず、食べずに過ごしている方も多いため、地場産の美味しいものを発掘して工夫した献立を作りました。そして、苦手な野菜なども、ひと工夫でおいしくアレンジしてみました。成人病などの病気になる可能性の高い今、早めの予防が必要になるので、現代の若い方にぜひ食べていただき、このおいしさを感じてもらいたいと思います。

材料（2人分）

●ゴーヤとさめたれのびっくりいため

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ・ゴーヤ | 1/2本 | ・塩 | 1つまみ |
| ・さめたれ | 50g | ・塩ダレ | 大さじ1 |
| ・干しエビ | 適量 | ・ミニトマト | 1個 |
| ・本しめじ | 1本 | | |
| ・ごま油 | 適量 | | |

●こんきりサラダ

- | | |
|------------|---------------|
| ・切り干しニンジン | } 合わせて
10g |
| ・切り干し大根 | |
| ・干しシイタケ | |
| ・熊野地鶏 | 12g |
| ・コンニャク | 1切れ |
| ・黒ごまドレッシング | 適量 |
| ・ミニトマト | 1個 |

●あさりごはん in めかぶ

- | | |
|------|------|
| ・めかぶ | 半カップ |
| ・アサリ | 3個 |
| ・米 | 1合 |



●花びら汁

- | | | | |
|-------|-----|-----------|-------|
| ・花びら茸 | 10g | ・だし汁 | 400cc |
| ・豆苗 | 適量 | ・伊勢うどんのタレ | 小さじ1 |
| ・あおさ | 5g | | |

●季節のデザート

- | | |
|--------|------|
| ・ヨーグルト | 大さじ6 |
| ・梨 | 1/4個 |

所要時間

60分

作り方

●ゴーヤとさめたれのびっくりいため

- ①塩を一つまみ入れて、ゴーヤを湯通しする。
- ②フライパンを熱し、材料を炒める。
- ③塩ダレを入れて、味つける。

●こんきりサラダ

- ①ボウルの中に、切り干し大根、ニンジン、シイタケを入れ、水を入れて戻す。
- ②電子レンジで地鶏を800wで3分位加熱する。一口大に切る。
- ③コンニャクを短冊切りにする。
- ④黒ごまドレッシングをかけて、和える。

●あさりごはん in めかぶ

- ①お釜に米を入れて炊く。
- ②皿に、めかぶとご飯を入れて、アサリをのせる。

●花びら汁

- ①だし汁を作る。その中に花びら茸を入れて煮立たせる。
- ②うどんのタレを入れて味を調える。
- ③あおさを入れてふやかす。
- ④豆苗をのせる。

●季節のデザート

- ヨーグルトの中に梨を入れる。

審査員
特別賞

夏と三重の食材を食べて元気！かむかむ定食！

小林 みどり（鈴鹿短期大学食物栄養学専攻1年）

私は、30代～40代の、仕事をされている方を対象に定食を作りました。

夏に考えたメニューなので、夏野菜を豊富に使用し、三重の食材を取り入れました。その食材はよく噛めるように、煮込み過ぎず、炒め過ぎず、柔らかくならないように心がけることが大切です。

夏らしい、さっぱりとした味つけで、様々な色合いがあり、栄養満点の「かむかむ定食」です。一日を元気に過ごせる献立です。

材料(2人分)

●玄米入りしょうがご飯

・玄米	40g	・酒	15g
・精白米	120g	・塩麴	5g
・ショウガ	10g	・水	210ml
・醤油	15g	・サヤエンドウ	2枚
・みりん	10g		

●伊勢鶏の塩こうじ蒸し～さっぱりソースがけ～

・伊勢鶏むね肉	200g	・ズッキーニ	20g
・塩麴	10g	・オリーブオイル	8g
・酒	15g	・バジル	適量
・玉ネギ	20g		

●マッシュパンプキン

・カボチャ (皮を取り除き)	80g	・牛乳	大さじ1
		・塩	少々

●ブロッコリーの塩ゆで

・ブロッコリー	4房	・塩	適量
---------	----	----	----

●きゅうりとじゃこの酢の物

・キュウリ	1/3本	・醤油	2～3滴
・わかめ(乾燥)	2g	・砂糖	大さじ1
・じゃこ	4g	・酢	大さじ2

●カラフルきんぴら

・赤パプリカ	20g	・砂糖	小さじ1
・黄パプリカ	20g	・醤油	小さじ2
・ピーマン	20g	・ごま油	大さじ1
・ゴボウ	20g	・ごま	適量



●野菜のごろごろみそ汁

・オクラ	2本	・大根	30g
・玉ネギ	40g	・コンニャク	15g
・ナス	40g	・だし汁	360ml
・ニンジン	30g	・味噌	25g

●高野豆腐とひじきの煮物

・高野豆腐(乾燥)	15g	・だし汁	150ml
・ひじき(乾燥)	3g	・砂糖	10g
・卵	1/2個	・醤油	小さじ1
・ニンジン	20g	・油	適量
・インゲン	2本		

●シャキシャキ梨入り牛乳寒天

・粉末寒天	2g	・砂糖	25g
・水	100cc	・梨	30g
・牛乳	150cc		

所要時間

70分

作り方

●玄米入りしょうがご飯

- ①精白米、玄米を洗い、水を加えて30分浸漬する。
- ②ショウガはみじん切りにする。
- ③サヤエンドウはさっと茹で、斜め切りにする。
- ④調味料を入れて、ショウガを加えて炊く。
- ⑤炊けたら茶碗に盛りつけ、サヤエンドウを散らす。

●伊勢鶏の塩こうじ蒸し～さっぱりソースがけ～

- ①伊勢鶏は酒と塩麴をつけ、20分置き、一口大に切る。
- ②トマト、玉ネギ、ズッキーニは1cm角に切る。
フライパンにオリーブオイルを入れ、野菜を入れ、トマトの水がなくなるまで煮る。バジルをかける。
- ③①を蒸し器で約15分蒸す。(時々蓋を開けて確かめる。)
- ④皿に③を盛りつけ、②をかける。

●マッシュパンプキン

- ①カボチャは電子レンジで5分温める。
- ②裏ごし器でこし、鍋に入れて牛乳と塩を加え、なめらかになるまで混ぜる。

●ブロッコリーの塩ゆで

ブロッコリーは熱湯に塩を加え、茹でる。

●きゅうりとじゃこの酢の物

- ①キュウリは輪切りにし、塩をかけて水分を抜く。
- ②わかめは水に浸けて戻す。
- ③調味料を合わせる。
- ④キュウリは水で洗い流し、水気をしっかり絞る。
わかめは軽く絞る。
- ⑤③と④を合わせ、じゃこを混ぜ、器に盛る。

●カラフルきんぴら

- ①赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ゴボウは千切りにする。(ゴボウは、土をしっかりと落として、皮をむかずに、水に浸ける。)
- ②鍋にごま油を熱し、①を手早く炒め、調味料で味つけする。
- ③皿に盛って、ごまをかける。

●野菜のごろごろみそ汁

- ①ナス、ニンジン、大根、玉ネギは乱切りにする。
- ②オクラは下茹でし、5mm幅に切る。
コンニャクは手で一口大にちぎる。
- ③だし汁に①を入れて、大根が透明になるまで煮る。
煮たら、コンニャクを入れ、味噌を溶かし入れる。
- ④椀に入れ、オクラを散らす。

●高野豆腐とひじきの煮物

- ①高野豆腐、ひじきは水で戻す。戻ったら水気を切る。
- ②卵を溶いて、フライパンに油を引き、炒り卵にする。
- ③インゲンは下茹でし、斜めに切る。
ニンジンは1cm角に切る。
- ④鍋にだし汁、①、ニンジンを入れ、煮立ったら砂糖を入れ、醤油を加える。
火を止め、少し置く。卵を入れる。
- ⑤器に盛り、インゲンを散らす。

●シャキシャキ梨入り牛乳寒天

- ①鍋に水と粉末寒天を入れ沸騰させ、砂糖を加え煮溶かす。
ザルでこし、粗熱を取る。
- ②牛乳は人肌に温め、梨は皮をむき、いちよう切りにする。
- ③①と牛乳を合わせ、器に入れて、梨を加え、冷蔵庫で冷やす。

審査員
特別賞

しめじ入り・レンコン入りハンバーグと野菜をたくさん摂ろう！

辻 伶奈（三重県立四日市農芸高等学校2年）

私のメニューは、誰もが好きなハンバーグに工夫をしました。ハンバーグの中にしめじとレンコンを入れたので、肉の量が少なくヘルシーに仕上がっています。ご飯やナムル、スープも、よく噛んでもらえるように工夫しました。食感の違いを楽しんでもらえると思うので、たくさんの方にぜひ作って食べていただきたいです。

材料（2人分）

●麦ご飯

- ・米 160g
- ・麦 10g
- ・水 192ml

●ハンバーグ

- ・玉ネギ 50g
- ・合い挽き肉 150g
- ・豚肉（ブロック）50g
- ・パン粉 10g
- ・牛乳 20ml
- ・卵 1/2個
- ・塩、コショウ 適宜

（しめじ入り）

- ・しめじ 50g

（レンコン入り）

- ・レンコン 60g

（付け合わせ）

- ・ブロッコリー（茹で）100g
- ・ニンジンのグラッセ 30g
（砂糖、塩、バター適宜）

- ・コーン 20g
- ・ミニトマト 4個

●スープ

- ・コンニャク 50g
- ・玉ネギ 30g
- ・コーン 20g
- ・ネギ 少々
- ・コンソメ 5g
- ・水 300ml



●ナムル

- ・モヤシ 100g
- ・キュウリ 50g
- ・きくらげ 20g
- ・ごま 少々
- ・ごま油 少々
- ・塩 少々

所要時間

60分

作り方

●麦ご飯

- ①米を水で軽く洗い、炊飯器に米、麦、水を入れ炊く。
- ②炊きあがったら、蒸らしてから軽く混ぜておく。

●ハンバーグ

- ①玉ネギをみじん切りにして、玉ネギがしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ②ボウルに、①の玉ネギとAを入れ、粘りが出るまで混ぜ、2種類を作る為に半分に分ける。
- ③しめじはほぐし、レンコンはみじん切りにする。
- ④②を二ロサイズに手に取り、しめじを3～4本入れて中に包み込むように肉を丸める。レンコンも同様にする。
- ⑤フライパンに④を並べ、片面に焼き色がいたら裏返し、焼き目がつくまで火にかける。肉に串を刺し、中まで火が通ったかを確認し、皿に盛りつける。

- ⑥付け合わせとして、ブロッコリーを茹でたもの、コーン、ミニトマト、ニンジンのグラッセなど色鮮やかなものを合わせると良い。ポン酢など、お好みで。

●スープ

- ①玉ネギを千切り、コンニャクは短冊切り、ネギは小口切りにしておく。
- ②水を火にかけ、玉ネギ、コンニャク、コーンを入れ、火が通ったらコンソメで味をつける。
- ③椀に入れ、ネギを散らす。

●ナムル

- ①キュウリときくらげを千切りにする。
- ②モヤシは、湯に通す。
- ③①と②を、ごま油、塩で味を調え和える。
- ④器に盛ったら、ごまをまぶす。



噛んで美味しく健康！三重の恵の栄養バランス定食

岡田 公子 (会社員)

この献立は、デスクワークが中心でパソコン等で目をよく使う方に食べていただきたいと思い、眼精疲労回復作用のあるビタミン類やアントシアニンを多く含む食材、血液サラサラ食材、カルシウムや食物繊維が豊富な食材を多く使用しました。脂肪や塩分を控えて、噛む回数が増えるように食材の組み合わせ方や調理方法も工夫しました。生活習慣病予防に効果のある、安心でおいしい三重の食材をたくさん使用した、手軽に作れるヘルシーな献立です。

材料(2人分)

●さんまのゴマ・ガーリック焼き

・生サンマ(開き) 1尾	・小麦粉 適量
・酒 小さじ2	・溶き卵 適量
・醤油 小さじ1弱	・大葉(刻む) 適量
・おろしニンニク 1/2かけ	・いりごま(黒・白) 適量
	・オリーブオイル 適量

●かぼちゃとおからのシャキシャキサラダ

・カボチャ 70g	・赤玉ネギ 15g
・おから 30g	・アーモンドスライス 6g
・ニンジン 15g	・カレー粉 少々
・レタス 適量	・マヨネーズ 15g
・ミニトマト 6個	・無調整豆乳 30g
・インゲン 15g	・塩、コショウ 少々

●小松菜としめじのピリッとおひたし

・小松菜 70g	・おろしショウガ 6g
・しめじ 40g	・醤油 大さじ1/2
・カットわかめ(戻して) 20g	
・削り節 6g	

●いかと切り干し大根の噛み噛みあえ

・すめイカ(茹で済み) 30g	・米酢 大さじ1
・切り干し大根 15g	・砂糖 大さじ1
・ニンジン 15g	・醤油 大さじ1/2
・キュウリ 15g	・ごま油 小さじ1
・芽ひじき(戻して) 15g	
・土ショウガ(千切り) 6g	



●三重の香り あおさと根菜の具だくさん味噌汁

・大根 30g	・油あげ(油抜き済み) 10g
・ニンジン 30g	・だし汁 2カップ
・レンコン 30g	・青ネギ 1本
・ゴボウ 30g	・あわせ味噌 適量
・干しシイタケ(大) 1枚	・あおさ 適量
・板こんにゃく(茹で済み) 30g	

●黒麦ごはん

・白米に黒米と押麦を入れて炊いたご飯 240g

●フルーツ in 抹茶ヨーグルト

・プレーンヨーグルト 100g	・梨 80g
・抹茶 小さじ1/4	・柿 80g
・はちみつ 15g	・ブルーベリー 適量

作り方

●さんまのゴマ・ガーリック焼き

- ①サンマは4等分に切り、Aに5分～10分間漬ける。
- ②①に小麦粉→溶き卵→黒・白いりごまを混ぜたものを順につける。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火弱にして②を入れて両面を香ばしく焼きつける。
- ④器に盛り、刻み大葉をのせる。

●かぼちゃとおからのシャキシャキサラダ

- ①カボチャは小さく切り、ニンジンは薄い半月切りにする。
- ②①とおからを耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱し、カボチャは潰す。
- ③インゲンは軽く塩茹でし、斜め切りにする。
- ④アーモンドスライスは、軽くフライパンで乾煎りする。
- ⑤赤玉ネギは、薄くスライスし、水にさらして水気を切る。
- ⑥ボウルに、粗熱を取った②と③と⑤を入れ、Bを加えて良く混ぜ合わせる。
- ⑦器にレタスをのせ、⑥のサラダをのせて、アーモンドを散らし、ミニトマトを添える。

●小松菜としめじのピリッとのおひたし

- ①小松菜は4cmの長さに切り、しめじとともに軽く塩茹でして冷水に取って絞る。
- ②ボウルに①とわかめとCと削り節(一部を残し)を混ぜて、器に盛り、残りの削り節をのせる。

●いかと切り干し大根の噛み噛みあえ

- ①すめイカは、食べやすい大きさに切る。
- ②ニンジン、キュウリはマッチ棒状に切る。
- ③切り干し大根とひじきは、さっと熱湯に通して、水気を切る。
- ④①～③と土ショウガの千切りをDで和える。

●三重の香り あおさと根菜の具だくさん味噌汁

- ①大根、ニンジン、レンコンは5mmの厚さのいちょう切り、または半月切りにし、ゴボウは5mmの厚さの斜め切りにする。
- ②干しシイタケは、水で戻し、6等分に切る。
- ③こんにゃくは5mmの厚さの短冊切り、油あげは4等分に切り、ネギは3cmの長さに切る。
- ④鍋にだし汁と②のシイタケの戻し汁1カップを入れて、ネギ以外の材料を入れて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、ネギを加えて、味噌を溶き入れて火を止める。
- ⑥器に盛り、あおさをのせる。

●黒麦ごはん

白米(10)：黒米(1)：押麦(1)

●フルーツ in 抹茶ヨーグルト

- ①抹茶とはちみつをよく混ぜ合わせ、プレーンヨーグルトを加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ②梨と柿は、一口大に切る。
- ③器に②を入れ、①のヨーグルトをかけて、ブルーベリーを散らす。

所要時間

35分

さっぱり中華ランチ

工藤 綾華（三重県立四日市農芸高等学校2年）

中華料理は油っぽくなりがちなので、野菜をたっぷり使い、さっぱり食べられるメニューにしました。食感も様々で、ゆっくりよく噛んで食べてもらえます。

三重県の農水産物をたくさん使い、地産地消も意識しました。全体的に簡単な材料でできるので、家庭でも手軽に作ってもらえると思います。

材料（2人分）

●冷やしギョーザサラダ

・ギョーザの皮 10枚	・かいわれ大根 1/2パック
・豚挽き肉 50g	・ミニトマト 2個
・ネギ 10g	・キュウリ 1/2本
・酒 大さじ2	
・醤油 小さじ1/2	A
・砂糖 小さじ1/2	
・ごま油 小さじ1/2	
・片栗粉 小さじ1/2	B
・醤油 大さじ1/2	
・砂糖 大さじ1/2	
・酢 大さじ1/2	
・ごま油 大さじ1/2	
・黒コショウ 少々	

●中華スープ

・大根 40g	・塩 少々
・干しシイタケ 2g	・コショウ 少々
・中華スープ 300cc	



●卵ときくらげの炒め物

・卵 1個	・塩 適量
・きくらげ 3g	・コショウ 適量
・サヤエンドウ 4枚	・醤油 大さじ1弱
・サラダ油 大さじ1/2	・みりん 小さじ1/2

●ご飯

・米 160g

所要時間

40分

作り方

●冷やしギョーザサラダ

- ①ネギはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚挽き肉と①とAを入れて練り混ぜる。
- ③ギョーザの皮の中央に②を小さじ1のせる。
半月形にして縁をしっかり閉じ、両端をくっつけて指で押さえ、薄力粉（分量外）をふったバットに並べる。
- ④キュウリは千切りにする。
かいわれ大根は根を切り落とし半分に切る。
ミニトマトはヘタを取り半分に切る。これらを混ぜて器に盛る。
- ⑤鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、③を入れて6～7分間茹でる。
茹で上がった湯を切り、冷水に入れて中までしっかり冷やす。
- ⑥⑤の水を切り、④に盛り合わせ、Bを混ぜ合わせたタレをつけて食べる。

●中華スープ

- ①大根は細切りにする。干しシイタケは水で戻し、細切りにする。
- ②鍋に中華スープを沸かし、大根、シイタケを煮る。
- ③火が通ったら、塩、コショウで味を調える。

●卵ときくらげの炒め物

- ①卵は塩、コショウ少々を加えて溶きほぐす。
- ②きくらげは戻して小さく切り、サヤエンドウは4等分の斜め切りにする。
- ③フライパンにサラダ油の半量を中火で熱し、②を2分程炒め、塩、コショウ各少々をふる。
- ④③をフライパンの端に寄せ、残りのサラダ油を入れて強火にし、①を入れて半熟状になったら他の具と炒め合わせCを加えてからめる。

●ご飯

- 炊飯器で炊く。

和洋をとりいれたかむかむ栄養ご飯

堤 綾香（三重県立四日市農芸高等学校2年）

子どもから高齢者まで幅広い世代の人達に食べていただきたいと思って考えました。今回、私は咀嚼を意識して作りました。主菜のハンバーグにはコンニャクを入れ、副菜も2品のうち1品をきんぴらごぼうにし、よく噛んで食べられるようにしました。また、和風と洋風を両方取り入れたらおもしろいのではないかと思い、汁物をコンソメスープにしました。

材料(2人分)

●こんにゃくハンバーグ

・豚挽き肉	100g	・牛乳	30ml
・鶏挽き肉	100g	・卵	50g
・コンニャク	43g	・ナツメグ	適量
・玉ネギ	50g	・塩	適量
・パン粉	12g	・コショウ	適量
・片栗粉	6g		

(付け合わせ)

- ・レタス
- ・ミニトマト

●きんぴらごぼう

・ゴボウ	80g	・みりん	15ml
・ニンジン	40g	・ごま油	7.5ml
・醤油	15ml		

●ひじきの炒めだし

・めひじき	10g	・砂糖	6g	} A
・ニンジン	30g	・みりん	15ml	
・油あげ	10g	・醤油	23ml	
・サラダ油	15ml			



●コンソメスープ

・水	400ml	・塩	適量
・固形スープの素 1個		・コショウ	適量
・ニンジン	20g	・バジル	適量
・玉ネギ	50g		

所要時間

85分

作り方

●こんにゃくハンバーグ

- ①玉ネギはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を引いて、玉ネギがしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ③ボウルに②と他の材料を全て入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④一人分のタネを取り、だ円に丸め、両手でキャッチボールをするようにして空気を抜き、形を整える。
- ⑤油を熱したフライパンにハンバーグを入れ、中央をくぼませる。
- ⑥きれいな焼き色がいたら裏返す。
- ⑦もう片方にも焼き色がいたら弱火にし蓋をして約7～8分蒸し焼きにする。
- ⑧付け合わせに、レタス、トマトをのせる。

●きんぴらごぼう

- ①ゴボウは水で洗い、土を落とす。包丁の背で皮をこそげ、4cmの長さに千切りにして水にさらす。
- ②ニンジンも千切りにする。

- ③鍋に油を熱し、ゴボウ、ニンジンを強火で炒める。
- ④しんなりしたら調味料を入れ、中火で水分がなくなるまで炒りつける。

●ひじきの炒めだし

- ①ひじきはよく洗ってゴミや砂を取り除き、30分程水に浸け戻す。
- ②ニンジンは4cmの長さに千切りする。
- ③鍋に油を熱し、ひじき、ニンジンを中火で1分間炒める。
- ④全体に油がまわったら、Aを加えて混ぜる。

●コンソメスープ

- ①スープストックを作る。
- ②ニンジンはいちょう切りにし、玉ネギはざく切りにする。
- ③スープストックに野菜を入れ、柔らかく煮る。
- ④塩、コショウで味を調える。
- ⑤皿に盛り、バジルを散らす。

海のパワーで元気もりもり！

神保 彩（三重県立四日市農芸高等学校2年）

私の作った料理には、アサリを多く使用しました。アサリには貧血によく効く栄養素が多く含まれています。また、独特の食感でよく噛むことができ、歯や顎にも嬉しい食材です。

この献立は全て簡単に作ることができ、全て作るのに30分しかかかりません。毎日忙しいお母さん達には、とても助かる料理ではないかなと思います。海のパワーを感じていただけたら嬉しいです。

材料（2人分）

●あさりのすまし汁

・アサリ	200g	・醤油	適量
・粉末だし	2.5g	・水	400cc

●あさりのちぢみ

・アサリ	200g	・ちぢみの素	1袋
・ニラ	1/2束	・水	200cc
・玉ネギ	1/4個	・卵	1個

●あさりの酒むし

・アサリ	200g	・酒	大さじ3
・バター	適量		

●小女子のとうふサラダ

・レタス	1/2個	・豆腐	1/2丁
・ミニトマト	5個	・小女子	適量



所要時間

30分

作り方

●あさりのすまし汁

- ①水を火にかけて、粉末だしを入れる。
- ②鍋にアサリを入れる。
- ③アサリを入れたら醤油を入れる。

●あさりのちぢみ

- ①アサリは塩を入れ、開くまで茹でる。
- ②ニラは2cm位に切り、玉ネギはみじん切りにする。
- ③ちぢみの素に水を入れ、ニラ、玉ネギ、アサリを入れて混ぜる。
- ④焼き色がつくまで焼く。

●あさりの酒むし

- ①熱したフライパンにバターを落とす。
- ②アサリを入れる。
- ③酒を入れて数分間蒸す。

●小女子のとうふサラダ

- ①レタスを手でちぎる。
- ②ミニトマトを半分に切る。
- ③豆腐をサイコロ状に切る。
- ④盛りつけて、最後に小女子をふりかける。



伊勢五平餅弁当

清原 綾佳 (三重県立明野高等学校3年)

本来は伊勢にお参りに来た人がささっと食べる伊勢うどんですが、飲み込んでしまうことが多いので、よく噛んでいただくたくて、伊勢うどんのモチッとした食感を利用して五平餅を作りました。他にも、ひじきやレンコン、ゴボウは食物繊維やカルシウムが多く噛みごたえがあるので、しっかりよく噛んで食べると素材の旨味を味わうことのできるお弁当です。

材料(2人分)

●伊勢五平餅

- ・伊勢うどん 1玉
- ・赤味噌 25g
- ・砂糖 25g
- ・みりん 大さじ1/2
- ・醤油 小さじ1
- ・すりごま 適量

●かぼちゃの煮物

- ・カボチャ 1/4個
- ・だし汁 200cc
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ1

●ごぼうの甘辛揚げ

- ・ゴボウ 1/2本
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1



●ひじきあさりコロッケ

- ・ひじきの煮物 適量
- ・アサリ 適量
- ・ジャガイモ 2個
- ・塩、コショウ 少々
- ・小麦粉 適量
- ・卵 適量
- ・パン粉 適量

●根菜サラダ

- ・ゴボウ 1/4本
- ・ニンジン 1/4本
- ・レンコン 1/4本
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・コショウ 少々

(付け合わせ)

- ・伊勢たくあん

所要時間

33分

作り方

●伊勢五平餅

- ①伊勢うどんは茹でて、潰し、丸め、餅状にし、箸に五平餅のように巻く。
- ②Aを混ぜる。
- ③フライパンで、箸に巻きつけたうどんを焼く。
- ④色がついたらAをつけて焼く。良い感じの焦げがついたら完成。

●かぼちゃの煮物

- ①カボチャは食べやすい大きさに切り、面取りする。
- ②鍋にカボチャとBを入れ、柔らかくなるまで煮る。

●ごぼうの甘辛揚げ

- ①ゴボウは切って、酢水に浸け、あくを取り、水気を切る。

- ②鍋に油を入れ 180℃まで温める。
- ③ゴボウに片栗粉をつけて揚げる。
- ④揚げたらすぐに、鍋で温めたCのタレをかける。

●ひじきあさりコロッケ

- ①ジャガイモは蒸して潰す。
- ②ひじきの煮物と、砂抜きしたアサリを加えて混ぜ、コロッケ型に丸める。
- ③小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げ、きつね色になったら完成。

●根菜サラダ

- ①ゴボウ、ニンジン、レンコンは薄く切り、茹でる。
- ②冷まし、Dで和える。

なんちゃっていなり寿司定食

浅沼 怜奈（三重県立明野高等学校3年）

伊勢うどんを細かく切ることで、誤嚥を防ぐことができました。また、全体的にヘルシーなので、ダイエットをしている若い女性でもたくさん食べることができると思いました。三重県の農水産物をたくさん使い、栄養の高いものを多く使ったので体にも良く、キュウリ、わかめなど噛む回数も増えると考えました。

材料（2人分）

●いなり

- | | |
|--------------|----------|
| ・伊勢うどん 60g | ・醤油 小さじ2 |
| ・伊勢うどんのタレ 1袋 | ・ネギ 適量 |
| ・油あげ 2枚 | ・かまぼこ 適量 |
| ・だし汁 200cc | |

●あじのおにぎり

- | | |
|-----------|------------|
| ・アジの干物 1枚 | ・ごま 5g |
| ・ご飯 1合 | ・海苔 2枚 |
| ・大葉 2枚 | ・かいわれ大根 2g |
| ・ネギ 10g | |

●酢のもの

- | | | |
|----------|-----------|--------|
| ・キュウリ 1本 | ・酢 大さじ2 | } あわせ酢 |
| ・わかめ 40g | ・砂糖 小さじ4 | |
| ・大葉 2枚 | ・塩 小さじ1/4 | |
| | ・醤油 小さじ2 | |
| | | |

●あおさのみそ汁

- | | |
|---------|------------|
| ・あおさ 適量 | ・味噌 20g |
| ・豆腐 40g | ・だし汁 150cc |



所要時間

50分

作り方

●いなり

- ①油あげは2つに切り、だし汁と醤油で煮る。
- ②伊勢うどんを茹で、タレと混ぜ、食べやすい大きさに切る。
- ③ネギは小口切り、かまぼこは薄切りにする。
- ④油あげの中に伊勢うどんを詰め、ネギとかまぼこを盛りつける。

●あじのおにぎり

- ①アジの干物は焼いて身を細かくほぐす。
- ②ご飯1合に、細く切った大葉、小口切りにしたネギ、ごまを和え、アジも入れて混ぜる。
- ③かいわれ大根を添える。

●酢のもの

- ①キュウリは薄切りにし、塩もみする。
- ②ショウガ、大葉は千切りにする。
- ③あわせ酢と混ぜる。

●あおさのみそ汁

- ①だし汁を作っておき、沸騰したら、あおさを入れる。
- ②味噌を溶かし、豆腐を入れて、ひと煮立ちさせる。



野菜たっぷりかむかむ定食

寺内 玲奈 (三重県立明野高等学校2年)

野菜をたっぷり使った、よく噛むことのできる定食です。

野菜は、いろいろな野菜の食感を楽しめるように大きさや切り方を変えました。また、調味料を少なくすることで食材の味を生かし、塩分量も減らしました。

材料(2人分)

●とり胸肉のソテー ～食べるソースがけ～

・鶏むね肉	200g	・しめじ	50g
・ミニトマト	70g	・キムチ	20g
・グリーンアスパラガス	40g		
・玉ネギ	100g		

●根菜のきんぴら

・ゴボウ	80g	・ごま油	適量
・ニンジン	50g	・レンコン	60g
・砂糖	小さじ2	・つきコンニャク	30g
・醤油	大さじ1	A	
・みりん	大さじ1		

●玉ねぎときゅうりのシーチキンサラダ

・玉ネギ	80g	・醤油	適量
・キュウリ	50g	・塩	少し
・ツナ(缶詰)	40g		



●野菜みそしる

・キャベツ	40g	・水	適量
・玉ネギ	20g	・だし入り味噌	5g
・ジャガイモ	30g		

●押し麦入りご飯

- ・押し麦入りご飯 茶碗2杯

所要時間

65分

作り方

●とり胸肉のソテー ～食べるソースがけ～

- ①トマトは4つ切り、玉ネギはみじん切り、しめじは細かく、アスパラは斜めに切って、玉ネギ、しめじ、アスパラをフライパンで炒める。
- ②玉ネギが茶色になったら、キムチを入れて少し炒めて、トマトを入れてかき混ぜる。
- ③鶏むね肉を小さ目の削ぎ切りにして、フライパンで焼く。
- ④皿にのせて、ソースをかける。

●根菜のきんぴら

- ①ゴボウとレンコンの土を落として皮をむき、ゴボウは斜めに切り、レンコンは半月切りにする。ニンジンも皮をむき、細く切る。
- ②フライパンにごま油を引き、ゴボウ、レンコン、ニンジンをに入れて炒める。
- ③次に、コンニャクを入れて炒めたら、Aを入れてからめる。

●玉ねぎときゅうりのシーチキンサラダ

- ①玉ネギは薄く切って水にさらす。
- ②キュウリは厚めに斜めに切って、塩もみする。
- ③玉ネギの水気を切って、キュウリ、ツナ、醤油と和える。

●野菜みそしる

- ①キャベツと玉ネギは細切り、ジャガイモは四つ切りを薄く切る。
- ②小さい鍋に、水とジャガイモを入れて沸騰するまで火にかける。
- ③沸騰したら、キャベツと玉ネギを入れる。
- ④具が煮えたら味噌を溶かす。

ゴマのかむかむ弁当

樋口 奈祐（三重大学教育学部附属中学校1年）

毎日父のお弁当を作っている母のことを思い、簡単で節約できる献立を考えました。さらに、食べる側の父のことを思い、ヘルシーさを求めてお肉控えめですが満足できるようなメニューにしました。「かむかむ」にもこだわって、ごまやレンコンを使いました。普段からお米に混ぜている玄米や麦もプチプチした食感で噛むことにつながります。「うなぎ!？」と間違えそうな見た目にも楽しさを取り入れました。

材料(2人分)

●ヘルシーかば焼き

・おから	100g	・醤油	大さじ1	} タレ
・豚挽き肉	100g	・砂糖	大さじ1	
・山芋	100g	・みりん	大さじ1	
・レンコン	適量	・酒	大さじ1	
・海苔	適量	・水	30cc	
・片栗粉	適量			

●鮭のかみかみごままぶし

・鮭切り身	2切	・コショウ	少々
・小麦粉	適量	・マヨネーズ	適量
・塩	少々	・ごま(白・黒)	適量

●ごはん

・白米	150g	・大葉	1枚
・玄米	15g	・しらす	適量
・麦	15g	・ごま	適量



(付け合わせ)

- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・ゆで卵

所要時間

30分

作り方

●ヘルシーかば焼き

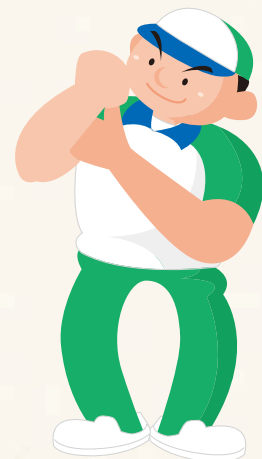
- ①山芋は、すりおろしておく。
おから、豚挽き肉、山芋を混ぜる。
- ②レンコンを適当に切り、袋に入れて少したたく。
- ③①に②を入れて混ぜる。
- ④海苔の片面に片栗粉をまぶして、③を伸ばしてのせる。
- ⑤海苔の面から焼いて、両面にタレをからめて焼く。

●鮭のかみかみごままぶし

- ①小麦粉、塩、コショウをポリ袋に入れ、鮭切り身を入れ、まぶす。
- ②さらに、マヨネーズを加えてもむ。
- ③ポリ袋ごと10分茹でる。
- ④ごまをまぶす。

●ごはん

- ①白米に、玄米と麦を適量入れて炊く。
※ 1.2合の水の分量で炊く。
- ②冷まして、しらす、刻んだ大葉、ごまを入れる。



三重の産物もりだくさん定食！

杵川 涼華（三重大学教育学部附属中学校2年）

地元の旬の食材をたっぷり使いました。ピーマンが苦手な方でも、挽き肉と一緒にしっかり火を通すことで柔らかくなり、おいしく食べられます。キュウリとささみのスープは、ささみに片栗粉をまぶすことでツルツとした口当たりになり、スープにもとろみがつきます。キュウリは舌で潰れるほど柔らかくなるので、お年寄りの方や小さな子どもでも食べられます。野菜をたくさん使い、栄養のバランスにも気を配ったメニューです。

材料（2人分）

●肉づめピーマン

- ・豚挽き肉 100g
- ・ピーマン 3個
- ・パセリ（みじん切り） 小さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1/4
- ・酒 小さじ1
- ・塩、コショウ 少々
- ・小麦粉 少々
- ・ナツメグ 少々

（付け合わせ）

- ・レタス
- ・トマト

●キュウリとササミのスープ

- ・キュウリ 1/2本
- ・鶏ささみ 1本
- ・片栗粉 少々
- ・水 200ml
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・中華スープの素 適量
- ・ごま油 小さじ1/4

●カボチャのもの

- ・カボチャ（一口大）4個
- ・和風だしの素 小さじ1/8
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1/4



●冷や奴

- ・絹ごし豆腐 100g
- ・かつお節 小さじ1

●白米

- ・米 2合

（付け合せ）

- ・キュウリの漬け物

所要時間

40分

作り方

●肉づめピーマン

- ①ピーマンを縦半分に切り、種を取る。
- ②挽き肉にAを入れて、よく混ぜる。
- ③①の内側に小麦粉をまぶし、②を詰める。
- ④フライパンに油を熱し、③を肉を下にして並べる。
- ⑤肉に焦げ色がついたらひっくり返して、中までよく火を通す。
- ⑥レタスやトマトと一緒に盛りつける。

●キュウリとササミのスープ

- ①キュウリをしま状にむく。（皮を少し残す。）
- ②ささみの筋を取り、斜め切りにし、さらに細く切る。
- ③②に塩、コショウをし、片栗粉をまぶす。
- ④①を水から茹で、沸騰したら③を入れる。
- ⑤中華スープの素、塩、コショウで味つけし、キュウリが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥火を止める直前に、ごま油を回し入れる。

●カボチャのもの

- ①カボチャを一口大に切る。
- ②鍋に水を少し入れ、醤油、砂糖、和風だしの素と一緒にカボチャが柔らかくなるまで煮る。

●冷や奴

- 豆腐を切って、器に盛り、かつお節をかける。

●白米

- 洗って炊く。

季節地野菜たっぷりヘルシーランチ

落合 均美（三重大学教育学部附属中学校2年）

私の料理のクッキング名は「季節地野菜たっぷりヘルシーランチ」です。名前のおり私のメニューには野菜がたっぷり入っています。食材には、カボチャや玄米など食物繊維が豊富なものを使っています。そして一番の特徴は、三重の地野菜をいっぱい使っているということです。三重県民の方はぜひ作ってみて欲しいです。他にも、腸を強くさせたい方、美容に気をつけている方には、私の考えた料理を作って、ぜひ健康な食生活を送ってください。

材料(2人分)

●ホクホクかぼちゃコロッケ

・カボチャ	160g	・塩、コショウ	適量
・玉ネギ	90g	・水	1L
・豚肉	30g	・なたね油	適量
・オリーブオイル	5g	・小麦粉	100g
・卵	1個	・パン粉	100g
・枝豆	20g(30粒)		

●プチサラダ

・レタス	2枚	・トマト	1/4個
------	----	------	------

●さっぱりプチソウメン

・そうめん	1束	・梅干し	1個
・オクラ	4本	・だしつゆ	大さじ2

●豆乳かぼちゃスープ

・豆乳	300g	・塩	少々
・カボチャ	150g	・パセリ	少々

●かんたんももゼリー

・桃	50g	・レモン汁	小さじ1
・寒天	1/2本	・レモンの皮	少量
・砂糖	20g	・水	60g

●玄米

・玄米	1合
・塩	少々



所要時間

60分

作り方

●ホクホクかぼちゃコロッケ

- ①細かく裂いた豚肉と、みじん切りにした玉ネギを、オリーブオイルで火が通るまで炒める。
- ②カボチャを、水分がなくなる位まで茹でて潰す。
- ③カボチャに塩、コショウ、①、茹でて切った枝豆を入れ、混ぜ合わせる。
- ④③を手で丸め、好きな大きさにコロッケ型を作る。
- ⑤④に、小麦粉→卵→パン粉をつけ、さっと揚げる。

●プチサラダ

レタスとトマトを洗い、皿に盛りつける。

●さっぱりプチソウメン

- ①湯を沸かし、そうめんを茹でる。
- ②オクラを5mm位に刻む。梅はすり潰す。
- ③茹でたそうめん、だしつゆ、オクラ、梅を混ぜる。
- ④盛りつけの最後に、梅をのせる。

●豆乳かぼちゃスープ

- ①かぼちゃコロッケの時と一緒に、カボチャを茹でる。
- ②カボチャを潰し、塩、豆乳を加える。
- ③とろとろしてきたら豆乳を入れるのを止め、スープ皿に盛りつけ、上からパセリをのせる。

●かんたんももゼリー

- ①水に寒天を浸す。
- ②①を火にかけ、寒天を溶かす。
- ③②に砂糖とレモン汁を入れる。
- ④③をカップに移して冷やし、上に桃をのせる。
- ⑤冷やしたものに、レモンの皮を小さく切ったのをのせる。

●玄米

- ①玄米を水で洗い研ぐ。
- ②炊飯器の線に合わせて水を入れ、塩を少し入れて、炊く。

秋のヘルシーランチ

由井 菜摘 (三重大学教育学部附属中学校2年)

忙しく外食が多くなりがちなお父さんを対象とし、一食で様々な栄養が摂れるように献立を考えました。材料は、小松菜、じゃこ等三重の食材をたくさん使用しています。また、野菜を大きめに切ったり、食材を増やしたりすることで、満腹感のあるものになるよう工夫しました。家庭でも簡単に作れるので、手軽に作ってぜひ食べていただきたい一食です。

材料(2人分)

●きのこご飯

・米	2合	・三つ葉	適量
・エノキタケ	1/2袋	・水	1・1/2カップ
・マイタケ	1/2パック	・薄口醤油	大さじ2
・ニンジン	4cm	・酒	大さじ2

●ボリューム満点厚あげ

・厚あげ	1枚	・みりん	大さじ1・1/2
・豚ロース薄切り肉	4枚	・砂糖	小さじ2
・長ネギ	1/4本	・酒	大さじ2
・エノキタケ	1/4袋	・サラダ油	適量
・薄口醤油	大さじ1・1/2	・薄力粉	適量

●いろいろ青菜とじゃこのおひたし

・小松菜	1/4束	・長ネギ	3cm
・ほうれん草	1/4束	・ごま	大さじ1
・三つ葉	1/4束	・酢	小さじ1/2
・じゃこ	20g	・醤油	小さじ1

●具だくさん汁

・豚バラ薄切り肉	100g	・コンニャク	1/4枚
・ゴボウ	1/4本	・ニンジン	2cm
・大根	2cm	・サラダ油	小さじ1/2
・ジャガイモ	1/2個	・だし汁	360cc



●たたききゅうりと干しえびの辛みあえ

・キュウリ	2本	・醤油	大さじ1
・干しエビ	5g	・酢	小さじ1
・ショウガ	少々	・塩	小さじ1/2
・豆板醤	小さじ1	・ごま油	少々

所要時間

60分

作り方

●きのこご飯

- ①米は洗って水気を切り、水に15分浸ける。ザルに上げ、さらに15分置く。
- ②エノキは根元を、マイタケは石づきを取り、それぞれ2cmの長さに切る。シイタケは軸を切り、薄切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、キノコ3種を合わせてさっと茹で、湯を切る。
- ④鍋に煮汁とキノコを入れ煮る。その後、煮汁と具に分ける。
- ⑤炊飯器に①と調味料を入れ、④の具を入れ平らにならす。静かに煮汁を入れる。
- ⑥炊き上がった後切るように混ぜ、茶碗に盛り三つ葉を散らす。

●ボリューム満点厚あげ

- ①ネギは5cmに切って、縦半分にしてから細切りにする。エノキも根元を取り5cmに切る。
- ②厚あげは3cm幅に切り、厚みの半分に切り込みを入れる。
- ③厚あげの切り目に、薄力粉を薄くまぶし、①を挟んで肉を巻く。全体に薄力粉をまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を巻き終わりを下にして置く。動かさずに、焼き色をつけてから転がして全体を焼く。火が通るよう蓋をする。
- ⑤醤油、みりん、砂糖、酒を加え、汁気がなくなるまで煮る。

●いろいろ青菜とじゃこのおひたし

- ①青菜はそれぞれ2~3cmに切り、熱湯でさっと茹で、水に取る。ザルに上げて、水気を切る。
- ②長ネギはみじん切りにする。ボウルに、酢、醤油、長ネギ、ごまを合わせてよく混ぜ、じゃこを加えて混ぜる。
- ③青菜の水気を十分に絞り、②に加える。

●具だくさん汁

- ①豚肉は幅3cmに切る。
- ②ゴボウはよく洗い、ピーラーで皮をむく。斜め薄切りにして水に浸す。ジャガイモは1cm角に切り、水に浸す。よく水気を切る。コンニャクは水から2~3分茹で、水にとって冷まし、切る。ニンジン短冊切り、大根はいちょう切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、だし汁の半分を入れ強火にして②を加える。煮立ったら、中火で野菜が柔らかくなるまで煮て、残りのだし汁を加えてひと煮して火を止める。

●たたききゅうりと干しえびの辛みあえ

- ①キュウリはひびが入る程度にめん棒でたたいてから、一口大に切る。キュウリから出た水分は捨てる。
- ②ボウルに豆板醤、醤油、酢、塩、ショウガ、干しエビを加えて混ぜる。
- ③キュウリを加えて和え、味をみてからごま油を混ぜる。

はごたえ抜群さきいか入り！かきあげ定食

佐藤 明日香（三重大学教育学部附属中学校2年）

この作品の献立を作る中で、私が重要視したところは「よく噛む」です。このテーマでの一番のオススメは、「さきイカとレンコンのかきあげ」です。このかきあげには、よく噛んで食べる食材が入っており、さきイカには最初から甘い味がしみているため、噛めば噛むほど味が出てくるようになっています。つまり、おいしいから「頑張って食べよう」、そこから「よく噛んで食べよう」となり、顎を鍛えることにつながります。

材料（2人分）

●かきあげ

・さきイカ	15g	・小麦粉	8g
・ニンジン	12g	・水	20cc
・レンコン	20g		

●煮物

・ゴボウ	20g	・醤油	大さじ1
・タケノコ	40g	・砂糖	大さじ1
・オクラ	適量	・みりん	少々
		・酒	少々
		・かつお節	適量

●かき玉汁

・豆腐	70g	・水	300cc
・卵	1/2個	・めんつゆ	大さじ1
・オクラ	適量		



●ごはん

・白米	80g
・自家製しそふりかけ	適量

所要時間

70分

作り方

●かきあげ

- ①小麦粉に水を混ぜ、さきイカ、ささがきにしたニンジン、いちょう切りにしたレンコンを加えて、まんべんなく混ぜる。
- ②①を180℃の油で揚げる。
さきイカが焦げやすいので、焦げないように揚げる。

●煮物

- ①鍋に水を入れ、ささがきにしたゴボウを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ②そこに、Aを加え、15分程煮る。
その後、乱切りにしたタケノコを加えて20分煮る。
- ③煮終わったら、小鉢にタケノコとゴボウを盛り、オクラとかつお節を適量盛る。

●かき玉汁

- ①水に、めんつゆを入れ、煮えてきたら豆腐、オクラの順に加え煮詰める。
- ②その後、溶き卵を円を描きながら入れる。

●ごはん

- 炊き上がったら、ご飯にしそのふりかけを適量加え混ぜる。

お父さんたちのためのワンプレートディッシュ

仲井 麻友子（三重高等学校2年）

父の人間ドックの結果を通して、健康面で注意しなければならない血糖値や血圧のことを再認識しました。普段、仕事の合間に急いで昼食を食べているらしい父のために、ワンプレートで多種多様な食材が摂取できて栄養豊かな食事を考えました。特に工夫したのは、塩分の摂り過ぎに気をつけながらも、味が単調にならないようにしたことです。

材料（2人分）

●鶏和風ハンバーグ

- | | | | |
|--------|------|------------|--------|
| ・鶏ミンチ肉 | 100g | ・パン粉 | 大さじ1 |
| ・玉ネギ | 少々 | ・卵、片栗粉、だし汁 | 少々 |
| ・ニンジン | 2cm | ・味噌、醤油、みりん | 小さじ1/2 |
| ・シイタケ | 少々 | ・白ごま | 少々 |

●長芋れんこんサラダ

- | | | | |
|-------|-----|-----------|----|
| ・レンコン | 80g | ・ハム | 少々 |
| ・長芋 | 30g | ・マヨネーズ、醤油 | 少々 |
| ・ニンジン | 50g | ・塩、コショウ | 少々 |
| ・キュウリ | 50g | ・白ごま | 少々 |

●小松菜、にんにく塩いため

- | | | | |
|-------|------|-----------|------|
| ・小松菜 | 200g | ・酒 | 小さじ2 |
| ・ニンニク | 1かけ | ・黒コショウ、塩 | 少々 |
| ・ごま油 | 小さじ1 | ・鶏ガラスープの素 | 少々 |

●さつまいもとゴボウの甘辛

- | | | | |
|--------|------|-----------|------|
| ・サツマイモ | 200g | ・酢、ごま、片栗粉 | 少々 |
| ・ゴボウ | 1本 | ・小女子 | 1つかみ |
| ・醤油、砂糖 | 大さじ2 | ・ごま油 | 少々 |



●枝豆とひじきの豆腐煮

- | | | | |
|------|------|-------|------|
| ・豆腐 | 1/2丁 | ・めんつゆ | 大さじ1 |
| ・枝豆 | 4～5粒 | ・水 | 大さじ2 |
| ・ひじき | 大さじ2 | ・砂糖 | 小さじ2 |

●フルーツヨーグルトサラダ

- ・プレーンヨーグルト 60g
- ・パイナップル、キウイフルーツ、オレンジ、グレープフルーツ、ブドウなど
- ・レモン汁 少々
- ・好みではちみつ 少々

所要時間

30分

作り方

●鶏和風ハンバーグ

- ①ニンジン、玉ネギ、シイタケをみじん切りする。
- ②ボウルに、①と、ごま以外の材料を入れ練る。
- ③丸めて、まわりに白ごまをまぶし、フライパンで焼く。

●長芋れんこんサラダ

- ①レンコンを薄くスライスして、酢水であくを抜く。
- ②長芋、ニンジンを千切りにし塩をふり、しばらく置き、水分を絞る。
- ③キュウリ、ハムも千切りする。
- ④レンコンをさっと茹で、すぐに水にくぐらせ、水気を切っておく。
- ⑤レンコンと②、③を混ぜ、調味料を混ぜ、炒ったごまをふる。

●小松菜、にんにく塩いため

- ①小松菜を洗い、さっと茹でて切っておく。
- ②ごま油でニンニクを炒め、小松菜を入れ、調味料を入れて炒める。

●さつまいもとゴボウの甘辛

- ①サツマイモを1cm弱の半月切りにし、ゴボウは斜め切りにし、水にさらす。
- ②水気を切って、片栗粉をまぶし、フライパンで焼く。
- ③混ぜておいた調味料を入れ煮立たせてからめる。
- ④ごま油でカリカリに炒めた小女子をトッピングする。

●枝豆とひじきの豆腐煮

- ①豆腐を水切りし、ひじきは水で戻し、水気を少し絞っておく。
- ②めんつゆと水を鍋に入れ、ひじきを入れて煮て、水気がなくなったら豆腐を加え炒める。
- ③調味料、枝豆を加えて煮る。

●フルーツヨーグルトサラダ

- ①フルーツを適当な大きさに切り、ヨーグルト、レモン汁と混ぜる。
- ②好みで、はちみつを入れる。

美し国のスープカリーとかむかむセット

水野 夏実 (和菓子教室 私の時間)

お料理をよく噛んで食べ、腸をキレイにする！

腸年齢が若いと免疫力もUPしているので、生活習慣病を予防できるはず。三重の美味しい旬の食材を丸ごと食べきるヘルシーでエコな作品です。その為に、豆類・ひじき・野菜達・発酵食品の力を借りました。圧力鍋での下ごしらえや、野菜の皮はむかない重ね煮の手法で、時短や塩分・脂質の削減を実現しました。

材料(2人分)

●重ね煮で作る 豆なシーフードカリー

- ・トマト 1個 (トッピング)
- ・ナス 1個 ・ソテーした季節の野菜
- ・ピーマン 1個
- ・カボチャ(小) 1/4個
- ・玉ネギ(中) 1個
- ・ニンジン(小) 1/2個
- ・イカ(小) 1杯
- ・アサリ 10粒
- ・茹で大豆 1/2カップ
- ・茹で金時豆 1/2カップ
- ・茹で枝豆 1/2カップ
- ・塩 少々
- ・酒 少々
- ・カレーパウダー 小さじ1
- ・バター 20g
- ・薄力粉 小さじ2
- ・昆布水 ※ 1カップ~
- ・ケチャップ 大さじ1

●豆な伊勢ひじきサラダ

- ・茹で枝豆 1/2カップ
- ・茹で大豆 1/2カップ
- ・茹で金時豆 1/2カップ
- ・大根 4cm
- ・アボカド 1/2個
- ・戻しひじき 40g
- ・米油 少々
- ・塩 小さじ1/2
- ・ミニトマト 4個
- ・プレーンヨーグルト 250g
- ・ごまドレッシング

●かむかむ糠漬アラカルト

- ・季節の野菜
- ・大根皮 (サラダの残り)
- ・枝豆 (サラダの残り)
- ・アボカド (サラダの残り)
- ・セロリ
- ・パプリカ



●黒豆ひじきごはんの玉子フライのせ

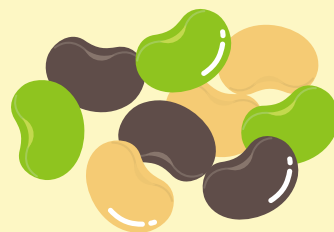
- ・七分づき米 2合 (玉子フライ)
- ・黒豆(乾燥) 40g
- ・豆を煮る水 200g
- ・炒めたひじき 20g
- ・酒 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・生卵 1個
- ・パン粉 少々
- ・塩、コショウ 少々
- ・米油 大さじ1~2
- ・足し水は昆布水使用

●甘酒寒天入りフルーツポンチ

- ・甘酒 100g+100g
- ・乳清 ※ 100g
- ・粉寒天 1g
- ・梅酒の漬梅 1個
- ・季節のフルーツ
- ・炭酸水 適量

所要時間

60分



作り方

●重ね煮で作る 豆なシーフードカレー

(下準備)

☆野菜は洗ったら、皮はむかない。

- ①トマト、ナスは乱切りにする。
- ②ピーマンは種を取り、1/4 は取り置き、あとは乱切りにする。
- ③カボチャは種を取り、1cmスライスを2枚取り置き、あとは1cmの角切りにする。
- ④玉ネギは薄切りにし、1/4 は取り置く。
- ⑤ニンジン、いちょう切りにする。
- ⑥イカは、わたを取り1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切り酒少々をふる。
- ⑦アサリはよく洗い、砂抜きをする。
- ⑧大豆、金時豆は、乾燥豆のかさの3倍の水を用意し、圧力鍋に入れ沸騰させ、火を消し自然放置する。豆を取り出し、各1/2カップに計量する。
- ⑨枝豆は塩茹でし、さやから出し、1/2カップに計量する。
☆残りの大豆、金時豆、枝豆はサラダに使う。

(作り方)

☆重ね煮をするので、厚手の鍋を用意する。

- ①鍋底に一つまみの塩をふる。
- ②下準備した食材①～⑦を、順に平らに重ねて敷き、蓋をする。
- ③弱火で②を加熱し、野菜から水分が出てしんなりし、アサリの口が開いたら、火を切る。
イカとアサリを取り出し、蓋はしておく。
- ④フライパンにバターを入れ、取り置いた1/4の玉ネギをしっかりと炒める。
そこにカレーパウダーを加え、炒め、薄力粉も加えよく炒める。
- ⑤③に昆布水、④、大豆、金時豆、枝豆を加え、ケチャップ、塩で味を調べ、イカ、アサリも鍋に戻し、ひと煮立ちさせる。
- ⑥取り置いたピーマンとカボチャを、米油で焦げ目がつくように焼く。
- ⑦器に⑤を注ぎ、⑥をトッピングする。

※昆布水

昆布を5cm角用意し、水1.5Lに入れ、冷蔵庫でストックしておく。

●豆な伊勢ひじきサラダ

(下準備)

- ①大根は厚めに皮をむき、1cm角にカットする。皮は、ぬか床へ。
- ②アボカドは半分に切り、1cm角にカットする。半分は、ぬか床へ。
- ③戻したひじきを米油を入れたフライパンで炒め、塩少々をふる。
半分は取り置き、ご飯に使う。

- ④プレーンヨーグルトをさらし布巾で水切りし、乳清はデザートに使う。
水切りヨーグルトに塩を加え塩ヨーグルトが完成。それでミニトマトを和える。

(作り方)

- ①ミニトマト以外をボウルに入れ、ごまドレッシングで和える。
- ②器に①とミニトマトを盛る。

●かむかむ糠漬アラカルト

(下準備)

スタート塩分13%、足しぬかの時は塩分7%。
ぬか床は冷蔵庫の野菜室で保管する。

(作り方)

- ①サラダの残りのアボカドは皮つきのまま、ぬか床へ。
枝豆はさやから出し、ガーゼに包み、ぬか床へ。
野菜は長さをそろえて切り、ぬか床へ。1日漬ける。
- ②ぬか床から取り出し、水洗いし、噛みごたえの出るようにスライスし、器に並べる。豆、アボカドも盛る。

●黒豆ひじきごはんの玉子フライのせ

(下準備)

- ①米を研いで吸水させる。
- ②大きな耐熱容器に洗った黒豆を水と入れ、ラップでしっかり蓋をし、電子レンジ600wで4分30秒加熱し、自然放置する。
- ③ひじきは、サラダで取り置いたものを使う。

(作り方)

- ①炊飯器に米と、黒豆の煮汁を入れる。
- ②酒、塩を加え、2合の水の線まで昆布水を足す。
- ③煮豆、ひじきも入れてスイッチを入れる。
- ④小バットにパン粉を敷き、卵を割ってのせ、塩、コショウする。
- ⑤フライパンに米油を入れ、④を静かに流す。
- ⑥裏返す直前に卵の上にパン粉をふり、両面きつね色に焼く。

●甘酒寒天入りフルーツポンチ

- ①小鍋に、甘酒100g、乳清、粉寒天を入れ、沸騰させる。

※乳清 塩ヨーグルトを作ったときに取り置いたもの。

- ②①の粗熱を取り、小バットに流し冷やす。
- ③漬梅の種を取り、5mm位に切る。
- ④フルーツを切っておく。
- ⑤甘酒寒天を1cm角に切り、器に入れる。
漬梅とフルーツも加え、甘酒寒天の残りを注ぎ、上から炭酸水を注ぐ。

健康まる三重キーマカレー&いもナンのシャキシャキランチ♪

松阪高等学校クッキング部 1年生 (三重県立松阪高等学校)

幅広い世代の方々に食べていただけるよう、味つけと食感を工夫しました。カレーやケーキなど、一般的に高カロリーになりがちなものも楽しんでいただけるように、鶏むね肉や豆腐、ヨーグルト等を使いカロリーを抑えました。ナンは軽くこねるだけで簡単にできます。その他の献立も、基本的な調理用具と簡単な調理作業でできるように工夫しました。

材料(2人分)

●伊勢いも入り手作りナン (作りやすい分量 8枚分：1人当たり1～2枚)

- ・薄力粉 200g
- ・強力粉 200g
- ・塩 小さじ1
- ・ドライイースト 6g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
(または砂糖)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・伊勢芋 50g
- ・ぬるま湯 200ml
- ・クルミ 20g
- ・スライスアーモンド 20g

●健康まる三重キーマカレー (作りやすい分量約4人分)

- ・鶏むね挽き肉 200g
- ・玉ネギ(中) 1個
- ・ニンジン(小) 1本
- ・エリンギ 2本
- ・ピーマン 1個
- ・レンコン(水煮) 50g
- ・しめじ 1/2株
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・牛乳 大さじ2
- ・水 300cc
- ・コンソメ 1個
- ・大豆(水煮) 80～100g
- ・おろしニンニク 大さじ1
- ・カレールー 2ブロック
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・(ウスターソース 適宜)

●トマトカップの夏野菜サラダ

- ・わかめ(乾燥) 大さじ1
- ・トマト(中) 2個
- ・ミニトマト 4個
- ・キュウリ 1/4本
- ・オクラ 1本
- ・酢 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1/4
- ・醤油 小さじ1
- ・塩、コショウ 少々
- ・レモン汁 適宜



●ヘルシー抹茶レアチーズケーキ風 (18cm型・底が抜けるもの：1人分1/8切)

- ・絹ごし豆腐 1丁(400g)
- ・ヨーグルト 200cc
- ・砂糖 80g
- ・レモン汁 大さじ2
- ・ゼラチン 15g
- ・水 50cc

(抹茶ソース)

- ・はちみつ 大さじ4
- ・水 大さじ2
- ・粉末抹茶 小さじ3

(下生地)

- ・ビスケット 15枚
- ・バター 50g

(イチジクジャム)

- ・イチジク 4個
- ・砂糖 大さじ5～6
- ・はちみつ 大さじ3

(トッピング)

- ・梨 1/2個

所要時間

90分

作り方

●伊勢いも入り手作りナン

- ① A をボウルに入れて混ぜる。
- ②ぬるま湯に、はちみつと、すりおろした伊勢芋を入れ、よく混ぜる。
- ③①のボウルに②とクルミ、アーモンドを入れて混ぜ、オリーブオイルを加えてさらにこね、まとめる。
- ④ボウルに塗れ布巾をかけ、夏は約 30 分間常温に置いておく。
(冬はオーブンや電子レンジの発酵機能を使う。)
生地が 2 倍に膨らんだら OK。
- ⑤生地を軽くこね、ガス抜きをし、打ち粉をして、スクッパー（包丁）で生地を 8 等分にする。
クッキングシートを敷いた天板に、生地を手でナンの型に薄くのばす。
- ⑥ 250℃に予熱しておいたオーブンで、3～5 分焼く。
おいしそうな焦げ目が目印。
(魚焼きグリルでも OK)

●健康まる三重キーマカレー

- ① B の材料を全て大き目の粗みじん切りにする。
- ②フライパンに、油とニンニクを入れ火をつけ、①の材料と大豆を入れて炒める。
- ③②に火が通ったら、挽き肉を入れてよく炒める。
- ④ C を入れて、10 分間蓋をせず煮る。
- ⑤カレールーを溶かし入れ、さらに煮ていく。
(カレールーは甘口と中辛等異なる味のものを加えると、よりコクが出る。コクが足りなければウスターソースを少々加える。)
- ⑥水分がとび、ちょうどよい感じになれば OK。

●トマトカップの夏野菜サラダ

- ①わかめを水か湯で戻して、しっかり水気を切る。
トマトの上部を切り、サラダの容器にするため、中身をくり抜く。
切り取った上部は、蓋にする。
- ②茹でたオクラ、くり抜いたトマトと、ミニトマト、キュウリを一口大に切る。
- ③ D をボウルに合わせ、②とわかめをざっくり混ぜ、塩、コショウで味を調える。
- ④③を①でくり抜いたトマトに盛りつける。

●ヘルシー抹茶レアチーズケーキ風

- ①ゼラチンを水でふやかし、湯せんまたは電子レンジ 500w 約 30 秒にかけ、溶かす。
- ② E をフードプロセッサーにかける。
- ③②をボウルに入れ、①を混ぜる。
- ④抹茶ソースを作る。
抹茶ソースの材料を、耐熱容器に入れ、よく混ぜ、電子レンジ 500w30 秒加熱し、一度かき混ぜ、再度 45 秒加熱する。
- ⑤③を半分に分け、片方に④を混ぜる。
- ⑥ビスケットをビニール袋に入れ、細かく砕き、溶かしたバターを加えて混ぜ、ケーキ型の底に敷きつけておく。
- ⑦⑤で作った 2 種類の生地をケーキ型に交互に入れ、竹串でマーブル模様を作り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧イチジクジャムを作る。
イチジクの皮をむき、鍋に砂糖とはちみつを入れ、とろっとするまで煮詰める。
- ⑨⑦が固まったら切り分け、イチジクジャムを添え、梨をトッピングする。(梨は皮をむき、薄くスライスしておく。)



優秀賞 野菜もりもり三重 come 弁当

中村 仁美 (ゆたか幼稚園栄養士)

この弁当は、豆やピーマン、ニンジン、じゃこなど自然に噛む回数が増える食材を使って作りました。作り置きのお惣菜をアレンジすることや、味を変えてバリエーションを増やすことで作りやすくなっています。同じ味ばかりでなく、甘さや酸味を入れたり、素材の味を生かせるよう工夫しました。ほとんど三重県の地元の食材を使って、大人から子どもまで、よく噛んで食べられるように考えました。

材料(2人分)

●2色おにぎり(ひすい・梅しそじゃこ)

- | | | | |
|------|------|----------|----|
| ・ご飯 | 200g | ・大葉(大) | 1枚 |
| ・枝豆 | 10粒 | ・じゃこ | 5g |
| ・塩 | 少々 | ・すりごま(白) | 1g |
| ・梅干し | 5g | ・焼き海苔 | |

●ひじきはるまき

- | | | | |
|---------|-------|-----------|--------|
| ・ひじき(乾) | 15g | ・春巻きの皮 | 2枚 |
| ・豚挽き肉 | 30g | ・塩、コショウ | 一つまみ |
| ・玉ネギ | 5g | ・オイスターソース | 小さじ1 |
| ・ニンジン | 5g | ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| ・片栗粉 | 小さじ1 | ・油 | 適宜 |
| ・中華だし汁 | 120cc | | |

●あおさパリパリ

- | | | |
|------------|------|----|
| ・スライスチーズ1枚 | ・あおさ | 少々 |
|------------|------|----|

●人参とレーズンのごま和え

- | | | | |
|-------|--------|----------|------|
| ・ニンジン | 18g | ・すりごま(白) | 小さじ2 |
| ・レーズン | 8粒 | ・塩 | |
| ・醤油 | 小さじ1/2 | | |

●大豆パリポリ

- | | | | |
|-------|-----|----|------|
| ・水煮大豆 | 12g | ・塩 | 一つまみ |
| ・上新粉 | 適宜 | ・油 | 適宜 |



●三色ピーマン

- | | | | |
|------------|-----|----------|-----|
| ・パプリカ(黄・赤) | 各3g | ・ニンニク(小) | 1かけ |
| ・ピーマン | 3g | ・塩、コショウ | 適宜 |
| ・マイタケ | 3g | ・油 | 適宜 |

所要時間

30分

作り方

●2色おにぎり(ひすい・梅しそじゃこ)

ご飯を炊いて、2種類の混ぜご飯を作り、焼き海苔で巻く。

(ひすい) ①枝豆を塩茹でして、豆を出す。
②炊いたご飯に豆と塩を混ぜ込む。

(梅しそじゃこ) ①梅干し、大葉、じゃこ、すりごまを合わせる。
②①にご飯を入れて混ぜる。

●ひじきはるまき

- ①ひじきを戻す。野菜を切っておく。肉は、塩、コショウで味つけする。
- ②フライパンに油を温め、肉、野菜を炒める。
- ③②に戻したひじきと、だし汁を入れて煮る。
- ④煮えたら、オイスターソース、ごま油を入れ、味を調える。
- ⑤片栗粉でとろみをつけて、汁気がなくなったら火を止める。
- ⑥少し冷めたら、春巻きの皮で巻いて、フライパンで揚げ焼きにする。
(作り置きの場合は③までの工程を省略できる。汁気が少ないときは、だし汁を足す。)

●あおさパリパリ

- ①チーズをクッキングシートにのせ、上にあおさをのせる。
- ②電子レンジで800wで50秒温める。

●三色ピーマン

- ①ピーマン、パプリカを縦切りにする。
- ②フライパンに油、ニンニクを入れて温める。
- ③②にピーマン、パプリカ、マイタケを入れて炒める。
- ④塩、コショウで味つけする。

●人参とレーズンのごま和え

- ①人参を短冊切りにして、柔らかくなるまで塩茹でする。
- ②レーズンをお湯で戻す。
- ③茹でた人参とレーズンを合わせて、醤油をかけ、ごまで和える。

●大豆パリポリ

- ①水煮大豆に、上新粉の衣をつけて揚げる。
- ②揚げたものに、塩で味つけをする。
(青のりや、チリパウダーなど、好みの味つけでも楽しめる。)



夏の健康食

小林 萌子（鈴鹿短期大学食物栄養学専攻1年）

夏野菜カレーは、彩り良く、歯ごたえもあり、満足感も出るようにしました。そして、野菜は本来の素材を生かすために素揚げにしました。春雨サラダは、夏でも食欲が出るよう酢入りの春雨にしてさっぱり感を出し、カレーとも合うようにしました。コンソメスープは、たっぷりの玉ネギを使って便通にも良くしました。牛乳寒天は、夏の弱った胃腸の調子を整えるのにすごく良いです。

材料(2人分)

●夏野菜カレー

・ニンジン	36g	・オクラ	3個
・ジャガイモ(中)	2個	・アサリ	適量
・玉ネギ	1/4個	・カレールー	37g
・牛肉	80g	・コンソメ	1かけ
・レンコン	6切れ	・福伸漬け	適量
・ナス	1/2個		

●春雨サラダ

・春雨	70g	・砂糖	大さじ3
・キュウリ	1本	・醤油	大さじ4
・ロースハム	5枚	・酢	大さじ4
・わかめ	適量	・ごま油	大さじ1
・卵	1個	・白ごま	適量

●コンソメスープ

・玉ネギ	1/2個	・コンソメ	2かけ
・ソーセージ	1本		



●牛乳寒天

・牛乳	200g
・天草から作った寒天液	200g
・砂糖	大さじ2
・もも(缶詰)	4個

所要時間

180分

作り方

●夏野菜カレー

- ①ニンジン、玉ネギ、牛肉を切っておく。
ジャガイモは、切って水に浸けておく。(変色を防ぐため)
- ②沸騰した水に材料を入れ、柔らかくなるまで、あくを取りながら待つ。
- ③ルーを入れる。隠し味にコンソメを入れる。
- ④ナス、オクラ、レンコンは素揚げする。
- ⑤色がきれいに見えるように盛りつける。

●春雨サラダ

- ①春雨が柔らかくなるまで茹でる。茹で上がったら水にさらしておく。
- ②ロースハムと卵は千切りにしておく。キュウリも千切りにしておく。
- ③ボールに調味料を全て混ぜて、切った具を全て入れ和える。

●コンソメスープ

- ①玉ネギとソーセージを切る。
- ②沸騰した湯に具を入れて、柔らかくなったらコンソメを入れる。

●牛乳寒天

寒天液に牛乳と砂糖を入れてよくかき混ぜ、冷蔵庫で2時間冷やす。



しっかりかんで、食べよう！

杉本 ルミ子（鈴鹿短期大学食物栄養学専攻1年）

夏に考えた献立で、食欲の減退による夏バテをせずに元気に過ごせることと、よく噛んで生活習慣病予防に考えました。栄養素が豊富でシャキシャキと歯触りのよい切り干し大根を使い、アジは揚げずに焼いて、さっぱり食べられるように工夫しました。食欲や消化促進効果があるカレー粉を使い、地元の新鮮な食材を使用し、色彩や食感を楽しめるように調理しました。

材料(2人分)

●ご飯

・米	100g	・水	270ml
・麦	60g		

●切り干し大根と野菜たっぷり南蛮漬け

・昆布だし	4g	・だし汁	大さじ4	A
・かつお節	8g	・酢	100ml	
・アジ	2尾	・醤油	小さじ2	B
・切り干し大根	20g	・砂糖	小さじ5	
・ピーマン	30g	・小口とうがらし	少々	C
・玉ネギ	110g	・小麦粉	小さじ1	
・ニンジン	30g	・片栗粉	小さじ1	D
・水	500ml	・油	大さじ1	
・レモン	10g			
・ミニトマト	4個			

●白和え

・厚あげ	80g	・すりごま	小さじ2	C
・干しシイタケ	1g	・醤油	小さじ1	
・ニンジン	12g	・砂糖	小さじ2	D
・板コンニャク	40g	・味噌	小さじ1	
・小松菜	90g			

●じゃがいもとかぼちゃのカレー炒め

・ジャガイモ	40g	・カレー粉	0.3g	D
・カボチャ	60g	・コンソメ	0.5g	
・油	小さじ1	・水	小さじ1	



●ヨーグルト

・プレーンヨーグルト	100g	・砂糖	3g
・キウイフルーツ	10g		

●きのこ入りかき玉汁

・だし汁	400ml	・酒	小さじ2	E
・エノキタケ	60g	・みりん	小さじ2	
・わかめ	1g	・薄口醤油	小さじ2	F
・卵	1個	・塩	少々	
・しめじ	20g			
・ネギ	14g			

所要時間

90分

作り方

●切り干し大根と野菜たっぷり南蛮漬け

- ①だしを取る（かき玉汁と南蛮漬け用）。
- ②アジは下処理し、3枚におろし、酒をふっておく。
- ③切り干し大根はさっと洗い、水に浸けて戻しておく。歯触りが良い位に戻ったら、固く絞る。
- ④ピーマン、ニンジン、玉ネギを千切りにする。
- ⑤アジの水分を拭き取りBを薄くまぶし、油を引いたフライパンで焼く。
- ⑥鍋にAの調味料を合わせ、火にかけ、混ぜ合わせる。
- ⑦焼いたアジと野菜をバットと一緒に入れ、Aを回しかけて漬け込む。
- ⑧漬かったら器に盛りつけ、いちょう切りにしたレモンと、半分に切ったミニトマトを散らして盛る。

●白和え

- ①厚あげを茹でて油抜きし、水気を切っておく。
- ②板コンニャクを茹でてあく抜きをし、短冊に切る。
- ③ニンジンを短冊に切る。
- ④干しシイタケを戻し、戻ったら切る。小松菜を茹でて2cm位に切る。
- ⑤だし汁で板コンニャク、干しシイタケ、ニンジンを茹でる。火が通ったらザルにあげ、水気を切っておく。
- ⑥すり鉢に厚あげを入れてすり、すりごまと具を入れCを入れ混ぜる。

●じゃがいもとかぼちゃのカレー炒め

- ①ジャガイモを短冊に切り、水にさらして水気を切る。
- ②カボチャを2～3mm位に切る。
- ③フライパンに油を引き、ジャガイモ、カボチャを炒める。
- ④Dを入れ炒める。

●きのこ入りかき玉汁

- ①エノキ、しめじの石づきを切る。エノキは半分に切る。
- ②わかめを水に浸け戻す。
- ③鍋にだし汁を入れ、火にかける。煮立ってきたらエノキ、しめじをほくしながら入れる。わかめを入れ、調味料を入れる。
- ④溶きほぐした卵を回し入れ、ふんわり浮いてきたら火を止める。
- ⑤汁椀に盛り、小口切りにしたネギを入れる。

●ヨーグルト

- ①プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜ合わせる。
- ②器に盛り、キウイフルーツの皮をむいて、いちょう切りにしてのせる。

●ご飯

- ①米を研ぎ、水を加えて浸水させ、麦を加える。
- ②炊飯する。

優秀賞

海の恵みにありがとう！定食

西地 洋子（鈴鹿短期大学食物栄養学専攻1年）

噛むことは肥満防止や脳の発達など様々な効果があるので、積極的に噛むことを心がけたいのですが、負担になってはいけませんので、噛めば噛むほど旨味が感じられるようなタコやアサリなどを用いれば、楽しんで負担に感じることなく食事ができるのでは、と思い献立を考えました。

また、各料理に三重県産の農水産物が一つは入るように調理しました。

材料(2人分)

●三重県産あさりの混ぜ込みご飯

・米	160g	・アサリ	260g
・水	140g	・水	50g
・昆布	5cm	・みりん	20g
・酒	5g	・酒	20g
・水	100ml	・醤油	20g
・バター	5g	・水菜	50g

●生しいたけの吸い物

・生しいたけ	30g	・塩	1g
・醤油	5g	・和風だしの素	3g

●たこのマリネ

・タコ	80g	・砂糖	5g
・玉ねぎ	80g	・塩、コショウ	適宜
・酢	15g	・パセリ	適宜
・オリーブ油	10g		

●こんにゃく入りひじきの煮物

・ひじき	10g	・ショウガ	5g
・ニンジン	50g	・醤油、酒、みりん	各 15g
・コンニャク	125g	・和風だしの素	5g
・油	5g		



●トマトゼリー

・トマト	120g	・レモン汁	15g
・砂糖	30g	・粉ゼラチン	3g

所要時間

85分

作り方

●三重県産あさりの混ぜ込みご飯

- ①洗米し、昆布を入れ、吸水させる。
- ②酒、水でアサリを酒蒸しし、身だけを取り出す。
- ③②の蒸し汁を①に入れ、炊飯器で炊く。
- ④水、酒、醤油、みりんを軽く煮詰め、②で取り出したアサリを加えて混ぜ、すぐに火を止める。
- ⑤炊けたご飯に④とバターを加え混ぜる。
- ⑥水菜を散らす。

●生しいたけの吸い物

醤油、塩、和風だしの素、水 400ml (分量外) に生しいたけを加え、ひと煮立ちさせる。

●たこのマリネ

- ①タコは削ぎ切り、玉ねぎは繊維に添って薄切りし、水にさらし、しばらく置いて、水気を絞る。
- ②調味料を全て混ぜ合わせ、①を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ③まわりに水菜を盛りつける。

●こんにゃく入りひじきの煮物

- ①ひじきを水に浸けて 10 分おきに水を変える。(3 回)
- ②ニンジン、コンニャクを細切りにし、ニンジンは水にさらし、しばらく置いて水気を切る。
- ③ひじき、ニンジン、コンニャクを油で軽く炒めて、水 200ml (分量外)、和風だしの素を入れ、煮る。

●トマトゼリー

- ①トマトは湯むきし、1cm 角に切る。
- ②①、砂糖、レモン汁、粉ゼラチンを中火で 5 分程煮る。
- ③粗熱が取れたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。



楽しくダイエット!!

濱口 みづき (鈴鹿短期大学食物栄養学専攻 1年)

ダイエットをする女性をターゲットに作りました。米は、白米より十六穀米の方が栄養価が高く、コロッケでは伊勢うどんの柔らかい食感とカボチャのゴロゴロ感を出し、オリーブオイルで焼くことでカロリーを抑えました。伊勢うどんはタレをからめて食べる方法しか知らないなので、アレンジしてみました。サラダに使用した、おからは満腹中枢を刺激し、ひじきは食品の中でもカルシウムが豊富です。そして、スープのきのこは食物繊維が豊富です。

材料(2人分)

●うどんかぼちゃコロッケ ブロッコリートマト添え

- | | |
|------------|-------------|
| ・カボチャ 100g | ・塩、コショウ 少々 |
| ・伊勢うどん 1玉 | ・片栗粉 少々 |
| ・玉ネギ 60g | ・ブロッコリー 20g |
| ・ショウガ 10g | ・ミニトマト 2個 |
| ・そら豆 40g | ・オリーブオイル |
| ・ツナ 1缶 | |

●十六穀米

- | | |
|---------|--------------|
| ・米 140g | ・十六穀米の素 1/2袋 |
|---------|--------------|

●きのこスープ

- | | |
|-------------|------------------|
| ・エリンギ 60g | ・水 200g |
| ・ぶなしめじ 1/2袋 | ・鶏ガラスープの素 小さじ1 |
| ・エノキタケ 100g | ・オイスターソース 小さじ2 |
| ・ショウガ 1かけ | ・塩、コショウ 少々 |
| ・ごま油 大さじ1/4 | ・酢(入れなくても可) 小さじ1 |

●おからひじきサラダ

- | | |
|--------------|----------------|
| ・おから 100g | ・塩、コショウ 少々 |
| ・ひじき(乾燥) 50g | ・オイスターソース 小さじ2 |
| ・コーン(冷凍) 30g | ・マヨネーズ 大さじ4 |
| ・ニンジン 40g | |



●バナナ・パイナップル・ヨーグルト

- | | |
|-------------|-------------|
| ・ヨーグルト 100g | ・パイナップル 30g |
| ・バナナ 40g | (缶詰) |

所要時間

185分

作り方

●うどんかぼちゃコロッケ ブロッコリートマト添え

- ①カボチャを皮ごと茹でて、竹串が通ったらボウルに上げ、粗く潰して冷ます。
- ②ショウガ、玉ネギをみじん切りにし、①が冷めたら加え、塩、コショウで味を調える。
- ③ツナの油を切り、入れる。
- ④そら豆は茹でて半分に切り、③に加え片栗粉を少し入れる。
- ⑤うどんを茹でる。
- ⑥タネを作り、うどんを巻き、パン粉をつける。
- ⑦オリーブオイル適量をフライパンに熱し、焼く。焼き色がついたらひっくり返す。
- ⑧ブロッコリーはレンジで温める。皿に盛る。

●十六穀米

米を研ぎ、炊飯前に十六穀米の素を入れ炊飯する。

●きのこスープ

- ①エリンギを千切りする。
- ②キノコ類は石づきを落とす。しめじはほぐし、エノキは半分に切る。

③鍋にごま油を熱し、ショウガを炒め、キノコを加え炒める。

④水と鶏ガラスープの素を加え煮込む。キノコに火が通ったらオイスターソースを加え、味をみて塩、コショウで味を調える。

⑤好みで酢を加える。

※玉ネギや麩や卵を入れても良い。

●おからひじきサラダ

- ①おからを乾煎りする。
- ②ニンジンは角切り、コーンは一度熱湯で戻す。ひじきは水に浸けておく。
- ③②を①に入れ、塩、コショウで炒め、ニンジンに火が通ったら火を止める。
- ④ボウルにうつし、粗熱が取れるまで冷ます。
- ⑤オイスターソース、マヨネーズで味を調整する。

●バナナ・ヨーグルト・パイナップル

- ①バナナを輪切り、パイナップルを8等分に切る。
- ②ヨーグルトと和える。

優秀賞

三重発！思い出定食

増田 莉子（三重大学教育学部附属中学校3年）

私は修学旅行で沖縄を訪れた時、今まで食べたことのないような料理にたくさん出会いました。その中でも、民宿の食事で食べた地元の野菜を使った料理は心に残り、三重の食材とおいしくコラボすることができないかと考えてできあがりしました。沖縄の食材と三重の食材を食べやすく取り入れられるよう、工夫を凝らして作り、野菜を中心に、ヘルシーですが、しっかり食べたいという中高年の方にぜひとも食べていただきたいと思っています。

材料(2人分)

●豚のクルクル巻き

- | | | | |
|----------|----|--------|------|
| ・豚ももスライス | 2枚 | ・大黒しめじ | 1/2本 |
| ・大葉 | 2枚 | ・塩麴 | 小さじ1 |
| ・あおさ | 少々 | | |

(付け合わせ)

- | | | | |
|---------|------|-------|-------|
| ・アスパラガス | 1/2本 | ・カボチャ | 1/5かけ |
|---------|------|-------|-------|

●4種の豆御飯

- | | | | |
|-----|----------|--------|----------|
| ・米 | 1・1/2カップ | ・エンドウ豆 | 大さじ1 |
| ・大豆 | 大さじ1 | ・黒豆 | 大さじ1 |
| ・枝豆 | 大さじ1 | ・水 | 1・1/2カップ |

●赤黄緑のカテキン炒め

- | | | | |
|-----------|------|------|------|
| ・赤社エビ | 35g | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・アスパラガス | 1本 | ・ポン酢 | 小さじ1 |
| ・そうめんカボチャ | 10g | ・茶殻 | 小さじ1 |
| ・白ごま | 一つまみ | | |

●トマトの宝石箱

- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| ・トマト(中) | 2個 | ・海ぶどう | 一つまみ |
| ・おから | 大さじ4 | ・塩、コショウ | 少々 |
| ・ピーマン | 5g | ・マヨネーズ | 小さじ1 |
| ・コーン | 大さじ1 | ・牛乳 | 大さじ1 |
| ・干しエビ | 小さじ1 | | |

●ゆで卵坊や

- | | | | |
|------|----|----------|-------|
| ・卵 | 2個 | ・さんぴん茶 | 1個 |
| ・あおさ | 少々 | (ティーバッグ) | |
| ・黒ごま | 6粒 | ・水 | 200cc |



●さっぱり冷汁

- | | | | |
|-------------|------|---------|------|
| ・さめたれ | 50g | ・塩麴 | 小さじ1 |
| ・エリンギ | 1/2本 | ・白ごま | 小さじ1 |
| ・ゴボウ | 10g | ・味噌 | 30g |
| ・キュウリ | 1/2本 | ・水(だし汁) | 2カップ |
| ・ゴーヤ | 1/4本 | | |
| ・コンニャク | 100g | | |
| (あれば、まこも入り) | | | |

●手づくりカッターチーズのブルーベリー添え

- | | | | |
|---------|------|---------|-------|
| ・梨 | 1/4個 | ・豆乳 | 100cc |
| ・ブルーベリー | 2粒 | ・新姫(果汁) | 大さじ1 |

作り方

●豚のクルクル巻き

- ①塩麴を豚肉の両面に、まんべんなく塗る。しばらく置いた後(15～30分)に、豚肉の1枚に大葉をのせ、あおさを入れる。もう1枚は大葉をのせ、大黒しめじが中心となるように置く。端から巻いていき、最後につまようじで刺す。
- ②シリコンスチーマーの中に入れ、電子レンジの800Wで2分程加熱する。
- ③半分に切り、盛る。

(付け合わせ)

- ①アスパラガス、カボチャをシリコンスチーマーに入れて、電子レンジ(800W)で1分程加熱する。
- ②カボチャの皮はむいて形を整える。

●4種の豆御飯

米を研ぎ、全ての材料を入れて炊く。器に盛る。

●赤黄緑のカテキン炒め

- ①フライパンでごま油を熱し、赤社エビを炒める。同時にアスパラガスと、そうめんカボチャをさっと茹でる。
- ②茹でたそうめんカボチャを冷水にさらし、手で割く。
- ③アスパラガスは食べやすい大きさに切る。
- ④再びフライパンを熱しながら、赤社エビとそうめんカボチャ、アスパラガスを入れ、ポン酢を少々かけ、茶殻、白ごまをふりかけ、皿に盛りつける。

●トマトの宝石箱

- ①トマトを水洗いし、上から2cm位のところで蓋になるように切り、残りの中身の部分をくり抜く。

- ②ピーマンを水洗いし、みじん切りをした後、コーン、干しエビ、塩、コショウ、マヨネーズ、牛乳を混ぜ合わせる。
- ③トマトのくり抜いた部分に入れ、海ぶどうを上のにのせる。

●ゆで卵坊や

- ①鍋に水をはり、卵を茹でる。
- ②冷水にさらして、皮をむき、再び水をはり、ティーバッグを入れ、卵に色がつくまで煮る。
- ③包丁で口の部分を切り抜き、あおさで髪を、黒ごまで鼻と目を作る。

●さっぱり冷汁

- ①キュウリを薄切りにする。さめたれを塩麴に漬け、15分位置く。
- ②さめたれを両面こんがり焼く。
- ③エリンギ、ゴボウ、ゴーヤを適当な大きさに切る。
- ④だし汁の中に、コンニャク、エリンギ、ゴボウ、ゴーヤ、さめたれ、キュウリを入れてひと煮立ちさせて、味噌を入れて最後に白ごまをふりかけ、器に盛りつける。

●手づくりカッターチーズのブルーベリー添え

- ①豆乳を沸騰直前まで熱し、新姫を入れ、少しかき混ぜる。
- ②分離するまで少し待ち、ザルにクッキングペーパーをを引き、こす。
- ③クッキングペーパーに残ったカッターチーズを容器に取り、小さく切った梨と混ぜ合わせる。
- ④皿に盛りつけ、上にブルーベリーを飾る。

所要時間

60分

優秀賞 野菜たっぷりかむかむ定食

一丸 恵美 (三重県立四日市農芸高等学校 3年)

この献立は、野菜がたっぷり入っていて、それぞれの食品群をバランスよく摂取できるように考え作りしました。一番こだわった春巻きは、エビの二つの食感とレンコンのシャキシャキ感が味わえ、焼いているので普通の春巻きよりヘルシーに食べることができます。野菜不足や栄養バランスが気になる方に食べていただき、それぞれの料理の食感を楽しんでもらいたいです。

材料(2人分)

●雑穀ごはん

・白米	1合	・水	250ml
・雑穀ミックス	12g		

●海老と蓮根の焼き春巻き

・春巻きの皮	6枚	・片栗粉	10g
・むきエビ	6尾	・水	10g
・レンコン	160g	・ごま油	24g
・大葉	6枚	・サラダ菜	10g
・塩	9g	・キャベツ	15g
・酒	23g	・トマト	1/2個

●卵の春雨スープ

・玉ネギ	60g	・塩、コショウ	少々
・春雨	20g	・片栗粉	9g
・卵	30g	・水	15g
・鶏ガラスープの素	4g	・青ネギ	5g
・水	400ml		

●もやしときゅうりのナムル

・モヤシ	200g	・みりん	18g
・ハム	1枚	・塩、コショウ	少々
・キュウリ	50g	・醤油	9g
・酢	5g	・ごま油	2ml



●みかん牛乳寒天

・水	150cc	・牛乳	100cc
・粉寒天	2g	・砂糖	35g
・みかん(缶詰)	100g		

所要時間

50分

作り方

●雑穀ごはん

研いだ白米に雑穀ミックスと水を加えて軽くかき混ぜ、炊く。

●海老と蓮根の焼き春巻き

- ①むきエビは竹串で背わたを取り、酒に浸け臭みを取る。4尾は1cm角に切り、2尾は細かく刻む。
- ②レンコンは皮をむき、1/3をすりおろす。残りの2/3は粗いみじん切りにする。
- ③①と②を合わせ、片栗粉5gでまとめ、塩で味をつける。
- ④春巻きの皮に茎を切った大葉をのせ、上に③の具をのせて巻き終わりを水溶き片栗粉でとめる。
- ⑤フライパンを熱してごま油を加え、春巻きをきつね色になるまで焼く。
- ⑥サラダ菜、千切りしたキャベツ、楕形切りしたトマト、春巻きを皿に盛る。

●卵の春雨スープ

- ①春雨はお湯で戻す。玉ネギは薄くスライスする。
- ②鍋に玉ネギ、水、鶏ガラスープの素を入れ煮立たせる。

③あくを取り、戻した春雨を加えて、沸騰して1分経ったら塩、コショウで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ④溶いた卵を「の」の字に流し入れ、軽く混ぜる。
- ⑤小口切りにした青ネギをスープの中央に散らす。

●もやしときゅうりのナムル

- ①モヤシはさっと茹で、水分を絞る。キュウリは千切りにし、塩をふり、水分が出てきたら絞る。ハムは1cm幅に切る。
- ②ボウルにモヤシ、キュウリ、ハムを入れ、酢、みりん、醤油を混ぜたものを加え、混ぜる。塩、コショウで味を調える。

●みかんの牛乳寒天

- ①水の中に寒天を入れ、木べらでかき混ぜて煮溶かす。
- ②沸騰後2～3分かき混ぜ、砂糖を加えて煮溶かす。
- ③牛乳を加え、ふつふつしてきたら火を止め、バットに流し、みかんの果肉を均一に散りばめる。
- ④冷蔵庫で冷やし固め、切り分ける。



くるみチャーハンと豆腐サラダと豆のスープ

山田 真綾 (三重県立四日市農芸高等学校3年)

このレシピは、女性を対象に、高たんぱくで低カロリーな食事を作りました。クルミを入れた栄養満点なチャーハンは、炒ったクルミを醤油などで香ばしく和風に仕上げました。サラダやスープは豆腐や大豆を使い、たんぱく質をたっぷり摂ることができます。スープには、ざく切りにしたキャベツや、大きく切ったベーコンが入っています。全ての具材を少し大きめに切っているので、たくさん噛んで食材の旨味を感じて欲しいです。

材料(2人分)

●くるみチャーハン

・クルミ	20g	・和風だしの素	小さじ1・1/2
・豚肉	50g	・かつお節	5g
・塩、コショウ	適量	・醤油	大さじ2
・卵	100g	・レタス	5g
・五穀米	240g		

●豆腐サラダ

・レタス	25g	・ピーマン	10g
・玉ネギ	40g	・ポン酢	大さじ3
・ニンジン	10g	・ごま油	小さじ1
・豆腐	100g		

●豆のスープ

・水	400cc	・キャベツ	60g
・コンソメ	5g	・ベーコン	20g
・豆	60g	・塩、コショウ	適量
・コーン	10g	・わかめ	2g



所要時間

62分

作り方

●くるみチャーハン

- ①クルミを細かく切り、軽く炒る。
- ②豚肉をしっかり炒める。その後、器にうつす。
- ③卵をフライパンでスクランブルエッグ状にする。
- ④五穀米を③へ入れ、卵が等しくなるよう炒める。
- ⑤クルミを加え、豚肉も加え混ぜる。
- ⑥和風だしの素とかつお節を加えよく混ぜる。
- ⑦醤油とレタスを加え、さらに炒める。

●豆腐サラダ

- ①レタスをちぎって皿に盛る。
- ②玉ネギをスライスして、レタスの上に盛る。
- ③ニンジンを千切りにして玉ネギの上に散らす。
- ④豆腐を手で崩しながら、③の中央に盛る。
- ⑤ピーマンを輪切りにし、④に飾る。
- ⑥ドレッシングとしてポン酢とごま油をかける。

●豆のスープ

- ①鍋に水を入れる。
- ②①にコンソメを入れる。
- ③豆とコーンを②に加え混ぜる。
- ④キャベツをざく切りにし、スープに入れる。
- ⑤ベーコンを切り、スープに加える。
- ⑥塩、コショウで味を調える。
- ⑦わかめを水で戻し、スープに加える。



三重のシャキシャキ！和洋折衷朝ごはん

川口 優希穂（三重県立相可高等学校1年）

最近、子ども達の野菜離れが進んでいるという記事をよく見ます。しかし野菜は、栄養価が高く、子どもの好きな甘みも多く含んでいます。そこでもう一度、子ども達に野菜の素晴らしさに気付いてもらえるように、素材の甘みを生かせるよう工夫しました。また、子ども達が楽しんで食事ができるよう、玉ネギのシャキシャキ感やレンコンの歯ごたえなどをしっかり残した食事にしました。

材料(2人分)

●大葉と昆布のシャリシャリクラムチャウダー

・アサリ	160g	・牛乳	200cc
・玉ネギ	100g	・バター	15g
・昆布	5g	・小麦粉	15g
・大葉	1/2枚	・塩、コショウ	適宜
・日本酒	大さじ3	・薄口醤油	適宜

●蓮根ととり肉のかむかむホットケーキピザ

・小麦粉	100g	・枝豆	10g	A	B
・ベーキングパウダー	4g	・鶏もも肉	100g		
・砂糖	5g	・薄口醤油	大さじ2	C	C
・卵	1個	・砂糖	大さじ2		
・牛乳	50cc	・みりん	大さじ1	C	C
・だし汁	50cc	・トマトソース	大さじ2		
・レンコン	20g	・オリーブオイル	小さじ1/2	C	C
・トマト	15g	・練りごま	小さじ1/2		
・ピザ用チーズ	25g	・塩、コショウ、砂糖	適宜	C	C

●大学芋南京

・サツマイモ	40g	・みりん	大さじ1
・カボチャ	40g	・砂糖	大さじ1
・黒ごま	適宜	・はちみつ	小さじ1
・濃口醤油	大さじ2		



●かいわれとトマトの柚子胡麻サラダ

・かいわれ大根	15g	・砂糖	小さじ1
・トマト	25g	・オリーブオイル	大さじ1
・すりごま	適宜	・柚子	適宜
・薄口醤油	大さじ1		

所要時間

48分

作り方

●大葉と昆布のシャリシャリクラムチャウダー

- ①アサリをよく洗い、砂出しする。
- ②玉ネギと大葉をみじん切りにし、玉ネギは炒める。
- ③鍋にアサリと水200cc、酒、昆布を入れ、沸騰直前に昆布を出し、アサリの貝殻を取り、アサリの酒蒸しだしを取る。
- ④牛乳、バター、小麦粉を鍋に入れ、ホワイトソースを作る。
- ⑤アサリの酒蒸しだしとホワイトソースを合わせ、大葉、玉ネギを入れ、塩、コショウ、薄口醤油で調味する。

●蓮根ととり肉のかむかむホットケーキピザ

- ①枝豆を塩で湯がき、皮をめくる。
- ②トマトをくし形切り、レンコンを半月切りにする。
- ③ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜる。(ホットケーキの素)
- ④鶏もも肉を炒め、Bで調味する。
- ⑤Cでピザソースを作る。

- ⑥フライパンにバターを引き、泡立て器で混ぜたホットケーキの素を両面焼く。
- ⑦ひっくり返した状態にピザソースを塗り、レンコン、トマト、ピザ用チーズ、枝豆でトッピングする。
- ⑧チーズがとろけるまでガスバーナーで上からあぶる。

●大学芋南京

- ①サツマイモとカボチャをそれぞれ3cm角の大きさに切り、じっくり素揚げする。
- ②フライパンに素揚げしたサツマイモとカボチャを入れ、弱火にしたら濃口醤油、みりん、砂糖、はちみつで調味する。
- ③最後に黒ごまを上からふりかける。

●かいわれとトマトの柚子胡麻サラダ

- ①かいわれ大根を5cmの長さに、トマトを3cm角の大きさに切り、皿に盛りつける。
- ②すりごま、薄口醤油、砂糖、オリーブオイル、柚子でドレッシングを作り、上からかける。



優秀賞 噛んでハツラツ！恩返し定食

濱口 風太（三重県立相可高等学校2年）

いつも遅くまで力仕事をして、一生懸命働く僕の父。そんな父親のために考えた献立です。脂っこく、柔らかい物をよく食べている父の食改善につながるように、低脂肪、高たんぱく、そしてビタミン、ミネラル豊富な伊勢鶏とたくさんの野菜を組み合わせる料理しました。味つけは、昆布とかつお節の一番だしを基本とした優しい味つけです。

材料(2人分)

●さつま芋ご飯

・白米	140g	・だし汁	200cc
・黒米	30g	・薄口醤油	30cc
・サツマイモ	50g	・みりん	10cc

●フライビーンズと野菜の炒め物

・大豆(水煮)	100g	・ピーマン	1/2個
・玉ネギ	30g	・タケノコ	40g
・ニンジン	20g	・砂肝	30g

(炒めソース)

・だし汁	30cc	・水溶性片栗粉	大さじ2
・オイスターソース	大さじ1	・揚げ油	適量
・酒	小さじ2	・炒め油	大さじ2
・砂糖	小さじ1		(ともにサラダ油)

●シャキシャキ肉団子のエノキあんかけ

・鶏むねミンチ肉	70g	・ショウガ	5g
・鶏軟骨	20g	・レンコン	30g
・玉ネギ	20g	・シイタケ	1個

(エノキあんかけ)

・エノキタケ	15g	・薄口醤油	小さじ1
・だし汁	300cc	・水溶性片栗粉	適量
・酒	大さじ1	・片栗粉	適量
・砂糖	小さじ1		(まぶし用)

●イカと木くらげのサッパリサラダ

・するめイカ	10g	・ネギ	5g
・きくらげ	15g	・ボン酢	20cc
・大根	40g		



●ごぼうと糸コンニャクの酢みそ和え

・ゴボウ	25g	・酢	20cc
・糸コンニャク	15g	・卵黄	1/2個
・白味噌	50g	・薄口醤油	適量

●沢煮汁

・だし汁	300cc	・大根	25g
・鶏ささみ肉	50g	・薄口醤油	小さじ2
・ゴボウ	15g	・塩	小さじ1/3
・ニンジン	20g	・片栗粉	適量
			(まぶし用)

●ココ玉の黒蜜がけ

・ナタデココ	30g	・黒蜜	大さじ2
・白玉粉	30g	・きな粉	5g
・水	25cc		

所要時間

60分

作り方

●さつま芋ご飯

- ①白米と黒米は30分間吸水させる。
- ②サツマイモは1cm角に切る。
- ③吸水後、米の水気を切り、だし汁、薄口醤油、みりん、サツマイモを入れ炊飯する。

●フライビーンズと野菜の炒め物

- ①180℃の揚げ油で、大豆をさっと素揚げする。
- ②玉ネギ、ニンジン、ピーマン、タケノコ、砂肝は、大豆の形と同じように切る(1cm角)。
- ③フライパンで、玉ネギ、ニンジン、ピーマン、タケノコ、砂肝を炒め、火が通ったら、揚げた大豆と炒め、ソースを入れ水溶性片栗粉で軽くとろみをつける。

●シャキシャキ肉団子のエノキあんかけ

- ①レンコン、シイタケ、玉ネギは5mm角に切る。
- ②ショウガは細かく、鶏軟骨は粗くみじん切りにする。
- ③鶏むねミンチ肉とレンコン、シイタケ、玉ネギ、ショウガ、鶏軟骨を合わせ、一口サイズに丸め、片栗粉をまぶす。
- ④エノキあんかけ(下記)のだしに肉団子を入れ、火を通す。
- ⑤火を通した肉団子にエノキあんかけをかける。

(エノキあんかけ)

だし汁、酒を入れてひと煮立ちさせた後、砂糖、薄口醤油、エノキを入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。

●イカと木くらげのサッパリサラダ

- ①するめイカときくらげは、短冊切りにする。
- ②大根は3cmの長さで、1~2cm幅の棒状に切る。
- ③ネギは小口切りにする。
- ④イカ、きくらげ、大根、ネギ、ボン酢を合わせる。

●ごぼうと糸コンニャクの酢みそ和え

- ①ゴボウは、ささがきにし、下湯がきする。
- ②糸コンニャクは、3~4cmの長さに切り、下湯がきする。
- ③白味噌、酢、卵黄、薄口醤油を合わせ、酢味噌を作る。
- ④ゴボウ、糸コンニャク、酢味噌を和える。

●沢煮汁

- ①だし汁に、ゴボウ、ニンジン、大根を入れ、煮る。
- ②野菜の入っただし汁を軽く沸騰させ、片栗粉をまぶした鶏ささみ肉を入れる。
- ③薄口醤油と塩で味をつける。

●ココ玉の黒蜜がけ

- ①白玉粉と水を合わせ、一口サイズに丸め、熱湯で湯がく。
- ②白玉団子とナタデココを合わせ、黒蜜をかけ、きな粉をふる。

優秀賞 噛んで健康 和風定食

野崎 栞里 (三重県立相可高等学校2年)

子どもも大人も食べやすいように和風にしました。ご飯は、するめ、コンニャクなどを入れた炊き込みご飯にしたので、噛む回数が増えます。また、するめからだしが出ておいしくなります。鶏肉の和風パロティーヌは、もも肉を使い、中にはゴボウやインゲンが入っているので歯ごたえがあります。煮物の野菜もなるべく噛めるようにレンコンや高野豆腐を使いました。噛んでばかりで疲れてしまわないように、汁物はかき玉汁でやさしくし、全体のバランスを考えました。

材料(2人分)

●するめの炊きこみご飯

・米	1カップ	・ショウガ	10g
・するめ	10g	・だし汁	440cc
・コンニャク	10g	・みりん	15cc
・ニンジン	15g	・薄口醤油	25cc
・三つ葉	5g	・塩	小さじ1/2

●鶏肉の和風パロティーヌ

・鶏もも肉	1枚	・ゴボウ	10g
・インゲン	2本	・大根	20g
・ニンジン	15g	・ポン酢	大さじ2
・大葉	4枚	・油	少々

●南京の煮物

・カボチャ	40g	・砂糖	大さじ2
・だし汁	200cc	・薄口醤油	大さじ1

●人参の煮物

・ニンジン	30g	・砂糖	大さじ1
・だし汁	150cc	・薄口醤油	大さじ1

●高野豆腐の煮物

・高野豆腐	1/3枚	・砂糖	大さじ3
・だし汁	200cc	・薄口醤油	大さじ1

●蓮根の煮物

・レンコン	60g	・砂糖	大さじ2
・だし汁	200cc	・薄口醤油	大さじ1
・酒	大さじ1		



●かき玉汁

・だし汁	300cc	・塩	小さじ2
・卵	1/2個	・薄口醤油	小さじ1
・三つ葉	5g		

●沢庵漬け

・たくあん	20g		
-------	-----	--	--

所要時間

60分

作り方

●するめの炊きこみご飯

- ①米を洗い、水に浸けておく。
- ②するめ、コンニャク、ニンジンは短冊切りにする。
- ③ショウガは千切りにしておく。
- ④鍋に米とだし汁、みりん、薄口醤油、塩を合わせたものを240cc入れて炊く。
- ⑤三つ葉は葉の部分を残しておいて、他の部分は1.5cmの長さに切っておく。最後に三つ葉を盛る。

●鶏肉の和風パロティーヌ

- ①鶏もも肉をたたいてのばしておく。
- ②インゲン、ニンジン、ゴボウは下湯がきしておく。これを鶏肉の上に置き、巻いてたこ糸で結ぶ。
- ③フライパンに油を敷き表面を焼いてから、アルミホイルで包んで180℃のオーブンで15分焼く。
- ④焼き上がったら輪切りにする。
- ⑤大根をすりおろしてポン酢と混ぜる。
- ⑥皿に大葉2枚を敷いて、輪切りにした鶏肉を置いて大根おろしをのせる。

●南京の煮物

- ①カボチャを3cm角に切り、形を整える。
- ②だし汁の中にカボチャを入れて火にかける。
- ③火が通れば砂糖、薄口醤油を入れる。

●人参の煮物

- ①ニンジンを乱切りにする。水から茹でて、火が通ればザルに上げて水にさらす。
- ②水にさらしたニンジンをだし汁の中に入れて砂糖、薄口醤油を入れる。

●高野豆腐の煮物

- ①高野豆腐を戻して、6等分に切る。
- ②切った高野豆腐をだし汁の中に入れて、砂糖、薄口醤油を入れる。

●蓮根の煮物

- ①レンコンを1cmの厚さに切る。
- ②レンコンをだし汁の中に入れて、酒も入れ、火が通るまで炊く。
- ③火が通ったら、砂糖、薄口醤油を入れる。

●かき玉汁

- ①だし汁に塩、薄口醤油を入れて味つけする。
- ②汁に溶き卵を入れる。
- ③三つ葉を1.5cmの長さに切る。
- ④器に汁を盛って、三つ葉をのせる。

●沢庵漬け

- ①沢庵漬けを1cmの厚さに切る。
- ②器に2つずつ盛る。



健康スクスク彩やかごはん

氏原 茉莉 (三重県立相可高等学校2年)

育ち盛りの人のために、ほうれん草の3倍のカルシウムを含む小松菜などの食材を使って、骨を丈夫にすることや、煮干しやクルミ、あられといった材料を使用することで、しっかりと噛むことができるようにして、顎の発達を促すことを考えて作りました。

材料(2人分)

●煮干しとくるみごはん

・米	300g	・醤油	大さじ1
・煮干し	50g	・砂糖	大さじ1
・クルミ	50g	・みりん	大さじ1
・小松菜	2本	・酒	大さじ1/2

●鶏の白みそあられ

・鶏肉	200g	・レタス	2枚
・あられ	大さじ2	・だし汁	小さじ1
・白粒味噌	大さじ3	・カレーパウダー	少々
・小松菜	2本	・ごま油	適量
・パプリカ(赤・黄)	各20g	・塩	少々

●やまいもと胡瓜のさっぱり梅肉

・キュウリ	50g	・梅干し	1個
・山芋	50g	・煮切りみりん	大さじ1

●えりんぎとえのきのすまし汁

・だし汁	200cc	・ネギ	少々
・エノキタケ	10g	・醤油	少々
・エリンギ	10g	・塩	少々



●小松菜のあえもの

・小松菜	2束	・白ごま	少々
・めんつゆ	500cc		

所要時間

70分

作り方

●煮干しとくるみごはん

- ①煮干しの腹わたと頭を取り、細かくしてフライパンで、乾煎りする。
- ②クルミを細かくする。
- ③小松菜を茹でて細かく切る。
- ④煮干しとクルミをフライパンに入れ、調味料を加えてからめる。
- ⑤ご飯を炊き、炊いたご飯と一緒に全ての材料を混ぜ合わせる。

●鶏の白みそあられ

- ①鶏肉を一口大に切り、水気を取る。
- ②白粒味噌にだし汁、カレーパウダーを加えて混ぜ合わせ、鶏肉の上に塗り、あられをまぶす。
- ③鶏肉を160℃で20分焼く。
- ④パプリカを短冊切りに、小松菜を5cm幅に切る。
- ⑤ごま油でパプリカと小松菜を炒めて、塩で味をつける。
- ⑥レタスの上に鶏肉を置き、パプリカと小松菜を盛る。

●やまいもと胡瓜のさっぱり梅肉

- ①山芋は皮をむき1cm角に、キュウリは一口大の乱切りにする。
- ②梅干しは種を抜き、梅肉にする。
- ③梅肉を煮切りみりんでのばし、キュウリと山芋の上にかける。

●えりんぎとえのきのすまし汁

- ①エノキは短冊切りに、エリンギは5cm幅に切る。
- ②だし汁に具を入れ、醤油と塩で味をつける。
- ③最後に小口切りにしたネギを入れる。

●小松菜のあえもの

- ①小松菜を茹でて、5cm幅に切る。
- ②めんつゆに15分間仮漬けし、その後本漬けする。
- ③最後に白ごまをふる。

優秀賞 朝からしっかり定食

吉本 梨乃（三重県立相可高等学校2年）

私の兄は大学生で一人暮らしをしています。勉強も家事も頑張っている兄に、簡単でしっかり栄養が摂れるものを、と思い考えました。ご飯には低カロリーでよく噛めるコンニャクを、サラダには野菜チップスで食感を出して、ドレッシングにはレモンを使うことで疲労回復に良いビタミンCを摂れるようにしました。甘味噌炒めは全ての食材を少し大きめに切って歯ごたえを出し、鶏もも肉は高たんぱくなので全体の栄養バランスをとれるようにしました。

材料（2人分）

●人参とこんにゃくの混ぜご飯

・ニンジン	10g	・薄口醤油	大さじ4
・コンニャク	20g	・塩	小さじ1/2
・大葉	2枚	・だし汁	150cc
・米	1カップ		

●鶏肉と野菜の甘味噌炒め

・鶏もも肉	20g	・赤味噌	大さじ2
・タケノコ	10g	・砂糖	大さじ2
・ニンジン	10g	・みりん	大さじ3
・ピーマン	8g		

●かき玉汁

・卵	2個	・薄口醤油	大さじ1
・三つ葉	2本	・塩	小さじ1/2
・だし汁	600cc		

●かぼちゃとれんこんのチップスのサラダ

・カボチャ	12g	・エクストラバージン	大さじ2
・レンコン	6g	・オリーブオイル	
・レタス	15g	・レモン汁	大さじ2
・ジャガイモ	6g	・塩	小さじ1/3
・薄口醤油	大さじ1/2	・砂糖	小さじ1



●伊勢いもとろろの卵のせ

・伊勢芋	60g	・薄口醤油	大さじ1/2
・卵黄	2個	・だし汁	100cc
・青ネギ	4g		

●漬け物

・たくあん	20g
-------	-----

所要時間

60分

作り方

●人参とこんにゃくの混ぜご飯

- ①米を炊く。
- ②ニンジンとコンニャクを1cm角に切り、下湯がきをする。
- ③下湯がきをしたニンジン、コンニャクを、だし汁を薄口醤油と塩で味つけた中に入れて炊く。
- ④米が炊けたら、炊いたニンジン、コンニャクを混ぜ、煮汁を適量混ぜ、味を調える。
- ⑤千切りした大葉をのせる。

●鶏肉と野菜の甘味噌炒め

- ①全ての材料を一口大に切る。
- ②ニンジンとタケノコは下湯がきする。
- ③調味料を合わせる。
- ④鶏肉を炒め、ニンジン、タケノコを入れ、最後にピーマンを入れ調味料をからめる。

●かき玉汁

- ①だし汁に薄口醤油、塩で味を調える。
- ②卵をしっかり溶く。
- ③三つ葉を1.5cmの長さに切る。
- ④だし汁に卵を入れ、少し時間が経ってから混ぜ、最後に三つ葉を入れる。

●かぼちゃとれんこんのチップスのサラダ

- ①カボチャとレンコンは薄く切り、ジャガイモは千切りにし、油で揚げる。
- ②レタスを適当な大きさにちぎる。
- ③調味料を合わせドレッシングを作る。
- ④器にレタス、カボチャ、レンコンを盛り、ドレッシングをかけ、ジャガイモを上のにせる。

●伊勢いもとろろの卵のせ

- ①伊勢芋の皮をむき、すりおろす。
- ②だし汁に薄口醤油を入れ、味を調える。
- ③すりおろした伊勢芋を、あたり鉢であたり、調味ただし汁でのばして味を調える。
- ④青ネギを小口切りにする。
- ⑤とろろを器に盛り、卵黄のをせ、ネギを盛る。

●漬け物

- ①たくあんを一人2かん取る。

優秀賞

栄養満点！お母さんの朝ごはん

嶋恒 萌恵（三重県立相可高等学校2年）

この料理は、いつも栄養バランスの偏った食生活をしている母のために考えました。鶏肉を使うことで低カロリーに抑えられます。タコや砂肝、軟骨などの噛む回数の多い食品をふんだんに使用し、たくさん噛むことで、がん予防にもつながります。野菜をたっぷり使っているため、全体の栄養バランスをとれるように工夫しました。母だけでなく、健康でいてほしい家族みんなに食べてもらいたい食事です。

材料(2人分)

●鶏肉と里芋のあんかけ団子

・鶏ももミンチ肉	50g	・エノキタケ	1/2袋
・鶏軟骨	15g	・きくらげ	1枚
・里芋	大2個	・塩	適量
・ニンジン	10g	・薄口醤油	適量
・オクラ	2本	・片栗粉	適量
・ショウガ	適量	・砂糖	適量
・だし汁	300cc		
・レンコン	20g		

●水菜ともやしのシャキシャキ出汁巻き卵

・卵	2個	・だし汁	100cc
・水菜	1束	・薄口醤油	10cc
・モヤシ	20g	・砂糖	7g

●隠元の胡麻マヨネーズ和え

・インゲン	4本	・すりごま	適量
・マヨネーズ	小さじ3	・唐辛子	適量
・濃口醤油	小さじ1		

●砂肝のご飯

・米	1カップ	・醤油	大さじ1/2
・砂肝	30g	・だし汁	230cc
・ニンジン	20g	・みりん	大さじ1
・枝豆	15g	・塩	少々
・塩、黒コショウ	適量		



●たこときゅうりとめかぶのポン酢サラダ

・タコ	40g	・ごま油、ポン酢	適量
・めかぶ	20g	・すりごま	適量
・キュウリ	1本	・塩	適量

●野菜たっぷりの吸い物

・モヤシ	20g	・しめじ	10g
・ニンジン	15g	・きくらげ	10g
・大根	20g	・だし汁	300cc
・レンコン	10g	・塩	適量
・エノキタケ	20g	・薄口醤油	適量

所要時間

50分

作り方

●鶏肉と里芋のあんかけ団子

- ①里芋は皮をむいて蒸し、マッシャーで潰し、塩を入れる。
- ②ニンジン、レンコン、オクラ、鶏軟骨を粗みじん切りにし鶏ミンチと一緒に炒め、ショウガの絞り汁、塩、醤油で味つけする。
- ③①と②を混ぜ、丸めて片栗粉をうち、油で揚げる。
- ④だし汁にエノキときくらげを入れ、揚げた団子を入れ、塩と薄口醤油、砂糖で味つけし、片栗粉でとろみをつける。

●水菜ともやしのシャキシャキ出汁巻き卵

- ①卵と調味料を合わせる。
- ②水菜とモヤシを2cmに切り、混ぜ合わせる。
- ③巻く。

●隠元の胡麻マヨネーズ和え

- ①インゲンを塩湯がきし、3cmに切る。
- ②マヨネーズと濃口醤油でからめる。
- ③すりごま、唐辛子をふる。

●砂肝のご飯

- ①米を洗う。
- ②ニンジンはいちょう切り、枝豆は塩茹でて身を出しておく。
- ③砂肝をスライスして炒め、塩、黒コショウで味つけする。
- ④米とニンジンと調味料、だし汁を入れて炊く。
- ⑤砂肝と枝豆を混ぜ合わせる。

●たこときゅうりとめかぶのポン酢サラダ

- ①タコはボイルする。
- ②キュウリは乱切りし、塩もみする。
- ③全ての材料を混ぜ、ごま油、ポン酢、すりごまをかける。

●野菜たっぷりの吸い物

- ①全ての野菜を千切りする。
- ②硬い野菜からだし汁で煮ていく。
- ③塩、薄口醤油で味つけし、黒コショウを少しふる。



優秀賞 秋の香りのかむかむ御膳

河野 貴行（三重県立相可高等学校3年）

秋を感じさせる、とても落ち着く料理です。鶏賊ご飯は元々、生のスルメイカで作りますが、あたりめで作ることで食感と、たくさん噛むことができます。また、かき玉汁も水菜を入れ、シャキシャキとした食感になります。サラダは生のままそれぞれの野菜を生かした調理法で、シャキシャキとおいしく食べれます。サンマのキノコあんかけは秋を感じさせる、おいしく落ち着く料理です。どれもきちんと噛めるおいしい料理です。

材料(2人分)

●鶏賊ご飯

・米	1カップ	・だし汁	220cc
・ニンジン	1/4本	・みりん	大さじ1
・シイタケ	1枚	・濃口醤油	大さじ1
・あたりめ	20g	・砂糖	小さじ1
・青ネギ	2本	・塩、酒	各小さじ1/2

●かき玉汁

・卵	2個	(吸地八方)	
・水菜	1/2束	・だし汁	200cc
・塩	小さじ1/2	・塩	小さじ1/3
・薄口醤油	小さじ1	・薄口醤油	小さじ1/3
・だし汁	400cc		

●秋刀魚のキノコあんかけ

・サンマ	2尾	・ニンジン	3cm
・しめじ	5g	・だし汁	100cc
・エノキタケ	5g	・薄口醤油	10cc
・マイタケ	5g	・砂糖	5g
・エリンギ	1/2本	・くず粉	適量
・生シイタケ	1枚	・すだち	2個

●色どりサラダ

・キュウリ	1/4本
・黄パプリカ	1/4個
・赤パプリカ	1/4個
・赤玉ネギ	1/4個
・オクラ	1本
・塩	適量



所要時間

55分

作り方

●鶏賊ご飯

- ①米を洗い、吸水させておく。
- ②シイタケは戻して石づきを取りスライスする。ニンジンも短冊切りにする。あたりめは食べやすいように短冊の形に切る。青ネギは小口切りにする。
- ③鍋に米、ニンジン、シイタケ、あたりめと調味料を入れ、中火で沸騰するまで火にかける。沸騰したら弱火で10分火にかける。10分経ったら、さらしをして15分蒸らす。
- ④蒸らし終わったら青ネギを混ぜる。

●かき玉汁

- ①水菜は軸を取って洗い、2cmの長さに切る。吸い物のだし汁の半分の薄さの味つけをした吸地八方で湯がく。さっと火を通してザルに上げる。
- ②吸い地を合わせる。だし汁に塩、薄口醤油を入れ味つけする。
- ③卵を割り、よく溶いておく。
- ④沸騰しただし汁に卵を流し入れる。水菜も入れ器に盛る。

●秋刀魚のキノコあんかけ

- ①サンマに串をうち、焼く。
- ②すだちは半分に切る。半分は搾ってだし汁の中、半分は盛りつけに使う。
- ③ニンジンも短冊に切る。しめじ、エノキは石づきを取って1/2、マイタケは一口の大きさに、エリンギは1/2にして短冊、生シイタケは石づきを取ってスライスする。
- ④ニンジン、キノコはだし汁に入れ、火が通ったら調味料を入れる。水溶きくず粉でとろみをつける。
- ⑤サンマが焼けたら器に盛り、あんかけをかけ、すだちを添える。

●色どりサラダ

- ①キュウリは縦半分に切り、種を取ってスライスする。
- ②赤玉ネギをスライスして、塩もみし、水にさらす。
- ③黄・赤パプリカは長さをそろえてスライスし、氷水に2分浸ける。
- ④オクラは塩湯がきしてスライスする。
- ⑤全ての具材を混ぜ合わせ、塩で味つけする。



夏バテさようなら、元気もりもりの肉まきディナー

藤巻 拓斗 (朝日町立朝日小学校3年)

肉まきは、野菜と豚肉と一緒に食べることができます。豚肉は夏に不足しやすいビタミンB1が多く含まれています。冬瓜も同じように、のぼせを抑えたりする効果がある夏野菜です。スープを冷たくすることで暑い日でも食べやすくなります。マグロもビタミンB1や鉄分が含まれています。夏に弱りがちな胃を、オクラのネバネバでサポートして、おいしく食べられます。

夏バテさようなら。楽しい夕食まちがいなし。

材料(2人分)

●肉まき

- ・豚ロース肉 230g
(しゃぶしゃぶ用)
- ・ニンジン 1/2本
- ・ニラ 1/2袋
- ・モヤシ 1/2袋
- ・酒 大さじ3
- ・醤油 大さじ3

●冷製冬がんスープ

- ・冬瓜 1.5cm
- ・カニ(缶詰) 1/2缶
- ・卵 1個
- ・白だし 適量

●マグロサラダ

- ・マグロ 6切
- ・オクラ 4本
- ・ベビーリーフ 1/2袋
- ・トマト 1個
- ・塩だれドレッシング 適量



●ご飯

- ・米

所要時間

45分

作り方

●肉まき

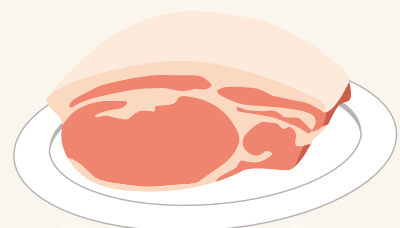
- ①モヤシを茹でる。
- ②ニンジンとニラを切る。
- ③豚肉3枚を並べて、モヤシ、ニンジン、ニラをのせて巻く。
- ④フライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤酒、醤油を入れてからめる。
- ⑥2~3分、蓋をして待つ。
- ⑦蓋を取って水気を少しとばす。

●冷製冬がんスープ

- ①だしを取る。
- ②冬瓜を薄く切る。
- ③鍋に冬瓜とカニ缶を入れて茹でる。
- ④溶き卵を入れる。
- ⑤白だしで味を調える。
- ⑥冷やす。

●マグロサラダ

- ①オクラを茹でて切る。
- ②トマトを切る。
- ③ベビーリーフと和える。
- ④マグロを混ぜる。
- ⑤塩だれドレッシングをかける。





根菜と海の幸のかむかむごはん

吉田 安菜（三重県立明野高等学校3年）

ハンバーグにレンコンとアボカドを加えることで野菜の摂取と噛みごたえを狙いました。みそ汁にも、根菜類を乱切りにすることで、よく噛むことが必要になるように工夫しました。タコやキュウリの酢の物は、よく噛むこと以外に、疲労回復効果も得られると考えました。噛む回数が多くなっても食べやすさは考慮し、野菜などの大きさをそろえることは意識しました。味つけは和風で統一し、全体的に大人向けの献立に仕上げました。

材料(2人分)

●れんこんのはさみ焼きハンバーグ

・豚挽き肉	80g	・小麦粉	適量
・レンコン	65g	・醤油	大さじ2
・アボカド	60g	・砂糖	大さじ1
・卵	30g	・片栗粉	少々

●根菜のみそ汁

・ニンジン	20g	・和風だしの素	小さじ2
・大根	100g	・味噌	大さじ1
・コンニャク	34g	・水	500ml

●たこときゅうりの酢の物

・タコ	80g
・キュウリ	80g
・塩	少々
・酢	小さじ6
・砂糖	小さじ6



●梅ひじきごはん

・ご飯	180g
・梅	適量
・ひじきの佃煮	適量

所要時間

60分

作り方

●れんこんのはさみ焼きハンバーグ

- ①豚挽き肉と卵をボウルに入れてよくこね、アボカドをスライスしておく。
- ②軽く小麦粉をふったレンコンに、ミンチとアボカドを挟み、油を引いたフライパンで焼く。
- ③醤油と砂糖を煮詰めて、片栗粉を入れてとろみをつけ、焼き上がったレンコンの上にかける。

●根菜のみそ汁

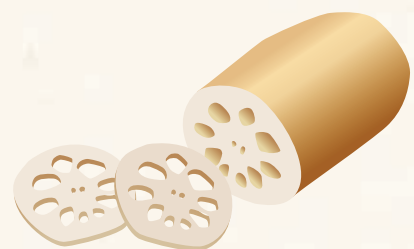
- ①ニンジンを乱切り、大根を半月切り、コンニャクを厚めの短冊切りにする。
- ②水、和風だしの素、①の具材を入れ、火にかける。
- ③野菜に火が通ったら味噌を加える。

●たこときゅうりの酢の物

- ①皮をむいたキュウリに板ずりをし、一口大に切る。
- ②タコはキュウリと同じ大きさにする。
- ③酢と砂糖をひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ④キュウリとタコを③の甘酢と合わせる。

●梅ひじきごはん

- 炊き上がったご飯に、梅とひじきの佃煮を混ぜる。





優秀賞 厚揚げハンバーグキノコソースかけ・中華コーンサラダ・野菜と豆腐のスープ

若林 紗弥 (三重県立久居農林高等学校2年)

ハンバーグは厚あげを加えることで、肉の量を増やさずボリュームアップしました。ソースにキノコを加え、いつもより噛む量を増やしました。サラダは材料の野菜を硬めに茹で、歯ごたえを残しました。また、今回使った材料にはカリウムが多く含まれるので、体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧予防の効果があるとされています。

材料(2人分)

●厚揚げハンバーグ

・合挽き肉	200g	・片栗粉	9g
・厚あげ	1枚	・塩・コショウ・醤油	適量
・卵	30g	・サラダ油	12g
・青ネギ	適量	・大根おろし	適量

●キノコソース

・水	100cc	・みりん	6g
・しめじ	80g	・砂糖	1.5g
・エノキタケ	100g	・片栗粉	9g
・醤油	9g		

●中華コーンサラダ

・ホールコーン	10g	・砂糖	1.9g
・キャベツ	50g	・薄口醤油	2g
・ニンジン	10g	・ごま油	1g
・はるさめ	8g		



●野菜と豆腐のスープ

・玉ネギ	1/4個	・卵	1個
・ニンジン	1/5個	・わかめ	適量
・豆腐	1/8丁	・水	400cc
・コンソメ	1個		

所要時間

60分

作り方

●厚揚げハンバーグ

- ①厚あげは、あらかじめ潰しておく。
- ②合挽き肉、卵、片栗粉、塩、コショウをよくこね、粘りが出たら厚あげを混ぜる。
- ③青ネギも混ぜて丸め、サラダ油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く。

●キノコソース

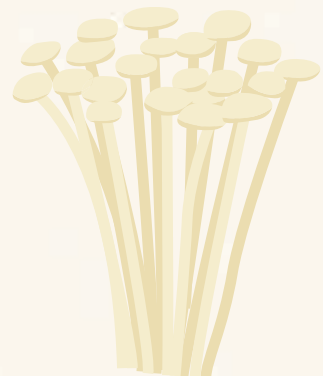
- ①しめじの石づきを落として小房に分ける。
- ②エノキの石づきを落として半分に切る。
- ③調味料としめじとエノキを鍋に入れて、とろみが出るまで煮詰める。

●中華コーンサラダ

- ①はるさめを沸騰したての熱湯に3~4分浸した後、水洗いをして水気を十分に切る。
- ②キャベツ、ニンジンは千切りにして茹でて冷まし、水切りをする。
- ③調味料を混ぜる。
- ④キャベツ、ニンジン、はるさめ、コーン、調味液を加える。

●野菜と豆腐のスープ

- ①ニンジンはいちょう切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。玉ネギは薄切りする。
- ②鍋に、玉ネギ、ニンジン、豆腐、コンソメ、わかめ、水を入れて中火にかける。
- ③玉ネギが柔らかくなったら火を止めて、溶き卵を少しだけ混ぜる。





噛むほどに美味しさ UP! 健康 UP! 三重ごはん

岡田 公子 (会社員)

しっかりとよく噛んで食べる食事は、食べ過ぎを防いで肥満や生活習慣病の予防につながります。この献立は噛む回数を増やすために、食物繊維の多い根菜、海藻、しめじ、リンゴなどや、噛みごたえのあるタコ、コンニャクや、噛めば味が出る干しエビなどを使用し、食材を大きめに切り、火を通し過ぎないようにしました。また、生活習慣病予防に効果のある血液サラサラ食材のサンマや緑黄色野菜も取り入れ、脂肪や塩分の摂り過ぎにも注意しました。三重県産の安心で安全なおいしさがいっぱい詰まった健康増進ごはんをぜひ食べてみてください。

材料(2人分)

●サンマのシャキシャキレンコンしそ巻きサンド

・生サンマ(開き) 1尾	・醤油	大さじ1強	} A
・レンコン 130g	・酒	大さじ2	
・小麦粉 30g	・みりん	大さじ2	
・溶き卵 1/3 個分	・砂糖	小さじ2	
・オリーブオイル 大さじ1			
・白いりごま 小さじ1/4			
・大葉 8枚			

●ヨーグルトマヨサラダ

・ブロッコリー 60g	・プレーンヨーグルト 10g
(塩茹で)	・マヨネーズ 10g
・レタス 30g	
・黄パプリカ 30g	
・ミニトマト 6個	

●たことひじきの噛み噛みうの花

・おから 50g	・薄口醤油	小さじ2	} B
・茹でタコ 60g	・酒	大さじ1	
・ニンジン 30g	・砂糖	大さじ1・1/2	
・ゴボウ 20g			
・板コンニャク 25g			
・油あげ 10g			
・インゲン 3本			
・芽ひじき(戻して) 30g			
・塩 少々			
・だし汁 250cc			

●わかめと野菜の牛乳茶碗蒸し

・伊勢赤鶏ささみ 30g	・牛乳	100cc	} C
・醤油 少々	・だし汁	50cc	
・カットわかめ(戻して) 20g	・白だし	大さじ1	
・枝豆(塩茹で) 30g			
・ぶなしめじ 30g			
・ニンジン 20g			
・卵(L) 1個			



●小松菜と干しエビのカルシウム麦ごはん きゅうりのぬか漬け添え

・小松菜 80g	・干しエビ 大さじ3
・塩 少々	・キュウリのぬか漬け 60g
・押麦入りご飯 280g	
・白いりごま 大さじ1	

●フルーツ in かぼちゃヨーグルト

・カボチャ 80g	・リンゴ 60g
(種と皮を除いて)	・梨 60g
・プレーンヨーグルト 80g	・キウイフルーツ 30g
・はちみつ 15g	

所要時間

55分

作り方

●サンマのシャキシャキレンコンしそ巻きサンド

- ①サンマは長さを4等分に切り、小麦粉をまぶす。
- ②レンコンは皮をむいて8枚（厚さ約6mm）の輪切りにして小麦粉をまぶす。
- ③①のサンマに溶き卵をつけ、②のレンコン2枚でしっかりと挟む。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、③を入れ、蓋をして中火で両面こんがり焼き、Aを入れて煮からめて取り出し、半分に切り、大葉を敷いた皿にのせ白すりごまをふり、大葉を巻いて食べる。

●ヨーグルトマヨサラダ

ヨーグルトとマヨネーズを1:1の割合で混ぜておき、ブロッコリー、レタス、パプリカの上にかけて、ミニトマトを添える。

●たことひじきの噛み噛みうの花

- ①タコはぶつ切りにし、ニンジン、ゴボウ、板コンニャクは太めの棒状に切り、油あげは短冊に切り、インゲンは3等分して塩を入れた熱湯でさっと湯がいておく。
- ②鍋にだし汁を入れ、①のインゲン以外の材料と芽ひじきを入れて煮たて、煮汁が減ってきたら、おからとBを入れて混ぜながら煮含め、火を止めてインゲンを加えて混ぜる。

●わかめと野菜の牛乳茶碗蒸し

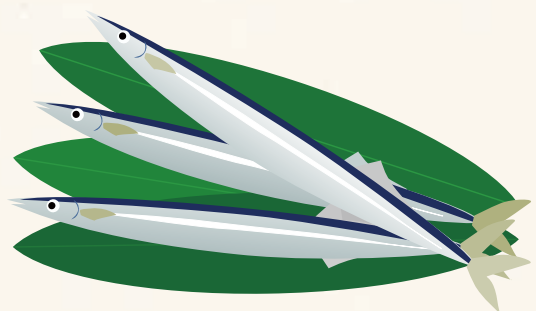
- ①ささみは4等分に切り、醤油に浸けておく。
- ②ぶなしめじは、ほぐしておき、ニンジンは薄切りにし、軽く茹でておく。
- ③ボウルに卵を溶き入れ、Cを少しずつ加えてよく混ぜ、あみでこす。
- ④器に①と②とわかめと枝豆を入れ、③を注ぐ。
- ⑤フライパンに2cm位の水を入れて煮たて、沸騰したら器を入れて蓋を少しずらしてのせ、強火で2分、中火で3分、弱火で15分位蒸す。
- ⑥できあがったら枝豆（分量外）を少しのせる。

●小松菜と干しエビのカルシウム麦ごはん きゅうりのぬか漬け添え

- ①小松菜は塩を入れた熱湯でさっと湯がき、しっかり絞って長め（2.5cm位）に切る。
- ②押麦入りご飯に①といりごま、干しエビの2/3量を混ぜ茶碗に盛り、残りの干しエビを中央にのせる。
- ③キュウリのぬか漬けを少し大きめに切って添える。

●フルーツ in かぼちゃヨーグルト

- ①カボチャは小さく切って電子レンジで加熱し、粗潰しにして冷ましておく。
- ②フルーツはやや小さめの一口大に切る。
- ③①とヨーグルトとはちみつを混ぜて器に入れ、②のフルーツを入れて混ぜて食べる。





生活習慣病を吹っ飛ばそう！

佐藤 美那（三重県立久居農林高等学校2年）

今回、両親のためにこの献立を考えました。献立を考える時に特に意識したところは食感です。噛みごたえのある食材を使い、食感をよりよく感じるように切り方も工夫しました。そして、高血圧に気をつけなければいけない両親のことを考え、味つけには減塩醤油を使用しました。何より、一番のPRポイントは父と母に「おいしい」と言って喜んでもらえるように心を込めて作ったところです。

材料(2人分)

●イワシの南蛮漬け風

・イワシ	50g	・砂糖	大さじ1・1/2
・塩、コショウ	適宜	・醤油	大さじ1・1/2
・赤パプリカ	35g	・酒	大さじ1
・黄パプリカ	35g	・水	200cc
・玉ネギ	30g	・ショウガ	8g

●マセドアンサラダ

・アボカド	40g	・レモン汁	少々
・トマト	35g	・塩、コショウ	適宜
・キュウリ	35g	・レタス	20g
・マヨネーズソース	大さじ1		

●わかめとえのきのスープ

・わかめ	30g	・醤油	大さじ1
・エノキタケ	18g	・砂糖	大さじ1・1/2
・鶏がらスープ	300ml		

●昆布の佃煮の混ぜご飯

・米	300g	・酒	大さじ1
・水	450ml	・砂糖	大さじ1
・昆布	10g	・みりん	大さじ1/2
・醤油	大さじ1	・水	40ml



●果物

- ・キウイフルーツ 100g

所要時間

60分

作り方

●イワシの南蛮漬け風

- ①イワシを開いて塩、コショウをし、片栗粉をまぶしておく。
- ②パプリカと玉ネギを千切りにする。
- ③170℃の油でイワシを揚げる。
- ④砂糖、醤油、酢、水、すりおろしたショウガをフライパンに入れて火にかける。
- ⑤④が沸騰してきたら、パプリカ、玉ネギを入れて、30秒程煮る。
- ⑥⑤にイワシを入れて少し煮る。
- ⑦盛りつける。

●マセドアンサラダ

- ①アボカドとトマト、キュウリをさいの目切りにする。アボカドには切った後、レモン汁をかけておく。
- ②切ったアボカド、トマト、キュウリをマヨネーズソースで和え、塩、コショウをする。
- ③レタスと一緒に盛りつける。

●わかめとえのきのスープ

- ①鍋に鶏がらスープを入れ火にかける。
- ②エノキの軸を取って、食べやすいようにちぎっておく。
- ③わかめは水で洗ってから少し水に浸けておき、10分位したら水を切り、一口大に切る。
- ④沸騰した①に、②と③を入れて少し煮たら、砂糖と醤油を入れて2分程煮る。
- ⑤盛りつける。

●昆布の佃煮の混ぜご飯

- ①米を洗って、炊飯器で炊いておく。
- ②鍋に、昆布、醤油、酒、砂糖、みりん、水を入れ火にかける。沸騰してきたら火を弱くして煮詰める（10分）。そして火を止めたらしばらく置いておく（冷ます）。
- ③①と②を混ぜる。

●果物

- キウイフルーツの皮をむき、輪切りにする。

かむかむ

クッキング
コンクール

レシピ集



三重県

<http://www.pref.mie.lg.jp>



公益社団法人

三重県歯科医師会

<http://www.dental-mie.or.jp>