

第4回

かむかむクッキングコンクール

優秀作品レシピ集

よく噛んで食べる
生活習慣病予防料理

三重県・三重県歯科医師会





かむかむバーガー☆ワンプレートランチ

喜多 楓、西田 毬乃、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 | 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 | 1/2袋 | ・塩 | 小さじ1 |
| （ペースト状 50g） | | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・水 | 150g | ・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 |

●タコとアボガド&いろいろ野菜の塩麹サラダ

- | | | | |
|----------|------|---------|-------|
| ・ゆでタコ（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 |

■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はさむ。
（好みで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モロヘイヤは、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。



所要時間

30～40分
パン作り3時間

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 |
| ・五か所みかん | 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。
三重のかおりのイチゴ等

- 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。

●タコとアボガド&いろいろ野菜の塩麹サラダ

- ①タコは1cmほどに、キュウリは乱切り、ミニトマトはそのまま、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。塩麹が固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、シタケは1cm角に、ニンジンは2mm幅のいちょう切りに、しめじは石づきをとる。
- 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角ほどに刻む。
- 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분을控え、余分な脂質も取らないようにする。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	・だし汁	400cc
・白ごま	適量	・砂糖	大さじ4
・鷹の爪	1本	・酒	大さじ2
・ごま油	適量	・濃口醤油	大さじ2
		・たまり醤油	大さじ2

●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		



■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とり横半分に切る。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とる。
- 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。

所要時間

60分



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付けにしました。地元のとれたての新鮮な野菜や魚介類には、それ自身に美味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）

●鰯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
- ・豚バラ肉 70g
- ・乾燥ひじき 小さじ1
- ・ニンジン 1/5本
- ・シイタケ 1～2枚
- ・インゲン 3本
- ・だし汁 150cc
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・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
- ・長イモ 5cm
- ・トマト 1/2個
- ・牛肉(厚切り・ステーキ用等) 1/2枚
- ・醤油 小さじ2
- ・玉ネギすりおろし 少々
- ・おろしにんにく 少々
- ・砂糖 小さじ1
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・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

●鰯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。(水きりなし)
- ②①にパン粉を入れて混ぜ、パン粉をしっかりとふやかす。
- 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、ふたをし、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

- ①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、冷水にとり、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付ける。

●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、シイ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、シイタケ、ひじきを加え調味料で味付けする。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、長イモ、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梅干しは種をとりほぐしておく。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。





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・こんにゃく・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と

かみかみ野菜のアーモンドがけ

- | | | |
|-----------------|----------------|-----|
| ・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 | |
| ・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 | } B |
| ・茹でタコ 50g | (戻して) 20g | |
| ・キュウリ 40g | ・米酢 大さじ1 | |
| ・レモン 1/2個 | ・砂糖 大さじ1・1/3 | |
- (あればマイヤーレモン)

●噛ミングラの花のごまがらめ

- | | | |
|--------------|-------------|-----|
| ・ゴボウ 25g | ・だし汁 150cc | } C |
| ・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 | |
| ・ゆでコンニャク 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

- ・皮つきリンゴ 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とかみかみ野菜のアーモンドがけ

- ①さんまは半分に切り、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くらい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、水気をきり、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くらいのイチョウ切りにし、歯ごたえよく茹でて水きりする。
- ②タコはブツ切り、キュウリは3mmくらいの輪切りにし、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。

●噛ミングラの花のごまがらめ

- 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

- ・リンゴを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。





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	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

わかめじる

●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



■作り方

●山椒ちりめんご飯

- ①米を炊く。
- ②湯葉をだしで戻し、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ニンジンは拍子木切り、ゴボウはささがきにする。
- ②だし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枝豆は塩ゆがきし、シ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モロヘイヤを塩ゆがきし、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。

所要時間

65分



夏らしいさわやかな食卓

梶本 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。完全栄養食とも言える玄米食、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 2個
- ・玉ネギ 1/2個

- ・塩、醤油、油 適量

●セロリとしめじのマリネ風サラダ

- ・セロリ 80g
- ・塩、レモン汁 適量

- ・しめじ 60g
- ・油 適量

●ひじきの冷し鉢 半熟卵

- ・戻しひじき 140g
- ・梅干し 中2個

- ・ニンジン 10g
- ・半熟卵 2個

- ・キュウリ 1本
- ・めんつゆ、ごま 適量

- ・大葉 2枚 ☆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
- ・だし汁 70cc

- ・ニンジン 8g
- ・薄口醤油 小さじ1/2 A

- ・刻み昆布 2g
- ・塩 少々

●あさりの味噌汁

- ・あさり（またはしじみなど） 100g

- ・味噌、ネギ（またはあおさのり） 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角くらいに切って、水にさらす。
- ②トマトは横半分に切って種をとり、1cm角くらいに切る。
- 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。油は九鬼の太白胡麻油を使うと、さっぱりして美味しい。

●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、薄切りにしすぎない。
- ②しめじは石づきをとり、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お醤油少々をからめる。

●玄米ごはん・ごま

- ①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。☆薄く切りすぎないようにする。
- ④めんつゆの素で少し薄めのつゆを作り、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、梅干しは種をとりペースト状にする。
- ⑥キュウリの汁気をきって④に混ぜ、器に盛り、大葉と梅干しを添える。
- ⑦食べる前に半熟卵をのせ、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あさ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）の味噌の方があさが引き立つ。





野菜たっぷり!! 色どり和定食

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、味付けも少し薄味にし、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	} だし汁
・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	

●たっぷりきのこのお味噌汁

・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		
・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
・たけのこ	20g		

●たことオクラのキムチ和え

・タコ	250g
・オクラ	5本
・キムチ	80g



■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付け、上から黒ごまをかける。

●たっぷりきのこのお味噌汁

- 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。

●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。

●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。ピーマンは種をとり、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。

所要時間

63分



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

- | | |
|------------------|-------------|
| ・小アジ 2尾 | ・レモン汁 少々 |
| ・ピーマン (緑,黄) 1/2個 | ・塩、コショウ 少々 |
| ・セロリ 約5cm | ・小麦粉 適量 |
| ・玉ネギ (小) 1/2個 | ・オリーブ油 大さじ1 |
| ・ニンジン 約5cm | ・キュウリ 1/6本 |
| ・サラダ油 50cc | ・ショウガ 1/4かけ |
| ・穀物酢 50cc | |
| ・砂糖 大さじ1 | マリネ液 |
| ・ごま油、バルサミコ酢 小さじ1 | |
| ・白ワインビネガー 少々 | |

●細切りコブのいため煮

- | | |
|-------------|-------------|
| ・細切りこんぶ 50g | ・豚挽き肉 30g |
| ・カボチャ 20g | ・サラダ油、醤油 少々 |

●かぼちゃとモロヘイヤのマヨサラダ

- | | |
|-------------|-------------|
| ・カボチャ 1/4個 | ・マヨネーズ 大さじ2 |
| ・モロヘイヤ 1/2袋 | ・醤油 大さじ2 |

●トマトサラダ

- | | | |
|-----------|--------------|-----|
| ・トマト 1/2個 | ・サラダ油 大さじ2 | } B |
| ・クルミ 3個 | ・醤油 大さじ1・1/2 | |
| ・レタス 3枚 | ・塩、コショウ 少々 | |
| ・セロリ 約3cm | ・砂糖 少々 | |

●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 |
| ・塩こうじ 少々 |



■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とり、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てのせる。
- ☆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細切りこんぶも入れて炒める。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、あら熱をとる。
- ②モロヘイヤを茹で、食べやすい大きさに切る。

- ③ ①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。
- ④ ③のボウルに②を加え、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。ゴムベラ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。

●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。

●十種雑穀入りごはん

- ・雑穀を入れてご飯を炊く。

所要時間

30分

美味し三重を召し上がれ♡

瀬川 彩 (鈴鹿短期大学食物栄養学専攻1年)

今回私は、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、臭みをとる。大根は、おろして水気をきる。
- ②だし汁を沸かし、魚、酒を入れる。
アルコールが飛んだら、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モロヘイヤの葉をとり、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。少しおいて水気をきり、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しを、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しかも低カロリー。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）

●めはり寿し

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

●鰺のたたき

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

●温野菜のサラダ

- ・ブロッコリー 40g
- ・カボチャ 40g
- ・ニンジン 20g
- ・シタケ 4枚
- ・ヤングコーン 4本
- （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
- ・豆腐 30g
- ・わかめ 30g
- ・味噌 適量
- ・ネギ 適量

●わらびもち

- ・わらびもち粉 40g
- ・きな粉 適量
- ・砂糖 適量

■作り方

●めはり寿し

・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。

●鰺のたたき

- ①アジは内臓と尾をとり（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）につけて食べる。

●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。

所要時間
30分

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います。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 ～あおさマヨネーズ添え～

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

●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



■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

～あおさマヨネーズ添え～

- ①むね肉を1cmの厚さの斜めそぎ切りにして、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付けをする。

●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。

所要時間

40分

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歳くらい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

・コンニャク	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、こしょう	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
・コンニャク	60g	・サラダ油	少々	
・ニンジン	60g	・酒	小さじ 2	
・豚バラ肉	40g	・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



■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、コンニャク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ゴボウはさがきにして、酢水に浸けてあくを抜く。
コンニャク、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、コンニャク、しめじを炒める。
- ③水とBを入れて少し煮立てる。
- ④あくをとり、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。
- ③Cを混ぜて、全ての材料を一緒に混ぜる。

所要時間

50分

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ふき取りました。味付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	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



■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とる。

●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、かつお節をのせ、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、ご飯の上にのせる。

所要時間

50分

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

●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

■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。
- ②①の間に、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片栗粉のついていない面に、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殻からとり、身と肝に分ける。身とその間は苦いので避ける。
- ③米をとき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分ほど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レタスを器にのせて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。

所要時間

40分

野菜たっぷり シャキシャキごはん

金野 あやね （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、いろん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 | | |
| ・鶏ミンチ肉 | 100g | | |
| ・おろしショウガ | お好み | | |
| ・醤油 | 小さじ1 | A | |
| ・片栗粉 | 小さじ1 | | |
| ・塩、コショウ | 少々 | | |
| ・料理酒 | 大さじ1/2 | | |
| ・みりん | 大さじ1/2 | B | |
| ・醤油 | 大さじ1/2 | | |

●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 |



■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くらいの輪切りにし、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はさみ終わったら、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ほど入れ、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くらいのいちょう切りにする。小松菜は1.5cmくらいのざく切り、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、硬くならないように取り出しておく。
- 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、煮立ったらあくをとり、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。

所要時間

60分

よく噛んで、大満足 健康ご飯！

西村 優花（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慮しました。お味噌汁には牛乳を入れたり、こんぶにカッテージ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	・干しエビ	大さじ1
・大葉	4枚	・ごま	大さじ1
・しらす	大さじ3		

●ひじき煮

・切り干し大根	30g	・だし汁	150cc	}A
・ひじき	10g	・醤油	大さじ2	
・ニンジン	40g	・酒	大さじ2	
・コンニャク	40g	・みりん	大さじ1	
・油あげ	10g	・砂糖	大さじ1	
・油	大さじ1			

●イワシ煮

・イワシ（小）	6匹	・醤油	大さじ1
・梅干し	3個	・みりん	大さじ1
・ショウガ	1かけ	・砂糖	大さじ2
・酒	大さじ2	・水	300cc

●伊勢赤鶏の塩麹づけ

・伊勢赤鶏むね肉	400g	・ブロッコリー	50g
・塩麹	大さじ6	・塩	少々

●切りこんぶのチーズ和え

・切りこんぶ	50g	・ミニトマト	4個
・笹かまぼこ	2枚	・カッテージチーズ	適量
・だし醤油	大さじ3		

●牛乳入り味噌汁

・ニンジン	50g	・ネギ	2g
・ジャガイモ（大）	1個	・牛乳	おたま2杯
・油あげ	1/2枚		
・インゲン	4～5本		
・だし汁	300cc		
・味噌	20g		



■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イワシの腹と頭をとり、洗って水気を拭きとる。
- ②材料を全て入れ、アルミ箔で落し蓋をして20分くらい煮る。

●伊勢赤鶏の塩麹づけ

- ①鶏肉に塩麹をまんべんなく塗り、1～2時間置く。
- ②余分な麹をとり、グリルで焼く。
- ③付け合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切りこんぶを食べやすい長さに切り、水で洗い、しっかり水気をきる。
- ②笹かまぼこを細切りにする。
- ③だし醤油で味をつけ、器に盛ってカッテージチーズをのせ、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。

所要時間

45分

噛んでやせよう！ カミカミごはん

小林 みどり （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の他にも、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
- ・卵 50g
- ・ネギ 3g
- ・だし汁 400g
- ・塩 少々
- ・醤油 10g
- ・水溶き片栗粉 20g

●夏野菜のラタトゥユ

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

●いわしの梅煮

- ・いわし 280g
- ・梅干し 20g
- ・醤油 30g
- ・砂糖 20g
- ・みりん 20g
- ・酒 20g
- ・だし汁 400g

●小松菜のしらす和え（付け合せ）

- ・小松菜 40g
- ・しらす 3g
- ・かつお節 1g
- ・醤油 5g



■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とる。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。

●夏野菜のラタトゥユ

- 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、ふたをする。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いわしを開く。梅干しを刻む。
- ②いわし（身を上にして）、だし汁、砂糖を鍋に入れる。刻んだ梅干しをいわしにのせ、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器にいわしを盛り、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。

所要時間

60分

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		
・キュウリ	50g		
・ミニトマト	2個		

●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	・ほんだし	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



■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、エビは背わたをと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とり半分にする。
- ③水気をよくきって皿に盛る。

●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、ほんだし、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。

●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調味料で味付けをし、最後に細かくたたいた梅干しで和える。

所要時間

45分

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	・味噌	41g
・ゴボウ	50g	・だしの素	1g
・ニンジン	26g	・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	
		・だしの素(昆布)	1g	

●小松菜としめじの卵炒め

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

●納豆とチーズのあげ詰め

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

●果物

・オレンジ	50g
・梨	50g



■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、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、サラダ油を引き、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、コショウで味付けし、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。

所要時間

89分

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
・だし汁	200cc	・塩	適量
・薄口醤油	15cc	・みりん	20cc

} 八方だし

●小あじの南蛮漬け

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

} 南蛮酢

●焼サーモンと根菜のサラダ

・サーモン	40g	・薄口醤油	小さじ2
・ニンジン	40g	・すりごま	小さじ1
・大根	40g	・酢	小さじ1

} ドレッシング

●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		



■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ほうれん草を塩ゆがきして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小アジはぜいごをとって、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器に盛り付け、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。

所要時間
60分

第4回かむかむクッキングコンクール
優秀作品レシピ集

発行 三重県・三重県歯科医師会
(2012.11)