

第5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





コリャケッコーな2色ハンバーグの^{わっ}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、高タンパク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つぶ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
- ・玉ネギ 1/8個+1/8個
- ・ニンジン 10g+10g
- ・絹ごし豆腐 1/8丁
- ・戻しひじき 少々
- ・カボチャ 180g
- ・シイタケ 2枚
- ・卵 1/2個
- ・ショウガ汁 少々
- ・塩、コショウ 少々
- ・酒 大さじ1
- ・オリーブオイル
- 大さじ1+大さじ1

(付け合せ)

- ・レタス 適量
- ・ミントマト 適量
- ・ブロッコリー 適量

●小松菜の煮びたし

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

●とうふのみそ汁

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

■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、ほんじめじ、酒を入れる。煮立ったら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。

●スイートポテト

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

●押麦ご飯、漬け物

- ・麦ご飯
- ・たくあん



所要時間

45分



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用しました。揚げずに焼いたり、食材はカロリーの低いものを使用するようにしました。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。地元の愛情や美味しいもの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

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

} A

●ひじきの炊き込みご飯

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

●れんこんとオクラの梅肉酢がけ

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

●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



■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、野菜の上のにせ、Aを混ぜ合わせかける。
- ⑤白ごまをふりかけたらできあがり。

●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、さつと茹でる。
- ②オクラは小口切りにし、さつと茹でる。
- 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。

●ひじきの炊き込みご飯

- ①米をといでおく。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たくあんで細かく切って、混ぜ込めばできあがり。

所要時間

40分



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ので、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、苦手の野菜なども、ひと工夫で美味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、この美味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
- ・さめたれ 50g
- ・干しエビ 適量
- ・本しめじ 1本
- ・ごま油 適量
- ・塩 1つまみ
- ・塩ダレ 大さじ1
- ・ミニトマト 1個

● こんきりサラダ

- ・切り干しニンジン
 - ・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
- } 合わせて 10g

● 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
- ・豆苗 適量
- ・あおさ 5g
- ・だし汁 400cc
- ・伊勢うどんのタレ 小さじ1

● 季節のデザート

- ・ヨーグルト 大さじ6
- ・梨 1/4個



■ 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。

所要時間

60分



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、さっぱりとした味付けで、さまざまな色合いがあり、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
- ・精白米 120g
- ・ショウガ 10g
- ・醤油 15g
- ・みりん 10g
- ・酒 15g
- ・塩こうじ 5g
- ・水 210ml
- ・サヤエンドウ 2枚

●伊勢鶏の塩こうじ蒸し～さっぱりソースがけ～

- ・伊勢鶏（胸肉） 200g
- ・塩こうじ 10g
- ・酒 15g
- ・玉ネギ 20g
- ・ズッキーニ 20g
- ・オリーブオイル 8g
- ・バジル 適量

●マッシュパンピキ

- ・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
- ・わかめ（乾燥） 2g
- ・じゃこ 4g
- ・醤油 2～3滴
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ2

●カラフルきんぴら

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

●野菜のごろごろみそ汁

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



●高野豆腐とひじきの煮物

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

●シャキシャキ梨入り牛乳寒天

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

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サヤエンドウはさつと茹で、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伊勢鶏は酒と塩こうじを付け、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、トマトの水分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。

● マッシュパンブキン

- 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、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

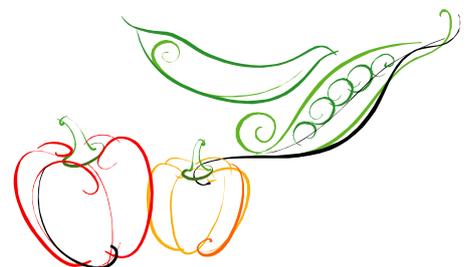
- ①ナス、ニンジン、大根、玉ネギは乱切りにする。
- ②オクラは下茹でし、5mm幅に切る。
コンニャクは手で一口大にちぎる。
- ③だし汁に①を入れて、大根が透明になるまで煮る。
煮たら、コンニャクを入れ、味噌を溶かし入れる。
- ④お椀に入れ、オクラを散らす。

● 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。
ニンジンも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。





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や血液サラサラ食材、カルシウムや食物繊維が豊富な食材も多く使用しました。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、安心して美味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
- ・酒 小さじ2
- ・醤油 小さじ1弱
- ・おろしニンニク 1/2かけ
- ・小麦粉 適量
- ・溶き卵 適量
- ・大葉（刻む） 適量
- ・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
- ・おから 30g
- ・ニンジン 15g
- ・レタス 適量
- ・ミニトマト 6個
- ・インゲン 15g
- ・赤玉ねぎ 15g
- ・アーモンドスライス 6g
- ・カレー粉 少々
- ・マヨネーズ 15g
- ・無調整豆乳 30g
- ・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
- ・しめじ 40g
- ・カットわかめ（戻して） 20g
- ・削りぶし 6g
- ・おろしショウガ 6g
- ・醤油 大さじ1/2

●いかと切り干し大根の噛み噛みあえ

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



●三重の香り あおさと根菜の具たくさん味噌汁

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

●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
- ・抹茶 小さじ1/4
- ・はちみつ 15g
- ・梨 80g
- ・柿 80g
- ・ブルーベリー 適量

所要時間
35分

■ 作り方

● さんまのゴマ・ガーリック焼き

- ①さんまは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、ニンジンも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、カボチャはつぶす。
- ③インゲンも軽く塩茹でし、斜め切りにする。
- ④アーモンドスライスも、軽くフライパンで乾煎りする。
- ⑤赤玉ねぎは、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、ミトマトを添える。

● 小松菜としめじのピリッとおひたし

- 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しぼる。
- ②ボウルに①とわかめとCと削りぶし（一部を残し）を混ぜて、器に盛り、残りの削りぶしをのせる。

● いかと切り干し大根の噛み噛みあえ

- ①するめイカは、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

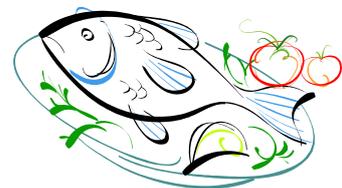
- ①大根、ニンジン、レンコンは5mmの厚さのいちょう切り、または半月切りにし、ゴボウは5mmの厚さの斜め切りにする。
- ②干しシイタケは、水で戻し、6等分に切る。
- ③コンニャクは5mmの厚さの短冊切り、油あげは4等分に切り、ネギは3cmの長さに切る。
- ④鍋にだし汁と②のシイタケの戻し汁1カップを入れて、ネギ以外の材料を入れて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、ネギを加えて、味噌を溶き入れて火を止める。
- ⑥器に盛り、あおさをのせる。

● 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。





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、たくさんの方に是非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

A

（しめじ入り）

- ・しめじ 50g

（付け合せ）

- ・ブロッコリー（茹で）100g
 - ・ニンジンのグラッセ 30g
 - ・コーン 20g
 - ・ミニトマト 4個
- （砂糖、塩、バター適宜）

（レンコン入り）

- ・レンコン 60g

●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



■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を二口サイズに手に取り、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、片面に焼き色がついたら裏返し、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水を火にかけて、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お椀に入れ、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。

所要時間

60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。

食感もさまざまで、ゆっくりよく噛んで食べてもらえます。

全体的に簡単な材料のできるので、家庭でも手軽に作ってもらえると思います。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。

■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 | |
| ・醤油 大さじ1/2 | } B |
| ・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
- ・干しシタケ 2g
- ・中華スープ 300cc
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

●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 |
- } C

●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)をふったバッドに並べる。
- 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。以上を混ぜて器に盛る。
- 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。

和洋をとり入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ます、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		

●ひじきの炒めだき

・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		



■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きれいな焼き色がついたら裏返す。
- ⑦もう片方にも焼き色がつ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。

●ひじきの炒めだき

- 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の長さに千切りにする。
- 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。

所要時間

85分

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
- ・粉末だし 2.5g
- ・醤油 適量
- ・水 400cc

● あさりのちぢみ

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

● あさりの酒むし

- ・アサリ 200g
- ・バター 適量
- ・酒 大さじ3

● 小女子のとうふサラダ

- ・レタス 1/2個
- ・ミニトマト 5個
- ・豆腐 1/2丁
- ・小女子 適量



■ 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。

● 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。

● 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、最後に小女子を振りかける。

所要時間

30分

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っさ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、よく噛んでいただきたくて、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

■作り方

●伊勢五平餅

- ①伊勢うどんは茹でて、つぶし、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。



●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

(付け合せ)

- ・伊勢たくあん

●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。

所要時間

33分

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により、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思いました。

■材料 (2人分)

●いなり

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

●あじのおにぎり

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

●酢のもの

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



●あおさのみそ汁

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

■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。

所要時間

50分

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

●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
- ・シーチキン 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



■作り方

●とり胸肉のソテー ～食べるソース

- 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そぎ切りにして、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、シーチキン、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。

所要時間

65分

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、簡単に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、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繋がります。「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
- ・小麦粉 適量
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・マヨネーズ 適量
- ・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 |

(付け合せ)

- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・ゆで卵



■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。

所要時間

30分

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、美味しく食べられます。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付きます。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

A

（付け合せ）

- ・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
- ・だしのだし 少々
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1/4

●冷や奴

- ・きぬごし豆腐 100g
- ・かつおぶし 小さじ1

●白米

- ・米 2合
- （付け合せ）
- ・キュウリの漬け物



■作り方

●肉づめピーマン

- ①ピーマンを縦半分になり、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、ごま油をまわし入れる。

●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、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、かつおぶしをかける。

●白米

- ・洗って炊く。

所要時間
40分

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。三重県民の方は是非作ってみて欲しいです。他にも、腸を強くさせたい方、美容に気を付けている方には、私の考えた料理を作って、是非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 | ・水 | 1L |
| ・玉ねぎ | 90g | ・なたね油 | 適量 |
| ・豚肉 | 30g | ・小麦粉 | 100g |
| ・オリーブオイル | 5g | ・パン粉 | 100g |
| ・卵 | 1個 | | |
| ・枝豆 | 20g (30粒) | | |
| ・塩、コショウ | 適量 | | |

●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ねぎを、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つぶす。
- 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。梅はすりつぶす。
- ③茹でてたそうめん、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カボチャをつぶし、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働くお父さんを対象とし、一食でさまざま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、手軽に作って是非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
・エノキダケ	1/2袋	・水	1・1/2カップ
・マイタケ	1/2パッ	・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
・エノキダケ	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

■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。
ザルにあげ、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炊き上がったらか切るように混ぜ、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。
エノキダケも根元を取り5cmに切る。
- ②厚あげは3cm幅に切り、厚みの半分に切りこみを入れる。
- 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。火が通るように蓋をする。
- ⑤醤油、みりん、砂糖、酒を加え、汁気がなくなるまで煮る。

●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

●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、水に取って冷まし、切る。
ニンジンは短冊切り、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。



所要時間
60分

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ますので、噛めば噛むほど味が出てくるようになっていきます。つまり、美味しいから「頑張ってる食べよう」、そこから「よく噛んで食べよう」となり、顎を鍛えることに繋がります。

■材料（2人分）

●かきあげ

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

●煮物

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

} A

●かき玉汁

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

●ごはん

- ・白米 80g
- ・自家製しそふりかけ 適量



■作り方

●かきあげ

- ①小麦粉に水を混ぜ、さきイカ、さがきにしたニンジン、いちよ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。

●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。

●煮物

- ①鍋に水を入れ、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、オクラとかつおぶしを適量盛る。

●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。

所要時間
70分

美し国のスープカレ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です。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 豆なシーフードカレー

- ・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
- ・アボガド 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)
- ・アボガド (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
- ・生卵 1個
- ・豆を煮る水 200g
- ・パン粉 少々
- ・炒めたひじき 20g
- ・塩、コショウ 少々
- ・酒 大さじ2
- ・米油 大さじ1～2
- ・塩 小さじ1
- ・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。
- ② ピーマンは種を取り、1/4は取り置き、あとは乱切り。
- 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。(作り方)
- ④ 玉ネギは薄切りにし、1/4は取り置く。
- ⑤ ニンジン、いちよう切り。
- ⑥ イカは、わたを取り1cmの輪切り。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。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。
☆ 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、取り出した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。
- ⑤ ③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 取り出し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。皮は、ぬか床へ。
- ② アボガドは半分は切り、1cm角にカット。半分は、ぬか床へ。
- ③ フライパンで、戻したひじきを米油で炒め、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ガドは皮つきのまま、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、アボガドも盛る。

● 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。

(作り方)

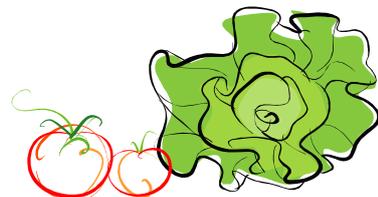
- ① 炊飯器に米と、黒豆の煮汁を入れる。
- ② 酒、塩を加え、2合の水の線まで昆布水は足す。
- ③ 煮豆、ひじきも入れてスイッチを入れる。
- ④ 小バットにパン粉を敷き、卵を割ってのせ、塩、コショウする。
- ⑤ フライパンに米油を入れ、④を静かに流す。
- ⑥ 裏返す直前に卵の上にパン粉をふり、両面きつね色に焼く。

● 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。
- ② ①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。

☆ 乳清

塩ヨーグルトを作ったときに取り置いたもの。



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、味付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（または砂糖）大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・伊勢いも 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

（イチヂクジャム）

- ・イチヂク 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
1時間30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、するおろした伊勢いもを入れ、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。
- ⑥250℃に予熱しておいたオーブンで、3～5分焼く。美味しそうな
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⑤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めておく。
- 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。）



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付けながらも、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 |
| ・長いも 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 |

■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、酢水でアクを抜く。
- ②長いも、ニンジンを千切りにし塩をふり、しばらく置き、水分をしぼる。
- 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、さつ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。



●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、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 |

●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。

●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、水気を少ししぼっておく。
- 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。

所要時間

30分

第5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
(2013.11)