

第6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



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、素材の味を活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 | ・しそ(大) | 1枚 |
| ・枝豆 | 10粒 | ・じゃこ | 5g |
| ・塩 | 少々 | ・すりごま（白） | 1g |
| ・梅干 | 5g | ・焼きのり | |

●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 | ひとつまみ |
| ・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 | 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 | ・醤油 | 小さじ1/2 |
| ・レーズン | 8粒 | ・すりごま（白） | 小さじ2 |
| | | ・塩 | |

●大豆パリパリ

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

●三色ピーマン

- | | |
|------------|-----|
| ・パプリカ（黄・赤） | 各3g |
| ・ピーマン | 3g |
| ・マイタケ | 3g |
| ・ニンニク（小） | 1かけ |
| ・塩、コショウ | 適宜 |
| ・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、焼きのりで巻く。

（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、しそ、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。

●大豆パリパリ

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、酢のさっぱり感を出し、夏でも食欲が出るよう酢入りの春雨にして、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	・あさり	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
・ソーセージ	1本
・コンソメ	2かけ

●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）	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て完成。

●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たら完成。

●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て完成。

●牛乳寒天

- ①寒天液に牛乳と砂糖入れてよくかき混ぜ、冷蔵庫で2時間冷やす。

海の恵みにありがとう！定食

西地 洋子（鈴鹿短期大学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な
いので、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のできる
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

・生シイタケ	30g	・塩	1g
・醤油	5g	・だしの素	3g

●たこのマリネ

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

●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	・だしの素	5g
・油	5g		

●トマトゼリー

・トマト	120g
・砂糖	30g
・レモン汁	15g
・粉ゼラチン	3g



■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

- ①醤油、塩、だしの素、水400ml(分量外)に生シイタケを加え、ひと煮立ちさせる。

●たこのマリネ

- ①たこは削ぎ切り、玉ネギ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)、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。

所要時間
85分

しっかりかんで、食べよう！

杉本 ルミ子（鈴鹿短期大学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と考えました。栄養が豊富でシャキシャキと歯触りのよい切干大根を使い、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
- ・麦 60g
- ・水 270ml

●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 | |
| ・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 | |
| ・玉ネギ 110g | ・小麦粉 小さじ1 | B |
| ・ニンジン 30g | ・片栗粉 小さじ1 | |
| ・水 500ml | ・油 大さじ1 | |
| ・レモン 10g | | |
| ・ミニトマト 4個 | | |

●白和え

- | | | |
|-------------|------------|---|
| ・厚揚げ 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 | |
| ・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
- ・キウイフルーツ 10g
- ・砂糖 3g

■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、かたく絞る。
- 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に一緒に入れ、
Aを回しかけて漬け込む。
- ⑧漬かったら器に盛りつけ、いちよう切りにしたレモンと、
半分に切ったミニトマトを散して盛る。



所要時間

90分

■ 作り方

● 白和え

- ①厚揚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アク抜きをし、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け、水気を切っておく。
- ⑥すり鉢に厚揚げを入れてすり、すりごまと具を入れCを入れ混ぜる。

● 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、キウイの皮をむいて、いちよう切りにしてのせる。

● ご飯

- ①米をとぎ、水を加えて浸水させ、麦を加える。
- ②炊飯する。

● ジャガイモ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。

● きのこと入りかき玉汁

- 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、しめじをほぐしながら入れる。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。

楽しくダイエット！！

濱口 みづき （鈴鹿短期大学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
- ・伊勢うどん 1玉
- ・玉ネギ 60g
- ・ショウガ 10g
- ・そら豆 40g
- ・ツナ 1缶
- ・塩、コショウ 少々
- ・片栗粉 少々
- ・ブロッコリー 20g
- ・ミニトマト 2個
- ・オリーブオイル

●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
- ・ぶなしめじ 1/2袋
- ・エノキ 100g
- ・ショウガ 1かけ
- ・ごま油 大さじ1/4
- ・水 200g
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・塩、コショウ 少々
- ・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
- ・ひじき(乾燥) 50g
- ・コーン(冷凍) 30g
- ・ニンジン 40g
- ・塩、コショウ 少々
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ4

●バナナ・パイナップル・ヨーグルト

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

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。皿に盛り完成。

●十六穀米

- ①米をとき、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。

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（しゃぶしゃぶ用） 230g
- ・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 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、ニラのをせて巻く。
- 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飛ばして完成。

●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。

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に訪れた時、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、三重の食材と美味しくコラボすることができないかと考えてできあがりました。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は是非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
- ・塩こうじ 小さじ1
- ・あおさ 少々

（付け合せ）

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

●トマトの宝石箱

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

●ゆで卵坊や

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

●さっぱり冷汁

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

●手づくりカッターチーズのブルーベリー添え

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



■作り方

●豚のクルクル巻き

- ①塩こうじを豚肉の両面に、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。

所要時間

60分

■ 作り方

● 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。
- ③ 茹でたそうめんカボチャを冷水にさらし、手で割く。
- ④ アスパラガスは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 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。

● 手づくりカッテージ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テージ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。

● 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。さめたれを塩こうじに漬け、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。

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	・キュウリ	50g	・みりん	18g	・醤油	9g
・ハム	1枚	・酢	5g	・塩、コショウ	少々	・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

① 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ワタを取り、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。
- ③ ①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 アクを取り、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」の字に流れ入れ、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 モヤシはさつと茹で、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と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	小さじ1・1/2
・豚肉	50g	・かつおぶし	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	・ベーコン	20g
・コンソメ	5g	・塩、コショウ	適量
・豆	60g	・わかめ	2g
・コーン	10g		
・キャベツ	60g		



■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和風だしとかつおぶしを加えよく混ぜる。
- 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に加えて混ぜる。
- 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。

●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。

所要時間

62分

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づ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
・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
・卵	1個	・砂糖	大さじ2
・牛乳	50cc	・みりん	大さじ1
・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
・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

●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
・トマト	25g
・すりごま	適宜
・薄口醤油	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・オリーブオイル	大さじ1
・柚子	適宜

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小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖5g、卵、牛乳、だし汁を入れ、泡立て器で混ぜる。（ホットケーキの素）
- ④鶏もも肉を炒め、薄口醤油、砂糖大さじ2、みりんを調味する。
- ⑤トマトソース、オリーブオイル、練りごま、塩、コショウ、砂糖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。

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、煮干しやクルミで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
・ヤマイモ	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	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
・めんつゆ	500cc
・白ごま	少々

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、から煎りする。
- 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ヤマイモは皮をむき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、キュウリとヤマイモの上にかける。

●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、その後本漬ける。
- ③最後に白ごまをふる。

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で料理しました。味つけは、昆布とかつおぶしの一番出汁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
- ・黒米 30g
- ・サツマイモ 50g
- ・だし汁 200cc
- ・薄口醤油 30cc
- ・みりん 10cc

●フライビーンズと野菜の炒め物

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

（炒めソース）

- ・だし汁 30cc
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・炒め油 大さじ2
（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
- ・鶏軟骨 20g
- ・玉ネギ 20g
- ・ショウガ 5g
- ・レンコン 30g
- ・シイタケ 1個

（エノキあんかけ）

- ・エノキ 15g
- ・だし汁 300cc
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・片栗粉(まぶし用) 適量



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

●ココ玉の黒蜜がけ

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

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。

● 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、ポン酢を合わせる。

● 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、ソースを入れ水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。

● 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。

● 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。

● 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。

(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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

● 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。

噛んで健康 和食定食

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、するめから出汁が出ておいしくなります。鶏肉の和風バリティーヌは、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

●鶏肉の和風バリティーヌ

・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

・たくあん	20g
-------	-----

■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。最後にみつ葉を盛る。

●鶏肉の和風バリティーヌ

- 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。

所要時間
60分

■ 作り方

● 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 高野豆腐をもどして、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、みつ葉をのせる。

● 沢庵漬

- ① 沢庵漬を1cmの厚さに切る。
- ② 器に2つずつ盛る。

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、と考えました。ご飯には低カロリーでよく噛めるこんにゃくを、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
・こんにゃく	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		

●かぼちゃとれんこんのチップスのサラダ

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

●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		

●伊勢いもとろろの卵のせ

・伊勢いも	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
-------	-----



■作り方

●人参とこんにゃくの混ぜご飯

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

●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て完成。

●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完成。

●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のせて完成。

●伊勢いもとろろの卵のせ

- ①伊勢いもの皮をむき、すりおろす。
- ②だし汁に薄口醤油を入れ、味を調える。
- ③すりおろした伊勢いもを、あたり鉢であたり、調味料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、卵黄をのせ、ネギを盛って完成。

●漬け物

- ・たくあんを一人2カン取る。

所要時間

60分

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ので、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	・レンコン	20g
・鶏軟骨	15g	・エノキ	1/2袋
・サトイモ	大2個	・キクラゲ	1枚
・ニンジン	10g	・塩	適量
・オクラ	2本	・薄口醤油	適量
・ショウガ	適量	・片栗粉	適量
・だし汁	300cc	・砂糖	適量

●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		

■作り方

●鶏肉と里芋のあんかけ団子

- ①サトイモは皮をむいて蒸し、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だし汁にエノキとキクラゲを入れ、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。



●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、すりごま	適量
・めかぶ	20g	・塩	適量
・キュウリ	1本		

●野菜たっぷりの吸い物

・モヤシ	20g	・しめじ	10g
・ニンジン	15g	・キクラゲ	10g
・大根	20g	・だし汁	300cc
・レンコン	10g	・塩	適量
・エノキ	20g	・薄口醤油	適量

所要時間
50分

●砂肝のご飯

- ①米を洗う。
- ②ニンジンはちよう切り、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固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。

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活かした調理法で、シャキシャキとおいしく食べられます。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	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	・赤玉ネギ	1/4個
・黄パプリカ	1/4個	・オクラ	1本
・赤パプリカ	1/4個	・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。ニンジンは短冊切りにする。
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て完成。

●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。水菜も入れ器に盛り完成。

●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、半分は盛り付けに使う。
- ③ニンジンは短冊に切る。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。
- ③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。
- ④サンマが焼けたら器に盛り、あんかけをかけ、すだちを添えて完成。

●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揃えてスライスして、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、塩で味つけして完成。

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。酢の物は、タコやキュウリを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。味付けは和風で統一し、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	・砂糖	大さじ1
・レンコン	65g	・片栗粉	少々
・アボカド	60g		
・卵	30g		
・小麦粉	適量		
・醤油	大さじ2		

●根菜のみそ汁

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

●たこきゅうりの酢の物

・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。

●たこきゅうりの酢の物

- 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。

●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、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。

●梅ひじきごはん

- ①炊き上がったご飯に、梅とひじきの佃煮を混ぜる。

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）

ハンバーグは厚揚げを加えることで、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	・サラダ油	12g
・厚揚げ	1枚	・大根おろし	適量
・卵	30g		
・青ネギ	適量		
・片栗粉	9g		
・塩・コショウ・醤油	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	100g	・片栗粉	9g
・醤油	9g		

●中華コーンサラダ

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



●野菜と豆腐のスープ

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

所要時間

60分

■作り方

●厚揚げハンバーグ

- ①厚揚げは、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、粘りが出たら厚揚げを混ぜる。
- ③青ネギも混ぜて丸め、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
- ④両面がこんがり焼けたら出来上がり。

●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、コンソメの素、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。

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、味づ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	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）。
そして火を止めた後暫く置いておく（冷ます）。
- ③①と②を混ぜる。

●果物

- ・キウイの皮をむき、輪切りにする。

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美味しさがいっぱい詰まった健康増進ごはんを是非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
- ・レンコン 130g
- ・小麦粉 30g
- ・溶き卵 1/3個分
- ・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
- ・醤油 大さじ1強
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2

A

●ヨーグルトマヨサラダ

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

●たことひじきの噛み噛みうの花

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

●わかめと野菜の牛乳茶碗蒸し

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

C

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

●フルーツ in かぼちゃヨーグルト

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

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いりごまをふり、大葉を巻いて食べる。

●ヨーグルトマヨサラダ

- ①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、パプリカの上にかき、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出来上がった枝豆（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。

第 6 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
(2014.11)