

があがあ  
クツキング  
コンクール  
レシピ集

come-kamu cooking



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
- 「かむかむクッキングコンクール」1,524作品を審査して ..... 4
- 「かむかむクッキングコンクール」の概要 ..... 8
- 第1回入賞レシピ(おやつ部門) ..... 10
- 第1回入賞レシピ(お弁当部門) ..... 20
- 第2回入賞レシピ(おやつ部門) ..... 30
- 第2回入賞レシピ(お弁当部門) ..... 40
- 第3回入賞レシピ(おやつ部門) ..... 50
- 第3回入賞レシピ(お弁当部門) ..... 60
- 歯医者さんがすすめる食育 ..... 70
  - ◆よくかむことの8大効用「ひみこの歯がいーぜ」
  - ◆かみこたえアップのポイント!
  - ◆かみこたえのある三重の郷土食



## はじめに

---

「生涯おいしく楽しく食べる」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、噛むことを通して子どもたちの健全な育成の支援を行い、適切な食習慣の形成を進めることを目指して平成21年度より三重県・三重県歯科医師会の主催ではじまった「かむかむクッキングコンクール」も、県民の皆様のご支持をいただき、3年が経過しました。

応募作品は、

- (1) 幼児(3歳)～小学校低学年(9歳)向きの献立であること。
- (2) 家庭や集団給食において手軽に作れる献立として、普及性があること。
- (3) 丈夫な歯や、噛む力を養うための配慮がされていること。
- (4) 栄養バランスの考慮がされていること。
- (5) 三重県の農水産物をなるべく利用していること。

を満たしていることという難しい条件でありながら、

1年目 おやつ部門225点、お弁当部門125点、

2年目 おやつ部門240点、お弁当部門106点、

3年目 おやつ部門374点、お弁当部門454点と、年々応募が増えてまいりました。

これも、県民の皆様の食育への関心の高まりの表れであり、ご家庭、教育関係者、関連団体の皆様の何かのお役に立てればと考え、この度レシピ集を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や各種団体には心より感謝し、またこのレシピ集が子どもたちの健やかな発育の一助になれば幸いです。

## 「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

歯学博士・料理研究家 田沼 敦子

この度「かむかむクッキングコンクール」のレシピ集が発刊されるとお聞きしまして、たいへん嬉しく思います。

ご存知のように、よく噛むことは老若男女、どなたにとっても良いことづくめです。ゆっくり噛むことが肥満を防いだり、脳を活性化したり体力を向上させたりすることとも関係します。よく噛むことは言い換えればたくさん唾液を出すことで、唾液は食べものの消化に欠かせません。また、いつも口の中を流れていて口をきれいにし、むし菌や歯周病を防ぐためにも大切です。歯が無くなって入れ歯を入れるとき、吸着のために唾液が必要です。



唾液は噛めば噛むほどたくさん出ますが、よりよく噛むための大きなポイントは①加熱、②水分量、③食材を増やすことです。キャベツを千切りで食べると、茹でたときの3倍噛みます。また、海老フライと海老チリソースでは、フライの方がパサついていて飲み込みにくいために、よく噛みます。おひたしでは、食材1種類よりも材料を増やすことをお勧めします。その方が歯ざわりの違いを感じながらよく噛むからです。軟らかい食べものや、のど越しの良いものなどは、噛む必要がないため唾液があまり出ません。

味は、唾液と混ざりあって初めてわかります。なるべく薄めに味付けしましょう。その方が素材の味を知ろうとよく噛むからで、早食いの人は概して濃い味付けを好んでいるようです。少し硬めの調理を心がけ、食材を多く用い、薄味にすることで、今までよりも噛む回数が増えることでしょう。ただ、注意していただきたいことがあります。よく噛むことは、決して硬いものを強く噛むことではありません。ガシガシ強く噛むと歯を傷めてしまいます。できるだけゆっくり、よく味わいながら噛んでください。

私が監修した「JAの子どもの朝食に関するアンケート」結果では、子どもの朝食によく噛むものを出した方が良い、と思う母親は80%くらいでした。が、実際噛むことを意識して準備している人はわずか数パーセントという惨憺たる結果、頭では分かりながらも現実では行っていないのが実情です。

ある県では県民から給食用のレシピを募集したところ2千を超えて集まり、実際、給食に登場しているそうです。三重ならではの美味しい食材で「かむかむ料理」が「郷土の味」として定着できたら、終生忘れないことと思います。

# 「かむかむクッキングコンクール」 1,524作品を審査して

三重中京大学 特別研究員 土井 喜美子

一次審査は、応募作品の写真と応募用紙に記述されたPRポイントを中心に、一点一点応募条件に配慮されたものであるかどうかを審査し、おやつ部門とお弁当部門それぞれ10点を選びました。

二次審査では部門別に全ての作品のPRポイントについてプレゼンテーションをしていただきました。

## 【二次審査はプレゼンテーションと実食】

第一回の作品の中で一番印象に残ったのは「香肌ブリッツ」です。この作品は、小学校4年生・5年生・6年生の保健委員会の作品でした。

「保健委員会では、カルシウムのたくさん入ったおやつを作ろうと考え、カルシウムを多く含む食品を調べました。桜エビ・スキムミルク・粉チーズ・小魚などに多く含まれていることがわかりました。そこで簡単に作れるゴマブリッツにこれらを加えて作ってみました。



▲香肌ブリッツ

香りや彩りにあおさのりも加えました。油を使っていないのでヘルシーです。また、ポリポリと噛みごたえがあります。」保健委員会では使用する食品の栄養価を調べたり、何度も作り直したと報告されました。

また、二次審査では、見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れるの五感を働かせての審査となりました。食べてみて歯に当たる硬さや、香りや噛みごたえを確かめました。

コンクールの審査を終えて、食事の中でも特に、おやつ・お弁当は人の心をほっとさせたり、人の心を暖かくしてくれるものであると改めて感じました。中でも、お弁当部門ではお弁当のふたを開けた瞬間の子どもの顔が想像できるような楽しく工夫を凝らした内容のものが多く見られました。

3歳から9歳の子どもの与えたい、または子どもが食べたくなるお弁当やおやつであることに加えて、見た目だけでなく噛みごたえのある子ども向け料理レシピの募集でありました。

3歳から9歳という年齢は、乳歯と永久歯のはざまの年齢でもあります。歯の成長にとって大きな変化が起きる年齢でもあり、「デリケートな子どもの歯に配慮されている」作品であるかを注意して審査しました。噛みごたえと硬さは決して一緒ではないことを理解しておくことです。

おやつ部門では、おせんべい・ポッキー・かりんとうなどに注目が集まりました。材料は米・米粉を使ったものに、ひじき・ごま・干しエビ・あおさなどカルシウムや食物繊維を意識して採用されています。写真だけではパリパリ・ポリポリしていそうなのですが、食べてみると濡れおかきのようにできあがり未完成のものもあり、実食をしたことでよりテーマに沿った審査ができたのではないかと思います。

歯科衛生の観点からは、歯にまとわりつく糖分や粘りのあるものは、歯の掃除が難しいということで、おやつとしては、歯ばなれが良いことが利点との判断をしました。

また、乳歯が残っている年齢なので、作品のできあがりの硬さの適正を実食して確かめることができました。

お弁当部門では、自然に噛むことができる調理方法の工夫がされている点がポイントです。

お弁当部門の作品の多くには、次のような調理方法の工夫がみられました。

- 切り方によっても噛みごたえがかなり変わること。(具材はできるだけ大きく切る)
- 豆類、ごま、海藻類、野菜、しいたけ、芋類などの繊維質の多いものが使われていること。
- 加熱時間の調節によって同じ食材でも噛みごたえが異なること。
- だし汁などの水分を使用するかしないかなど、調理方法によっても噛みごたえが異なること。(水分で流し込むような調理方法は避ける)
- 噛みごたえのない献立にわざと噛みごたえのある食材を組み合わせること。

### [うまし国・噛みごたえのある三重の郷土食]

第二回目の二次審査に残った作品には「うまし国20品目お弁当」、「おから入り伊勢茶バー2種のディップ添え」があります。



▲うまし国20品目お弁当

▼おから入り伊勢茶バー 2種のディップ添え



あおさなどの海藻、野菜、魚、肉等、三重は食材の宝庫であり、また、郷土食も素晴らしいと感じます。のっぺ、タコ飯、あらめの混ぜご飯、きんこ、押し寿司、めはりずし、たくあん等は噛みごたえがあり、誇るべき地産地消といえます。

### [特別に凝った食材や凝った調理をせずに]

#### 朝からでも時間をかけずに簡単に作ることができること]

お弁当は朝の忙しい時間に作ることが多いため、製作時間も重要な審査ポイントとしました。

エリンギやアスパラガスなどよく噛む食材を使いこなしていたり、常備菜の活用やカラフルな野菜を使って彩りが考えられていました。また、応募いただいた作品はどれも子どもを思いやるものばかりで、一つの作品も無駄にはできないと感じました。

最後にこのコンクールの審査講評を終えるにあたり、8020運動の標語に示される人生にするためには、幼児期から歯と口の健康が食生活と大きく関係するという認識を深め、私たち一人ひとりが日々の食習慣に関心を深めていければと感じる次第です。

## [古代食は噛む食事]

厚生労働省が10年毎に調査している乳幼児栄養調査によると、子どもの”食事で困っていることは”の問いに対し、よく噛まないことが悩みと回答している割合が、平成17年度では20.3%で、20年前の約2倍の増加となっています。

このコンクール作品がこうした現状の改善の役に立つことを期待したいものです。私たちは、1日3回365日、生涯で93,000回の食事をしています。人それぞれの食事の内容や食べ方は様々であったとしても、よく噛んでリズム良く食べることが健康的であることは確かです。

弥生時代の食事時の噛む回数は約4,000回であるのに対して、現代人は600回程度しか噛まないとされているのはどうしてでしょうか。三重中京大学短期大学部の鈴木舞子准教授のゼミでは、古代食の再現に取り組み、その食事の栄養学的解析を行っています。

## [古代食の再現と試食]



①火を熾して焚き火の準備



②猪肉の燻製



③赤米を炊く



④木の実・肉・赤米と対照品のカレー

## [子どもの大好きな噛まないメニュー]

オムレツ・カレーライス・サンドイッチ・焼きそば・スパゲティ・目玉焼きなどは、子どもが好きではあるけれど噛まない献立とされています。

調理方法を変えることで噛める献立に変えることを提案してみたいと思います。

### ▼ノーマルなカレーライス



スプーンひとさじで噛んだ平均回数10回

### ▼具材をトッピングしたカレー



スプーンひとさじで噛んだ平均回数35回



# OUTLINE



## 「かむかむクッキングコンクール」の概要

- 開催期間／平成21年度より平成23年度まで全3回開催
- 趣 旨／「生涯おいしく楽しく食べる」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、噛むことを通して子どもたちの健全な育成の支援を行い、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
- 目 的／生涯おいしく楽しく食べるためには、歯や口が健康でよく噛んで飲み込めることが重要である。そのため、栄養バランスを考慮した「噛みごたえのある子ども向け料理レシピ」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、よく噛んで食べる習慣の形成を進める。
- 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版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) 幼児(3歳)～小学校低学年(9歳)向きの献立であること。
  - (2) 家庭や集団給食において手軽に作れる献立として、普及性があること。
  - (3) 丈夫な歯や、噛む力を養うための配慮がされていること。
  - (4) 栄養バランスの考慮がされていること。
  - (5) 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の審査員による審査。
  - 一次審査(書類・写真)により「おやつ部門」「お弁当部門」各10点を選出。
  - 二次審査(プレゼンテーション・実食)により、順位を決定する。
  - 各部門とも、最優秀賞1点、優秀賞2点、入賞7点。
- 応募総数／平成21年度 おやつ部門225点、お弁当部門125点  
平成22年度 おやつ部門240点、お弁当部門106点  
平成23年度 おやつ部門374点、お弁当部門454点



# 入賞レシピご紹介

## 第1回 かむかむクッキングコンクール

### 【おやつ部門】

- 最優秀賞／松阪市立香肌小学校保健委員会  
「香肌ブリッツ」
- 優秀賞／大門 幸美  
牛乳アレルギー児・小麦粉アレルギー児の簡単おやつ  
「カルシウムたっぷりエビせん」
- 優秀賞／後呂 紗貴子  
「つぶつぶクリスピーこまつ菜」
- 審査員特別賞／食生活研究会エッセンス 谷奥 礼麻・右田 亜沙美  
「コメカムクッキー」
- 入賞／茂谷 順子  
「ベジリコチーズ」
- 入賞／東 春香・大杉 奈緒  
「かむかむヘルシーかりんとう」
- 入賞／草河 友博  
「パリッと米粉で作ったひじきとあおさせんべい」
- 入賞／辻 真由香  
「カルシウムたっぷり歯元気せんべい」
- 入賞／森川 幸治  
「忍者ボール」
- 入賞／岡田 公子  
「じゃこピー・せんべい」

### 【お弁当部門】

- 最優秀賞／岡田 公子  
「丈夫な歯で元気いっぱいすくすく弁当」
- 優秀賞／食生活研究会エッセンス 松本 晴香  
「健康ヘルヘル噛む弁当」
- 優秀賞／村井 美穂  
「かむかむ にこにこ弁当」
- 審査員特別賞／長尾 智之  
「PRETTY BEAR」
- 入賞／関田 恭子  
「パワフル ランチ」
- 入賞／種村 未来  
「かむかむクマクマ楽しいごはん」
- 入賞／食生活研究会エッセンス 平石 静香  
「健康にいいかむ弁当」
- 入賞／中村 仁美  
「モグモグ弁当」
- 入賞／山下 晶帆  
「かむかむ弁当!!」
- 入賞／辻 真由香  
「歯チカラ増強弁当」

## 第2回 かむかむクッキングコンクール

### 【おやつ部門】

- 最優秀賞／田添 文江  
「まめまめクッキー」
- 優秀賞／瀧川 陽子  
「雑穀とシリアルの子ビスコッティ」
- 優秀賞／食生活研究会エッセンス 尼崎 利佳  
「季節の果汁かむかむグミキャンデー」
- 審査員特別賞／前納 明佳  
「ピザ風ラスク」
- 入賞／本田 莉菜  
「伊勢芋うちりチュロス」
- 入賞／大井戸 愛  
「やさしくッキー」
- 入賞／田端 舞子・池山 安寿香  
「野菜健康ビスケット」
- 入賞／西村 真依  
「おから入り伊勢茶バー 2種のディップ添え」
- 入賞／岡田 公子  
「かた焼き大豆ステッキー」
- 入賞／食生活研究会エッセンス 佐野 文美  
「伊勢志摩おからかりんとう」

### 【お弁当部門】

- 最優秀賞／食生活研究会エッセンス 伊藤 早織  
「うまし国20品目お弁当」
- 優秀賞／大杉 奈緒  
「よ坊さん弁当」
- 優秀賞／岡田 公子  
「しっかり噛んで元気もりもり!スマイル弁当」
- 審査員特別賞／仲井 麻友子  
「かむかむ骨太お弁当」
- 入賞／渡邊 祐里  
「カムカム弁当」
- 入賞／富永 実希子  
「B・R・B弁当」(ブラックライスバーガー弁当)
- 入賞／奥田 遥  
「カラフル愛情弁当」
- 入賞／木村 朱莉  
「元気っ子弁当」
- 入賞／関田 素子  
「まき・シャキッと・カム弁当」
- 入賞／食生活研究会エッセンス 竹田 有里  
「まるごと食べよう三重の海幸弁当」

## 第3回 かむかむクッキングコンクール

### 【おやつ部門】

- 最優秀賞／水野 夏実  
「歯ーモニー・ゆべし・四重奏」
- 優秀賞／山下 楓加  
「うどんかりんとう」
- 優秀賞／梶田 夢菜  
「お菓子なごはん」
- 審査員特別賞／茂谷 順子  
「カミカミさんまるボー2種」(生ハツ橋ごま味、ココアごま味)
- 入賞／田窪 紗代子  
「かむかむサクサク くるみのタルト」
- 入賞／辻村 萌友瑠  
「かむかむタルト」
- 入賞／宮路 大輝  
「ごぼうビスケット」
- 入賞／弓削 太良  
「ブリッツ茶ん」
- 入賞／桑山 裕子  
「もぐもぐ種のねじりん棒」
- 入賞／北村 亜悠  
「伊勢うどんかりんとう」

### 【お弁当部門】

- 最優秀賞／仲井 咲恵子  
「カラフル☆&カルシウムいっぱいお弁当」
- 優秀賞／田窪 紗代子  
「かむ力UPのお弁当」
- 優秀賞／仲井 麻友子  
「まごわやさしい弁当」
- 審査員特別賞／紀平 健登  
「カリカリエビライスバーガー」
- 入賞／岡田 公子  
「強い歯でピカピカ輝く三重っ子弁当」
- 入賞／長田 直樹  
「元気come噛む 満点弁当」
- 入賞／大谷 有美  
「栄養満点!しそチーズまき入りコリコリ弁当」
- 入賞／毛塚 湧介  
「ガッツリ弁当」
- 入賞／中川 寛大  
「満腹!カムカム弁当」
- 入賞／中橋 美乃里  
「食べて得する歯っはっは一弁当」



## ● 第1回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「香肌プリッツ」

松阪市立香肌小学校保健委員会

保健委員会では「骨を強化するおやつ作り」を計画し、カルシウムを多く含む食品を調べました。簡単に作れるおやつゴマプリッツの材料にカルシウムを多く含む桜えび、スキムミルク、粉チーズを加え、香りと彩りにあおさのりも加えてみました。砂糖や油を使っていないのでヘルシーです。また、ポリポリと噛みごたえもあります。

所要時間  
冷凍時間含め  
**145分**



#### ▼材料(2人分)

・ホットケーキミックス／50g

・桜えび(乾燥)／大さじ1

・粉チーズ／大さじ1/2

・ごま／大さじ1/2

A ・あおさのり／小さじ1/2

・スキムミルク／大さじ1

・塩／少々

・牛乳／25cc

★4人分(各材料倍の量)で作った方が作りやすい。

#### ▼作り方

- ① 桜えびは電子レンジに1分かけ、包丁で細かく刻む。
- ② ボウルにホットケーキミックス、①の桜えび、Aの材料を入れ、混ぜる。
- ③ ②の中に牛乳を入れ、よく混ぜてひとまとめにし、ラップではさんで生地を薄くのばす。
- ④ ③の生地を冷凍庫で凍らせる。
- ⑤ 凍ったままの生地を3mmくらいの幅に細かく切る。
- ⑥ 180℃のオーブンで10分くらいこんがり焼く。

★牛乳の量は様子を見て硬めに練る。焼き時間も様子を見ながら、うっすらとこげ目がついたら取り出して冷ます。





## ● 第1回入賞レシピ [おやつ部門] ●

牛乳アレルギー児・小麦粉アレルギー児の簡単おやつ

### 「カルシウムたっぷりエビせん」

大門 幸美

[三重中京大学短期大学部]

レンジで、とても簡単に作れます。カルシウムが豊富な、干しエビ・干しひじきを使用しました。

牛乳アレルギー児のカルシウムアップ、米粉を使用したことで、小麦粉アレルギー児にも対応でき、噛みごたえもあります。油で揚げないので、とてもヘルシーです。

所要時間

10分



#### ▼材料(2人分)

- ・米粉／大さじ2
- ・水／大さじ2
- ・干し桜エビ／大さじ2
- ・干しひじき／小さじ2
- ・サラダ油／1～2滴

#### ▼作り方

- ① 米粉と水を混ぜる。
- ② ①に干し桜エビと干しひじきを加え、サラダ油を1～2滴加える。
- ③ オーブンシートを敷き、レンジに4分かける。
- ④ 裏返して同様にレンジに4～5分かけてできあがり。





## ● 第1回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「つぶつぶクリスピーこまつ菜」

後呂 紗貴子

[三重県立相可高等学校3年]

噛みごたえがでるようにバターを少なくし、カルシウムが豊富なスキムミルク、更にカルシウム、ビタミンA、タンパク質など幼児の成長に必要な栄養分が多く含まれている小松菜を生地に練り込みました。

上には枝豆をのせ、見た目もかわいい一品です。

幼児にも食べやすいよう、スティック状で握りやすくしてあります。

所要時間

60分



#### ▼材料(2人分)

- ・小麦粉／60g
- ・バター／15g
- ・スキムミルク／小さじ2
- ・卵／15g
- ・三温糖／23g
- ・小松菜／10g
- ・枝豆／適量

#### ▼作り方

##### ■準備

- ① 小麦粉はふるっておく。
- ② 小松菜を2分ほど、柔らかくなるまで茹で、みじん切りにし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ③ 枝豆は5分ほど茹で、3mmほどの厚さに切る。

- ① ボウルにバターを入れ、柔らかくなるまで練る。
- ② 三温糖、スキムミルクを加え、泡立て器で全体になじむように混ぜる。
- ③ 卵を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ ふるっておいた小麦粉を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑤ まだ粉気が残っているうちに、みじん切りにした小松菜を加え、さらに混ぜる。
- ⑥ 全体に小松菜が混ざったら、ラップに包み、冷蔵庫で20分休ませる。
- ⑦ 冷蔵庫から生地を取り出し、8mmほどの厚さにのばし、1cm×12cmの棒状に切り分けて、枝豆を斜めに飾る。
- ⑧ 180℃に予熱したオーブンで、約12分焼く。



## ● 第1回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「コメカムクッキー」

食生活研究会エッセンス 谷奥 礼麻・右田 亜沙美  
[三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年]

家庭にある材料で、簡単にクッキーが作れます。  
余った生地は冷凍して焼くだけで食べられます。  
食感は、お米を炒ることでつぶつぶ・ポリポリして、  
子ども達楽しんで食べられるクッキーにしています。  
生地は工夫次第で、バリエーションを増やせます。  
小麦アレルギーの子は米粉を代用できます。

所要時間

30分



#### ▼材料(2人分)

- ・精白米／20g
- ・小麦粉(薄力)／20g
- ・バター／10g
- ・上白糖／10g
- ・ベーキングパウダー／0.8g
- ・卵(全卵)／10g
- ・バニラエッセンス／適量
- 〔・卵黄(表面に塗るためのもの)／4g
- ・水／4ml
〕

#### ▼作り方

- ① フライパンを熱し、米を小麦色になるまで炒る。
- ② 炒った米をフードプロセッサーに入れ、熱いうちに細かくすりつぶす。  
(フードプロセッサーがない場合は、すり鉢でも良い。)
- ③ ボウルに室温で柔らかく戻したバター、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、  
②の米を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に溶き卵を入れる。好みにバニラエッセンスを加える。
- ⑤ スプーンで4cmくらいの丸型にして、卵黄と水を混ぜたものを表面に塗り、  
170℃に熱したオーブンで20分焼く。



## ● 第1回入賞レシピ [おやつ部門] ●

# 「ベジリコチーズ」

茂谷 順子  
[栄養士]

子どもの大好きなスナック菓子をヒントに、カロリーは1/2、脂肪分は1/4に抑え、カルシウムは91mgあります。小麦粉は三重県産の「あやひかり」を使い、袋の上からのぼすため簡単で衛生的です。厚さを変えれば、子どもの噛む力にも対応できます。牛乳100mlと一緒に食べれば、カロリー、カルシウムが適量とれます。

所要時間

45分



### ▼材料(2人分)

- ・小麦粉／50g
- ・スキムミルク／5g
- ・砂糖／5g
- ・粉チーズ／5g
- ・塩／0.3g
- ・キャベツ／15g
- ・ニンジン／20g
- ・油／小さじ1
- ・粉チーズ(ふりかけ用)／小さじ1

### ▼作り方

#### ■準備

- ① オーブンは170℃に予熱しておく。
- ① キャベツはみじん切り。ニンジンはすりおろし、耐熱容器に入れて油を混ぜ合わせ、電子レンジ(600w)にラップをせず30秒かけ、野菜臭さを抜く。
- ② ボウルに小麦粉、スキムミルク、粉チーズ、塩、砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の野菜を加え、ひとかたまりにする。
- ④ ビニール袋に入れ(時間があれば10分ほどねかせておくとのぼしやすい)、袋の上から麺棒で1.5mmの厚さにのぼす。
- ⑤ 袋をハサミで切り開き、粉チーズをふりかけ、軽く押さえておく。
- ⑥ 好みの成形(型抜き、切り分ける、棒状にするなど)にして、オーブンシートを敷いた天板に並べ、170℃で15～18分ほど、周りがキツネ色になるまで焼く。



## ● 第1回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「かむかむヘルシーかりんとう」

東 春香・大杉 奈緒

[三重県立上野商業高等学校3年]

ひじき、じゃこ、桜エビ、スキムミルクを使用しカルシウム豊富で噛みごたえのあるものにしました。よく噛むことで、だ液がたくさん出て口内を清潔にします。また、伊勢茶(緑茶)も使用しているので菌によいかテキンも含まれています。サツマイモやゴボウなどの食物繊維も体によく、噛む力を養えます。

油で揚げていないので低カロリーで油っこくなく食べやすいです。乳製品でタンパク質を強化し、米粉を使用することで腹もちもよくなります。

所要時間の

所要時間

45分



#### ▼材料(2人分)

##### ■4種のかりんとう

- A
- ・おから/50g
  - ・米粉/50g
  - ・卵/1/2個
  - ・スキムミルク/大さじ1
  - ・黒ごま/3g
  - ・緑茶/4g
  - ・桜エビ/5g
  - ・ひじき/4g
  - ・砂糖/大さじ1
  - ・水/小さじ1

##### ■野菜のかりんとう

- ・サツマイモ/15g
- ・黒ごま/1g
- ・ゴボウ/10g
- ・じゃこ/3g
- ・白ごま/1g
- ・砂糖、水/適量

#### ▼作り方

##### ■4種のかりんとう

- ① ボウルにAの材料を入れしっかり混ぜ、4等分にし、黒ごま、緑茶、桜エビ、ひじきを混ぜ生地を作る。
- ② ①の生地をラップではさみ、綿棒で4~5mmの厚さにのばす。  
のばした生地を縦5cmくらいに切ってオープンシートを敷いた天板に並べる。
- ③ 180℃で焼け色がつくまで約20分焼く。
- ④ フライパンに水と砂糖を溶かし、ふつふつとしてきたら③で焼けたものをからめる。

##### ■野菜のかりんとう

- ① サツマイモとゴボウは水で洗い、縦5cmくらいに細く切り、水に浸けておく。
- ② オープンを180℃に予熱しておき、カリッとするまで①とじゃこを焼く。
- ③ フライパンに水と砂糖を溶かし、ふつふつとしてきたら②で焼けたものをからめる。
- ④ さつまいもかりんとうの上に黒ごまをふり、じゃこかりんとうの上に白ごまをふる。



## ● 第1回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「パリッと米粉で作ったひじきとあおさせんべい」

草河 友博

[三重県立相可高等学校2年]

子どもに食べてもらいたいものなので、簡単かつ栄養豊かなものを作りました。三重県産の米粉を使用してよく噛めるようにし、ひじきとあおさのりのカルシウムたっぷりのせんべいにしました。パリッとした食感で、薄く揚げてあるので子どもにも食べやすく、噛めば噛むほど磯の香りが広がり、何度でも手が伸びる一品です。

所要時間

20分



#### ▼作り方

- ① ひじきとあおさのりは合わせて、すり鉢などで粉末状にする。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、よくこねる。
- ③ 3gずつに分けラップではさみ、麺棒で薄くのばす。
- ④ 180℃に熱した油に入れ、1分30秒ほど揚げ、無駄な油を切る。

#### ▼材料(2人分)

- ・米粉／50g
- ・乾燥ひじき／2g
- ・乾燥あおさのり／2g
- ・薄口醤油／小さじ2
- ・みりん／小さじ1
- ・塩／ひとつまみ
- ・水／30cc
- ・揚げ油／適量





## ● 第1回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「カルシウムたっぷり歯元気せんべい」

辻 真由香

[三重県立明野高等学校3年]

「噛むおやつ」と言えばと考えた時に一番にせんべいが浮かんできたので、せんべいを作ることにしました。カルシウムたっぷり歯元気せんべいは、今までに無い食感で噛む力をつけます。

中には、あおさ、ひじき、じゃこが入っているため、カルシウムを摂取することができ、歯を丈夫にするおやつになりました。

所要時間

25分



#### ▼作り方

##### ■カムカムナッツせんべい

- ① ボウルに米粉、砂糖、塩を混ぜ合わせ、水45ccを入れ、こねてから2等分する。
- ② ①の片方に茹でて水気を切ったひじき、半量のじゃこを加え、全体に混ぜて4等分する。
- ③ ①のもう片方に、細かくしたあおさのりと、残りのじゃこを加え、全体に混ぜ、4等分する。
- ④ ②、③をそれぞれ麺棒で薄くのばす。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、弱火で④を焼く。  
この時、④の水分をしっかりとばすため、じっくり焼いていく。
- ⑥ 鍋にピーナッツ粉、砂糖を入れ、練る。少量の水を加え、ドロドロにしてから火にかける。
- ⑦ ⑤に⑥を塗り、のりをつける。

##### ■もっちりきなこせんべい

- ① ご飯はラップに包み、つぶす。米粉、塩を加えて2等分する。
- ② ①の片方に戻しひじき、半量のじゃこを加え、4等分する。
- ③ ①のもう片方に乾燥あおさのり、残りのじゃこを加え、4等分する。
- ④ ②、③をそれぞれ麺棒で薄くのばす。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、中火で④を焼き、両面に薄くこげ目をつける。
- ⑥ きなこ、砂糖、少量の水を加えて火にかける。
- ⑦ ⑤に⑥を塗る。

#### ▼材料(2人分)

##### ■カムカムナッツせんべい

- ・米粉/50g   ・砂糖/5g
- ・塩/1g   ・戻しひじき/1g
- ・乾燥あおさのり/1g
- ・じゃこ/1g   ・のり/1g

- ・ピーナッツ粉/大さじ2
- ・砂糖/小さじ2
- ・ごま油/大さじ1

##### ■もっちりきなこせんべい

- ・ご飯/100g   ・米粉/大さじ1
- ・塩/1g   ・戻しひじき/1g
- ・乾燥あおさのり/1g   ・じゃこ/1g
- ・きなこ/大さじ2
- ・砂糖/小さじ1
- ・ごま油/大さじ1



## ● 第1回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「忍者ボール」

森川 幸治

硬いだけが歯にいいとは限りません。忍者ボールは、口に入れたときは柔らかいですが、すぐには飲み込めないのが、必然的に噛む回数が増えてきます。また、食物繊維を多く摂取できるように食材を選ぶことで、今、流行の「メタボ」にもいいと思います。たくさん作って残れば、カレーや野菜あんかけなどおかずとしても活用できます。

所要時間

40分



#### ▼材料(2人分)

A

- ・小麦粉／20g
- ・卵／1/2個
- ・豆腐／1/8丁
- ・おから／15g
- ・ひじき／中さじ1
- ・ごま／中さじ1
- ・じゃこ／中さじ1
- ・冷やご飯／20g
- ・菜ばな／20g
- ・サツマイモ／30g
- ・カボチャ／30g
- ・ゴボウ／30g

#### ▼作り方

- ① Aの材料をボウルに入れ、よく混ぜておく。
- ② ひじきを湯で戻す。
- ③ 菜ばなを小さく切る。
- ④ ゴボウを細かく切る。
- ⑤ カボチャ、サツマイモは一口大に切る。
- ⑥ 水を入れた鍋へ少量の酢と塩を入れ、ゴボウ、カボチャ、サツマイモを入れる。
- ⑦ ⑥が柔らかくなってきたら、菜ばなとご飯、水気を切ったひじきを入れ、軽く火を通す。
- ⑧ ⑦をザルにあけ、水気を切り、もう一度鍋へ戻し、水気をとばしながらつぶしていく。できたら火を止め、冷ます。
- ⑨ ⑧が冷めたら①へ入れ、ごま、じゃこを混ぜ、一口大に丸めていく。
- ⑩ 180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。



## ● 第1回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「じゃこピー・せんべい」

岡田 公子  
[会社員]

歯を丈夫にする栄養を豊富に含んだかえりじゃこを、おせんべいの生地に混ぜて食べやすくし、おいしくて楽しく食べられるおやつにしました。食べたときに歯ごたえがあるように、生地を上新粉、卵、豆腐で作り、かえりじゃことバターピーナッツを入れて香ばしく、噛む回数が増えるようにしました。手軽に作れるおやつです。

所要時間

15分



#### ▼材料(2人分)

- ・かえりじゃこ／8g
- ・バターピーナッツ／12g
- ・上新粉／50g
- ・卵／20g
- ・木綿豆腐／20g
- ・砂糖／10g
- ・打ち粉(薄力粉)／適量
- ・揚げ油／適量

#### ▼作り方

- ① バターピーナッツを細かく刻む。
- ② ボウルにAをすべて入れ、よく混ぜ合わせ、ひとまとめにして、打ち粉をふったまな板にのせる。麺棒で厚さ3mmくらいにのばし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 揚げ油を中温よりやや弱めに熱し、②を入れてカラッとキツネ色に揚げ、油を切って盛り付ける。





## ● 第1回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「丈夫な歯で元気いっぱい すくすく弁当」 岡田 公子

[会社員]

栄養バランスが良く、特に歯を丈夫にする食材を多く使用しました。  
 噛む回数を多くするために、おにぎりはのりで巻き、  
 ハンバーグはスライスレンコンを入れ、ほうれん草は卵で巻き、  
 切り干し大根は硬めに煮て、生野菜等も添えました。  
 おいしくて彩り良く、子ども達が食べやすい形にした  
 三重の農水産物をたくさん使用したお弁当です。

所要時間

30分



### ▼材料 (2人分)

#### ■バラエティおにぎり

- ・ご飯/200g ・焼きのり(帯状)/6枚
- ・白いりごま/少々 ・醤油/少々
- ・塩/適量 ・A…かつお節/適量
- ・B…大根菜/適量 ・C…あみエビ/適量

#### ■れんこん・チーズハンバーグ

- ・レンコン(正味)/20g ・麩/6g
- ・スライスチーズ/2枚 ・サラダ油/少々

- A [ ・合挽き肉/70g ・玉ねぎみじん切り/15g  
 ・卵/1/2個 ・塩、コショウ/少々

- B [ ・トマトケチャップ/適量 ・とんかつソース/適量

#### ■かちりのせほうれん草の卵焼き

- ・ほうれん草/60g ・卵/1個 ・かちりじゃこ/適量
- ・塩/適量 ・サラダ油/少々

- A [ ・醤油、みりん/少々

#### ■シャキシャキ大根

- ・切り干し大根(戻す)/20g ・ニンジン/6g
- ・コンニャク(茹でたもの)/6g ・干しシイタケ(戻す)/1枚
- ・油あげ(油抜きしたもの)/6g ・サラダ油/小さじ1/2

- A [ ・だし汁/1カップ ・みりん、醤油、酒/各小さじ1  
 ・砂糖/小さじ1/2

#### ■パクッと野菜

- ・ブロッコリー/30g ・キュウリ/3cm
- ・ミニトマト/2個 ・レタス/少々 ・塩/適量

### ▼作り方

#### ■バラエティおにぎり

- ①かつお節は醤油を少しかけておき、大根菜は塩を入れた熱湯でさっとゆがいて水にさらし、小口切りにして塩少々でもみ、水気を絞る。
- ②ご飯は6等分し、中にA、B、Cの具をそれぞれ2個ずつ入れて俵型に丸め、軽く塩をまぶして焼きのりで巻く。
- ③おにぎりの上に中の具と同じA、B、Cと白いりごまを少しずつのせる。

#### ■れんこん・チーズハンバーグ

- ①レンコンは2mmの厚さのいちよう切りにする。
- ②麩はすりおろして粉にする。
- ③ボウルに①と②とAを入れよく練り混ぜ、6等分して平たい丸型に整える。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れてふたをして両面をこんがり焼く。
- ⑤火が通ったら、スライスチーズを2枚重ね合わせて6等分したものをのせて再びふたをし、チーズが溶けたら火を止め、Bを混ぜたソースを上にかける。

#### ■かちりのせほうれん草の卵焼き

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっとゆがいて水にとり、水気をかたく絞りAを加えて味付けをする。
- ②卵は溶きほぐし塩少々を加えて混ぜ、サラダ油を薄く引いたフライパンに流し、薄焼き卵を作る。
- ③ラップの上に②をおき、①を棒状にのせてしっかりと巻き、食べやすい長さに切り、上にかちりじゃこを少しのせる。

#### ■シャキシャキ大根

- ①ニンジン、コンニャク、干しシイタケ、油あげは細切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、切り干し大根と①を入れて炒め、Aを加えて中火で煮汁がなくなるまで煮含める。

#### ■パクッと野菜

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、塩を入れた熱湯で硬めにゆがいて水気を切る。
- ②キュウリはスティック状に切り、軽く塩をふる。
- ③レタスは小さくちぎる。
- ④お弁当箱に①②③とミニトマトを彩り良く詰める。



## ● 第1回入賞レシピ [お弁当部門] ●

### 「健康へウェル噛む弁当」

食生活研究会エッセンス 松本 晴香  
[三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年]

このお弁当は、素材を活かし、切り方や調理方法を工夫して、よく噛むことにつなげました。

またカルシウムをたくさん含んだ三重県産のひじきを使用することで、カルシウム強化と地産地消をはかっています。

手軽に作ることができるので、朝忙しいお母さんに嬉しいお弁当です。

所要時間

15分



#### ▼作り方

##### ■ 鮭フレークとチーズのおにぎり

① ご飯を炊いて鮭フレークとチーズを混ぜ合わせる。

##### ■ ほうれん草の卵焼き

① ほうれん草は硬めにゆがいておく。

★もしくは洗ってラップに軽く包みレンジでチン!

② ほうれん草を軽く絞ってコンソメ、塩、コショウで味をつける。

③ 卵にほうれん草を巻き込んで焼く。

##### ■ ごぼうサラダ

① ゴボウはささがき、ニンジンも細切りにし鍋でゆがく。

② 材料を調味料であえる。

##### ■ ひじきとれんこんの春巻き

① 生ひじきはさっと熱湯にくぐらせてザルに上げておく。レンコンは粗みじん切りにして、水にさらしてからアクを取ってから同じくザルに上げて水を切っておく。

② ①のひじき、レンコンを挽き肉、オイスターソース、酒、醤油、おろしショウガ、塩、コショウとよくもみ込むように混ぜる。

③ 具を皮で巻く。

④ 180℃の油で5分くらい揚げてできあがり。

★揚げずにオーブントースターで焼くとヘルシー!

#### ▼材料(2人分)

##### ■ 鮭フレークとチーズのおにぎり

・米/100g ・鮭フレーク/20g

・チーズ/25g

##### ■ ほうれん草の卵焼き

・卵/1個 ・ほうれん草/40g

・塩、コショウ/少々 ・コンソメ/少々

##### ■ ごぼうサラダ

・ゴボウ/40g ・ニンジン/30g

・マヨネーズ/10g ・白すりごま/6g

・味の素/少々

##### ■ ひじきとれんこんの春巻き

・生ひじき/30g ・レンコン/10g

・豚挽き肉/30g ・春巻きの皮/2枚

・オイスターソース/小さじ2

・酒/小さじ1 ・醤油/少々

・おろしショウガ/小さじ1

・塩、コショウ/適量



## ● 第1回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「かむかむにこにこ弁当」

村井 美穂

[ユマニテク調理製菓専門学校総合調理学科2年]

栄養豊富な食材をたくさん使った、歯にも体にも良い健康的なお弁当です。  
 歯を強くする食品としてカルシウムが豊富な食材を多くとり入れ、  
 噛む点にも考慮し、噛みごたえのある料理を作りました。  
 また、彩りを良くし目でも楽しめるようにしました。  
 この「かむかむにこにこ弁当」は、よく噛んで食べることで、  
 にこにこになれるお弁当です。

所要時間

40分



### ▼作り方

#### ■ひじきと小松菜の玉子焼き

- ① ひじきを水で戻す(もしくは茹でる)。
- ② 小松菜は塩茹でし、水気を切ったら醤油で下味をつける。
- ③ 卵を割りほぐし、ひじきを加え、塩で味付けする。
- ④ 卵焼きを作る要領で、②の小松菜をのせ、巻いていく。

#### ■豚肉と大豆もやしの胡麻和え

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切って茹でる。
- ② 大豆もやしは塩茹でする。
- ③ かいわれ大根は下の部分を切り、半分に切る。
- ④ ボウルに①・②・③を入れ、Aを加え、あえる。

#### ■さつまいものレモン煮

- ① 鍋にサツマイモ、ひたひたの水、レモン汁、砂糖を入れて柔らかくなるまで煮る。

#### ■わかめとしらすときゅうりの酢の物

- ① わかめを水で戻す。
- ② キュウリは輪切りにして、塩もみして水分を絞る。
- ③ ボウルに水気を絞ったわかめ、キュウリ、しらす、調味料を加え、あえる。

#### ■ゴボウとにんじんの金平

- ① ゴボウ、ニンジンに細く棒状に切る。
- ② フライパンで①を炒め、調味料で味付けし、最後に白ごまをふりかける。

#### ■きのこチーズ

- ① シイタケは薄切りにし、しめじはほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れて、①とコーンを炒める。
- ③ 醤油、塩、コショウで味付けし、粉チーズと青のりをからめる。

### ▼材料(2人分)

#### ■ひじきと小松菜の玉子焼き

- ・卵/1個
- ・乾燥ひじき/1g
- ・小松菜/40g
- ・塩、醤油/適宜

#### ■豚肉と大豆もやしの胡麻和え

- ・豚もも肉/40g
- ・大豆もやし/1/4袋
- ・かいわれ大根/10g

- A [・白ごま、白ねりごま、ごま油] 適宜  
 [・醤油、砂糖、塩]

#### ■さつまいものレモン煮

- ・サツマイモ/20g
- ・レモン汁/小さじ1
- ・砂糖/小さじ2

#### ■わかめとしらすときゅうりの酢の物

- ・乾燥わかめ/1g
- ・しらす/20g
- ・キュウリ/1/2本
- ・酢、砂糖、醤油、塩、だし汁/適宜

#### ■ゴボウとにんじんの金平

- ・ゴボウ/30g
- ・ニンジン/10g
- ・醤油、酒、みりん、砂糖、白ごま/適宜

#### ■きのこチーズ

- ・シイタケ/2枚
- ・しめじ/1/4パック
- ・エリンギ/30g
- ・コーン/10g
- ・粉チーズ/大さじ1
- ・青のり/少々
- ・バター、醤油、塩、コショウ/適宜

#### ■玄米ごはん

##### \*クマさん

- ・玄米、白米、ゆかり、のり

##### \*アフロくん

- ・玄米、白米、梅干し、のり、ブロッコリー

#### ■玄米ごはん

##### \*クマさん

玄米ご飯に、ゆかりをまぶし、のりで耳と顔を作る。

##### \*アフロくん

玄米ご飯に、のりと梅干しで顔を作り、塩茹でしたブロッコリーをアフロにみたてる。



## ● 第1回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「PRETTY BEAR」

長尾 智之

[三重調理専門学校2年]

菌ごたえのある食材、丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富な食材、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な食材を使用し、子どもが食べやすいように工夫しました。

また、見た目もかわいらしく子どもに喜んでもらえるように、メンチカツは熊の形、卵焼きはハート形、ポテトサラダはミニトマトに詰めました。

所要時間

31分



### ▼作り方

#### ■メンチカツ

- ① レンコンの皮をむき、茹でる。その間に玉ネギ、しめじをみじん切りし、炒める。
- ② レンコンを角切りにし、合挽き肉と混ぜ、①と塩、コショウ、ケチャップを入れて混ぜ、中にチーズを入れて丸く整える。
- ③ 小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。(1人2個)
- ④ 揚げたメンチカツを切ってクマ型に飾りつける。

#### ■おにぎり

- \* 鮭おにぎり / ご飯と鮭フレークを混ぜ、ラップで丸める。
- \* 小女子おにぎり / ご飯と小女子、ごまを混ぜ、ラップで丸める。

#### ■卵焼き

- ① 小松菜を塩茹でし、冷水にとって水気を切っておく。
- ② 卵に調味料を入れ、小松菜を巻いて焼く。
- ③ 切ってハート型に盛る。

#### ■きんぴら

- ① ゴボウとニンジンに拍子木切りにする。
- ② ①を醤油と砂糖で味付けし、炒める。
- ③ 切ったのりで②を巻く。

#### ■ポテトサラダ

- ① ジャガイモを茹でる。キュウリを輪切りにし、ハムを細かく切る。
- ② 茹でたジャガイモをつぶし、キュウリ、ハムと混ぜて調味する。
- ③ ミニトマトの中をくり抜き、中に②を詰める。
- ④ 飾りのアーモンドをローストして砕き、ふりかける。

### ▼材料(2人分)

#### ■メンチカツ

- ・合挽き肉 / 200g
- ・玉ネギ / 40g
- ・レンコン / 20g
- ・畑しめじ / 20g
- ・チーズ / 1枚
- ・塩、コショウ、ケチャップ / 適宜
- ・小麦粉、卵、パン粉 / 適量

#### ■おにぎり

- ・ご飯 / 80g
- ・鮭フレーク / 20g
- ・小女子 / 9g
- ・ごま / 適宜

#### ■玉子焼き

- ・卵 / 2個
- ・小松菜 / 20g
- ・塩、砂糖 / 適宜

#### ■きんぴら

- ・ゴボウ / 20g
- ・ニンジン / 20g
- ・醤油、砂糖 / 適宜

#### ■ポテトサラダ

- ・ジャガイモ / 2個
- ・ハム / 1枚
- ・キュウリ / 25g
- ・ミニトマト / 1個
- ・塩、マヨネーズ / 適宜

#### ■飾り、付け合わせ

- ・サニーレタス
- ・黒豆 (メンチカツ)
- ・ハム (メンチカツ)
- ・のり (きんぴら)
- ・アーモンド (ポテトサラダ)



## ● 第1回入賞レシピ [お弁当部門] ●

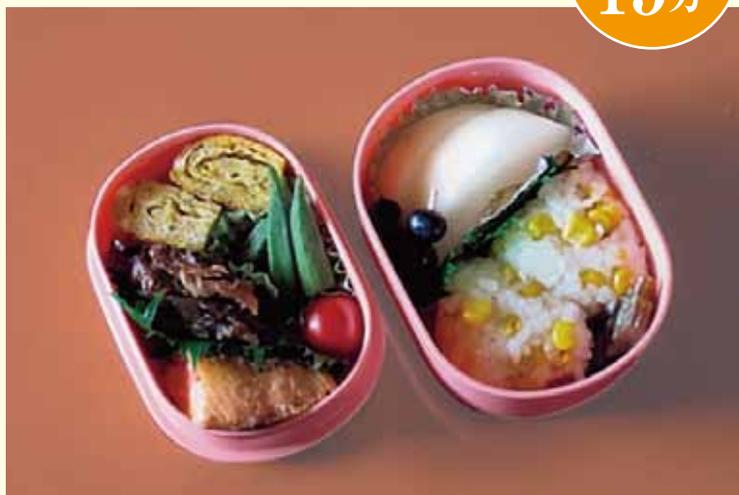
# 「パワフルランチ」

関田 恭子  
[主婦]

伊賀米のコシヒカリ、伊賀牛、鈴鹿市白子の小女子、  
地場産野菜などの三重県の農水産物を使用し、  
それらをあまり小さく切らず、毎食よく噛み、  
食材本来の味も知って、好き嫌いなく必要な栄養がとれ、  
8020運動にも参加できる要因になると思い、  
このお弁当を作りました。

所要時間

15分



### ▼作り方

#### ■コーンごはんおにぎり

- 炊飯器に材料、水を入れ、少し硬めに炊いておく。
- 炊き上がったら、おにぎりにする。

#### ■じゃこ入り厚焼き卵焼き

- 小女子を塩抜きし(水洗い)、細かく切る。
- 卵をときほぐし、①の小女子を入れ、砂糖、醤油を加え、混ぜる。
- フライパンに油を引いて、②を厚焼き卵焼きを作る要領で焼く。

#### ■おくらあえ

- 水にくぐらせたオクラを、電子レンジで2~3分加熱する。
- ①を醤油であえる。

#### ■鮭のカレー焼き

- カレー粉を鮭の身の内側につける。
- フライパンに油を引き、焼く。

#### ■キュウリの粕漬

半年間塩漬けにして、3年間酒かすと砂糖を混ぜたものの中に3回漬けかえを行い、塩分を抜く。

### ▼材料(2人分)

#### ■コーンごはんおにぎり

- ・米/1合
- ・トウモロコシ(茹でたもの、実のみ)/50g
- ・塩/小さじ1/2弱

#### ■じゃこ入り厚焼き卵焼き

- ・卵/1個
- ・小女子/6g
- ・砂糖/小さじ1/2強
- ・醤油/少量
- ・油/少量

#### ■おくらあえ

- ・オクラ(長さ約3cmを10本)25g
- ・醤油/小さじ1

#### ■鮭のカレー焼き

- ・鮭(甘鮭)/60g
- ・カレー粉/少量
- ・油/少量

#### ■牛肉のしょうが炒め

- ・牛肉/40g
- ・ショウガ/少量
- ・酒/少量
- ・醤油/小さじ1強
- ・砂糖/小さじ1/2強

#### ■飾り、付け合わせ

- \*野菜/ミニトマト
- \*季節の果物/梨、ブルーベリー
- \*漬物/キュウリの粕漬(自家製)



## ● 第1回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「かむかむクマクマ楽しいごはん」

種村 未来

[三重短期大学2年]

幼稚園児を対象にしたお弁当のため、見た目がかわいく、興味をひかれるものにしました。また、朝でも簡単に作ることでできるメニューにすることに重点を置きました。

不足しがちなカルシウムも、

チーズやひじきを使うことで補いました。

ひじきやミニトマトは三重県産のものを使用しています。

所要時間

60分



### ▼作り方

#### ■クマおむすび

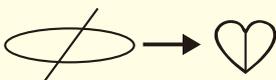
- ① 米をとき、炊く。
- ② ご飯をボウルに2等分し、1つには醤油を入れ、色をつける。
- ③ 2つのクマを作る。
- ④ のりで目と鼻を作り、チーズで顔を作り、ソーセージとコーンで耳を作る。

#### ■エリンギとほうれん草のバター炒め

- ① エリンギを縦に裂く。
- ② ほうれん草を茹で、3~4cmに切る。
- ③ バターで炒める。
- ④ 醤油を加える。

#### ■ハートの卵やき

- ① ひじきを戻す。
- ② 卵をといて、砂糖、醤油、ひじき、だしの素を加え、焼く。
- ③ 斜めに切り、図のように合わせハートマークにする。



### ▼材料 (2人分)

#### ■クマおむすび

- ・米/120g
- ・水/180g
- ・チーズ/8g
- ・醤油/2g
- ・のり/1枚
- ・魚肉ソーセージ/5g
- ・コーン/1g

#### ■エリンギとほうれん草のバター炒め

- ・エリンギ/20g
- ・ほうれん草/20g
- ・バター/6g
- ・醤油/6g

#### ■ハートの卵やき

- ・卵/50g
- ・乾燥ひじき/2g
- ・醤油/3g
- ・砂糖/3g
- ・だし/2g
- ・サラダ油/少々

#### ■野菜の肉まき

- ・すきやき用肉/40g
- ・アスパラ/10g
- ・ニンジン/10g
- ・塩、コショウ/少々
- ・酒/1g
- ・みりん/1g
- ・醤油/2g
- ・砂糖/1g
- ・サラダ油/3g

#### ■飾り、付け合わせ

- ・コーン/3g
- ・レタス/10g
- ・ミニトマト/20g
- ・ハム/4g
- ・魚肉ソーセージ/35g
- ・ブロッコリー/20g

#### ■野菜の肉まき

- ① アスパラ、ニンジンを3~4cmのせん切りにし、茹でる。
- ② 肉に塩、コショウをまぶし、①を巻く。
- ③ 焼く。
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ 端を斜めに切り、揃える。

#### ■飾り、付け合わせ

- ・魚肉ソーセージは5mmの切り目を入れ、6等分し中心にコーンをはさむ。
- ・ブロッコリーは茹でて、一口大に切る。
- ・ミニトマトは縦に4等分し、飾る。



## ● 第1回入賞レシピ [お弁当部門] ●

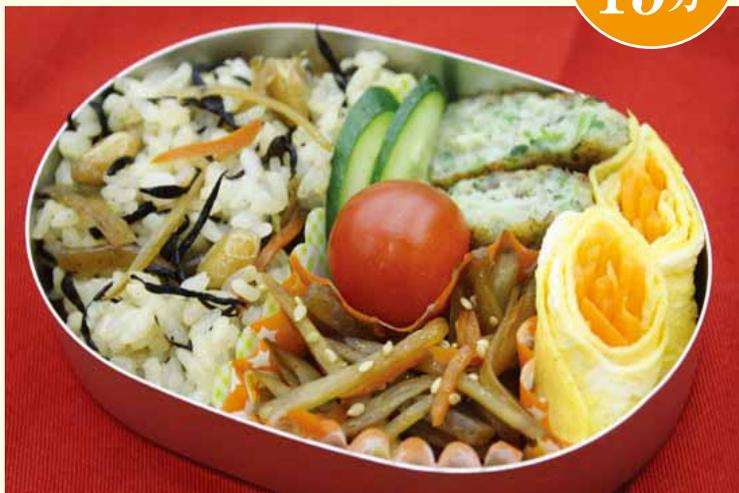
### 「健康にいいかむ弁当」

食生活研究会エッセンス 平石 静香  
[三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年]

ひじき、ゴボウは食物繊維が豊富で、よく噛むことに繋がります。  
コンニャクやイカも弾力性があり、噛み切りにくいのでたくさん噛みます。  
いかねぎバーグはきれいな紫色に仕上がるため、  
彩りもGOOD!イカの中に他の野菜を混ぜても楽しく、  
海の幸、山の幸を盛り込んだ地産地消のお弁当です。

所要時間

15分



#### ▼作り方

##### ■大豆とひじきの混ぜごはん

- ① ごはんを少し硬めに炊いておく。
  - ② 乾燥ひじきの場合、水で戻し水気を切る。
  - ③ ニンジン、コンニャクはせん切り、ゴボウはささがきにして水にさらし水気を切る。
  - ④ 鍋に油を熱し、すべての材料を入れて炒める。
  - ⑤ だし汁、砂糖、醤油、酒、みりんを加え強火にかける。  
アクを取り除いて弱火にし、煮汁がなくなるまで煮詰める。
  - ⑥ ごはんに⑤を混ぜ合わせる。
- ★彩りに、さっと茹で、斜めに切ったインゲンを加えても良い。

##### ■こんにゃくとごぼうのきんぴら

- ① ニンジンとゴボウは斜めにせん切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、①を入れる。
- ③ ②に調味料とコンニャクを加え、水気がなくなるまで煮る。
- ④ 白ごまを加える。

##### ■いかねぎバーグ

- ① イカの身とゲソ、その他の材料と調味料をフードプロセッサーにかける。
- ② 食べやすい大きさに丸める。
- ③ フライパンで焼く。

##### ■人参入り卵焼き

- ① ニンジンを生せん切りにして、卵と一緒に焼いて卵焼きを作る。

最後に彩りよく盛りつける。

#### ▼材料(2人分)

##### ■大豆とひじきの混ぜごはん

- ・米/100g ・ニンジン/18g
- ・ゴボウ/25g ・コンニャク/35g
- ・大豆/20g ・生ひじき/25g
- ・だし汁/140ml ・砂糖/13g
- ・醤油/21ml ・酒/10ml ・みりん/10ml

##### ■こんにゃくとごぼうのきんぴら

- ・ゴボウ/20g ・ニンジン/15g
- ・コンニャク/15g ・だし汁/50ml
- ・酒/10ml ・醤油/10ml ・砂糖/9g

##### ■いかねぎバーグ

- ・イカ/1/2杯(60g)
- ・ネギ/10g ・大葉/2枚
- ・ごま油/10g ・ショウガ汁/4g
- ・片栗粉/3g ・塩/少々

##### ■人参入り卵焼き

- ・ニンジン/20g ・卵/1個 ・塩/少々
- ・コショウ/少々

##### ■飾り、付け合わせ

- ・キュウリ/10g ・トマト/10g



## ● 第1回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「モグモグ弁当」

中村 仁美  
[栄養士]

タコやゴボウ、ひじきなど、食べていく中でよく噛んで食べるという行為を自然にできるお弁当にしました。和食の良さを教えるためにも、おいしく、しっかりとお米を食べられるおかずを考えました。お弁当では、タンパク質が多くなりがちですが、できるだけ野菜をとれ、味にもバリエーションが出るよう工夫しました。

所要時間

60分



### ▼作り方

#### ■たご飯

- ① 米をとき、釜に入れ、水を入れる。
- ② シイタケと茹でダコを一口サイズに切り、①に入れる。
- ③ 調味料を入れ、ご飯を炊く。
- ④ 炊いている間に、葉ネギ、ショウガをそれぞれ小口切り、細切りにする。
- ⑤ たご飯が炊き上がったら、葉ネギ、ショウガを入れ、混ぜる。
- ⑥ お弁当箱に詰め、つぼ漬けを添える。

#### ■ひじき煮

- ① ひじきを水で戻しておく。
  - ② ニンジン、コンニャクを角切りにし、玉ネギをくし切りにする。
  - ③ ①、②と水、調味料を鍋に入れ煮る。
- ★保存がきくので前日に作り、冷蔵庫に入れておく。

#### ■ごぼうのフリッター

- ① ゴボウを1.5mm程度の厚さに切る。
- ② 天ぷら粉と水をあわせ、①をつける。
- ③ フライパンに油をはり、カリッとするまで揚げる。
- ④ 揚がったら、上から塩をふりかける。

### ▼材料(2人分)

#### ■たご飯

- ・精白米/160g
- ・水/240g
- ・茹でダコ/50g
- ・生シイタケ/16g
- ・葉ネギ/5g
- ・ショウガ/3g
- ・塩、醤油、みりん、酒/適量
- ・つぼ漬け/8g

#### ■ひじき煮

- ・乾燥ひじき/10g
- ・ニンジン/16g
- ・コンニャク/10g
- ・玉ネギ/10g
- ・水煮大豆/10g
- ・水/100g
- ・醤油、みりん、砂糖/適量

#### ■ピーマンのガーリック炒め

- ・ピーマン/10g
- ・パプリカ(赤・黄)/20g
- ・おろしにんにく/2g
- ・油/適量

#### ■ごぼうのフリッター

- ・ゴボウ/60g
- ・天ぷら粉、水、塩/適量

#### ■さつまいものりんご煮

- ・サツマイモ/14g
- ・リンゴ/12g
- ・レーズン/6g
- ・水、砂糖/適量

#### ■さつまいものりんご煮

- ① サツマイモを輪切りにし、リンゴを2mmくらいの厚さに切る。
  - ② 鍋に、サツマイモ、リンゴ、水、砂糖を入れ、煮る。
  - ③ ある程度煮終わったら、レーズンを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ★保存がきくので前日に作り、冷蔵庫に入れておく。

#### ■ピーマンのガーリック炒め

- ① ピーマン、パプリカを千切りにする。
- ② フライパンに油を引き、にんにくを炒める。
- ③ ①を入れ、炒める。



## ● 第1回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「かむかむ弁当!!」

山下 晶帆  
[三重県立明野高等学校3年]

子どもに人気のハンバーグは、よく噛めるように中にレンコンや枝豆や芽ひじきを入れました。また、イカは噛む力を育てると思い入れました。たまご焼きには栄養のことを考え、ほうれん草を入れました。おにぎりには食べやすいようにのりを巻き、丸く小さめに作りました。オレンジを入れ、明るく見えるよう工夫しました。

所要時間

38分



### ▼材料 (2人分)

#### ■れんこんとえだまめのハンバーグ

・合挽き肉/86g ・玉ネギ/8g  
・卵/少々 ・芽ひじき/5g  
・枝豆/9g ・レンコン/5g  
・塩、コショウ、ナツメグ/少々  
・パン粉/大さじ1/2 ・牛乳/大さじ1

#### ■いかのみそマヨネーズ焼き

・イカ/40g ・味噌/適量  
・マヨネーズ/適量

#### ■ほうれん草のたまご焼き

・卵/1個 ・ほうれん草/15g ・塩/少々

#### ■ざくろおにぎり

・ご飯/200g ・鮭/40g  
・のり/2枚 ・塩/少々

#### ■飾り、付け合わせ

・オレンジ/80g  
・ミニトマト/1個

### ▼作り方

#### ■れんこんとえだまめのハンバーグ

- ① 合挽き肉をボウルで軽く混ぜる。  
細かく切ったレンコン、みじん切りにした玉ネギ、戻した芽ひじき、枝豆、卵、ナツメグ、塩、コショウを入れて粘り気が出るまで混ぜる。牛乳でふやかしたパン粉も入れて混ぜる。
- ② 温めたフライパンに油を引き、片面に焼き色がつくまで焼き、ひっくり返して弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。  
焼けたら皿にうつし、冷ましておく。

#### ■いかのみそマヨネーズ焼き

- ① イカを長方形に切り、味噌とマヨネーズを練り、オーブンで少し焦げ目がつくまで焼く。焼けたら冷ましておく。

#### ■ほうれん草のたまご焼き

- ① 卵をときほぐし、塩少々、細かく刻んだほうれん草を入れ混ぜる。
- ② フライパンを温めて油を引き、卵焼きを作る。
- ③ できたらキッチンペーパーで巻き、冷ましておく。

#### ■ざくろおにぎり

- ① ご飯を丸めて、のりをかぶせ十字型に切り目を入れて、下から少しひっぱる。
- ② その上に鮭をのせる。

#### ■オレンジ

皮をむいてくし型に切り、その半分に切っておく。



## ● 第1回入賞レシピ [お弁当部門] ●

### 「歯チカラ増強弁当」

辻 真由香

[三重県立明野高等学校3年]

歯チカラ増強弁当は、よく噛む食材として、ナッツ、あたりめ、レンコン、春巻きの皮、キュウリ、リンゴなどを使用し、おかずひとつひとつを噛みごたえのあるものにしました。中でも一番噛みごたえのあるものは、あたりめおにぎりです。あたりめを細かくすることでごはんの塩辛さが移り、おいしく、かつよく噛むおかずになりました。

所要時間

56分



#### ▼作り方

##### ■ナッツおにぎり

- ① アジを焼き、身をほぐす。
- ② カシューナッツは粗く切っておく。
- ③ ご飯に①、②、塩を加えて混ぜ、ボール状にする。

##### ■あたりめおにぎり

- ① あたりめは、細かく裂いておく。
- ② ご飯に塩を加え、ボール状にし、①をまわりにつける。

##### ■れんこんハンバーグ

- ① みじん切りの玉ネギ、ニンジン、ひじきをフライパンで炒める。
- ② 鶏挽き肉を練り、①と牛乳、パン粉、卵、塩、コショウを加えしっかり練る。
- ③ レンコンの水気を切り、②を片面につける。
- ④ フライパンに油を引き、肉の方から焼き、両面焼く。

##### ■はるまきサラダ

- ① ジャガイモは茹で、つぶしておく。
- ② ブロッコリー、せん切りのニンジンを茹でる。
- ③ ①に②、じゃこ、マヨネーズ、塩、コショウを加え、混ぜる。
- ④ 春巻きの皮で③を包み、180℃の油できつね色になるまで揚げる。

##### ■ベーコンのアスパラ巻き

- ① アスパラガスを塩茹でする。
- ② ベーコンで①を巻き、つまようじでとめる。
- ③ フライパンに油を引き、②を焼き、塩、コショウで味をつける。

#### ▼材料 (2人分)

##### ■ナッツおにぎり

- ・五穀米/100g
- ・アジの身/10g
- ・カシューナッツ/10g
- ・塩/適宜

##### ■あたりめおにぎり

- ・五穀米/100g
- ・あたりめ/15g
- ・塩/適宜

##### ■れんこんハンバーグ

- ・鶏挽き肉/20g
- ・レンコン/15g
- ・玉ネギ/5g
- ・ニンジン/5g
- ・戻しひじき/5g
- ・牛乳/小さじ1/2
- ・パン粉/小さじ1/2
- ・卵/小さじ1/2
- ・塩、コショウ、油/適宜

##### ■はるまきサラダ

- ・ジャガイモ/15g
- ・ブロッコリー/10g
- ・ニンジン/5g
- ・じゃこ/5g
- ・マヨネーズ/大さじ2
- ・塩、コショウ/適宜
- ・春巻きの皮/2枚
- ・揚げ油/適宜

##### ■ベーコンのアスパラ巻き

- ・ベーコン/2枚
- ・アスパラガス/10g
- ・塩、コショウ、油/適宜

##### ■トマトオムレツ

- ・卵/25g
- ・トマト/10g
- ・塩、砂糖/1つまみ
- ・バター、油、ケチャップ/適宜

##### ■きゅうりのちくわ巻き

- ・ちくわ/10g
- ・キュウリ/5g
- ・塩/適宜

##### ■飾り、付け合わせ

- ・リンゴ/15g
- ・塩/適宜

##### ■トマトオムレツ

- ① トマトはあられ切りにし、水気を切っておく。
- ② 卵をときほぐし、①、塩、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにバター、油を入れ、②を入れオムレツを作る。

##### ■きゅうりのちくわ巻き

- ① キュウリは板ずりし、ちくわの穴に合うように切っておく。
- ② ちくわの穴に①を入れる。

##### ■果物

リンゴは皮を残し、一口大に切り、塩水につけておく。



## ● 第2回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「まめまめクッキー」

田添 文江  
[パン・お菓子教室講師]

栄養豊富な乾燥大豆を家庭用オーブンで煎り大豆にする  
新しい発想と粗きな粉にすることで、噛みごたえのある食感と  
風味を出しました。菰野町の特産のまこもの粉末を入れることによって、  
より風味を出しました。おやつ時間に子ども達の  
会話が楽しく弾むようクッキーを木の形にしてみました。  
まめまめしく、よく噛んで食べましょう。

所要時間

60分



#### ▼作り方

##### ■前日準備 (煎り大豆)

- ① 大豆50gを6時間以上水に浸ける。
- ② ギャルに上げ水気を切り、180℃で約25分から焼きする。

- ① 煎り大豆をミキサーにかけて粗きな粉にする。
- ② 粗きな粉、1cm角に切った無塩バター、グラニュー糖、塩、Aを細かくカードで刻む。  
(サラサラになるように)
- ③ 卵を加えてひとまとめにしてラップに包み、30分くらい冷蔵庫で冷やす。(時間のない時は冷凍庫)
- ④ クッキー生地を平らにのばし、クッキー型で抜いて天板に並べる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで約10分焼く。

#### ▼材料 (2人分)

##### \*準備

##### ■煎り大豆

・大豆 / 50g    ・水 / 適量

(煎り大豆は市販でも可)

##### ■まめまめクッキー

・煎り大豆 / 10g    ・無塩バター / 20g

・グラニュー糖 / 15g    ・塩 / 少々

A [ ・薄力粉 (あやひかり) / 40g  
・まこも粉 (ブラウン) / 1g

・全卵 / 15g

★Aは合わせてふるっておく。

★まこも粉がなくても十分おいしくできる。

その場合も、薄力粉は40gでOK。



## ● 第2回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「雑穀とシリアルのプチビスコッティ」

瀧川 陽子  
[主婦]

全粒粉、押し麦、クルミはしっかり噛みしめることで風味が増します。  
また、見た目や食感を楽しんで、子どもが喜んで食べてくれるようにシリアルを散らしました。甘みに黒砂糖とスキムミルクを少量加え、足りない甘みを粉砂糖で補いました。  
作り方も簡単で、二度焼きすることで、しっかりした噛みごたえのあるお菓子に仕上げました。

所要時間

35分



#### ▼作り方

- ① 薄力粉、強力粉、スキムミルク、ベーキングパウダーをふるい、ボウルに入れる。
- ② 黒砂糖、全粒粉、押し麦を加える。
- ③ 溶き卵、溶かしバターを加え混ぜる。
- ④ 粗く砕いたクルミを混ぜる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、生地を流し込み平らにする。
- ⑥ シリアルを散らし、200℃で15分焼く。
- ⑦ 一度オーブンから出して切り分け、粉砂糖をふりかけて180℃で10分焼く。

★カルシウム…138mg

★鉄……………2.35mg (2人分)

#### ▼材料 (2人分)

##### ■ビスコッティ

- ・薄力粉 / 34g
- ・強力粉 / 6g
- ・全粒粉 / 8g
- ・押し麦 / 6g
- ・ベーキングパウダー / 小さじ1/2
- ・黒砂糖 / 15g
- ・クルミ / 10g
- ・スキムミルク / 5g
- ・卵 (M) / 1個
- ・無塩バター / 6g

##### ■トッピング

- ・シリアル / 15g
- ・粉砂糖 / 少々



## ● 第2回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「季節の果汁かむかむグミキャンデー」

食生活研究会エッセンス 尼崎 利佳  
[三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年]

生果汁を使ったグミ。このグミは、季節の果汁を使用すれば砂糖を加えなくても大丈夫。グミは弾力があり、咀嚼力アップ！生の果汁がない場合は、100%ジュースでも大丈夫です。作り方も簡単でいろいろな形が楽しめるので、子ども達と一緒に作ってみてください。

所要時間

30分



#### ▼材料 (2人分)

- ・みかん果汁 / 160ml (ふやかし用)
- ・みかん果汁 / 60ml
- ・砂糖 / 50g
- ・ゼラチン / 50g

#### ▼作り方

- ① みかんは搾り果汁をとる。
- ② 粉ゼラチンは搾ったみかん果汁でふやかす。
- ③ 鍋に果汁 (分量の半分) と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたらゼラチンも加えて溶かす。
- ④ ②に残りの果汁を加え混ぜ、製氷皿などに流し入れ、室温のまま固め、型から外す。





## ● 第2回入賞レシピ [おやつ部門] ●

# 「ピザ風ラスク」

前納 明佳  
[三重県立相可高等学校1年]

家にある食材を電子レンジで加熱するだけで、簡単にかつ低価格で作ることができます。小さい子どもと作るときは丸型だけでなく型抜きを使ってウサギやクマの形にすると可愛く仕上がります。

トッピングにゴボウやレンコンを細く切って茹でたものを加えるとさらに噛みごたえが出て、食物繊維も豊富に摂れます。楽しく作ることができるのでぜひ作ってみてください。

所要時間

6分



### ▼材料 (2人分)

- ・食パン8枚切り／2枚
- ・ピーマン／1/4個
- ・ミニサラミ／4本
- ・とろけるチーズ／9g
- ・ピザソース／適量

### ▼作り方

- ① 食パンを電子レンジで1分半～2分乾燥焼きして冷ます。
- ② 冷めたらピザソースを塗り、ピーマン、サラミ、チーズをトッピングする。
- ③ オーブントースターで2分焼いて、少し焦げ目をつけて完成。





## ● 第2回入賞レシピ [おやつ部門] ●

# 「伊勢芋っちりチュロス」

本田 莉菜

[三重県立相可高等学校2年]

私が子どものころに食べていたチュロスをアレンジしたレシピです。チュロスのもちもち感は、伊勢イモを入れたり、薄力粉を強力粉に代えたりして出しました。栄養価の高い伊勢イモをふんだんに加えています。また、シロップには、はちみつとレモンを使い、子ども達の好きな味に仕上げました。親子で仲良く食べてください。

所要時間

35分



### ▼材料 (2人分)

#### ■チュロス

- ・薄力粉 / 20g
- ・強力粉 / 50g
- ・伊勢イモ / 50g
- ・卵 / 1個
- ・油 / 適量

- A
- ・水 / 50ml
  - ・牛乳 / 30ml
  - ・砂糖 / 15g
  - ・無塩バター / 20g

#### ■はちみつレモンシロップ

- ・はちみつ / 20g
- ・レモン / 1/2個

### ▼作り方

#### ■チュロス

- ① 伊勢イモは皮をむき、すりおろしておく。
- ② Aを鍋に入れ沸騰寸前まで火にかけたら、一度火を止め、ふるった粉を入れ混ぜる。ひとかたまりになったら、もう一度火にかけ余分な水分をとばす。
- ③ 伊勢イモを加え混ぜたら、卵を少しずつ加えていく。
- ④ 星型の絞り袋に③を入れたら、クッキングシートの上に絞り出す。
- ⑤ 160℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑥ チュロスにシロップをつけてできあがり。

#### ■はちみつレモンシロップ

- ① はちみつをレモン汁で溶く。



## ● 第2回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「やさいクッキー」

大井戸 愛  
[三重県立明野高等学校2年]

私の作った野菜クッキーには、栄養価の高い食材であるカボチャとあおさを使っています。小さな子ども向けなので一口サイズです。サクッとした食感で、噛めば噛むほど味が増し、噛む力を養うとともに、よりおいしくなります。野菜の苦手な子どもでも、楽しくたくさん食べることができると思います。

所要時間

50分



#### ▼材料 (2人分)

- ・小麦粉 / 100g
- ・砂糖 / 60g
- ・卵 / 1個
- ・ショートニング / 70g
- ・カボチャ / 30g
- ・あおさ / 2g
- ・塩 / 少々
- ・バニラエッセンス / 少々

#### ▼作り方

- ① カボチャをやわらかく茹で、こす。
- ② 砂糖と卵を白っぽくなるまで混ぜる。塩を少々入れる。
- ③ ショートニングとバニラエッセンスを入れ混ぜる。
- ④ 生地を2つに分け、カボチャとあおさを別々に入れ混ぜる。
- ⑤ ふるった小麦粉を半分ずつ入れ、切るように混ぜる。
- ⑥ 平らなところにラップを敷き、その上で型を抜く。(又は絞り出す)
- ⑦ オーブンで約10分～15分焼く。



## ● 第2回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「野菜健康ビスケット」

田端 舞子・池山 安寿香  
[三重高等学校調理部1年]

ビスケット生地に練り込まれている3種類の野菜は、すべて緑黄色野菜なので、βカロテンやビタミン類を豊富に含んでいます。また、新食感を目指して作ったすめいか入りのビスケットは、シーフードカレー風味の旨味たっぷりなおやつとなっています。カラフルでそれぞれ違ったおいしさの楽しいビスケットとなりました。

所要時間

60分



#### ▼作り方

##### ■準備

- ① 小麦粉と砂糖をふるう。
  - ② バターを室温で柔らかくする。
  - ③ 牛乳にブイヨンを入れる。
  - ④ ニンジンはおろし金でおろしておく。
  - ⑤ パプリカとモロヘイヤは茹でて水を切り、すり鉢とすりこぎでする。
  - ⑥ すめめはみじん切りにする。
- 
- ① バターを白っぽくなるまでよく混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
  - ② 溶き卵と牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
  - ③ 小麦粉を分けながら入れて、粘りを出さないようにさっくりと混ぜる。
  - ④ 生地を4等分して、すめめ、ニンジン、パプリカ、モロヘイヤをそれぞれに加える。  
すめめだけカレー粉を加える。
  - ⑤ 冷蔵庫で10～15分ねかせる。
  - ⑥ ねかせた生地を麺棒でのばしてスティック状に切る。
  - ⑦ 170℃に熱したオーブンで約10分焼く。

#### ▼材料(2人分)

- ・すめめ／適量
- ・ニンジン／1/4本
- ・パプリカ(赤)／1/4個
- ・モロヘイヤ／2枚
- ・カレー粉／小さじ1/2
- ・小麦粉／150g
- ・卵／1/2個
- ・牛乳／大さじ2
- ・バター／90g
- ・砂糖／15g
- ・ブイヨン(粉末)／少々



## ● 第2回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「おから入り伊勢茶バー 2種のディップ添え」

西村 真依

[学校法人大川学園三重調理専門学校調理経営学部1年]

噛みごたえがあり、むし歯予防、歯を強くするおやつを考えました。  
伊勢茶バーは、緑茶カテキンの抗菌作用により、  
むし歯の発生や歯石の生成を抑えるとともに、ミネラル、フッ素が  
歯のエナメル質と結びついて歯を強くします。  
さらにクリームチーズのディップを2種添えました。

所要時間

25分



#### ▼作り方

##### ■おから入り伊勢茶バー

- ① 抹茶と薄力粉は合わせてふるっておく。
- ② バターは室温に戻す。
- ③ ボウルにすべての材料を入れ、手でよくこね合わせる。
- ④ よくこねたら生地をひとまとめにし、打ち粉(分量外)をした台にのせ、麺棒などで厚さ5mmくらいまでのばす。
- ⑤ 5cmくらいの短冊に切る。
- ⑥ 170℃に温めたオーブンで12分ほど焼く。

##### ■桜海老のディップ&カレーのディップ

- ① クリームチーズをボウルに入れ、レモン汁で好みの硬さになるまでのばす。(少量ずつ入れること)  
マヨネーズを入れ味をみる。
- ② ①を2つに分け、1つにはカレー粉を入れ混ぜる。  
もう1つには、包丁などで砕いた桜エビを入れ混ぜる。

#### ▼材料(2人分)

##### ■おから入り伊勢茶バー

- ・伊勢茶／大さじ2
- ・抹茶／大さじ2
- ・薄力粉／130g
- ・バター／30g
- ・レモン汁／10ml
- ・おから／80g
- ・塩／少々

##### ■桜海老のディップ&カレーのディップ

- ・クリームチーズ／80g
- ・レモン汁／適宜
- ・桜エビ／適宜
- ・マヨネーズ／適宜
- ・カレー粉／適宜



## ● 第2回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「かた焼き大豆ステッキー」

岡田 公子  
[会社員]

歯を丈夫にするために、カルシウムが豊富な、スキムミルク、アーモンド、あおさのり、黒いりごまを使用し、水煮大豆も加えて栄養のバランスも良くしました。生地を3等分して違った食材を混ぜるので3種類の味と色になり、子ども達が楽しく食べられるようにしました。また、バターを少なくして噛みごたえがあるようにしました。

所要時間

30分



#### ▼材料 (2人分)

- ・水煮大豆 / 20g
- ・薄力粉 / 42g
- ・スキムミルク / 8g
- ・卵 / 10g
- ・バター (常温で戻す) / 5g
- ・砂糖 / 23g
- ・アーモンド / 6粒
- ・乾燥あおさのり / 1g
- ・黒いりごま / 6g
- ・溶き卵 / 適量
- ・打ち粉 (薄力粉) / 適量

#### ▼作り方

- ① 水煮大豆はビニール袋に入れ、麺棒でたたいてつぶし、アーモンドは細かく刻み、あおさのりは手で粗くほぐして粉にする。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ひとまとめにして、3等分し、アーモンド、乾燥あおさのり、黒いりごまをそれぞれに加え混ぜ合わせる。
- ③ 打ち粉をふったまな板に②をのせて、麺棒で厚さ2~3mmにのばし、1cm×12cmくらいに包丁で切る。
- ④ オーブントースターの受け皿にクッキングシートを敷き、③をのせて、溶き卵をハケで塗り、150℃で15分くらい焼く。(オーブンでもOK)



## ● 第2回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「伊勢志摩おからかりんとう」

食生活研究会エッセンス 佐野 文美  
[三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年]

砂糖を使わず、素材の味を活かしたかりんとうです。

また、油で揚げずにオーブンで焼き、ヘルシーに仕上げました。

生地には食物繊維を多く含むおからを使い、伊勢志摩の海で育ったカルシウムたっぷりの食材を練り込みました。

ポリポリとした食感で、噛みごたえのあるおやつです。

所要時間  
40~45分



#### ▼材料 (2人分)

- ・おから / 25g
- ・薄力粉 / 25g
- ・卵 / 15g
- A
  - ・青のり / 1.5g
  - ・白いりごま / 3g
  - ・桜エビ / 1.5g
- B
  - ・乾燥ひじき / 1g
  - ・ちりめんじゃこ / 6g

#### ▼作り方

- ① ひじきはぬるま湯に浸けて戻し、水気をしっかりと切っておく。
- ② ちりめんじゃこは包丁で粗く刻む。
- ③ ボウルにおから、薄力粉、溶き卵を合わせて生地をまとめる。
- ④ まとまった生地を2等分し、1つにはAを、もう1つにはBを加え、よく練りこむ。
- ⑤ 生地を麺棒で4~5mmの厚さにのばし、縦5cmほどの棒状に切る。
- ⑥ オーブンシートを敷いた天板に並べ、170℃で20~25分、かりっとするまで焼く。





## ● 第2回入賞レシピ [お弁当部門] ●

### 「うまし国20品目お弁当」

食生活研究会エッセンス 伊藤 早織  
[三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年]

このお弁当には三重県の山の幸、海の幸を20種類盛り込みました。おにぎりは混ぜるだけなので簡単です。食材が多いためバランスが良く、季節が楽しめます。子ども達の1日に必要なカルシウムの半分近くがこの一食で摂取できます。調理法を簡単にしたこと、忙しい朝でも短時間で作れる色とりどりの楽しいお弁当になりました。

所要時間

30分



#### ▼作り方

##### ■おにぎり

- ① 精白米は洗って炊く。
- ② ご飯を半分に分けて両方に干ししらすを入れ、一方に鮭フレークと湯がいた小松菜を混ぜ、もう一方に干しエビと戻したひじきとごまを混ぜ、俵型にする。

##### ■ささ身のアーモンド揚げ

- ① ささ身はすじをとり、一口大に切りビニール袋に入れ、醤油、みりんで漬け込む。
- ② 10分くらいおいてキッチンペーパーで水気を取り、小麦粉をまぶし、溶いた卵にからめ、少し砕いたアーモンドスライスをまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。

##### ■蓮根と人参のきんぴら風

- ① レンコンはさいのめ切りにし、ニンジン小さめの短冊切りにする。
- ② サラダ油をフライパンに入れ、レンコンとニンジンを炒める。
- ③ 2〜3分弱火で炒め調味料を加えさっとからめる。

##### ■ピーマンのココット

- ① ピーマンは1cm弱の角切りにし、さっと茹で、水気を取り、アルミのカップに入れ、溶いた卵に砂糖を加えたものを注ぐ。
- ② 上にチーズと少しのパプリカをのせて、オーブンで5分焼く。

##### ■胡瓜と若芽の梅肉和え

- ① キュウリを縦に切り、麺棒などでたたき、味をしみ込ませやすくしてから食べやすい大きさに切る。  
わかめはよく洗ってから一口大に切る。
- ② 梅干しは包丁で細かくし、醤油、みりんと混ぜてから、キュウリとわかめを加えあえる。

#### ▼材料(2人分)

##### ■おにぎり

- ・精白米/120g
- ・干ししらす/10g
- ・干しエビ/3g
- ・ひじき、ごま/各1g
- ・鮭フレーク/10g
- ・小松菜/10g

##### ■ささ身のアーモンド揚げ

- ささ身/50g
- ・卵/1/3個
- 濃口醤油/6g
- ・アーモンドスライス/8g
- みりん/4g
- ・揚げ油/適量
- ・薄力粉/6g

##### ■蓮根と人参のきんぴら風

- ・レンコン/40g
- ・濃口醤油/6g
- ・ニンジン/20g
- ・みりん/9g
- ・サラダ油/4g

##### ■ピーマンのココット

- ・卵/2/3個
- ・上白糖/1.5g
- ・青ピーマン/15g
- ・赤ピーマン/15g
- ・とろけるチーズ/10g

##### ■胡瓜と若芽の梅肉和え

- ・キュウリ/30g
- ・わかめ(生)/5g
- ・濃口醤油/3g
- ・みりん/3g
- ・梅干し/1個

##### ■飾り、付け合わせ

- ・ミニトマト/2個



## ● 第2回入賞レシピ [お弁当部門] ●

### 「よ坊さん弁当」

大杉 奈緒

[学校法人大川学園三重調理専門学校調理経営学部1年]

日本歯科医師会のキャラクターをお弁当にしてみました。  
カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な鮭と噛みごたえのある  
雑穀米を使いました。伊勢茶のおにぎりは、茶のカテキンが  
むし歯予防に効果的です。手に持っているのは歯ブラシで、  
見た目も楽しく栄養価もバッチリの「よ坊さん弁当」を  
仕上げました。

所要時間

45分



#### ▼作り方

##### ■よ坊さんのおにぎり

- ① ご飯にそれぞれの材料を混ぜ、のりで目、チーズで服、トマトで帽子、桜エビで口をつくる。
- ② ゴボウは先端にスパゲッティをさし、油で揚げる。

##### ■がんとどき

- ① キクラゲは戻してから食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐とトウモロコシは水気を切っておき、ひじき、キクラゲ、桜エビ、あおさを加え、すべての材料がつながるまで混ぜ、上のゴボウと一緒に揚げる。

##### ■野菜チップス

- ① レンコン、サツマイモはスライサーでスライス、ゴボウは包丁でスライスし、水に浸ける。
- ② 水気を切り、がんとどきと一緒に揚げる。

##### ■いんげんのごまあえ

- ① インゲンは少し硬めに茹で、冷水にとり、だし汁に浸ける。(浸ける時間は、好みの味の濃さになるまで)
- ② あえ衣とあえる。

##### ■トマトとチーズのオープン焼き

- ① トマトは楕円形切りにし果肉をとり、アーモンド、小魚と交互に盛り、上にチーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

##### ■うずら卵

- ① うずら卵は半分に切ったり、花形に切るなど好みにカットし、上から桜エビを散らす。

##### ■牛乳寒天

- ① 鍋に牛乳、粉寒天を入れ1～2分沸騰させて溶かし、カップに入れて固める。
- ② 濃度がついてきたら小豆を入れ、固まったらみかんを飾る。

彩りにサンチュを添える。

#### ▼材料(2人分)

##### ■よ坊さんのおにぎり

###### \*雑穀鮭おにぎり

・ご飯/100g ・雑穀/2g ・鮭フレーク/10g

###### \*茶飯おにぎり

・ご飯/100g ・伊勢茶/2g

###### \*飾り

・服:スライスチーズ/10g ・目:のり/1g  
・歯ブラシ:ゴボウ、スパゲッティ/各4g、揚げ油  
・口:桜エビ/1g ・帽子:ミニトマト/4g

##### ■がんとどき

・木綿豆腐/40g ・トウモロコシ缶詰(ホール)/適宜  
・ひじき、キクラゲ、桜エビ、あおさ/適宜 ・揚げ油

##### ■野菜チップス

・レンコン(市販のスライスの水煮可)、サツマイモ、  
ゴボウ、揚げ油/適宜

##### ■いんげんのごまあえ

・インゲン/10g  
・だし汁、あえ衣(すりごま、調味料)/適宜

##### ■トマトとチーズのオープン焼き

・トマト/10g ・チーズ、小魚、アーモンド/適宜

##### ■うずら卵

・うずら卵(水煮可)/1個 ・桜エビ/少々

##### ■牛乳寒天

・牛乳/100g ・粉寒天/1g  
・小豆缶詰、みかん缶詰/適宜



## ● 第2回入賞レシピ [お弁当部門] ●

### 「しっかり噛んで元気もりもり! スマイル弁当」 岡田 公子 [会社員]

歯を丈夫にするためにカルシウムやマグネシウム、ビタミンDを多く含む食材を使用し、また、しっかりと噛んで食べる力が養えるように、食物繊維の多い食材や、タコなど、何度もよく噛まないとい飲み込みにくい食材も使用しました。三重県の農水産物をたくさん使用し、子ども達が楽しく食べられるように彩りも良くしたお弁当です。

所要時間

30分



#### ▼作り方

##### ■豚肉の三色野菜巻き

- ニンジンとゴボウは細めの棒状に切り、ごま油で炒め、Aと水大さじ1を加えて水気がなくなるまで炒り煮する。
- サイインゲン(豆苗)はヘタを取り、塩少々を入れた熱湯でさっとゆがき、半分に折る。
- 豚肉を広げて①と②をそれぞれ3等分してのせしっかりと巻く。
- フライパンにサラダ油を熱し③の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら焼いてBを入れて味を煮からめ、火を止めて白いりごまをまぶす。
- 少し冷めたら半分に切りレタスを添えて盛り付ける。

##### ■ひじきとあらめのシャキシャキ五目煮

- レンコンはいちょう切りにする。 ② 鍋にサラダ油を入れてAを入れて炒め、水煮大豆とBを加えて煮汁がなくなるまで煮含める。
- 火を止め、塩茹で枝豆をのせる。

##### ■たことわかめの卵焼き

- タコは小さめのぶつ切りにする。 ② ボウルにAとBを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を引き、②を流し入れて巻き、卵焼きを作り、食べやすい大きさに切る。

##### ■ブロッコリーのカルシウムのせ

- ブロッコリーは小房に分けて塩少々を入れた熱湯で硬めに茹で上げる。 ② チーズは三角の形に4等分に切る。
- ブロッコリーの上にマヨネーズをのせ②とあみエビをのせる。

##### ■小松菜おにぎり鮭とじゃこ

- 小松菜は塩を入れた熱湯でさっとゆがき、水気を切って刻んでおく。
- ご飯と①を混ぜ合わせ、半分に分けてAとBをそれぞれ混ぜて2個ずつの俵型のおにぎりを作り、まわりに軽く塩をまぶして焼のりで巻く。

##### ■うざぎりんご

- リンゴは半分に切り、皮にV字の切り目を入れウサギの耳部を残して端から皮をむき、塩水に浸けて水気を切る。

#### ▼材料(2人分)

##### ■豚肉の三色野菜巻き

- 豚もも薄切り肉 / 3枚 ・ニンジン(長さ5cm) / 25g
- ゴボウ(長さ5cm) / 25g
- サイインゲン / 3本 ・ごま油 / 小さじ2
- サラダ油 / 適量 ・塩 / 少々

A [ 砂糖 / 大さじ1/2 ・醤油 / 小さじ1

B [ 酒、みりん / 各大さじ1 ・醤油、砂糖 / 各大さじ2/3

・白いりごま、レタス / 適量

##### ■ひじきとあらめのシャキシャキ五目煮

[ 芽ひじき(戻して) / 20g

A [ きざみあらめ(戻して) / 12g

[ レンコン(正味) / 20g ・油あげ(油抜き済) / 5g

B [ 醤油、みりん、砂糖 / 各大さじ2/3 ・だし汁 / 3/4カップ

・水煮大豆 / 10g ・塩茹で枝豆 / 6粒

・サラダ油 / 小さじ1

##### ■たことわかめの卵焼き

A [ 蒸したコ / 20g ・カットわかめ(戻して) / 12g

[ 卵 / 1と1/2個

B [ 酒 / 小さじ1 ・砂糖 / 小さじ1/2 ・醤油、塩 / 少々

・サラダ油 / 適量

##### ■ブロッコリーのカルシウムのせ

・ブロッコリー / 40g ・チーズ(板状) / 12g

・あみエビ / 少量 ・マヨネーズ / 適量 ・塩 / 少々

##### ■小松菜おにぎり鮭とじゃこ

・ご飯 / 180g ・塩 / 少々 ・小松菜 / 60g

・带状焼のり / 4枚

・A 焼鮭のほぐし身 ・B 上乾ちりめんじゃこ / 各大さじ1

##### ■うざぎりんご

・リンゴ / 1/4個 ・塩 / 少々



## ● 第2回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「かむかむ骨太お弁当」

仲井 麻友子

[三重大学教育学部附属中学校2年]

お弁当の名前からわかるように、歯ごたえのある食材を盛り込んで、子ども達に噛むことの大切さを楽しみながら実感してもらうこと、そして強い骨作りにつながるカルシウムアップをねらったお弁当です。美杉のコンニャクや伊勢のひじき・わかめといった地元産の食材を活用し、また調理の簡便性も考慮しました。

所要時間

35分



### ▼材料 (2人分)

- しらすとわかめの俵型おにぎり  
・しらす、わかめ、ごま／適量
- 人参のきんぴら風  
・ニンジン／1/4本 ・切りごま／適量
- A□・ごま油、醤油、砂糖、みりん／適量
- ピーマンのごま和え  
ピーマン1個
- B□・醤油、砂糖、めんつゆ、ごま／適量
- チーズとひじきの卵焼き  
・卵／1個 ・チーズ／1切 ・乾燥ひじき／1g
- C□・砂糖、塩、酒、めんつゆ／適量
- かまぼこのたらこサンド  
・かまぼこ／2切 ・たらこ／少々
- こんにゃくハンバーグ  
・合挽きミンチ／100g ・牛乳／大さじ3  
・コンニャク／1/4枚 ・生パン粉／1/4カップ  
・溶き卵／1/2個分 ・玉ネギ／1/8個  
・ケチャップ、ソース、塩、コショウ、醤油／適量
- 高野豆腐の煮物  
・高野豆腐／1枚 ・ニンジン／1/4本
- D□・薄口醤油、砂糖、酒、だし汁／適量
- 飾り、付け合わせ  
・ブロッコリー、ミニトマト、レタス

### ▼作り方

#### ■しらすとわかめの俵型おにぎり

①炊きたてのご飯に、戻して細かく切ったわかめに塩を少量ふったものと、しらすを混ぜて俵型に形を作る。

#### ■人参のきんぴら風

①ニンジンを繊維にそって短冊形に切り油で炒めAの調味料で味付けする。

#### ■ピーマンのごま和え

①ピーマンを繊維にそって細めのせん切りにし、油でさっと炒め、熱いうちにBの調味料で味付けする。

#### ■チーズとひじきの卵焼き

①乾燥ひじきはたっぷりの水で戻しておき、チーズは小さなさいの目に切っておく。

②ひじきを軽く絞る、めんつゆで味付けしておく。

③卵にCの調味料を入れ、ひじきとチーズを入れて混ぜ、焼く。

#### ■かまぼこのたらこサンド

①かまぼこ一切れの真ん中に切り目を入れ、たらこを挟む。

#### ■こんにゃくハンバーグ

①コンニャクは軽く茹で、みじん切りにしておく。玉ネギのみじん切りを油で炒める。

②ミンチにすべての材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。

③2等分してハートの型で抜いて焼く。

④ソースを作ってかける。

#### ■高野豆腐の煮物

①高野豆腐は水に戻して星の型で抜き、ニンジンは花の型で抜いて軽く下茹でしておく。

②だし汁にDの調味料で味を付け、高野豆腐とニンジンを入れて煮る。



## ● 第2回入賞レシピ [お弁当部門] ●

### 「カムカム弁当」

渡邊 祐里  
[主婦]

地産地消と子どもの噛む力を意識したバランスの良いお弁当です。  
一番のおすすめは「玄米ナゲット」です。栄養満点の玄米を子どもが喜ぶ  
ナゲットに変身させました。「牛肉巻き」は牛肉にエノキとコンニャクを  
巻き込むことで噛みごたえを出しています。  
他にも、根菜、海草、大豆製品といういろんな食材を  
使って食感の違いを楽しめるようにしました。

所要時間

30分



#### ▼作り方

##### ■牛肉巻き

- ① 牛肉を広げ、コンニャク、エノキを中に入れ巻く。
- ② 醤油、酒、みりんを水で煮詰め味をつける。

##### ■玄米ナゲット

- ① 玄米は炊いてからつぶす。
- ② フードプロセッサーにAを入れ混ぜる。
- ③ フライパンに油を少し引き、②を炒める。
- ④ ③に塩、酒、醤油で味をつける。
- ⑤ ④にあやひかりを入れ、ひとまとめにし、俵型に4～6等分する。
- ⑥ 油で揚げる。

##### ■南瓜サラダ

- ① カボチャは一口大に切り茹でる。
- ② カシューナッツはフライパンで乾煎りする。
- ③ ひじきは戻し、醤油、水で煮て下味をつける。
- ④ ①と②と③をマヨネーズであえる。

##### ■揚げ野菜スティック 甘酢つけ

- ① ゴボウ、ニンジンスティック状に切り素揚げする。
- ② 酢、砂糖、醤油の甘酢に浸けてしばらくおく。

#### ▼材料(2人分)

##### ■牛肉巻き

・牛肉/2枚 ・コンニャク/40g ・エノキ/20g  
・醤油/大さじ2 ・酒/大さじ2 ・みりん/大さじ2

##### ■玄米ナゲット

・玄米/茶碗1/2杯  
A  
・高野豆腐/1枚 ・玉ネギ/1/4個  
・ショウガ/1かけ  
・コリアンダー/少々 ・ターメリック/少々  
・酒、醤油/小さじ1 ・塩/小さじ1/2  
・あやひかり粉(米粉)/1/4カップ ・油/適量

##### ■南瓜サラダ

・カボチャ/100g ・カシューナッツ/20g  
・ひじき/2g  
・マヨネーズ/10g ・醤油/適量

##### ■揚げ野菜スティック 甘酢つけ

・ゴボウ/5cm ・ニンジン/1/4本  
・酢、砂糖、醤油/適量

##### ■くろちゃんオニギリ

・玄米入りご飯/茶碗2杯分 ・のり1枚(1/4に切る)  
・チーズ/1枚 ・黒ごま/8粒



## ● 第2回入賞レシピ [お弁当部門] ●

### 「B・R・B弁当」(ブラックライスバーガー弁当)

富永

実希子

[歯科衛生士]

いなべ市特産の黒米を使い、子どもが好きなハンバーガーをイメージしてガブリッとかぶりつけるようにライスバーガーにしました。  
エビとレンコンを混ぜ込んだハンバーグは、とても食感が楽しい仕上がります。  
副菜も噛むことを意識して作りました。  
簡単にすぐ作れるメニューですので、ぜひ試してみてくださいね。

所要時間

30分



### ▼作り方

#### ■ライスバーガー

##### \*レンコンバーグ

- ① ニンジン、シイタケ、ネギ、おろしショウガ、片栗粉、中華だし、塩をフードプロセッサーに入れてみじん切りにする。
- ② レンコン4枚をスライスして酢水に浸けておく。残りは包丁でみじん切りにし、エビも包丁で細かくたたく。
- ③ ①と②と卵黄を混ぜ、スライスしたレンコンの間にはさみ、まわりに片栗粉(分量外)をまぶしてごま油で両面カラリと焼く。

##### \*ライス

- ① 黒米入りご飯、卵白、オイスターソース、黒ごまをボウルに入れ混ぜる。
- ② レンコンバーグと同じ位の大きさに形を作る。
- ③ レンコンバーグを焼いたフライパンで表面に軽く焦げ目がつく位まで両面焼く。
- ④ ライス→サラダ菜→レンコンバーグ→ライスの順にはさむ。

#### ■キュウリの塩昆布あえ

- ① キュウリを乱切りにして塩昆布であえる。

#### ■ポテトサラダ春巻

- ① ポテトサラダを春巻の皮で巻く。
- ② オープントースターで焦げ目がつくまで両面焼く。

#### ■ちくわのシソ・チーズ巻き

- ① ちくわ、大葉、チーズを半分に切る。
- ② ちくわの表面に大葉、チーズをのせ、くるくるっと丸く巻いてつまようじでとめる。

### ▼材料(2人分)

#### ■ライスバーガー

##### \*レンコンバーグ

- ・エビ/4尾 ・レンコン/6cm ・ニンジン/1/4本
- ・シイタケ/1個 ・ネギ/1/3本
- ・卵黄/1個 ・おろしショウガ/小さじ1/2
- ・片栗粉/大さじ1と1/2 ・中華だし/小さじ1
- ・塩/少々

##### \*ライス

- ・黒米入りご飯/茶碗1杯分 ・卵白/1個
- ・オイスターソース/小さじ1/2 ・黒ごま/小さじ1
- ・サラダ菜/2枚

#### ■キュウリの塩昆布あえ

- ・キュウリ/1本 ・塩昆布/大さじ1

#### ■ポテトサラダ春巻

- ・ポテトサラダ/40g ・春巻の皮/2枚

#### ■ちくわのシソ・チーズ巻き

- ・ちくわ/2本 ・チーズ/2枚 ・大葉/2枚

#### ■飾り、付け合わせ

- ・ミニトマト/2個



## ● 第2回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「カラフル愛情弁当」

奥田 遥

[三重県立久居農林高等学校2年]

このお弁当は、野菜をふんだんに使い、栄養バランスがとれているだけでなく、お弁当を開けたとき「食べたい」と思ってもらえるよう工夫しました。お米も三重県産の新米を使い、健康的で「地産・地消」を目指したお弁当に仕上げました。鮭を焼いて細かくしご飯に混ぜたことにより、魚嫌いの子どもにも喜んで食べてもらえると思います。また、卵焼きには生野菜を入れることにより顎の力をつけるようにしました。

所要時間

50分



### ▼材料(2人分)

#### ■にんじんのソテー

・ニンジン/40g ・コンソメ/少々 ・水/100cc  
・砂糖/5g ・バター/4g

#### ■いんげんの肉巻き

・豚肉/80g ・インゲン/50g  
・砂糖、醤油、みりん、酒/各小さじ2

#### ■やさいたっぷり卵焼き

・卵/100g ・ニンジン/20g ・葉ネギ/10g  
・玉ネギ/10g ・砂糖/大さじ1

#### ■さつまいもの茶巾

・サツマイモ/80g ・レモン汁/少々  
・砂糖/大さじ1

#### ■鮭ごはんの花かざり

・ごはん/100g ・鮭/少々  
・枝豆/10g ・卵黄/少々

#### ■ドライカレーのハートかざり

・ごはん/100g ・ハム/6g ・玉ネギ/20g  
・ニンジン/10g ・カレー粉/少々  
・醤油/少々 ・塩、コショウ/少々

#### ■飾り、付け合わせ

・ミニトマト/40g

### ▼作り方

#### ■にんじんのソテー

① 材料をすべて入れて煮る。

#### ■いんげんの肉巻き

① 豚肉にインゲンを巻き、フライパンで焼いて、その他の材料をすべて入れてからめる。

#### ■やさいたっぷり卵焼き

① ニンジン、葉ネギ、玉ネギをみじん切りにして溶き卵の中に入れ、砂糖も入れ卵焼きを作る。

#### ■さつまいもの茶巾

① サツマイモを茹で、つぶしてその他の材料を入れる。

#### ■鮭ごはんの花かざり

① ご飯と鮭を混ぜて形を作り、枝豆、卵の黄身を飾る。

#### ■ドライカレーのハートかざり

① ハム以外の材料をすべて炒めて、形を作り、ハートに切り抜いたハムを上飾る。

#### ■ミニトマト

彩り良く詰める。



## ● 第2回入賞レシピ [お弁当部門] ●

### 「元気っ子弁当」

木村 朱莉

[三重県立四日市農芸高等学校2年]

彩りに気をつけながら栄養価や歯の健康に考慮して作りました。おにぎりにはしらすやひじき、卵焼きにはチーズを巻いてカルシウムが摂取できるようにしました。ハンバーグにはレンコンを細かく切って入れ、歯ごたえを出しました。彩りを考え野菜を多く使い、苦手な野菜も子どもが食べやすいケチャップ味に仕上げました。

所要時間

45分



#### ▼材料(2人分)

##### ■レンコンバーグ

・合挽き肉/100g ・玉ネギ/1/4個  
・レンコン/10cmくらい ・卵/1/2個  
・パン粉、塩、コショウ/各少々

##### ■チーズin卵焼き

・プロセスチーズ/1粒 ・卵/1個

##### ■アスパラのベーコン巻き

・アスパラガス/1本 ・ベーコン/3枚

##### ■ナポリタン

・ピーマン/1/2個 ・ニンジン/40g  
・玉ネギ/20g ・スパゲッティ/20g  
・ケチャップ/大さじ2 ・塩、コショウ/少々

##### ■かりかり梅のしらすおにぎり

・ご飯/60g ・のり/2枚  
・梅、しらす、ひじきフレーク/各20g

##### ■いも虫えだまめ

・枝豆/6個

##### ■飾り、付け合わせ

・ミニトマト/2個

#### ▼作り方

##### ■レンコンバーグ

- ① 玉ネギ、レンコンはみじん切りにして油で炒める。
- ② 肉、卵、パン粉を混ぜ、①を入れ塩、コショウする。
- ③ よく混ぜたら食べやすい大きさに分け、手の平でたたくように丸める。
- ④ 熱したフライパンに油を引き焼く。

##### ■チーズin卵焼き

- ① 熱した卵焼き器に油を引いて卵を全体に1/2量流し込む。
- ② 卵焼き器の奥に一口大に切ったチーズをおき手前に向かって巻き込む。
- ③ 空いたところに油を引き残りの卵を入れて巻く。

##### ■アスパラのベーコン巻き

- ① アスパラはすじをとりラップで包んで電子レンジで1分加熱する。
- ② アスパラを4等分しベーコンを巻く。
- ③ ベーコンを巻いたらスパゲッティでとめて熱したフライパンで焼く。(ベーコンからの油があるので、油は引かない。)

##### ■ナポリタン

- ① ピーマン、ニンジン、玉ネギをせん切りし油を引いたフライパンで炒め、塩、コショウで味を調える。その間に、スパゲッティを茹でておく。
- ② 茹でたスパゲッティを①に入れケチャップで味を付ける。

##### ■かりかり梅のしらすおにぎり

- ① 炊いた米にフレークを混ぜ、一口大の丸いおにぎりに握り、のりを巻く。

##### ■いも虫えだまめ

- ① 茹でた枝豆の実を串にさす。

##### ■ミニトマト

- ① 彩りをつけるために配置に気をつける。



## ● 第2回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「まき・シャキッと・カム弁当」

関田 素子  
[歯科医師]

歯科医師として普段診療していく中で、  
米・野菜嫌い、離れの子も達にも歯科疾患が目立ちます。  
シャキシャキ感のある野菜を含めた三重県産の食材をとりこみ、  
よく噛んで、それらを克服できるメニューを考えました。  
また、子どもが喜び、見た目もかわいい  
お弁当を作りました。

所要時間  
**31分**



### ▼材料 (2人分)

#### ■よい歯の飾り巻き

- ・ご飯 / 150g
  - ・でんぷ / 小さじ2
  - ・香りごま / 6g
  - ・すしのり / 1枚
- 合わせ酢  
酢 / 大さじ1  
砂糖 / 小さじ1  
塩 / 少々

#### ■インゲンの豚肉巻き

- ・インゲン / 6本
- ・豚バラ肉 / 4枚
- ・ケチャップ / 小さじ1

#### ■パプリカ入りチーズ風オムレツ

- ・卵 / 1個
- ・パプリカ (赤) / 1個
- ・パプリカ (緑) / 1個
- ・牛乳 / 小さじ1
- ・塩、コショウ / 少々
- ・油 / 少々
- ・粉チーズ / 適量

#### ■エビとコーンのカレー醤油炒め

- ・エビ / 3尾
- ・コーン / 20g
- ・カレー粉 / 少々
- ・醤油 / 少々

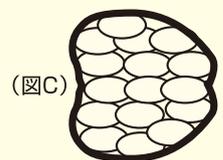
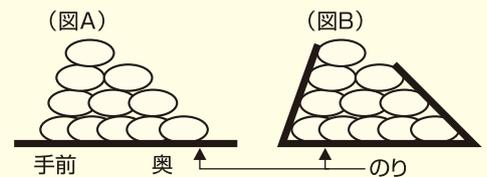
#### ■添え野菜・果物

- ・ミニトマト、キュウリ、梨

### ▼作り方

#### ■よい歯の飾り巻き

- ① ご飯に合わせ酢を混ぜ、すし飯を作る。
- ② 歯の部分  
巻きすにのり約1/3 (1/3枚より長めにする)を横におき、上下2cmあけて、すし飯50gに香りごまを混ぜたものをおく。  
その時、手前を高く、横から見たら(図A)のようにおく。  
のりを上部の平らな部分以外に巻く。(図B)  
半分の長さに切り、のりを巻いていない部分同士をくっつけ、くぼみをつけたりして歯の形に整える。②の完成。(図C)
- ③ すし飯100gにでんぷを混ぜる。
- ④ 巻きすにのり1/2枚を縦におき、手前1cm、奥3cmをあげ③の90gをおき、中央に②をねかせ巻く。
- ⑤ ②のくぼみに③の残り10gをのせさらに巻き、形を整える。



#### ■インゲンの豚肉巻き

- ① 下茹でしたインゲン3本ずつを豚バラ肉2枚で巻く。
- ② フライパンで①を焼き、ケチャップで味付けし炒める。

#### ■パプリカ入りチーズ風オムレツ

- ① パプリカを細かく切り、塩、コショウで炒める。 ② ボウルに卵を溶き、①、粉チーズ、牛乳を混ぜ合わせる。
- ③ 油を引いたフライパンでスパニッシュオムレツ風に焼き上げる。

#### ■エビとコーンのカレー醤油炒め

- ① エビとコーンは下茹でし、エビは1cm弱の大きさに切る。
- ② 油を引いたフライパンで、①のエビとコーンを炒め、カレー粉少々と醤油少々を入れて炒める。

★野菜の下茹では、野菜に水をくぐらせ、ビニール袋に入れて電子レンジで行う。



## ● 第2回入賞レシピ [お弁当部門] ●

### 「まるごと食べよう三重の海幸弁当」

食生活研究会エッセンス 竹田 有里  
[三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年]

このお弁当は、自然に噛むことができる食材を多く使用し、切り方も考え、よく噛むことができるように考えました。また、チーズやしらすなどカルシウムが豊富な食材を入れ、丈夫な歯につながるようにしました。目でも楽しんでもらえるように鮭にはアーモンドをつけ、子ども達の興味を引くようにこのお弁当を作りました。

所要時間  
30分



### ▼ 作り方

#### ■ しらす枝豆ご飯

- ① 米を炊く。
- ② ご飯にしらすを加え混ぜる。
- ③ ②のご飯をお弁当箱に盛り、その上に枝豆を飾る。

#### ■ 鮭のアーモンド焼き

- ① 鮭にマヨネーズを塗る。
- ② ①の鮭にアーモンドをつけて焼く。

#### ■ きんぴらごぼう

- ① ゴボウ、ニンジン は長さ4cmの細切りにする。
- ② レンコンは1cmの角切りにする。
- ③ 小松菜はさっとゆがいておく。
- ④ 小松菜以外の食材をフライパンでよく炒める。
- ⑤ ④に調味料を加え味付けする。
- ⑥ 最後に小松菜を加えさっと炒める。

### ▼ 材料 (2人分)

#### ■ しらす枝豆ご飯

- ・精白米/120g
- ・枝豆/10g
- ・しらす/8g

#### ■ 鮭のアーモンド焼き

- ・鮭/60g
- ・マヨネーズ/3g
- ・アーモンド/5g

#### ■ きんぴらごぼう

- ・ゴボウ/20g
- ・ニンジン/20g
- ・レンコン(水煮)/20g
- ・小松菜/15g
- ・醤油/3g
- ・酒/3g
- ・砂糖/1.5g
- ・サラダ油/2g

#### ■ イカフライ&チーズ

- ・イカ/20g
- ・小麦粉/25g
- ・卵/50g
- ・パン粉/25g
- ・プロセスチーズ/10g

#### ■ 青さの玉子焼き

- ・卵/100g
- ・あおさ/0.5g
- ・砂糖/3g

#### ■ 飾り、付け合わせ

- ・ミニトマト/2個

#### ■ イカフライ&チーズ

- ① イカを縦1cm、横2cmの大きさに切る。
- ② ①のイカに小麦粉、卵、パン粉をつけて、そのイカを半分に折るようにして竹串にさして油で揚げる。
- ③ お弁当用の串に、揚げたイカをさし、次にチーズをさし、再びイカをさす。

#### ■ 青さの玉子焼き

- ① 卵をよく溶く。
- ② あおさを手で細かくして卵に加え、砂糖を加える。
- ③ フライパンで巻いていく。

#### ■ ミニトマト

ヘタをとって飾る。



## ● 第3回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「歯—モニー—ゆべし—四重奏」

水野 夏実  
[和菓子教室 主宰]

この作品のポイントは、弾力感・香ばしき・作り方の簡単さです。  
餅の食感の中から奥歯をしっかりと使わなければ味わえない  
具材のハーモニーが現れるので、「かむかむ」がドンドン楽しくなってきます！  
味は昔ながらの素朴さを目指しました。  
伝統的なおやつを作り、食べることも  
「食育」の一環かと思えます。ぜひ作ってみてください！

所要時間

40分



#### ▼材料 (2人分)

- ・クルミ(ローストしたもの) / 35g
- ・玄米ご飯(残りご飯で可) / 10g
- ・白きくらげ(乾燥) / 5g
- ・蜜(上白糖1:水1) / 50g(6~7人分)

- ・みそ / 3g
- ・濃口醤油 / 7g
- A ・きび砂糖 / 60g
- ・トレハロース / 15g
- ・水 / 40g
- B ・もち粉 / 20g
- ・上南粉(ゆべし粉) / 20g
- ・黒すりごま / 10g

- ・氷餅粉(なければ、きな粉) / 適量

#### ▼作り方

- ① 白きくらげをぬるま湯で戻し、鍋で沸騰させる。
- ② 小鍋に上白糖と水を入れて沸騰させ、蜜(シロップ)を作る。
- ③ ①の水気を切り、②小さじ2杯をふりかけて5分おく。余分な蜜を布巾で取り、ざく切りにする。
- ④ ②小さじ1/2杯を玄米ご飯にまぶし、5分おく。
- ⑤ クルミは指で小豆粒大に割る。
- ⑥ 鍋にAの材料を入れ、沸騰させる。
- ⑦ ボウルにBを入れ、⑥を加えながらホイッパーで混ぜ、  
③、④、⑤も加えゴムベラでしっかり混ぜ、生地が固まったら二等分する。
- ⑧ クッキングシートを15×15cmにカットし、その中央に⑦の生地をのせ、5×10cmの長方形に成形する。
- ⑨ クッキングシートで長方形をぴっちり包み、予熱しておいた蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。
- ⑩ 形を整え、氷餅粉をまぶす。冷めたら好みのサイズにカットする。



## ● 第3回入賞レシピ [おやつ部門] ●

# 「うどんかりんとう」

山下 楓加

[三重県立四日市農芸高等学校2年]

丈夫な歯や噛む力を養うためには、硬いものがありました。でも小さな子どもたちはあまり硬いものを食べたりしないので、簡単にできるおやつを作ろうと思いました。そこで思いついたのが、伊勢うどんを使ったかりんとうです。うどんを揚げて、カルシウムがいっぱい入っているきな粉・黒砂糖・ココアをからめました。

所要時間

30分



### ▼材料 (2人分)

- ・うどん／230g(1玉)
- ・黒砂糖／50g
- ・水／30g
- ・ココア／少々
- ・きなこ／少々

### ▼作り方

- ① うどんを4～5cmに切り、170℃の油で15～20分揚げる。
- ② うどんを揚げている間に、水と黒砂糖を鍋に入れて火にかける。
- ③ 揚げたうどんを3等分にして、ココア、きなこ、②の黒砂糖をからめる。





## ● 第3回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「お菓子なごはん」

椀田 夢菜

[三重県立相可高等学校1年]

このお菓子は作りやすさと食べやすさを重視して作りました。家庭にある食料で簡単に作れるので、おやつにぴったりです。のぼしたり型を抜いたり、子どもと一緒に作れる楽しいレシピです。栄養面にもこだわり、栄養素がたっぷり含まれているのりや、粉チーズを使用することでカルシウムが摂れ、また塩分も控えることができ、体にとってもよく安心して食べることができます。よく噛むことができるお菓子なので、唾液の分泌が良くなり、むし菌がでにくくなります。ぜひ家で作ってみてください。

所要時間

20分



#### ▼材料(2人分)

- ・お米／300g
- ・粉チーズ／35g
- ・塩／小さじ2
- ・のり(20×18cm)／1枚
- ・ごま油／適量
- ・打ち粉／適量

#### ▼作り方

- ① ボウルにご飯と粉チーズと塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①に刻んだのりを入れ、混ぜる。
- ③ ②を袋に入れ、上から押さえるようにこねる。ご飯粒がつぶれてきたらOK。
- ④ ③を麺棒で薄くのばし、型で抜く。
- ⑤ ホットプレートにたっぷりのごま油を引き、250℃で押さえながら焼く。油が少なくなったら、また足して全体にかかるようにする。約10分、キツネ色になるまで焼く。



## ● 第3回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「カミカミさんまるボー2種」

(生八ツ橋ごま味・ココアごま味)

茂谷 順子  
[栄養士]

カミカミさんまるボーは、3つの利点のあるおやつです。

1. 弾力があって噛みごたえがあります。
2. 鉄、亜鉛や食物繊維も豊富です。
3. 少ない器具や材料で火も使わず、子どもだけでもすぐ作れます。

所要時間

2分



#### ▼材料 (2人分)

##### ■生八ツ橋ごま味

・マシュマロ／20g

- A
- ・きなこ／15～20g
  - ・シナモンパウダー／少々
  - ・白すりごま／小さじ2

##### ■ココアごま味

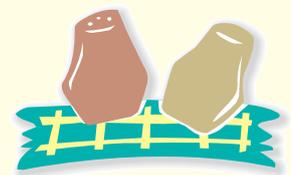
・マシュマロ／20g

- B
- ・純ココア／大さじ3
  - ・黒すりごま／小さじ2

#### ▼作り方

- ① マシュマロは耐熱容器に入れてラップをせず、600Wの電子レンジに10～20秒かける。
- ② Aの材料を合わせて①に加え、箸でかき混ぜたら、手で練り混ぜる。
- ③ 等分して棒状にする。

★ココアごま味も同様に作る。





## ● 第3回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「かむかむサクサク くるみのタルト」

田窪 紗代子

[三重大学教育学部附属中学校2年]

とろりとした黒砂糖とサクサクするクルミと少し硬めのタルトの生地がとてもしっかりです。タルト生地の中に黒ごまを入れることで香ばしさを出しました。クルミがカリカリとしているので、噛む力がいい、噛む回数も増やすことができます。やさしい甘さが小さい子どもにも喜ばれます。

所要時間

95分



#### ▼材料 (2人分)

##### ■タルト生地

- ・中力粉 / 50g
- ・バター / 25g
- ・黒砂糖 / 10g
- ・卵 / 1/2個
- ・黒ごま / 適量

##### ■トッピング

- ・バター / 35g
- ・はちみつ / 10g
- ・生クリーム / 20ml
- ・黒砂糖 / 25g
- ・クルミ / 25g

#### ▼作り方

- ① フードプロセッサーにタルト生地の材料をすべて入れる。  
ひとまとまりになったら取り出し、ラップに包んで冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ② クッキングシートの上で、生地を麺棒で厚さ2mmにのばし、フォークで全体に空気抜き穴をあける。
- ③ ②の生地を180℃のオーブンで15分ほど、ほんのり薄いキツネ色になるまで焼く。
- ④ クルミ以外のトッピングの材料を鍋に入れ、沸騰したらクルミを加えてさらに沸騰させる。
- ⑤ ③の生地に④をかけ、180℃のオーブンでさらに10分焼く。  
オーブンから目を離さず、上にかけてトッピングが好みにカラメル化したところで取り出し、できあがり。

★タルト生地は事前に作っておける。(冷蔵庫で2日間、冷凍庫では2週間保存可能)  
その場合、30分ほどでできあがる。



## ● 第3回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「かむかむタルト」

辻村 萌友瑠  
[三重県立相可高等学校3年]

この作品は、小さい頃から噛む力を養い、丈夫な歯を作ってほしいという思いで考えました。三重の特産物としてあおさをふんだんにタルト生地練りこみました。

中のクリームには細かく刻んだゴボウを入れました。

ゴボウは噛みごたえがあり、歯だけでなく顎の発達も手助けします。

フィリングのレンコンは、ゴボウと同じ役割のほか見た目も意識しています。

レンコンの穴からクリームが膨らみ、かわいく表面に出ます。

見た目も工夫することで子どもにも興味を持たせ、進んで食べてもらえるようにと考えました。親子で楽しく作れると思います。

所要時間

60分



#### ▼材料 (タルト型1台分)

##### ■タルト生地

- ・あおさ(乾燥)／5g
- ・バター／100g
- ・薄力粉／160g   ・砂糖／50g
- ・アーモンドパウダー／30g
- ・卵黄／1個   ・塩／ひとつまみ

##### ■ごぼうクリーム

- ・アーモンドパウダー／90g
- ・バター／90g
- ・卵／2個   ・砂糖／60g
- ・コーンスターチ／大さじ2
- ・ゴボウ／1/3本

##### ■フィリング

- ・レンコン／1/2節   ・砂糖／20g
- ・水／大さじ3

#### ▼作り方

##### ■タルト生地

- ① バターをマヨネーズ状になるまで混ぜる。その後砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ② 卵黄を入れよく混ぜてから薄力粉、アーモンドパウダー、塩を加え、さっくりと混ぜる。
- ③ 水で戻したあおさをよく絞り、生地に練りこみ、平らにして冷蔵庫で30分休ませる。

##### ■ごぼうクリーム

- ① ゴボウを細かく刻んで水にさらしておく。  
バターをマヨネーズ状になるまで混ぜ、砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。  
溶き卵、アーモンドパウダー、コーンスターチを入れよく混ぜる。ゴボウを加え、さらに混ぜる。

##### ■フィリング

- ① 鍋に砂糖、水を入れ、薄くスライスしたレンコンを入れ少し煮込む。

##### ■仕上げ

- ① タルト型に薄くバターを引き、生地を型に入れる。  
型に入れたらフォーク等で全体的に穴をあける。
- ② ごぼうクリームを流し込み、フィリングをのせ、180℃のオーブンで30分焼く。



## ● 第3回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「ごぼうビスケット」

宮路 大暉

[三重大学教育学部附属中学校2年]

ごぼうビスケットはとて食物繊維が多く、便通が促されます。現代人は食物繊維の摂取量が少ないので、ごぼうビスケットをおやつ感覚で食べることも良いと思います。また、三重県産の農水産物として、中力粉は三重県産あやひかり、卵は鈴鹿産のものを使用しました。実際に作ってみると、所要時間は20分少々と短く、材料費も200円以下でとても手軽です。食べてみると、とても噛みごたえがあり、噛めば噛むほど味が出てきておいしいです。昔、母が作ってくれたおやつの味がしました。

所要時間

20分



#### ▼材料(2人分)

- ・ゴボウ／70g
- ・中力粉／150g
- ・重曹／小さじ1/4
- ・水／大さじ1～2
- ・植物油／小さじ1
- ・卵／1/2個
- ・塩／小さじ1/5
- ・酢／小さじ2
- ・はちみつ／大さじ1

#### ▼作り方

- ① ゴボウを4cmくらいに切り、1分程度 酢水に浸け、アクを抜く。
- ② 中力粉、重曹を混ぜる。
- ③ 卵、はちみつ、植物油、酢、水を②に混ぜる。  
少し粉っぽさが残る程度に混ぜたら、水気を切った①を混ぜていく。
- ④ 生地がなめらかになったら、粉を敷いた台に取り出して平べったくし、幅2cm、長さ8cm程度の長方形にカットする。
- ⑤ オーブンシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで10～12分焼く。



## ● 第3回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「プリッツ茶ん」

弓削 太良

[三重大学教育学部附属中学校2年]

三重県はお茶の生産が全国で3番目です。その三重県の粉茶を使って、お茶風味のカリッとした歯ごたえのあるプリッツができました。

粉茶はお茶に含まれるカテキンやビタミンC、食物繊維、また、むし歯の予防になるフッ素や口臭の予防になるフラボノイドもまるまる摂れます。手軽に・簡単に・安くできるので、おやつ時間にぜひ作ってみてください。

所要時間

25分



#### ▼材料 (2人分)

- ・薄力粉 / 45g
- ・片栗粉 / 5g
- ・砂糖 / 10g
- ・塩 / 2つまみ
- ・粉茶 / 小さじ1
- ・サラダ油 / 10g
- ・水 / 大さじ2

#### ▼作り方

- ① ボウルに材料をすべて入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ② クッキングシートに生地をおき、その上からラップをかけて麺棒で薄くのばす。
- ③ ラップの上から5mm程度の幅で細長く切り、ラップを外して間をあけて並べ直す。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで約15分焼く。(オーブントースターでは約5分)





## ● 第3回入賞レシピ [おやつ部門] ●

### 「もぐもぐ種のねじりん棒」

桑山 裕子  
[三重県立相可高等学校3年]

「かむかむ」ということで生地をやや硬めに作りました。ヒマワリの種、カボチャの種は栄養豊富で、特にヒマワリの種はコレステロールを下げる効果や生活習慣病の予防、高血圧や貧血の予防、また若返りの効果もあると言われていいますので、子どもだけでなく大人の方にも食べてもらいたいと思います。この作品はとても簡単に作れ、家庭にも給食にも向いています。家庭で子どもと一緒にこねられますが、揚げる際は親が行ってください。給食では、生地が大量に仕込めます。手軽なので、ぜひ親子で作り、よく「もぐもぐ」して食べてください。

所要時間

40分



#### ▼材料(2人分)

- ・小麦粉／250g
- ・牛乳／100cc
- ・グラニュー糖／50g
- ・卵／1/2個
- ・ヒマワリの種／150g
- ・クルミ／150g
- ・カボチャの種／150g
- ・揚げ油／適量

#### ▼作り方

- ① 卵を溶き、グラニュー糖を入れ、牛乳を加えよく混ぜる。
- ② ふるった粉を入れて混ぜ、ヒマワリとカボチャの種、クルミを加え、しっかりと手でこねる。
- ③ 冷蔵庫で少し休ませる。
- ④ 大きめに長く切り、くるくるとねじる。
- ⑤ 160～170℃の油で色がつくまでしっかり揚げる。



## ● 第3回入賞レシピ [おやつ部門] ●

# 「伊勢うどんかりんとう」

北村 亜悠

[三重県立明野高等学校3年]

私が作ったかりんとうは、伊勢うどんのタレを使っていることが特徴です。伊勢うどんのタレは、たまり醤油を使用しているため味が濃いのですが、甘辛くしてかりんとうにすることによって、子どもでも食べやすくなります。また、手軽に作れるので、子どもと一緒に作ることもできます。このかりんとうで伊勢の伝統の味を楽しんでいただければ嬉しいです。

所要時間

40分



### ▼材料 (2人分)

#### ■かりんとう生地

- ・小麦粉／50g
- ・ベーキングパウダー／小さじ1
- ・砂糖／大さじ1
- ・サラダ油／大さじ1/2
- ・牛乳／25cc

#### ■タレ

- 伊勢うどんのタレ／25cc
- 砂糖／30g

### ▼作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせる。
- ② ①にサラダ油、牛乳を加え、耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。
- ③ 生地をひとまとめにし、10分ほど休ませる。
- ④ 3cm程度の棒状にして、油でじっくりと揚げる。
- ⑤ 伊勢うどんのタレと砂糖を鍋に入れ、煮詰める。
- ⑥ 揚げたかりんとうにタレをからめ、乾燥させてできあがり。



## ● 第3回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「カラフル☆&カルシウムいっぱいお弁当」 仲井 咲恵子

[三重高等学校2年]

普段家にある乾物を利用し、カルシウム豊富で栄養満点のお弁当に仕上げました。乾物と他の食材をうまく組み合わせ、子どもたちの食べやすい味付けや栄養バランスに工夫を凝らしました。また、顎を使ってよく噛むことにも配慮し、小さな子どもたちが思わず歓声を上げて笑顔になれるように、かわいい見た目にもこだわりました。

所要時間

30分



### ▼作り方

#### ■あおさと桜えびのかきあげ

- ① あおさと桜エビと残りの材料を入れてかき混ぜる。
- ② 油で色よく揚げる。

#### ■高野豆腐の豚肉巻き

- ① 高野豆腐を戻して3等分に切る。(絞らない)
- ② 真ん中に切れ目を入れ、スライスチーズではさむ。
- ③ 周りを大葉と豚肉で巻いて焼く。(油を引かない)
- ④ この時に水分が出てくるので、そこにAの調味料を入れる。
- ⑤ 汁気がなくなるまで煮詰め、最後にごま油をまわし入れる。

#### ■ひじきのサラダ

- ① ひじきを戻して水気を絞っておく。
- ② キュウリ、ニンジンをせん切りにして、コーンは水分を切っておく。
- ③ 調味料Aをあわせて、材料をあえる。

#### ■切り干し大根とキャベツのコンソメ煮

- ① 切り干し大根を戻して水気を切る。
- ② ベーコンとキャベツを1cmくらいに切る。  
ニンジンはせん切りにする。
- ③ 材料と調味料Aを入れて煮る。
- ④ 仕上げに少しコショウを入れる。

### ▼材料(2人分)

#### ■あおさと桜えびのかきあげ

- ・あおさ/1つまみ ・小麦粉/少々
- ・桜エビ/少々 ・塩/少々

#### ■高野豆腐の豚肉巻き

- ・高野豆腐/1枚 ・豚肉/3枚
- ・スライスチーズ/1枚 ・大葉/1枚

A ① ・醤油/大さじ1強 ・酒/大さじ1弱

A ② ・オイスターソース/小さじ1弱 ・ごま油/少々

#### ■ひじきのサラダ

- ・乾燥ひじき/1にぎり ・ニンジン
- ・キュウリ/1/2本 ・ホールコーン

A ① ・白ごま/大さじ1 ・マヨネーズ/大さじ1

A ② ・酢/少々 ・醤油/小さじ1

#### ■切り干し大根とキャベツのコンソメ煮

- ・切り干し大根/15g ・ベーコン
- ・キャベツ/1/5個 ・ニンジン

A ① ・コンソメ/1/2強 ・みりん/小さじ1

A ② ・醤油/小さじ2 ・はちみつ/少々

A ③ ・水/1.5カップ

#### ■うずらとスライスチーズベーコン巻き

- ・うずらの卵/4個 ・スライスチーズ/1枚
- ・ベーコン/2枚

#### ■ちくわとウインナーのどんぐりくん

- ・ちくわ/1本 ・ウインナー/2本 ・のり

#### ■鮭と塩こんぶと青海苔のおにぎり

- ・鮭フレーク ・塩こんぶ ・ご飯 ・青のり

#### ■うずらとスライスチーズベーコン巻き

- ① ベーコンにスライスチーズをのせた上にうずらの卵をおき巻く。
- ② つまようじでとめてホイルにのせ、オーブントースターで焼く。
- ③ 好みでコショウをふる。

#### ■ちくわとウインナーのどんぐりくん

- ① ウインナーを茹で、半分に切る。
- ② ちくわの端を切ったものをかぶせ、のりで顔を作る。

#### ■鮭と塩こんぶと青海苔のおにぎり

- ① ご飯に好きな分量で鮭フレーク、塩昆布、青のりを入れる。
- ② 小さめのおにぎりを作る。



## ● 第3回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「かむ力UPのお弁当」<sup>りょく</sup>

田窪 紗代子

[三重大学教育学部附属中学校2年]

噛む回数が増えるように、根菜類(ゴボウ、ニンジン、レンコン)を使い歯ごたえのあるメニューにしました。豚肉のれんこん巻きは油で揚げずにパン粉がカリッとするまでオリーブオイルで焼きました。

お弁当に入れてもべとつかず、ヘルシーです。

また、青のりをまぶし焼くことにより香りよくしました。

伊勢志摩産の長ひじきは、長く太く噛みごたえがあります。

所要時間

30分



### ▼材料(2人分)

#### ■豚肉のれんこん巻き

- ・豚肉(ショウガ焼き用) / 120g
- ・レンコン / 60g
- ・酢、塩、オリーブオイル / 適量
- ・小麦粉、牛乳 / 適量……衣A(混ぜておく)
- ・パン粉、青のり / 適量…衣B

#### ■かぼちゃの甘煮

- ・カボチャ / 100g
- ・砂糖、みりん、塩、醤油 / 適量

#### ■きんぴらごぼう

- ・ゴボウ / 1/2本
  - ・ニンジン / 1/2本
  - ・白すりごま、みりん、酒
  - ・醤油、ごま油、サラダ油
- 適量

#### ■長ひじきの煮物

- ・長ひじき / 5g
  - ・ゴボウ
  - ・ニンジン
  - ・コンニャク
  - ・白ごま、砂糖、醤油
  - ・酒、みりん、サラダ油
- 適量

### ▼作り方

#### ■豚肉のれんこん巻き

- ① レンコンは皮をむき、縦半分切って酢水に5~6分浸けた後、水気をふき取る。
- ② 豚肉に塩をふり、1枚ずつ縦長において上面に小麦粉を薄くふる。レンコンを1切れずつのせ、しっかりと巻く。  
衣A→衣Bの順でつける。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、巻いた豚肉を入れて時々ころがしながら8~10分焼く。

#### ■かぼちゃの甘煮

- ① カボチャを一口サイズに切る。
- ② 塩水に5分ほど浸けておく。
- ③ 調味料でゆっくり煮含める。

#### ■きんぴらごぼう

- ① ゴボウ、ニンジンはマッチ棒くらいに切る。
- ② 鍋にごま油とサラダ油を入れ、ゴボウ、ニンジンの順によく炒める。
- ③ しんなりしたら調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 仕上げに白すりごまを全体にまぶす。

#### ■長ひじきの煮物

- ① 長ひじきを戻す。
- ② ゴボウ、ニンジン、コンニャクを小さく切る。
- ③ ②をサラダ油でよく炒める。
- ④ 長ひじきも入れてよく炒める。
- ⑤ 調味料で味付けをする。
- ⑥ 仕上げに白ごまをふりかける。



## ● 第3回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「まごわやさしい弁当」

仲井 麻友子

[三重大学教育学部附属中学校3年]

「まごわやさしい」とは、**ま**め類、**ご**ま、**わ**かめなどの海藻類、**や**さい、**さ**かな、**し**いたけなどのキノコ類、**い**も類を表し、これらの食材をふんだんに使って、栄養のバランスや噛みごたえに配慮しました。地元の食材にもこだわり、小さな子どもたちが楽しんで食べられるように見た目もかわいいお弁当に仕上げました。

所要時間

35分



### ▼作り方

#### ■大豆とかちりの甘辛あえ

- ① 大豆に片栗粉をまぶし油で揚げ、油にかちりも加え一緒に揚げる。
- ② Aを少し煮詰め、①を入れ、最後に白ごまを加える。

#### ■しいたけステーキ

- ① 高野豆腐をすりおろしてAの調味料と混ぜておく。
- ② シイタケの裏に片栗粉をふり、①のをのせる。その上からさらに片栗粉をふる。
- ③ フライパンで焼き、醤油とみりんをからめる。

#### ■かぼちゃの煮物

- ① カボチャを切り、電子レンジで加熱しておく。
- ② 鍋に①とひたひたの水を入れ、みりんと酒を加え火にかける。砂糖類と醤油を加えて煮る。

#### ■こんにゃくの豚肉巻き

- ① コンニャクを切り、豚肉を巻き、つまようじでとめる。
- ② 小麦粉、卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- ③ ケチャップとソースを混ぜたものをかける。

#### ■ジャコと桜エビ入りキャベツサラダ

- ① キャベツをせん切りにし、塩少々をふり、しんなりさせる。軽く水洗いし、水気を切る。
- ② ごま油でじゃこと桜エビを炒め、キャベツの上のにのせ、Aを混ぜたものをかけ、白ごまをふる。

#### ■玉子焼き

- ① 卵をほぐし、材料をすべて入れて焼く。

### ▼材料(2人分)

#### ■大豆とかちりの甘辛和え

- ・大豆の水煮 / 100g
- ・かちり / 少々
- ・片栗粉 / 適量

- A
- ・醤油 / 大さじ1
  - ・砂糖 / 大さじ1
  - ・酢 / 大さじ1/2

#### ■しいたけステーキ

- ・シイタケ / 4個
- ・高野豆腐 / 2個
- ・醤油 / 大さじ1
- ・みりん / 大さじ1

- A
- ・片栗粉 / 大さじ1
  - ・みそ / 大さじ1
  - ・ねりごま / 大さじ1
  - ・ショウガすりおろし / 適量
  - ・だし汁 / 適量
  - ・青じそせん切り / 適量

#### ■かぼちゃの煮物

- ・カボチャ / 1/4個
- ・醤油 / 大さじ2弱
- ・酒 / 大さじ1
- ・みりん / 大さじ1
- ・砂糖 / 大さじ1
- ・黒砂糖 / 少々

#### ■こんにゃくの豚肉巻き

- ・コンニャク / 1/4枚
- ・豚バラ肉 / 4枚
- ・卵、パン粉、小麦粉、ケチャップ、ソース / 少々

#### ■ジャコと桜エビ入りキャベツサラダ

- ・キャベツ / 1枚
- ・ちりめんじゃこ、桜エビ素干し / 1つまみ
- ・白いりごま / 小さじ1

- A
- ・ごま油、レモン汁、塩、こしょう
  - ・醤油、酢、にんにくすりおろし
- 適量

#### ■玉子焼き

- ・卵 / 1個
- ・鮭フレーク、青のり / 適宜
- ・砂糖、塩、酒 / 少々



## ● 第3回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「カリカリエビライスバーガー」

紀平 健登

[三重大学教育学部附属中学校2年]

このライスバーガーは表面を焼き上げ、中にはジャガイモをはさむことで、硬すぎない食感を出しました。おかずの部分は手間がかかりすぎない程度で手軽に彩れるように、入手しやすい食材を使っています。また、ピカタには比較的安い鳥のささみ肉を使い、衣に使った卵の余りはそのまま卵焼きに使えます。食事の際に単体ではボロボロして食べにくいじゃこを卵焼きに入れることで食べやすくなりました。

所要時間

30分



### ▼作り方

#### ■ライスバーガー (エビ)

- ① ご飯を4等分し、ラップに包んで円形にする。
- ② ①をラップから出してフライパンで両面を焼き、醤油を塗る。
- ③ ジャガイモをせん切りにして水にさらす。
- ④ ③をカレー粉と塩で味付けし、フライパンで炒める。
- ⑤ エビは衣をつけてフライにする。
- ⑥ 具材をご飯ではさむ。

#### ■じゃこ入り卵焼き

- ① 卵にだし、砂糖、じゃこを入れてよく混ぜる。
- ② フライパンで焼く。

#### ■ささみのピカタ

- ① ささみを一口大に切り、塩、コショウ、酒、醤油に10分間浸して下味をつける。
- ② 卵液にくぐらせ、フライパンで両面をじっくり焼く。

#### ■きんぴらごぼう

- ① ゴボウをさがきにして酢水に浸け、アクを抜く。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、ゴボウ、ニンジンを入れて炒める。
- ③ 酒、醤油、砂糖を入れて味がなじむまで10分間ほど煮る。

#### ■ほうれんそうのごまあえ

- ① ほうれん草を茹でる。
- ② ①に調味料を加え、あえる。

### ▼材料 (2人分)

#### ■ライスバーガー (エビ)

- ・ご飯 / 400g
- ・エビ (小さめ) / 2尾
- ・ジャガイモ / 40g
- ・カレー粉、塩 / 適量

#### ■じゃこ入り卵焼き

- ・卵 / 2個
- ・じゃこ / 35g
- ・だし / 小さじ1
- ・砂糖 / 少々

#### ■ささみのピカタ

- ・ささみ / 100g
- ・卵 / 1個
- ・酒、醤油 / 各大さじ1
- ・塩、コショウ / 少々

#### ■きんぴらごぼう

- ・ゴボウ / 40g
- ・ニンジン / 10g
- ・ごま油 / 少々
- ・酒、醤油 / 各大さじ1
- ・砂糖 / 小さじ1
- ・酢 / 小さじ1

#### ■ほうれんそうのごまあえ

- ・ほうれん草 / 1/4束
- ・すりごま / 少々
- ・砂糖 / 少々
- ・醤油 / 小さじ1



## ● 第3回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「強い歯でピカピカ輝く三重っ子弁当」

岡田 公子  
[会社員]

子ども達がいつも元気でピカピカ輝けるように、歯が強くなるカルシウムやマグネシウムやビタミンDを多く含む食材や、歯をきれいにしてくれる食物繊維を多く含む食材をたくさん使用しました。また、噛む回数が増えるように、根菜や豆や生野菜等も使用し、栄養バランスの良い楽しいお弁当にしました。

所要時間

30分



### ▼作り方

#### ■麦ごはんの大根菜おにぎり

- ① 大根菜は塩を入れた熱湯でさっとゆがき、冷水にとり、刻んでしっかりと水気を切り、塩をまぶす。
- ② 麦ご飯に①とごまを入れて混ぜ、半分に分けて、一方には焼鮭を入れ、一方にはじゃこを入れて俵形に握る。

#### ■男の子と女の子のカルシウムごぼうハンバーグ

- ① ゴボウは短かめのささがきにし、麩はすっておく。
- ② ボウルにAを入れてしっかりと混ぜ4等分して、平らたくまとめる。
- ③ 油を引いたフライパンに②を入れふたをして両面こんがり焼き  
スライスチーズを4等分したものを2枚重ねて中央より少しずらしてのせ黒豆(目)とニンジン(口)をのせ顔を作る。
- ④ ハンバーグの底面にとんかつソースとケチャップを混ぜたものをつけて、せん切りキャベツの上のにのせ、枝豆をおく。
- ⑤ 男の子の髪の毛にはとんかつソース、女の子の髪の毛にはケチャップを塗り、パセリをのせる。

#### ■ミニサラダ

- ① キュウリは斜め切りにして半分に切り、軽く塩をふる。 ② カップにレタスを入れ、マヨネーズをかけて①とミニトマトをのせる。

#### ■切り干し大根とひじきのササッと煮

- ① 油あげは短冊切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、硬めに戻した切り干し大根と芽ひじきとニンジン、油あげを入れて炒めAを加えて煮含める。

#### ■えびとれんこんのシャキシャキ卵焼き

- ① レンコンは皮をむき薄くスライスして小さめの角切りにし、水大さじ2と酢を入れて電子レンジで2分加熱する。
- ② ボウルにAと①をさっと洗って水気を切ったものとBを加えて混ぜる。 ③ 油を引いたフライパンに流し大葉をのせて巻く。

#### ■ほうれん草のアーモンド和え

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっとゆがき、冷水にとって水気を絞り、食べやすく切る。
- ② ①をめんつゆであえ、荒く刻んだアーモンドであえる。

### ▼材料(2人分)

#### ■麦ごはんの大根菜おにぎり

- ・麦ご飯(押し麦2割入り) / 160g
- ・大根菜 / 40g
- ・焼き鮭のほぐし身 / 大さじ2
- ・ちりめんじゃこ / 大さじ2
- ・白いりごま / 大さじ1
- ・塩 / 適量

#### ■男の子と女の子のカルシウムごぼうハンバーグ

- ・合挽き肉 / 70g
- ・ゴボウ(正味) / 20g
- ・麩 / 7g
- ・玉ネギ(みじん切り) / 15g
- ・卵 / 1/2個
- ・スキムミルク / 10g
- ・塩、コショウ / 少々
- ・スライスチーズ / 2枚
- ・黒蒸し豆(小切り) / 4粒分
- ・ニンジン(小三角) / 4枚
- ・パセリ / 少々
- ・茹でむき枝豆 / 8粒
- ・せん切りキャベツ、とんかつソース
- ・ケチャップ、サラダ油

#### ■切り干し大根とひじきのササッと煮

- ・切り干し大根(戻して) / 20g
- ・芽ひじき(戻して) / 10g
- ・サラダ油 / 少々
- ・人参(花型切り) / 4枚
- ・油あげ(油抜き済) / 10g
- ・砂糖、醤油、みりん、酒 / 小さじ1
- ・だし汁 / 1カップ

#### ■ミニサラダ

- ・レタス / 適量
- ・ミニトマト / 2個
- ・キュウリ / 適量
- ・塩、マヨネーズ / 適量

#### ■えびとれんこんのシャキシャキ卵焼き

- ・レンコン(正味) / 20g
- ・酢 / 大さじ1/2
- ・卵 / 1個
- ・あみエビ / 4g
- ・砂糖、しょうゆ / 少々
- ・サラダ油 / 少々
- ・大葉 / 2枚

#### ■ほうれん草のアーモンド和え

- ・ほうれん草 / 50g
- ・アーモンド / 4粒
- ・めんつゆ、塩 / 適量



## ● 第3回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「元気come噛む 満点弁当」

長田 直樹

[三重大学教育学部附属中学校2年]

このお弁当は、ミートボールやたまご焼きの中に、歯ごたえのある食材を入れることにより、噛む力の向上を図りました。

じゃこやチーズでカルシウムも強化され、野菜もたっぷり使うことで、栄養満点に仕上げました。おにぎりは梅と鮭で味に変化をつけ、小さい子が食べやすいように、少し小さめに握りました。

所要時間

50分



### ▼作り方

#### ■レンコンとチーズinミートボール

- ① レンコンはさいの目に切り、下茹でする。
- ② 玉ネギはみじん切りにする。
- ③ 挽き肉に卵、おろしショウガ、塩コショウ、酒、片栗粉を入れ、よく練る。
- ④ ③に玉ネギとレンコンとチーズをさいの目に切ったものを入れ、混ぜる。
- ⑤ 油を引いたフライパンで両面をよく焼く。
- ⑥ 水を少々入れ、蒸し焼きにする。
- ⑦ 砂糖とめんつゆを加え、強火で味をからめる。

#### ■五色きんぴら

- ① 糸コンニャクを下茹でし、ザルに移して水気をとる。
- ② 野菜はそれぞれ同じ大きさになるように切る。
- ③ 油を引いたフライパンで、糸コンニャク→レンコン→ニンジン→エリンギ→ピーマンの順で炒める。
- ④ ③に水を少々とめんつゆを入れ、水分がなくなるまで炒り煮する。
- ⑤ 砂糖と醤油を加え炒める。
- ⑥ ごまをふりかける。

#### ■モロヘイヤとじゃこのたまご焼き

- ① モロヘイヤを下茹でする。水気を絞って細かく切る。
- ② 卵液の中に①とじゃこを入れ、混ぜる。
- ③ 油を引いたフライパンにスプーンで落とし、両面焼く。

### ▼材料(2人分)

#### ■レンコンとチーズinミートボール

- ・豚挽き肉/50g
- ・玉ネギ(小玉)/1/4個
- ・レンコン/10g
- ・チーズ/10g
- ・卵/1/2個
- ・片栗粉/小さじ1
- ・おろしショウガ/少々
- ・酒、塩、コショウ/少々
- ・めんつゆ、砂糖/適宜

#### ■五色きんぴら

- ・ニンジン(小)/1/3本
- ・ピーマン/1/2個
- ・エリンギ(小)/1/2本
- ・レンコン/10g
- ・糸コンニャク/10g
- ・めんつゆ/適宜
- ・砂糖/小さじ2/3
- ・醤油/小さじ1
- ・ごま/適宜

#### ■モロヘイヤとじゃこのたまご焼き

- ・モロヘイヤ/2~3本
- ・卵/1/2個
- ・じゃこ/10g

#### ■さつまいものオレンジジュース煮

- ・サツマイモ(小)/1/4本
- ・オレンジジュース/適宜
- ・砂糖/さじ1~2

#### ■雑穀おにぎり

- ・雑穀ご飯/適宜
- ・小梅/適宜
- ・鮭フレーク/適宜

#### ■さつまいものオレンジジュース煮

- ① サツマイモを1cmの輪切りにし、水に浸けアクを抜く。水気をとったサツマイモを鍋に入れ、オレンジジュースをひたひたになる程度に注ぐ。
- ② 砂糖を入れ、落しぶたをし、弱火で煮る。

#### ■雑穀おにぎり

- ① 小梅を細かく刻んでおく。
- ② ご飯に①を混ぜ握る。
- ③ 鮭フレークをご飯に混ぜ握る。



## ● 第3回入賞レシピ [お弁当部門] ●

### 「栄養満点!しそチーズまき入りコリコリ弁当」

大谷 有美

[鈴鹿市立白子中学校1年]

主菜の肉巻きは、子ども向けにチーズを使ってシソと肉を巻き、見た目も可愛くしました。「かむかむ」ということで切り干し大根と野菜の炒める時間を短くしたため、歯ごたえがあり、コリコリしています。「カリカリトースター焼き」はジャガイモにパン粉をまぶしたことでカリカリの食感になり、味付けにはマヨネーズを入れました。ふりかけには、梅干しと野沢菜とごまがたっぷり入っています。野沢菜の漬物と自家製カリカリ梅を使っているので、味付けはしていません。栄養バランスを考えてわかめやごま、チーズ、じゃこを使ったことでカルシウムが摂れ、噛めば噛むほど頭にも歯にも良いです。彩りの5色も揃えました。全て身近な材料で手軽に簡単に作れます。

所要時間

45分



#### ▼作り方

##### ■切り干し大根のいためもの

- ① 切り干し大根を10分間水に浸けて戻す。
- ② 味付けをして、野菜と一緒に5分炒める。

##### ■わかめとじゃこいため

- ① わかめを5分間水に浸けて戻す。
- ② フライパンにごま油を引き、わかめ、じゃこを加える。味付けをして、さっと炒める。

##### ■じゃがいもとハムのカリカリトースター焼き

- ① ジャガイモをレンジで柔らかくしておく。
- ② 柔らかくしたジャガイモにマヨネーズを加え混ぜ合わせる。
- ③ ②にハム、パン粉をふりかけ、トースターで6分間焼く。

##### ■たまご焼き

- ① 卵とカニかまぼこを混ぜ合わせ、味付けをする。
- ② フライパンの上に流し、すぐに卵を巻く。

##### ■しそチーズ肉巻き

- ① 肉に塩、コショウをふり、大葉とチーズを巻く。
- ② フライパンで少し焦げ目がつくまで焼く。

##### ■カリカリうめのふりかけ

- ① みじん切りにした野沢菜をじゃこ炒める。
- ② 皿に取り出し、梅とじゃこを一緒に混ぜ合わせる。

#### ▼材料(2人分)

##### ■切り干し大根のいためもの

- ・ニンジン／1/3本
- ・砂糖／小さじ半分
- ・ピーマン／1個
- ・酒、醤油／小さじ1と1/2
- ・切り干し大根／10g

##### ■わかめとじゃこいため

- ・わかめ／5g
- ・酒／小さじ1/2
- ・じゃこ／大さじ1
- ・醤油／小さじ1
- ・ごま油／少々

##### ■じゃがいもとハムのカリカリトースター焼き

- ・ジャガイモ／1個
- ・パン粉／小さじ1
- ・ハム／1枚
- ・塩、コショウ／少々
- ・マヨネーズ／小さじ1

##### ■たまご焼き

- ・卵／1個
- ・カニかまぼこ／1本
- ・砂糖、塩、コショウ／少々

##### ■しそチーズ肉巻き

- ・豚もも肉／150g
- ・油／小さじ1
- ・チーズ／20g
- ・塩、コショウ／少々
- ・大葉／4枚

##### ■カリカリうめのふりかけ

- ・野沢菜／大さじ2
- ・ごま／大さじ1
- ・カリカリ梅／3個
- ・じゃこ／大さじ1

##### ■飾り、付け合わせ

- ・ミニトマト 1個



## ● 第3回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「ガッツリ弁当」

毛塚 湧介

[鈴鹿市立白子中学校1年]

肉巻きおにぎりは、小さい子でも食べやすいように一口サイズに切りました。ししゃものゴマ揚げはししゃもにごまをまぶして、噛みごたえのあるおかずになりました。ブロッコリーやパプリカといった色鮮やかな野菜を使って、小さい子が喜ぶお弁当にしました。チーズや乳製品、肉や魚を使い栄養バランスに気をつけました。僕のおじいさんが作ったパプリカや家でとれた大葉を使い、三重県産を使用するように気をつけました。

所要時間

34分



### ▼材料(2人分)

#### ■肉巻きおにぎり

- ・豚ももスライス/2枚
- ・ご飯/160g
- ・白ごま/適宜
- ・焼肉のタレ/適宜
- ・大葉/3枚
- ・チーズ/適宜

#### ■ブロッコリーのマヨネーズ焼き

- ・ブロッコリー/60g
- ・塩、コショウ/少々
- ・マヨネーズ/小さじ2

#### ■ししゃものゴマ揚げ

- ・ししゃも/4尾
- ・卵白/1個分
- ・小麦粉/適宜
- ・白ごま/適宜

#### ■パプリカのベーコン巻き

- ・ベーコン/6枚
- ・塩、コショウ/少々
- ・パプリカ/1個

### ▼作り方

#### ■肉巻きおにぎり

- ① ご飯にみじん切りにした大葉とごまを混ぜ、一口大に丸めたら、中にチーズを入れ、肉を巻き、転がしながらまんべんなく焼く。
- ② 焼けてきたら焼肉のタレをからめて取り出し、冷めてから半分に切る。

#### ■ブロッコリーのマヨネーズ焼き

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でてアルミカップに入れる。
- ② 塩、コショウをふり、マヨネーズをかける。
- ③ オーブントースターで焼く。

#### ■ししゃものゴマ揚げ

- ① ししゃもに薄く小麦粉をまぶし、よく溶きほぐした卵白にくぐらせてから、白ごまをたっぷりまぶす。
- ② 揚げ油を170℃に熱し、ししゃもを焦がさないようゆっくりと揚げ、冷ましてから切る。

#### ■パプリカのベーコン巻き

- ① パプリカは縦に細く切る。
- ② ベーコンは軽く塩、コショウをふる。
- ③ 切ったパプリカ4~5本をベーコンで巻いてつまようじでとめ、焦げ目がつくまで焼く。



## ● 第3回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「満腹! カムカム弁当」

中川 寛大

[三重県立相可高等学校3年]

このお弁当は、噛む力がつき、元気も出るお弁当です。  
繊維の多い野菜を使い、噛むことの大切さを再認識しながら  
噛む力をつけてくれます。また、噛むだけでなく、  
桜エビ、ブロッコリー、トマト、オレンジなどを使用し、  
栄養面も考えたお弁当です。  
ぜひ一度作ってみてください。

所要時間

58分



### ▼材料(2人分)

#### ■炊き込みご飯

- ・ニンジン/30g
- ・濃口醤油/30cc
- ・青ネギ/10g
- ・塩/小さじ1/4
- ・レンコン/20g
- ・酒/15cc
- ・ゴボウ/20g
- ・みりん/7cc
- ・だし汁/440cc
- ・米/300g

#### ■<sup>はたけしめじ</sup>長芋と畑占地のグラタン

##### \*グラタン

- ・鶏肉/50g
- ・パプリカ(赤)/5g
- ・長イモ/10g
- ・パプリカ(黄)/5g
- ・畑しめじ/10g
- ・ピーマン/5g

##### \*ホワイトソース

- ・バター/20g
- ・牛乳/250cc
- ・小麦粉/20g
- ・塩、コショウ/適宜

#### ■サクラエビの出し巻き

- ・卵/150g
- ・薄口醤油/7cc
- ・桜エビ/10g
- ・みりん/5cc
- ・だし汁/80cc
- ・砂糖/3g

#### ■アスパラベーコン巻き

- ・ベーコン/20g
- ・アスパラガス/60g

#### ■飾り、付け合わせ

- ・ミニトマト/30g
- ・ブロッコリー/15g
- ・オレンジ/50g

### ▼作り方

#### ■炊き込みご飯

- ① 米を洗い、15分吸水させる。ニンジン、ゴボウ、レンコンはスライスしておく。
- ② 鍋に米を入れ、だし汁、調味料、野菜を入れて炊く。  
(強火で2分、中火で3分、弱火5分、蒸らし15分)

#### ■<sup>はたけしめじ</sup>長芋と畑占地のグラタン

- ① 鶏肉は一口大に切る。長イモは1cm角に切る。パプリカはあられ切りにする。畑しめじは半分に切る。
- ② フライパンに鶏肉を入れ焼く。ある程度火が通ったら、長イモ、畑しめじを入れさっと炒め、アルミカップに入れておく。
- ③ 鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を加えて混ぜ、牛乳を入れとろみがついたら塩、コショウで味付けをする。
- ④ ②のアルミカップに③を流し入れ、パプリカを飾り、オーブンで5分焼く。

#### ■サクラエビの出し巻き

- ① 卵、調味料、だし汁を入れよく混ぜ、ザルでこす。
- ② 桜エビを入れ、焼く。

#### ■アスパラベーコン巻き

- ① アスパラガスを塩でゆがく。
- ② ベーコンを巻いて焼く。

#### ■ミニトマト

ヘタをとる。

#### ■ブロッコリー

塩でゆがき、氷水に落とす。



## ● 第3回入賞レシピ [お弁当部門] ●

# 「食べて得する歯っはっは一弁当」

中橋 美乃里

[三重県立相可高等学校3年]

この「食べて得する歯っはっは一弁当」は、名前の通り食べることで得をする、そして将来も健康な歯で笑っていられるようにという願いを込めました。

歯を強くするためには、やはり「カルシウム」を摂取するのが良いとされています。そのため、色々な食材の中でも特にカルシウムが豊富なひじき・ちりめんじゃこ・ごま・大根の葉・桜エビを使いました。またそれらを「良質なたんぱく質」と一緒に摂取することで効率よく栄養を摂ることができるので、卵や肉と調理して歯に良いおかずを作りました。歯ごたえの良い食材をたくさん使って顎の強化も図りました。

このお弁当を食べて、良い歯を作り、健康になってもらいたいです。

所要時間

35分



### ▼作り方

#### ■梅じゃこひじきご飯

- ① 梅干しは水にさらし塩抜きし、ひじきは乾煎りして水分をとばす。
- ② 梅干しをみじん切りにする。
- ③ ボウルにご飯を入れ、梅干し、ひじき、ちりめんじゃこを混ぜ合わせる。最後に白いりごまを加え、味を整える。

#### ■大根の葉のおかかごはん

- ① 大根の葉は小口切りにし油を引いたフライパンで火が通るまで炒める。かつおぶし、濃口醤油を入れ、からめたら火を止める。
- ② ボウルにご飯を入れ、①を混ぜ合わせる。

#### ■桜えび入りだしまき卵

- ① ボウルにだし汁、薄口醤油、塩、みりんを入れ混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに卵を割り、よく溶きほぐしたら①を加え卵液を作り、ザルでこす。
- ③ ②に桜エビを入れ、巻き鍋で巻く。焼けたら6等分する。

#### ■野菜の肉巻き照り焼き

- ① ゴボウ、ニンジン、インゲンはインゲンと同じ太さに切り、ゴボウは白水で、にんじんは真水からゆがく。火が通ったら、だし汁、薄口醤油、砂糖で炊く。
- ② インゲンは約5cmの長さに切り、塩ゆがきする。氷水に落として、冷めたら、冷たい八方だしに浸けておく。
- ③ 豚ロース肉を敷き、その上に①、②をのせて巻く。
- ④ 油を引いたフライパンで③を焼き、肉に火が通ったら取り出す。
- ⑤ 肉を取り出したフライパンにタレの調味料を入れ、少し煮詰まったら焼いた肉巻きとからめる。

### ▼材料(2人分)

#### ■栄養満点!梅じゃこひじきご飯

- ・梅干し/1個
- ・白いりごま/20g
- ・戻しひじき/60g
- ・ご飯/160g
- ・ちりめんじゃこ/60g

#### ■シャキっとかむかむ!大根の葉のおかかごはん

- ・大根の葉/80g
- ・ご飯/160g
- ・かつおぶし/20g
- ・炒め油/適量
- ・濃口醤油/大さじ1/2

#### ■「キッチンカルシウム」桜えび入りだしまき卵

- ・桜エビ/10g
- ・薄口醤油/10cc
- ・卵/3個
- ・砂糖/7.5g
- ・だし汁/80cc
- ・みりん/1.5cc
- ・くず粉/1.2g

#### ■噛んで鍛える!!野菜の肉巻き照り焼き

- ・豚ローススライス/2枚
- ・インゲン/1本
- ・ゴボウ/30g
- ・ニンジン/30g
- ・油/適宜

#### \*タレ

- ・濃口醤油/大さじ2
- ・砂糖/大さじ1と1/2

#### \*八方だし

- ・だし汁/500cc
- ・砂糖/大さじ3
- ・薄口醤油/大さじ2

#### ■かむかむ蓮根ハンバーグ

- ・レンコン/40g
- ・カレーパウダー/適宜
- ・合挽きミンチ/30g
- ・小麦粉/適宜
- ・ほうれん草/1/3束
- ・揚げ油/適宜
- ・塩、コショウ/適宜

#### ■飾り、付け合わせ

- ・ウインナー/2本
- ・ミニトマト/2個
- ・オレンジ/2切れ
- ・ブロッコリー/20g

#### ■かむかむ蓮根ハンバーグ

- ① レンコンは約3mmの厚さにスライスする。ほうれん草は塩ゆがきして、長さ2cmに切る。
- ② ボウルに合挽きミンチを入れてよく練る。①を加えて混ぜ、塩、コショウで味を整える。
- ③ レンコン2枚の間に②をはさみ、カレーパウダーと小麦粉を混ぜたものをまぶし、170℃の油で火が通るまで揚げる。

#### ■飾り、付け合わせ

- ・ウインナーは下半分に4か所の切り込みを入れて、タコの足を8本作り、フライパンで焼く。
- ・ミニトマトは洗って、がくをとる。
- ・オレンジは1個を8等分して食べやすく切る。
- ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、塩ゆがきする。

# 歯医者さんがすすめる食育

## よくかむことの8大効用 しっかりかんで、おいしく食べよう!

### 【ひみこの歯がいてぜ】



#### 肥満を防ぐ

よくかむと脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます。



#### 味覚の発達

よくかんで、食べ物本来の味を学習しましょう。



#### 言葉の発音がはっきり

よくかむことは、アゴの発育を促しきれいな歯並びを育成します。また、顔の筋肉を鍛え表情を豊かにします。



#### 脳の発達

よくかむ運動は脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防になります。



#### 歯の病気を防ぐ

よくかむと唾液がたくさん出て、細菌感染を防ぐ働きをします。



#### がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素(ペルオキシダーゼ)には、発がん性物質の作用を消す働きがあるとされています。



#### 胃腸の働きを促進

食べ物が口の中にあるときに、すでに消化液(胃液、すい液)が出てきます。特に“おいしい”と感じているときは分泌が活発になります。



#### 全力投球

ぐっと力を入れてかみしめたときに、全身の力もわいてきたり、集中力も増してきます。しっかりかんで、丈夫な歯をつくりましょう。

### 現代人のかむ回数が減った理由

- ① 加工食品をよく利用するようになった。
- ② 脂質を含む食品を多く食べるようになった。
- ③ かまなくてもいいようなやわらかい食べ物を好むようになった。
- ④ 食事の時間が短くなった。  
…などの要因が考えられます。



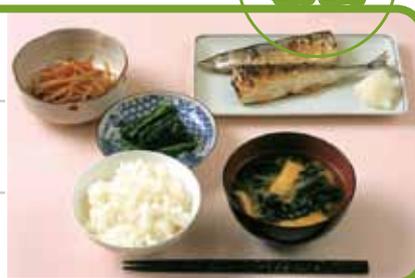
ファスト  
フード

ど こ が ち が う の か な ？

和食



562回	かむ回数	1019回
8分27秒	食事時間	13分28秒
約600kcal	エネルギー量	約600kcal



そしゃくで健康づくり育てようかむ力(少年写真新聞社)

# かみごたえアップのポイント!

## かみごたえのある食材を選ぶ



## 調理法を工夫する

※単位はすべて10gあたりのかむ回数

かみごたえは  
切り方でも  
変わります

きゅうりの  
場合



じゃばら切り

34.5  
回

切り方を変えると



25%  
アップ



乱切り

45.4  
回

かみごたえは  
加熱でも  
変わります

大根の  
場合



じっくり煮込むと

12回



さっと煮ると

14回



生だと

23回

野菜は加熱するほど柔らかくなります

かみごたえは  
水分量でも  
変わります

トンカツの  
場合



カツ丼

12.9  
回

だしと玉子で  
とじる前



カツ

34.4  
回

素材を  
組み合わせると  
かむ回数は  
アップします

焼きそばの  
場合



プレーン

20回

具を入れると



肉・野菜入り

30回

# かみごたえのある三重の郷土食

家庭は、食べる姿勢、箸の使い方などの基本的なマナーや食習慣について学ぶ場であり、学校・保育所等では、給食をとおして食に関する知識や情報を広げる場であると同時に、「個食」を避け子どもたちの楽しいコミュニケーションの場でもあります。

三重県では、地域の自然や文化、産業等についての理解を深めるとともに、食へのおもいを育むために「地場産物」を使用することを進めています。

## 主食

- あさりごはん
- あらめの混ぜごはん
- たけのこごはん
- たこ飯
- めはりずし
- とり飯
- 押し寿司

## 主菜

- あじの南蛮漬け
- いわしの生姜煮
- 落花生の煮豆
- 豚肉とトイモの炒めもの
- さんまの丸干し

## 副菜

- ひじきの煮つけ
- こうなごのくぎ煮
- しいたけのわさび和え
- めかぶのとろろ
- たこと里芋の炊き合わせ
- のっぺ
- 干しだこ
- 伊勢たくあん
- はんぺん・ちくわ

## 間食

- あじの骨せんべい
- きんこ(干し芋)

たけのこごはん



北勢  
食文化圏

こうなごの釘煮



伊賀  
食文化圏

のっぺ



あさりごはん



あじの南蛮漬け



中南勢  
食文化圏

あじの骨せんべい



落花生の煮豆



伊勢志摩  
食文化圏

たこ飯



東紀州  
食文化圏

きんこ



あらめの混ぜごはん



めはりずし



押し寿司





三重県

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



公益社団法人  
三重県歯科医師会

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