

平成28年度

第12回子どもの料理コンクール入賞作品

# レシピ集

応募テーマ『しっかり食べよう楽しい朝食』

～主食、主菜、副菜のそろったバランスのよいメニュー～



栃木県食生活改善推進員協議会

# 平成28年度子どもの料理コンクール実施要領・2次審査までの流れ

## 1 目的

子どもたちが、豊かな人間性をはぐくみ、生涯にわたり健康で生き生きと暮らすために「食」が重要である。そこで子どもたちに正しい知識と食べ物を選択する力を習得させ、健全な食生活を実践することができるよう、地域ぐるみで支援するため「子どもの料理コンクール」を開催する。

2 主催 栃木県食生活改善推進員協議会

3 共催 栃木県

4 対象 栃木県内に居住する小学校4・5・6年生で2次審査会に参加できる方

5 内容 応募テーマに基づき、応募用紙に記入の上、お住まいの市町に応募する



過去のレシピ集

## ● 募集から審査会までの流れ

応募期間中、応募用紙は各市町健康づくり担当にて配布します。また、地域の食生活改善推進員が各小学校へ出向き、広く参加の呼びかけ等も行います。

応募者は応募用紙をお住まいの市町健康づくり担当に提出します。(小学校単位でとりまとめる場合もあります)

1次審査(地区審査会) = 各市町に提出された応募用紙は、所轄広域健康福祉センターに事務局を置く地区協議会において書類選考の1次審査を行い、優秀作品を決定します。

2次審査(県審査会) = 応募用紙の料理を実際に調理し、審査になります。最優秀賞他、各賞が決定されます。

2次審査会対象者の作品を「入賞作品レシピ集」として冊子を作成し、さらに子どもたちの「食」に対する理解と関心を深めるために、県内小学校他、関係機関に配布します。また、栃木県ホームページにも掲載し、広く県民のみなさんにも周知します。

● 平成28年度応募数 たくさんのご応募をいただきました！ 次年度も、ぜひご応募ください！

地区名	応募数	参加者総数
宇都宮	14	25
上都賀	3	4
真岡	132	167
栃木	45	59
小山	47	51
大田原	7	12
矢板	55	66
烏山	7	13
安足	156	160
計	466	557





# 平成28年度子どもの料理 コンクール2次審査会結果



県内の小学生4・5・6年生を対象に、「子どもの料理コンクール」を開催しました。今年度のテーマは、『しっかり食べよう楽しい朝食』～主食、主菜、副菜のそろったバランスのよいメニュー～です。応募数は、466作品（応募者数557人）で、1次審査通過は10作品（対象者数17人）でした。

2次審査会において、最優秀賞・優秀賞・アイデア賞が決定しました。ここでは、1次審査を通過した10作品をご紹介します。



## 作品一覧

区分	献立名	応募者名	市町名	学年	ページ
最優秀賞	「暑い夏をのりきる ぼくたちの朝ごはん」	磯田 新太	佐野市	6年	2
		磯田 朱里		1年	
優秀賞	「朝 <sup>ちょう</sup> 元気たっぷりごはん！」	小森 夏樹	茂木町	6年	3
	「さっぱり朝ごはん」	小森 奏		2年	
	「さっぱり朝ごはん」	海老原一輝	上三川町	6年	4
アイデア賞	「マルシェプレート」	北嶋 汐大	那須町	6年	5
入賞	「体調管理バツグンごはん」	青木 桃音	宇都宮市	4年	6
	「おじいちゃん、おばあちゃんも 大好きやさしい朝ごはん」	川上 寛花		4年	
	「フレッシュサラダと 栄養満点おにぎらず」	青木里央奈	鹿沼市	5年	7
	「フレッシュサラダと 栄養満点おにぎらず」	横島 流衣	栃木市	6年	8
	「朝からもりもり！ベジたべる」	堀米 彩音		6年	
	「朝からもりもり！ベジたべる」	斎藤 美結	塩谷町	5年	9
「朝からもりもり！ベジたべる」	清水 純夏	5年			
「元気もりもり朝ごはん！」	川島 悠葉	那須烏山市	5年	10	
「元気もりもり朝ごはん！」	小幡 凜		5年		
「栄養いっぱいヘルシーごはん」	大島 唯菜	足利市	5年	11	
「栄養いっぱいヘルシーごはん」	山崎 心結		5年		

表彰式



食育推進大会で表彰式!!



最優秀賞おめでとう!!

2次審査会の様子

ありがとうございます♪



調理科の生徒さんに調理器具の使い方も教えてもらいました。



自分の作品紹介をしました。



見事な包丁さばき!!



みなさんとても手きわがいいです



踏み台と背伸びで頑張りました!!



# 暑い夏をのりきるぼくたちの朝ご飯

佐野市 磯田 新太 さん  
磯田 朱里 さん



1人分	
エネルギー	323kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	8.2g
カルシウム	123mg
塩分	3.9g

### 【食事バランスガイド】



忙しい朝でも作れる料理を考えました。スープには夏野菜を中心にたくさん入れました。妹の大好きなオクラを使って、ネバネバ野菜をたくさん集めた和え物を作りました。食欲のない朝でも食べられるように、魚料理にはカレー粉を使いました。妹でも作れるように包丁をあまり使わない料理にしました。

## なめたけ入り炊きこみごはん

### 材料・2人分の分量

米	1合
なめたけのビン詰め	1/2本
グリーンピース	少量

### 作り方

- ①おかまにといだ米となめたけを入れ、水を入れて炊く。
- ②炊き上がった茶わんに盛り付け、グリーンピースをのせる。



## 野菜たっぷりスープ

### 材料・2人分の分量

ミニトマト	6個
ズッキーニ	1/4本
ほうれん草	1株
たまねぎ	1/4個
しめじ	1/3袋
コンソメ	2個
とろけるチーズ	少々
こしょう	少々
水	600ml

### 作り方

- ①ふっとうしたなべにミニトマト、しめじ、いちょう切りにしたズッキーニ、うす切りにしたたまねぎを入れる。
- ②煮えてきたらコンソメを加え、最後に切ったほうれん草を入れてさっと火を通す。
- ③器に盛り付けたらとろけるチーズを入れ、こしょうをふる。



## ネバネバあえ

### 材料・2人分の分量

オクラ	8本
えのき	1/3束
めかぶ(タレつき)	1カップ
こつぶ納豆	1パック
かつお節	1パック
うめ干し	小5粒
しょうゆ	少々

### 作り方

- ①オクラとえのきをゆでて適当な大きさに切る。
- ②ボウルにうめ干しをちぎって入れ、オクラ、えのき、めかぶ、納豆、かつお節も加えてあえる。
- ③めかぶについていたタレとしょうゆで味を付ける。

## メカジキのカレー風味ムニエル

### 材料・2人分の分量

メカジキの切り身	2切
塩	少量
カレー粉	適量
小麦粉	適量
バター	適量

### 作り方

- ①切り身の両面に、塩、カレー粉、小麦粉の順でつける。
- ②バターをしいたフライパンで焼き色がつくまで焼く。

## ヨーグルト・レーズンそえ

### 材料・2人分の分量

ヨーグルト	80g
レーズン	適量

### 作り方

- ①ヨーグルトを器に盛り付け、レーズンをかける。



# ちょう 朝 元気 たっぴりごはん!

茂木町 小森 夏樹 さん  
小森 奏 さん



1人分	
エネルギー	736kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	20.1g
カルシウム	246mg
塩分	4.6g

### 【食事バランスガイド】



朝食はご飯がいいので、ご飯に合う主菜・副菜にしました。朝は、忙しいので、骨のない魚にしてみました。大根おろしであんかけソースにすることで、タレがよくからむように工夫しました。野菜のカレー風味ソテーは、ビタミンカラーで元気なイメージに仕上げ、スパイシーで食欲がわくよう工夫しました。バナナに顔をつけて、朝食が楽しくなるよう工夫しました。

## ごはん

材料・2人分の分量  
ごはん…………… 330g

### めかじきの大根あんかけ

材料・2人分の分量

- めかじきの切り身… 2切れ
- 塩…………… 少々
- 片栗粉(魚用)…………… 適量
- 大根おろし…………… 160g
- しょうゆ…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ2
- 酒…………… 小さじ2
- 水溶性片栗粉…………… 適量
- ミディトマト…………… 1個

### 作り方

- めかじきの切り身に塩をふり、片栗粉をつける。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、めかじきの両面を焼く。ふたをして、中火で蒸し焼きにする。
- なべに大根おろしを入れて、火にかけ、酒、みりん、しょうゆを加え、味を整える。
- ③のなべの火を止めて水溶性片栗粉を入れ、再び火にかけ、すばやく混ぜてとろみをつけソースを作る。
- ②の切り身に④のソースをかける。
- ミディトマトを4等分に切り、皿に盛りつける。

### モロヘイヤのスタミナおひたし

材料・2人分の分量

- モロヘイヤ…………… 60g
- ミニトマト…………… 2個
- ぶた肉うす切り…………… 20g
- だし汁…………… 200ml
- しょうゆ…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ2
- チューブしょうが…………… (お好みで)

### 作り方

- モロヘイヤは、茎から葉をとる。
- なべに湯を沸かし、ミニトマトにフォークをさして、湯むきする。モロヘイヤの葉を湯に入れ、さっとゆでる。ぶた肉も湯にいれ、火が通ったら出す。
- ②でゆでたモロヘイヤをぎざむ。
- なべにAを入れて煮立たせる。
- モロヘイヤ、ミニトマト、ぶた肉を加えてさっと混ぜたら、氷水でなべを冷やす。
- 皿に盛りつけ、お好みでしょうがをのせる。

## 野菜のカレー風味ソテー

材料・2人分の分量

- かぼちゃ…………… 50g
- オクラ…………… 2本
- 黄ピーマン…………… 20g
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- カレー粉…………… 少々
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々

### 作り方

- かぼちゃはスライスして1口大に切る。
- オクラは、熱湯でさっとゆでて、ななめ半分に切る。
- 黄ピーマンは角切りにする。
- ④なべにオリーブオイルを入れて熱し、かぼちゃに火が通るまで炒める。
- ④に黄ピーマンを入れて炒め、カレー粉、塩、こしょうを加えて味を整え、最後にオクラを加えて混ぜてできあがり。

## なすとインゲンのみそ汁

材料・2人分の分量

- なす…………… 1本
- インゲン…………… 5本
- 顆粒だし…………… 小さじ1
- かつお節粉末…………… 小さじ1

### 作り方

- なすとインゲンは食べやすい大きさに切る。
- なべに水、なす、Bを入れふたをして煮る。
- なすに火が通ったら、インゲンを入れゆでる。
- みそを入れ、火を止める。

## きゅうりのやさしい酢のもの

材料・2人分の分量

- きゅうり…………… 50g
- しらす…………… 小さじ1/2
- ツナ缶(ノンオイル)…………… 10g
- 酢…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1

### 作り方

- きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふってもみ、10分置いておく。
- ①を絞って水をよく切り、ツナと調味料全部を入れて混ぜる。
- 皿に盛って、しらすを上のにせる。

## バナナのウキウキヨーグルト

材料・2人分の分量

- バナナ…………… 1本
- プレーンヨーグルト…………… 100g
- ブルーベリー…………… 6個
- ミントの葉…………… 2枚

### 作り方

- バナナを1/2に切る。
- さいばしでバナナに顔をかき、バナナの上にミントをさす。
- 器にヨーグルトを入れる。
- ヨーグルトにバナナを入れ、まわりにブルーベリーを飾る。



# さっぱり朝ごはん

上三川町 海老原 一輝 さん



1人分	
エネルギー	656kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	26.4g
カルシウム	164mg
塩分	4.5g

【食事バランスガイド】



- ★ オニオンエッグのたまねぎを切りぬいて、たまごを入れたところをがんばりました。
- ★ ベーコンとキャベツの炒めものをがんばりました。
- ★ タコのウインナーを2つかざりました。

## オニオンエッグ

材料・2人分の分量

水	300ml
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
たまご	2個
たまねぎ	大1個
小ねぎ	少々

作り方

- ① フライパンに水、しょうゆ、だし汁、砂糖を入れる。
- ② たまねぎを輪切りにして中身を取り、フライパンに並べる。その中にたまごをそっと割り入れる。
- ③ フライパンにふたをして弱火で5～6分煮て、ふっとうしうそうになったら火を止める。
- ④ 器に盛り付け、小ねぎを上からかける。



## いんげんとまいたけのあえ物

材料・2人分の分量

いんげん	5本
まいたけ	1パック
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ1

作り方

- ① いんげん、まいたけを手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② ①を水で軽く洗い、耐熱皿へ移し、ラップをかけて電子レンジで700W、2分半加熱する。
- ③ しょうゆとだし汁を混ぜて、②が熱いうちにあげる。



## じゃことワカメのおにぎり

材料・2人分の分量

ごはん	茶碗2杯
じゃこ	20g
わかめふりかけ	少々
白ごま	少々

作り方

- ① ごはんにじゃこ、わかめふりかけ、白ごまを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①をラップにのせて、おにぎりにする。



## ベーコンとキャベツの炒めもの

材料・2人分の分量

ベーコン	4枚
キャベツ	2枚
コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	少々
油	少々

作り方

- ① フライパンに油をひいて、2cm幅に切ったベーコンを炒める。
- ② ①にざく切りに切ったキャベツを加え、塩・こしょうとコンソメを入れて調味し出来あがり。

## タコのウインナー

材料・2人分の分量

ウインナー	4本
油	少々

作り方

- ① ウインナーに包丁で切れ目を入れる。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①を炒める。



# マルシェプレート

那須町 北嶋 汐大 さん



1人分	
エネルギー	657kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	24.0g
カルシウム	431mg
塩分	3.2g

### 【食事バランスガイド】



なす・ズッキーニ・トマト・パプリカなどの夏野菜をたっぷり入れました。捨ててしまいがちな大根の葉っぱを利用してふりかけを作りました。オクラととろろこんぶのねばねぼコンビを使って、夏バテしないスープを作りました。一皿でにぎやかになるように考えました。少ない調味料で作りました。

## じゃこと大根葉のふりかけごはん

### 材料・2人分の分量

米	1合
大根葉	40g
じゃこ	20g
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
顆粒だし	小さじ1/2

### 作り方

- ①ごはんは炊いておく。
- ②大根葉を1cm程度に切る。
- ③テフロン加工のフライパンを火にかけ、大根葉とじゃこを入れ炒める。さらに酒、しょうゆ、顆粒だしを加え、こげない程度に炒める。
- ④③をごはんの上のにせる。

## チーズつくね

### 材料・2人分の分量

とりひき肉	100g
プロセスチーズ	1個
長ねぎ	50g
たまご	1/2個
酒	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

### 作り方

- ①長ねぎをみじん切りにする。
- ②チーズを8等分に切る。
- ③とりひき肉、長ねぎを混ぜる。
- ④②のチーズを入れる。
- ⑤溶きたまごと酒、塩を入れて形をととのえる。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、⑤を入れふたをして中に火が通るまで弱火で焼く。
- ⑦火が通ったらみりんとうしょうゆで味付けをする。

## ラタトゥイユ

### 材料・2人分の分量

なす	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
ズッキーニ	1/2本
トマト	1/2個
にんにく	1/2片
塩こしょう	適宜
オリーブオイル	大さじ2

### 作り方

- ①なす、パプリカ、ズッキーニ、トマトを2cm角に切る。
- ②にんにくをみじん切りにする。
- ③なべにオリーブオイル大さじ1を入れて弱火で熱する。
- ④②のにんにくを入れて炒める。
- ⑤トマト以外の野菜をなべに入れて炒める。最後にトマトを入れ、トマトの水分が出て、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑥オリーブオイル大さじ1を加え塩こしょうで味付けをする。

## ねばねぼスープ

### 材料・2人分の分量

オクラ	2本
とろろこんぶ	適宜
水	400ml
だしの素	小さじ1
しょうゆ	適宜

### 作り方

- ①オクラは切っておく。
- ②400mlの水を熱し、だしの素、しょうゆを入れる。
- ③器にオクラととろろこんぶを入れ②を注ぐ。

## 豆苗のおひたし

### 材料・2人分の分量

豆苗	1/3束	ポン酢	小さじ1
白ごま	小さじ1		

### 作り方

- ①豆苗をさっとゆでる。
- ②ポン酢、白ごまであえる。

## サラダ

### 材料・2人分の分量

レタス	3~4枚
かいわれ大根	6g
ミニトマト	4個
きゅうり	1/2本
ドレッシング	適宜

### 作り方

- ①一口大にちぎったレタス、かいわれ大根、ミニトマト、輪切りにしたきゅうりを皿に盛りつけ、ドレッシングをかける。



# 体調管理バツグンごはん

宇都宮市 青木 桃音 さん  
川上 寛花 さん



1人分	
エネルギー	660kcal
たんぱく質	34.9g
脂質	19.8g
カルシウム	249mg
塩分	4.1g

### 【食事バランスガイド】



- ★ 初めて料理に挑戦して、思ったより大変でした。
- ★ 野菜を食べるのが苦手ですが、少しでも多く野菜が入るようメニューを考えました。
- ★ ハンバーグは作るのが楽しかったです。

## ごぼうとにんじんの炊き込みごはん

### 材料・2人分の分量

精白米	1合
ごぼう	1/12本
にんじん	1/8本
油揚げ	1枚
顆粒だし	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
あさつき	1/4本

### 作り方

- ①米をとぎ、ザルにあげておく。
- ②ごぼうはさががき、にんじん、油揚げは短冊切りにする。
- ③なべにAを合わせ、②を入れて煮る。
- ④③を具と煮汁に分け、炊飯器に米と煮汁、水を分量通り入れる。
- ⑤具を加え、炊飯する。
- ⑥飯わんに⑤を盛り付け、2〜3mmに切った、あさつきのせる。

## にら入りたまごやき

### 材料・2人分の分量

たまご	1と1/2個
にら	3本
だし汁	小さじ1/2
牛乳	大さじ2/3
サラダ油	適量

### 作り方

- ①にらを5mmくらいの長さ切る。
- ②たまごにだし汁、牛乳、①のにらを加えよく混ぜる。
- ③油をひいたフライパンで焼く。

## トマトとたまごのスープ

### 材料・2人分の分量

ミニトマト	4個
たまご	1個
たまねぎ	1/4個
水	400ml
コンソメ	1個

### 作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、たまねぎはくし切りにする。
- ②鍋に分量の水を入れてふっとうしたら、①の野菜とコンソメを入れる。
- ③たまねぎがやわらかくなったら、たまごをいれて加える。

## ひじきの豆腐ハンバーグきのこソースがけ

### 材料・2人分の分量

豆腐	100g
とりひき肉	100g
ひじき(戻したもの)	10g
塩、こしょう	少々
たまご	1/2個
みそ	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1

### 作り方

- ①豆腐の水気を切る。
- ②ボウルに①ととりひき肉、塩、こしょう、たまご、みそを入れて、よくねる。
- ③ひじきを加えて、軽く混ぜる。
- ④形を整え、油をひいたフライパンで焼く。

### 《きのこソース》

しいたけ	1枚
しめじ	1/3株
えのきだけ	1/3株
たまねぎ	1/6個
水	80ml
しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1/2
あさつき	1/2本
ミニトマト	6個

- ①しいたけ、しめじ、えのきは、食べやすい大きさに切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ②①を油で炒める。
- ③Bを加え、水気がなくなるまで煮る。
- ④皿に盛り付けたハンバーグに③のソースをかける。
- ⑤2〜3mmに切った、あさつきを散らす。
- ⑥ミニトマトをそえる。

## ブロッコリーのおかかあえ

### 材料・2人分の分量

ブロッコリー	1/3株
かつお節	1/2袋
しょうゆ	少々

### 作り方

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②①のブロッコリーが冷めたら、かつお節、しょうゆであえる。



# おじいちゃん、おばあちゃんも大好き やさしい朝ごはん

鹿沼市 青木 里央奈 さん



1人分

エネルギー	636kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	15.2g
カルシウム	229mg
塩分	2.4g



- ★ おじいちゃん、おばあちゃんにも食べやすいものを考えました。
- ★ いろいろをよくするのに苦労しました。
- ★ 消化のよい食材をえらびました。

## ごはん

材料・2人分の分量

ごはん…………… 茶碗2杯

## みそ汁

材料・2人分の分量

作り方

- |            |       |                                      |
|------------|-------|--------------------------------------|
| たまねぎ……………  | 1/4個  | ①たまねぎ、じゃがいもは皮をむいて細切りにする。             |
| じゃがいも…………… | 1個    | ②オクラはうす切りにする。                        |
| オクラ……………   | 1本    | ③なべに水と①を入れて煮る。                       |
| みそ……………    | 大さじ1  | ④火が通ったら弱火にして、みそを入れてとかし、オクラを入れて火を止める。 |
| 水……………     | 250ml |                                      |

## 鮭ときのこのバターしょうゆ

材料・2人分の分量

作り方

- |              |      |                                     |
|--------------|------|-------------------------------------|
| 生鮭……………      | 2切れ  | ①鮭は一口大に切る。                          |
| しめじ……………     | 50g  | ②しめじは石づきをとり、ほぐす。しいたけは石づきをとり、細切りにする。 |
| しいたけ……………    | 50g  | ③フライパンにバターを入れ、鮭を炒める。                |
| 塩、こしょう……………  | 少々   | ④③の火が通ったらしめじ、しいたけを入れて炒める。           |
| しょうゆ……………    | 小さじ1 | ⑤しょうゆを入れて全体を混ぜ、塩、こしょうで味を調える。        |
| バター(有塩)…………… | 10g  |                                     |

## ほうれん草とにんじんのたまごあえ

材料・2人分の分量

作り方

- |                  |        |                                     |
|------------------|--------|-------------------------------------|
| ほうれん草……………       | 100g   | ①ほうれん草はゆで、流水で洗い、水気をしぼり5cmに切る。       |
| にんじん……………        | 30g    | ②にんじんはたんざく切りにしてゆでる。                 |
| たまご……………         | 1個     | ③フライパンにサラダ油を入れ炒りたまごをつくる。            |
| サラダ油……………        | 小さじ1/2 | ④③に①のほうれん草と②のにんじんを入れ、水を加えためんつゆであえる。 |
| めんつゆ(ストレート)…………… | 20ml   |                                     |
| 水……………           | 15ml   |                                     |

## もものラッシー

材料・2人分の分量

作り方

- |                |       |                  |
|----------------|-------|------------------|
| プレーンヨーグルト…………… | 150g  | ①全ての材料をミキサーにかける。 |
| 牛乳……………        | 100ml |                  |
| 桃の缶詰……………      | 100g  |                  |



# フレッシュサラダと栄養満点 おにぎらず

栃木市 横島 流衣 さん  
堀米 彩音 さん



1人分

エネルギー	761kcal
たんぱく質	33.2g
脂質	30.2g
カルシウム	266mg
塩分	2.4g



おにぎらずは、炒め物やハムとチーズを入れても作れて、にぎらなくてもできるので小さい子と作ったり、お弁当にもぴったりです。フレッシュサラダはドレッシングにレモン汁と酢を入れて、朝目が覚めるようにしました。バナナスムージーは、牛乳嫌いな人も飲めるようにバナナをペースト状にして牛乳に入れました。バナナはミキサーを使わず、包丁の裏側を使ってペースト状にしました。バナナの他に、キウイやみかんでもスムージーができます。

## 栄養満点！おにぎらず

### 材料・2人分の分量

- ごはん…………… 300g
- しらす…………… 適量
- ツナ缶…………… 1缶
- マヨネーズ…………… 適量
- のり…………… 2枚
- わかめふりかけ… 適量

### 作り方

- (しらす・わかめふりかけ)
- ①ごはん半量としらす、わかめふりかけを混ぜる。
- ②のりの中心に①のをせて、のりで四角になるように具材を包む。  
(ツナ缶・マヨネーズ)
- ③ツナ缶とマヨネーズを混ぜる。
- ④のりの中心にごはん→③→ごはんの順に具材をのせて、のりで四角になるように具材を包む。
- ⑤(しらす・わかめふりかけ)(ツナ缶・マヨネーズ)それぞれのりがしっとりしたら、4分の1に斜めに切る。



## バナナスムージー

### 材料・2人分の分量

- バナナ…………… 1本
- 牛乳…………… 200ml

### 作り方

- ①バナナは皮をむき、包丁の裏側を使いペースト状にする。
- ②①を牛乳と混ぜる。

## フレッシュサラダ

### 材料・2人分の分量

- ささみ…………… 1本
- ブロッコリー…………… 80g
- たまご…………… 1個
- サラダ油…………… 少々
- きゅうり…………… 1/2本
- ミニトマト…………… 6個
- レタス…………… 1枚
- 酢…………… 大さじ2
- サラダ油…………… 大さじ2
- レモン汁…………… 大さじ2
- こしょう…………… 少々

### 作り方

- ①ささみと1口大に切ったブロッコリーをゆでる。
- ②ゆでたら水を切り、ささみはフォーク等でほぐす。
- ③熱したフライパンに油をひき、といたたまごを入れてスクランブルエッグを作る。
- ④きゅうりは輪切りに、ミニトマトは4分の1に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤それぞれを皿に盛りつけ、Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、サラダにかける。





# 朝からもりもり!ベジたべる

塩谷町 斎藤 美結 さん  
清水 純夏 さん



1人分	
エネルギー	716kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	16.8g
カルシウム	250mg
塩分	3.5g

### 【食事バランスガイド】



- ★ たくさんの生野菜を蒸してたっぷりの野菜が美味しく食べられるように工夫した。
- ★ 栄養バランスが良く色どりも考えて作った。

## 炊きこみごはん

### 材料・2人分の分量

米	1合
えのき	80g
ごぼう	50g
油揚げ	10g
しょうゆ	大さじ1/2
顆粒だし	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
水	適宜

### 作り方

- ①米をとぎ、ざるにあげる。
- ②ごぼうに十字に切れ目を入れ、まわしながらさがきにして水にさらす。
- ③えのきの石づきをとり、半分の長さに切る。
- ④油揚げを細かく切る。
- ⑤といだ米に酒、しょうゆ、顆粒だし、水を入れて、切った野菜をのせて炊く。
- ⑥炊けたら茶わんに盛る。



## 蒸しぶたしゃぶ

### 材料・2人分の分量

キャベツ	150g
もやし	150g
ぶた肉	100g
にら	50g
パプリカ	30g
ごま油	少々
塩こしょう	少々
ポン酢	少々
たまご	1個

### 作り方

- ①キャベツ、もやし、ぶた肉、にら、パプリカの順でフライパンに入れて、10分蒸す。
- ②なべにたまごと水を入れ火にかける。ふっとうしたら弱火にして約10分ゆでからをむき、4等分のくし型に切る。
- ③①が蒸しあがったら、ごま油、塩こしょう、ポン酢をかけてお皿に盛り、②のゆでたまごをそえる。

## 浅づけ

### 材料・2人分の分量

きゅうり	80g
にんじん	40g
浅漬けの素	適宜
ごま	適宜

### 作り方

- ①きゅうりは斜めに切り、にんじんは半月切りにする。
- ②浅漬けの素を加えよくもみ30分ほどおく。
- ③水気を切り皿に盛りつけ、ごまをふりかける。

## わかめのみそ汁

### 材料・2人分の分量

玉ねぎ	50g
豆腐	100g
乾燥わかめ	5g
みそ	大さじ1
顆粒だし	小さじ1/2
水	500ml

### 作り方

- ①なべに水を入れ中火にかける。
- ②顆粒だしとスライスした玉ねぎ、サイコロに切った豆腐を入れる。
- ③②が煮立ったらわかめをいれ火を止めて、みそを入れ器に盛る。

## あんじん豆腐

### 材料・2人分の分量

あんじん豆腐の素	30g
牛乳	100ml
フルーツ缶	1缶
水	50ml

### 作り方

- ①なべにあんにん豆腐の素、水、牛乳半量を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②①を中火にかけ木べらでよくかき混ぜながら加熱し、しっかりふっとうしたら火を止め、残りの牛乳を加えてまぜ合わせる。
- ③②をカップに均等に流し入れ、フルーツ缶をのせる。あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。





# 元気もいもり朝ごはん!

那須烏山市 川島 悠葉さん  
小幡 凜さん



1人分	
エネルギー	814kcal
たんぱく質	36.7g
脂質	28.4g
カルシウム	296mg
塩分	4.2g

【食事バランスガイド】



- ★体が温まるようにみそ汁をつくりました。
- ★納豆で1日元気にすこせるようにしました。
- ★トマトで色あいをよくしました。
- ★好みの味付けのドレッシングを手づくりしました。

## ごはん

材料・2人分の分量

ごはん……………茶碗2杯

### 大根と油揚げのみそ汁

材料・2人分の分量

- 大根……………1/4本
- 油揚げ……………1枚
- ねぎ……………30g
- みそ……………大さじ1
- だし用かつおぶし…適宜
- 水……………330ml

作り方

- ①なべに水を入れ火にかけだしをとる。
- ②大根は半月切り、油揚げはたんざく切り、ねぎは小口切りにし、なべに入れ火が通るまで煮てからみそを入れる。

### 焼き魚

材料・2人分の分量

- さけ(甘塩)……………2切れ

作り方

- ①さけを焼く。

### オクラの納豆あえ

材料・2人分の分量

- 納豆……………1パック
- オクラ……………3本
- ごま……………小さじ2
- めんつゆ……………小さじ1

作り方

- ①オクラをスライスする。
- ②納豆、オクラ、ごま、めんつゆを混ぜる。

## ほうれん草のごまあえ

材料・2人分の分量

- ほうれん草……………150g
- めんつゆ……………小さじ1
- ごま油……………小さじ2
- ごま……………大さじ1
- かつお節……………少々

作り方

- ①ほうれん草をゆでる。
- ②Aをまぜ合わせ、たれをつくる。
- ③ほうれん草の水気を切り5cmに切る。
- ④②のたれとほうれん草をあえる。

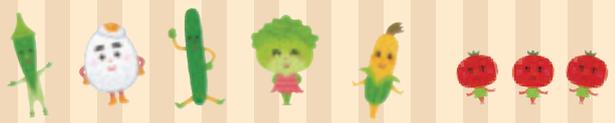
## 野菜サラダ

材料・2人分の分量

- たまご……………1個
- きゅうり……………1/2本
- レタス……………4~5枚
- コーン缶……………1缶
- ミニトマト……………10個
- 酢……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- めんつゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- サラダ油……………小さじ1

作り方

- ①たまごをゆで、輪切りにする。
- ②きゅうりはスライスし、レタスは1口大にちぎる。
- ③コーンの缶詰の水気を切る。
- ④Bをまぜ合わせドレッシングをつくる。
- ⑤野菜を器に盛り、ミニトマト、①のたまごをのせドレッシングをかける。





# 栄養いっぱいヘルシーごはん

足利市 大島 唯菜 さん  
山崎 心結 さん



1人分	
エネルギー	416kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	16.2g
カルシウム	130mg
塩分	2.9g

### 【食事バランスガイド】



カラフル野菜サラダの盛りつけ方を工夫しました。二人で同じことをやらないようにして時間短縮をしました。たきこみごはんの味付けを工夫しました。野菜をたくさんとれるようにしました。色とりどりになるようにしました。

## ごぼうとしいたけの炊きこみごはん

### 材料・2人分の分量

米	1合
にんじん	25g
ごぼう	60g
干しいたけ	40g
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

### 作り方

- ①米をどぐ。
- ②にんじんをいちょう切り、ごぼうをせん切りにする。
- ③米、水、にんじん、ごぼう、干しいたけ、酒、しょうゆを入れて炊く。
- ④炊きあがったらよく混ぜ、茶わんに盛り付ける。

## カラフル野菜サラダ

### 材料・2人分の分量

レタス	大4～5枚
わかめ	50g
ミニトマト	4個
コーン(缶詰)	60g
ツナ缶	5g
きゅうり	1/2本

### 作り方

- ①レタスを大きめに手でちぎる。
- ②わかめは一口大に切る。
- ③きゅうりをななめ切りにする。
- ④コーンとツナ缶の水を切る。
- ⑤レタス、わかめ、きゅうり、コーン、ツナ缶、ミニトマトを盛り付ける。

## なめことじゃがいものみそ汁

### 材料・2人分の分量

なめこ	100g
じゃがいも	70g
豆腐	100g
みそ	30g
顆粒だし	4g
本みりん	小さじ1
水	300ml

### 作り方

- ①なべに水と顆粒だしを入れふっとうさせる。
- ②じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。
- ③豆腐は2cmくらいのさいの目切りにする。
- ④①に洗ったなめことじゃがいもを入れる。
- ⑤じゃがいもがやわらかくなったら豆腐を入れる。
- ⑥最後に本みりん、みそを入れる。

## 野菜のベーコンまき

### 材料・2人分の分量

ベーコン	6枚
いんげん	2本
アスパラガス	2本
セロリ	20cm
サラダ油	少々

### 作り方

- ①アスパラガスといんげんを3等分にし、1～2分湯通しする。
- ②セロリはたてに切り、3等分にする。
- ③アスパラガス、いんげん、セロリを2本ずつベーコンで巻き、ようじをさす。
- ④フライパンに油をひき、こげ目がつくまで焼く。

## フルーツたっぷりヨーグルト

### 材料・2人分の分量

ヨーグルト	150g
ミックスフルーツ缶	50g

### 作り方

- ①容器にヨーグルトとミックスフルーツ缶を入れ混ぜる。
- ②①をガラスのコップに盛り付ける。



栃木県食生活改善推進員協議会

# スローガン

## 「私達の健康は私達の手で」

私達はボランティア活動の精神に徹し、このスローガンの実現に努めます。

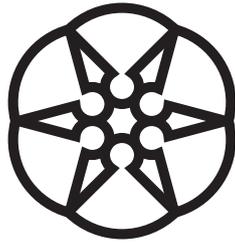


### 平成28年度重点目標

- 1 「健康長寿日本一とちぎ」を目指して、健康寿命の延伸に努めましょう。
- 2 世代をつなぐ、地域をつなぐ食育活動を推進しましょう。
  - 子どもたちの「食」に対する理解と関心を深めましょう。
  - 家族そろって食を楽しみましょう。
  - 若い世代の朝食欠食の改善に努めましょう。
  - 高齢者の低栄養とロコモティブシンドロームを予防しましょう。
- 3 バランスのよい栄養摂取と適正体重維持に努めましょう。
  - まず、1グラムの減塩運動を進めましょう。
  - 野菜や果物の摂取を推進しましょう。
  - 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしましょう。
  - 1日1万歩を目標に、今より1日1,000歩増やしましょう。
- 4 「食事バランスガイド」の普及に努めましょう。

\*このレシピ集は、テーマに基づき県内の小学生から応募していただいた作品で、エネルギー、塩分などが多いものもあります。

血圧が気になるなど食事内容に注意している方は、各レシピの栄養成分表示を参考に調味料等を工夫してください。



# レシピ集

## 第12回子どもの料理コンクール入賞作品

平成28年12月発行

発行者 栃木県食生活改善推進員協議会  
会長 鈴木美恵子

〒320-8501  
宇都宮市埴田1-1-20 栃木県健康増進課内  
TEL028-623-3094 FAX028-623-3920

印刷 (株)ダイサン



この印刷物は古紙配合率100%再生紙を使用しています