令和元(2019)年度

第15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『家族で楽しむヘルシータごはん』
～野菜たっぷり減塩メニュー～

栃木県食生活改善推進員協議会

令和元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・栃木県

3　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

4　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。

● 令和元年度応募数

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	2	4
上都賀	4	6
真岡	185	211
栃木	89	99
小山	37	45
大田原	3	3
塩谷南那須	8	13
安足	46	48
計	374	429

令和元年度子どもの料理コンクール2次審査会結果

県内の小学校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、『家族で楽しむヘルシータごはん』～野菜たっぷり減塩メニュー～です。応募数は、374作品（応募者数429人）で、1次審査通過は10作品（対象者数16人）でした。

2次審査会において、最優秀賞・優秀賞・アイディ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	「野菜たっぷりわくわくディナー」	鈴木　心菜 柴崎　瑚々	足　利　市	5年 5年	2
優　秀　賞	「Satsuki,Nanahaの めちゃうまごはん」	大川　紗月 寺内渚奈葉	宇都宮市	4年 4年	3
	「野菜たっぷりヘルシーごはん」	髙松　和香 加藤　美海	芳　賀　町	4年 4年	4
アイディア賞	「野菜たっぷりカラフルごはん」	柏倉　花凛 小野　真花	鹿　沼　市	6年 6年	5
入　賞	「おいしい減塩ごはん」	佐藤　藍々	芳　賀　町	6年	6
	「マラソン飯」	谷内　智紀	栃　木　市	6年	7
	「さっぱり夕ごはん」	小山田慎一 小山田悠生	壬　生　町	4年 2年	8
	「とちぎ産！ 野菜もりもり減塩ディナー」	上野　陽輝 上野　快晴	上三川町	5年 1年	9
	「野菜たっぷり　けんこうレシピ」	薄井　優心	那　須　町	5年	10
	「野菜たっぷり　夕ご飯」	阿久津らら	高根沢町	6年	11

表彰式

健康長寿とちぎづくり推進大会・とちぎ食育推進大会2019～日本健康会議in栃木～

最優秀賞おめでとう!!

2次審査会の様子

自分の
作品紹介をしました。

真剣です!!

みなさん
とても手際がいいです

兄弟で参加しました!

最後はみんなで楽しく試食♪

令和元(2019)年度 最優秀賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷりわくわくディナー

足利市　鈴木　心菜 さん
柴崎　瑚々 さん

○アヒージョは、いろんな種類の野菜を入れ、栄養まんてんにしました。季節ごとの色々な野菜や、家族の好きな野菜を入れて楽しめます。キャンプでもよく作っています。
○スープは、体に良いようにごまや豆乳を使って作りました。豆乳が苦手な方でも食べやすいです。
○酢の物は、はし休めになるように、さっぱりとした味にしました。

1人分
エネルギー … 779kcal
たんぱく質 … 30.4g
脂質 …… 27.9g
炭水化物 …… 102.0g
食塩相当量 … 3.2g
カルシウム … 255mg

いんげんとウインナーのコンソメライス

材料・2人分の分量

米	1合(150g)
水	1カップ(200cc)
いんげん	5本(35g)
ウインナー	5本(40g)
コーン(缶)	60g
コンソメ	小さじ1(2.5g)

作り方

①といだ米を水にひたす。
②いんげん、ウインナーを小さく切る。コーン缶の水を切る。
③鍋に①の米、水、コンソメ、②の具材を順に入れる。
<鍋で炊く場合>
④ふたをした鍋を強火にかけ、沸とうしてきたら弱火にして、8分経ったら火を止める。
⑤7分蒸らしたら混ぜておく。
※炊飯器で炊く場合は、1合のラインまで水を入れて、炊飯する。炊けたら、よく混ぜておく。

とりむね肉と野菜のアヒージョ

材料・2人分の分量

とりむね肉(皮なし)	80g
ブロッコリー	3ふさ(45g)
じゃがいも	小1個(100g)
マッシュルーム	3個(30g)
しめじ	1/2袋(50g)
ミニトマト	小さめ10個(100g)
にんにく	2かけ(12g)
オリーブオイル	50g(可食20g)
塩	ひとつまみ(1.0g)
黒こしょう(あらびき)	少々
酒	小さじ1/2(3g)

作り方

①とり肉はやわらかくなるように、はじめにお酒をふりかけてもんでおく。1口大に切る。ブロッコリー、じゃがいも、マッシュルームも1口大に切る。しめじは石づきを落としほぐし、味がしみこむように、切りこみを入れる。ミニトマトはヘタを取る。にんにくをみじん切りにする。
②スキレット鍋(直径16cm)にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかける。にんにくの香りが出たら塩を入れる。
③とり肉を入れて火が通ってきたらトマト以外の野菜を全て入れる。2分経ったらトマトを入れる。
④じゃがいもに火が通ったら、こしょうをふる。

あさりとキャベツの豆乳スープ

材料・2人分の分量

から付きあさり(砂抜き)	100g
キャベツ	50g
にんにく	1かけ(6g)
水	150cc
調整豆乳	150cc
すりごま	大さじ1(9g)
とりがらだし	小さじ1(2.5g)
ごま油	小さじ1(4g)

(調整豆乳〜ごま油: A)

作り方

①あさりのからをこすり合わせて汚れを取り、流水で洗ってざるにあげる。
②キャベツを一口大に切る。にんにくをみじん切りにする。
③鍋ににんにく、キャベツ、あさりの順に入れて、水を加えてふたをして火にかける。
④あさりのからが開いたらAを入れて、沸とうしないように気をつけながら1分煮る。

わかめとキュウリの酢の物

材料・2人分の分量

わかめ	15g
きゅうり	1本(100g)
酢	大さじ1と1/3(20g)
砂糖	小さじ1と1/2(4.5g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)

(酢〜しょうゆ: A)

作り方

①わかめは水につけて戻して切る。きゅうりはうすく輪切りにして、塩(分量外)を少々ふってしばらく置いておく。
②Aをボウルに全て入れて混ぜる。
③わかめ、きゅうりの水気をしぼってAの入ったボウルに入れて、和える。

フルーツ入りヨーグルト

材料・2人分の分量

フルーツミックス(缶)	40g
無糖ヨーグルト	160g

作り方

①フルーツ缶の汁を切る。
②ヨーグルトを器に盛り、フルーツをのせる。

令和元(2019)年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

Satsuki,Nanahaのめちゃうまごはん

宇都宮市 大川 紗月 さん 寺内 渚奈葉 さん

○ライスバーガーのごはんの形が丸くなるように、型で丸くしました。また、まとまるように片栗粉を入れました。
○鮭のホイル焼きにも、野菜をたくさん入れました。
○ミネストローネは、サバ缶を入れて、塩を使わず味を整えました。野菜をたくさん入れました。
2人でも1人でも一生懸命たくさん練習しました。とってもおいしいので、ぜひ食べてもらいたいです。

1人分
エネルギー … 962kcal
たんぱく質 … 48.7g
脂質 …… 35.9g
炭水化物 …… 118.3g
食塩相当量 … 3.1g
カルシウム … 396mg

ライスバーガー

材料・2人分の分量

ごはん	200g
黒ごま	大さじ1
白ごま	大さじ1
片栗粉	小さじ2
合い挽き肉	80g
たまねぎ	1/4個
レタス	4枚
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1

作り方

①ごはんに黒ごまと白ごまと片栗粉を入れて混ぜる。
②丸くして、フライパンで焼く。
③挽き肉に塩・こしょうをふり、こねて丸め、玉ねぎをしいたホイルの上にのせ、トースターで焼く。
④ごはん、レタス、ハンバーグ、たまねぎ、ケチャップでライスバーガーにする。

鮭のホイル焼き

材料・2人分の分量

鮭	120g
しいたけ	2個
しめじ	1/2パック
塩・こしょう	少々
バター	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ミニトマト	4個
アスパラガス	2本(32g)

作り方

①アルミホイルをしいて、鮭・しいたけ(かざり切り)・しめじ・アスパラガスをのせて、バターとしょうゆをかける。
②トースターで15分焼く。
③お皿に盛り、ミニトマトを添える。

パプリカサラダ

材料・2人分の分量

黄パプリカ	2個
きゅうり	1/2本
はんぺん	1/2枚
かに風味かまぼこ	2本
マヨネーズ	大さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ1

作り方

①きゅうり、はんぺんを切る。カニカマをさく。
②マヨネーズとしょうゆをまぜ、野菜と和える。
③パプリカのうつわに盛る。

ミネストローネスープ

材料・2人分の分量

トマトジュース	200g
じゃがいも	1/2個
にんじん	1/3本
青ピーマン	1個
パプリカ	1/2個
しいたけ	2個
しめじ	1/2パック
サバ缶	1/2缶
パセリ	少々

作り方

①切った野菜とトマトジュースをなべに入れる。
②サバ缶を入れて煮込む。
③うつわに盛り、パセリをふる。

フルーツヨーグルト

材料・2人分の分量

プレーンヨーグルト	160g
ミックスフルーツ缶	1缶

作り方

①ヨーグルトとフルーツ缶を混ぜる。
②うつわに盛りつける。

令和元(2019)年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷりヘルシーごはん

芳賀町　高松　和香 さん　加藤　美海 さん

○見ばえをよくするために、ごはんにえだまめとコーンを混ぜました。
○ロールキャベツは、とりの胸ひき肉やえのきを使ってヘルシーにしました。
○コロコロサラダは、サラダチキンをつかって、簡単に作れるサラダにしました。

1人分
エネルギー … 629kcal
たんぱく質 … 36.7g
脂質 …… 15.0g
炭水化物 …… 86.5g
食塩相当量 … 2.2g
カルシウム … 189mg

えだ豆とコーンのまぜごはん

材料・2人分の分量

えだ豆…… 30g
コーン…… 30g
ごはん…… 240g

作り方

①冷凍枝豆をレンジで1分加熱し、さやからとりだす。
②コーンと枝豆をあわせ、ごはんに混ぜる。
③茶碗に盛り付けて完成。

ロールキャベツ

材料・2人分の分量

キャベツ……4枚(200g)
とりひき肉…… 180g
たまねぎ(大)……1/4個(60g)
えのき…… 50g
パスタ…… 2本(1.2g)
ブロッコリー……4ふさ(40g)
にんじん…… 50g
じゃがいも……2個(100g)
コンソメスープの素…… 1個(7g)
塩…… 少々
こしょう…… 少々
水…… 500mL

作り方

①鍋にお湯をわかし、ブロッコリー、キャベツ、1cmくらいにスライスしたにんじんを入れ、ゆでる(2分)。その後、キャベツは水にさらしてざるにあげ、ブロッコリー、にんじんもざるにあげておく。
②じゃがいもは、半分に切り、水にさらす。
③玉ねぎ・えのきはみじん切りにする。
④①のにんじんは型で抜く。
⑤ひき肉と③を合わせて、塩・こしょうをし、こねる。
⑥キャベツに⑤をのせてつつみ、パスタで留める。
⑦水500mLとコンソメを鍋に入れ、水にさらしたじゃがいもをくわえて、加熱する。
⑧沸騰したところに、⑥、にんじんを入れて、15分煮込む。
⑨お皿に盛り付け、ブロッコリーとにんじんをかざりつけ、完成。

コロコロサラダ

材料・2人分の分量

ミニトマト…… 6個(60g)
きゅうり……1/2本(50g)
レタス…… 2枚(20g)
サラダチキン……1/2個(60g)
和風ドレッシング…… 大さじ1(15g)

作り方

①レタスは水で洗い、ざるで水気を切っておく。
②ミニトマトを6個、半分に切る。
③きゅうり・サラダチキンをサイコロ状に切る。
④お皿に盛り付け完成。

フルーツヨーグルト

材料・2人分の分量

加糖ヨーグルト……2カップ(140g)
ミカンの缶詰…… 30g

作り方

①ヨーグルトをうつわに盛る。
②ミカンをかざりつけ、完成。

令和元(2019)年度 アイディア賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷりカラフルごはん

鹿沼市 柏倉 花凛 さん 小野 真花 さん

○たくさんの野菜を食べてもらいたいと思いました。
○塩こうじを主に味付けとして使いました。
○塩分を取り過ぎないか心配でしたが、味をみながら考えました。
○肉類と魚、卵、乳、豆などが少しずつ食べられるように考えました。
○目で見て「おいしそうだな、きれいだな」と思ってもらえるような彩りを考えて野菜をえらびました。

1人分
エネルギー … 826kcal
たんぱく質 … 40.2g
脂質 …… 27.6g
炭水化物 …… 102.9g
食塩相当量 … 3.7g
カルシウム … 135mg

鮭と野菜のホイル焼き　塩こうじソース

材料・2人分の分量

生鮭…… 160g(2切れ)
酒…… 小さじ1
塩・こしょう…… 少々
キャベツ…… 60g
にんじん…… 30g
たまねぎ…… 40g
ぶなしめじ…… 20g
ほうれん草…… 40g
かぼちゃ…… 60g
赤パプリカ…… 12g
黄パプリカ…… 12g
A
塩こうじ…… 小さじ1
マヨネーズ…… 小さじ2
みりん…… 小さじ2

作り方

①アルミホイルを30cm×30cmに2枚切っておく。
②生鮭は軽く水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき酒・塩・こしょうをふり、お皿の上に置いておく。
③野菜をカットする。
・キャベツを千切りにする。
・にんじんを短冊切りにする。
・たまねぎをうす切りにする。
・ぶなしめじは小房にほぐす。
・ほうれん草は5cmくらいの長さに切り、さっとゆでる。
・かぼちゃはラップをしてレンジで30秒ほど(少しやわらかくなり、切りやすくするため)加熱し、冷めたら縦4等分に切る。
・パプリカは細切りにする。
④別の器でAの調味料を混ぜ合わせておく。
⑤アルミホイルの上(中央)にキャベツ→にんじん→たまねぎ→生鮭(皮を下にする)→かぼちゃ→ぶなしめじ→パプリカ(黄色→赤)→ほうれん草と順にいろどり良く重ねて、全体に上からAのたれを回しかける。
⑥アルミホイルの上→両端の順に各2回折りしてとじる。
⑦200℃のオーブンで15分焼く。

バナナヨーグルト

材料・2人分の分量

バナナ…… 1本
ヨーグルト(無糖)…… 大さじ2
レーズン…… 10g

作り方

①バナナは皮をむき、一口大に切り、器に半量ずつ入れる。
②①の上から、ヨーグルト大さじ1ずつかけて、レーズンをのせる。

ごはん

材料・2人分の分量

ごはん…… 320g

サラダ　レモンこうじドレッシング

材料・2人分の分量

ブロッコリー…… 60g
トマト…… 小1個
たまご…… 1個(Lサイズ)
ベーコン…… 2枚
A
塩こうじ…… 小さじ1
水…… 小さじ1
レモン汁…… 小さじ2

作り方

①ブロッコリーを小房に切り、ゆでる。沸騰した鍋の湯の中に指4本つまんだ塩(分量外)を入れてからブロッコリーを入れて約3分ゆで、ザルにあげておく。
②たまごはゆでる。
鍋に湯をわかし、その中にお玉を使って割れないように1個ずつたまごをそっと入れて10分ゆでる。冷水の中で冷まし、水の中でからをむいておく。冷めたら縦半分に切る。
③トマトは一口大に切っておく。
④ベーコンは1cm幅に切り、平らな皿に1枚ずつ広げ、ラップをかけずに電子レンジで30秒～(油が抜けて、乾燥するように様子を見ながら時間を調節)加熱する。カラっとした状態になったらキッチンペーパーの上に移し、油を切る。
⑤Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
⑥食材が冷めたらいろどりよく盛り付け、ドレッシングをスプーンで回しかける。

にらとりつくねスープ

材料・2人分の分量

とりささみひき肉…… 50g
塩・こしょう…… 少々
絹ごしとうふ…… 50g
にら…… 25g
ぶなしめじ…… 30g
にんじん…… 10g
長ねぎ(白い部分)… 10cm(約20g)
かたくり粉…… 大さじ1
とりがらスープの素… 5g
しょうゆ…… 大さじ1/2
ごま油…… 小さじ1

作り方

①にんじんと長ねぎをピーラーで細長く切っておく。
②にらとぶなしめじをみじん切りにする。
③とうふをキッチンペーパーで軽くおさえて、水気をきる。
④ボウルにとり挽肉と塩・こしょう少々をし、②と③を入れてよく混ぜ合わせる。さらに片栗粉を加えてよく練り合わせる。
⑤鍋に水400ccと①を入れて火にかけ、沸騰したら鶏ガラスープの素としょうゆを加える。
⑥④を6等分にして丸め、⑤のスープの中に入れ中火よりも少し弱い火にして5分くらいコトコトと肉団子に火を入れる。
⑦肉だんごがフワッと浮いてきたら火を止めて、ごま油を円を描くように入れる。

令和元(2019)年度 入賞 子どもの料理コンクール

おいしい減塩ごはん

芳賀町　佐藤　藍々 さん

○れんこんハンバーグは、シャキシャキ感を出すために、れんこんを少し大きめに切りました。
○塩を使わずに、おいしく味つけしました。

1人分
エネルギー … 1,049kcal
たんぱく質 … 51.6g
脂質 …… 48.5g
炭水化物 …… 97.5g
食塩相当量 … 3.5g
カルシウム … 198mg

しらすごはん

材料・2人分の分量

ごはん…… 300g
しらす…… 30g
かつおぶし……1/2袋(1.5g)
ごま…… 1つまみ
ごま油…… 小さじ1(4g)

作り方

①フライパンにごま油をひき、ごはん、しらす、かつおぶし、ごまを加え、炒める。

きゅうりとリンゴのサラダ

材料・2人分の分量

きゅうり…… 1本(100g)
リンゴ……1/4個(100g)
マヨネーズ……大さじ2(24g)
ツナ缶(水煮)……1/2缶(35g)
こしょう…… 適量
レモン汁……小さじ1(5cc)

作り方

①きゅうりは輪切りにする。リンゴはひとくち大の薄切りにし、レモン汁を水で薄めたものにつけ、ざるにあげて水気をきる。
②マヨネーズとツナ、こしょう、レモン汁を入れて、混ぜ合わせる。

れんこんハンバーグ

材料・2人分の分量

れんこん…… 25g
たまねぎ…… 25g
ひきにく(合挽)…… 300g
ナツメグ…… 少量
たまご……1/2個(25g)
こしょう…… 少量
パン粉……1/4カップ(25g)
にんにく…… 少量
みそ……大さじ1(18g)

作り方

①れんこんとたまねぎをみじん切りにする。れんこんは、水にさらしてからざるにあげ、水気をきる。たまねぎは、軽くレンジにかけ、火をとおす。
②ボールに、ひき肉と①、ナツメグ、パン粉、こしょう、みそを入れて、混ぜ合わせる。
③楕円形に形作り、焼く。
④こげめがついたら、うらがえして火が通るまで焼く。

ブロッコリーのポタージュスープ

材料・2人分の分量

ブロッコリー…… 60g
じゃがいも…… 小1個(100g)
たまねぎ……1/4個(50g)
豆乳…… 200g
コンソメ…… 小さじ1/2(2g)
こしょう…… 適量

作り方

①なべに水を入れて、小さく切ったブロッコリーとじゃがいもとたまねぎを入れ、とてもやわらかくなるまで煮詰める。
②やわらかくなったら、ミキサーで細かくする。
③鍋に戻して、コンソメ、豆乳を入れて、味をととのえる。
④仕上げに、こしょうを入れて完成。

令和元(2019)年度 入賞 子どもの料理コンクール

マラソン飯

栃木市　谷内　智紀 さん

○あまり好きではない魚をおいしく食べられるように、にんにくを使って臭みを消しました。
○スープにはたくさん野菜を使い、体を温めるためにしょうがを使い、あんかけにしました。
○マラソンをするには、たくさん食べることが基本になるので、好きじゃないものも、味付けに工夫をしてたべることができます!

1人分
エネルギー … 830kcal
たんぱく質 … 32.0g
脂質 …… 31.9g
炭水化物 …… 101.1g
食塩相当量 … 3.3g
カルシウム … 99mg

黒米ご飯

材料・2人分の分量

米	1合(150g)
黒米	小さじ1(3g)

作り方

①米と黒米を混ぜ、炊飯し、炊けたら盛りつける。

モロのソテー具だくさんのトマトソースがけ

材料・2人分の分量

モロ	2切れ(160g)
オリーブオイル	小さじ1(4g)
すりおろしにんにく	1かけ(6g)
ベーコン	2枚(34g)
たまねぎ	1/4個(50g)
なす	25g
マッシュルーム	2個(20g)
オリーブオイル	大さじ2(24g)
にんにくみじん切り	少々(3g)
ミックスビーンズ	50g
A 水	50ml
A ケチャップ	小さじ1(5g)
A あらごしトマト缶	100g
A コンソメ	少々(2g)
A バター	少々(2g)
A こしょう	少々
粉チーズ	少々(2g)
塩・こしょう	少々(0.2g)
酒	大さじ1(15g)
ブロッコリー	30g

作り方

①モロは水洗いしてからふき取り、両面にオリーブオイル小さじ1、すりおろしにんにくをまぶし、下味をつける。
②ベーコン、たまねぎ、なす、マッシュルームはあらみじん切りにする。
③ブロッコリーは小房に分けて、ゆでておく。
④フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、にんにくみじん切りを炒めて香りが出たら、②とミックスビーンズを炒め、Aを加えてひと煮たちさせる。
⑤④に粉チーズ、塩・こしょうを加えて味を調える。
⑥別のフライパンに、オリーブオイル大さじ1を熱し、①を焼く。途中で酒を加え、臭みをとる。
⑦焼けたら盛りつけ、⑤をかけて、ゆでたブロッコリーをのせる。

りんごゼリー

材料・2人分の分量

ゼラチン	2g
りんご	70g
水	250ml
砂糖	10g
レモン汁	2g

作り方

①ゼラチンを水(分量外)でふやかす。
②りんごは皮をむき、いちょう切りにする。皮はゼリーに色をつけるために使用するため、とっておく。
③鍋に水、りんごの皮、砂糖、レモン汁を入れて煮る。途中でいちょう切りにしたりんごを加え、やわらかくなるまで煮て、火を止める。
④りんごの皮を取り除き、①のゼラチンを加え、完全に溶かす。
⑤あら熱をとったあと、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

あんかけ野菜スープ

材料・2人分の分量

サラダ油	小さじ1・1/2(6g)
豆板醤	少々(1g)
しょうが	1かけ(3g)
豚肉(こま切れ)	15g
はくさい	40g
えのき	5g
しいたけ	1個(12g)
水	300ml
中華スープの素	小さじ2(6g)
ねぎ	5g
にら	5g
片栗粉	大さじ1/2(4.5g)
水	大さじ1/2(7.5g)
ごま油	少々(0.5g)

作り方

①はくさい、しいたけは一口大、えのきは3等分に切る。
②フライパンにサラダ油を熱し、豆板醤、千切りにしたしょうがを入れ香りが出たら、豚肉を加えて炒める。豚肉に火が通ったら、①を加え、炒める。
③鍋に水、中華スープの素を入れ、沸騰したら②を加える。食べやすい大きさに切ったねぎ、にらを加えひと煮たちさせたら、水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。
④③にごま油を加え、盛り付ける。

さっぱりきゅうり

材料・2人分の分量

きゅうり	30g
大根	30g
塩	0.4g
レモン(果肉)	11g
酢	1g
砂糖	0.5g

作り方

①きゅうりは5mmくらいの薄切りに、大根はたんざく切りにし、塩もみする。
②レモンは薄くスライスし、皮を取り除き、果肉を粗くきざむ。
③①がしんなりしてきたら水を切り、②、酢、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
④調味料がなじんだら、盛りつける。

若竹煮

材料・2人分の分量

たけのこ(水煮)	40g
ごま油	小さじ2(8g)
わかめ(塩蔵)	20g
水	小さじ4(20g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1(6g)
すりおろしにんにく	1g

作り方

①たけのこは薄くスライスし、わかめは流水で洗った後、一口大に切る。
②フライパンにごま油を熱し、たけのこを炒める。
③わかめを加え、さっと炒める。
④水とめんつゆを加え、弱火で煮る。水分がなくなってきたらすりおろしにんにくを加え、ひと煮たちさせる。

令和元(2019)年度 入賞 子どもの料理コンクール

さっぱりタごはん

壬生町 小山田 慎一 さん
小山田 悠生 さん

○夏野菜をいっぱい入れて、栄養がたくさん摂れるようにしました。
○炒め物にはねぎとしょうがを使い、和え物にはのりとチーズを入れて減塩になるよう工夫しました。
○そうめんをトマトスープで食べたのは初めてだったけれど、さっぱりしておいしく作ることができました。

1人分
エネルギー … 668kcal
たんぱく質 … 23.7g
脂質 …… 19.8g
炭水化物 …… 94.8g
食塩相当量 … 3.0g
カルシウム … 152mg

ひんやりトマトスープのそうめん

材料・2人分の分量

そうめん(乾燥)……180g(ゆで520g)
トマト……1個(165g)
水……200ml
コンソメ……2g
塩……1g
こしょう……少々
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2(12g)
(水～めんつゆ) 1/3可食

作り方

①トマトのへたを取り、皮を湯むきする。
②湯むきしたトマトを一口大に切って、鍋に入れる。
③②に水を入れ、トマトがやわらかくなるまで煮る。
④③に調味料を加え、一煮立ちさせ、あら熱をとったら冷蔵庫で冷やす。
⑤そうめんをゆでて水洗いする。
⑥そうめん、④のつゆをそれぞれ盛り付ける。

なすとピーマンのみそ炒め

材料・2人分の分量

なす……2本(160g)
ピーマン……1個(30g)
長ねぎ……1本(100g)
豚ひき肉……80g
サラダ油……大さじ1・1/2(18g)
しょうが……10g
A
酒……大さじ1(15g)
砂糖……小さじ1(3g)
しょうゆ……小さじ1(6g)
みそ……大さじ1/2(9g)

作り方

①長ねぎを3cm幅に、ピーマンは種とへたをとり4等分する。しょうがはみじん切りにする。
②なすのへたをとり、一口大に切る。
③フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、なす、ピーマンを炒めて一度取り出す。
④同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ、ねぎ、しょうが、豚ひき肉を炒める。
⑤豚ひき肉の色が変わったら、なす、ピーマン、Aを加え混ぜ合わせる。
⑥⑤を皿に盛り付ける。

もやしののりチーズ和え

材料・2人分の分量

もやし……1/2袋(100g)
きゅうり……1/3本(30g)
韓国のり……2枚(0.8g)
スライスチーズ……1枚(18g)
めんつゆ3倍濃縮……小さじ2(12g)

作り方

①もやしをゆで、冷ましておく。
②きゅうりをななめ薄切りにする。
③もやしときゅうりにめんつゆを加え、混ぜ合わせる。
④器に盛り付け、韓国のりとチーズを手でちぎり、ふりかける。

くだもの

材料・2人分の分量

オレンジ……1個(190g)

作り方

①オレンジを6等分に切り、盛り付ける。

令和元(2019)年度 入賞 子どもの料理コンクール

とちぎ産!野菜もりもり減塩ディナー

上三川町 上野 陽輝 さん
上野 快晴 さん

栃木県産の食材を多く使用しました。ハンバーグは、塩分ひかえめでもおいしくなるように、野菜のうまみたっぷりのごぼうやしいたけを入れました。ソースも大根おろし、しそ、ごまといった風味が良いものを使いました。主菜と副菜に塩を使っているので、主食は白米にしました。野菜いためは、しらすの塩分で味付けし、野菜、きのこ、のりのうま味をたっぷりいかしました。しょうがの風味もきかせています。食材の表面だけ味つけしたり、つけだれにして減塩の工夫をしました。全体の彩りがきれいになるようにしました。

1人分
エネルギー … 898kcal
たんぱく質 … 38.3g
脂質 …… 33.6g
炭水化物 …… 116.3g
食塩相当量 … 2.3g
カルシウム … 342mg

栃木県産コシヒカリの白飯

材料・2人分の分量

白米…… 300g

作り方

①米を炊飯し、炊けたら盛り付ける。

野菜たっぷり減塩ハンバーグ

材料・2人分の分量

大根…… 150g
白いりごま……小さじ1(3g)
牛豚合いびき肉…… 120g
たまねぎ……1/2個(80g)
ごぼう……1/2本(80g)
にんじん……1/4本(37.5g)
しいたけ…… 2個(26g)
無塩バター…… 3g
たまご……1/2個(22g)
A パン粉…… 大さじ1(3g)
A 牛乳…… 大さじ1(15g)
A ナツメグ…… 少々(0.1g)
A 塩・こしょう…… 少々(0.1g)
大葉…… 2枚(2g)
サラダ油…… 小さじ1(4g)
ポン酢…… 大さじ1(15g)
ミニトマト…… 6個(60g)

作り方

①大根の皮をむき、すりおろし、水分を切った後白いりごまを混ぜる。
②たまねぎ、ごぼう、にんじんは皮をむき、しいたけは石づきを切ってからフードプロセッサーにかける。
③耐熱ボウルに②とバターを入れ、ラップをかけて電子レンジで600w、3分程度加熱し、あら熱をとる。
④ボウルにひき肉と③、たまご、Aを入れて混ぜる。
⑤ハンバーグの形にし、フライパンにサラダ油をひいて焼く。
⑥ハンバーグに大葉と大根おろしをのせて、ポン酢をかけ、付け合わせのミニトマトを添える。

◎にら入りコーンスープ

材料・2人分の分量

にら……2/3束(60g)
水…… 200ml
鶏がらスープの素…… 1g
コーンクリーム缶……1/2缶(190g)
塩・こしょう…… 0.1g
ごま油…… 少々(0.5g)

作り方

①にらを食べやすい大きさに切る。
②鍋に水を入れ、沸騰したら鶏がらスープの素とコーンクリーム缶を入れる。
③沸騰したらにらを入れる。
④塩・こしょう、ごま油で味を調える。

かんぴょうの生春巻き

材料・2人分の分量

かんぴょう…… 10g
ゆでえび…… 3尾(20g)
サーモン(刺身)…… 3枚(30g)
きゅうり……1/2本(50g)
グリーンリーフ…… 2枚(13g)
B マヨネーズ……大さじ1/2(6g)
B みそ……小さじ1/2(3g)
B わさび……少々(0.1g)
スイートチリソース… 小さじ1(6g)

作り方

①かんぴょうは一晩水で戻し、お湯でやわらかく煮る。
②きゅうりはへたをとり、縦半分に切った後なな め薄切りにする。
③グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎる。
④かんぴょうでゆでえび、サーモン、きゅうり、グリーンリーフを巻き、盛り付ける。
⑤Bを混ぜ合わせ、ソースを作り、スイートチリソースとそれぞれ盛り付ける。

野菜いため

材料・2人分の分量

ピーマン…… 2個(60g)
パプリカ(赤)…… 1/4個(38g)
パプリカ(黄)…… 1/4個(38g)
もやし…… 1/2袋(100g)
えのき…… 1株(100g)
しめじ…… 1株(100g)
サラダ油…… 小さじ1(4g)
しらす干し…… 10g
しょうが(チューブ)… 少々(0.2g)
きざみのり…… 5g

作り方

①ピーマンとパプリカはへたと種をとり、縦に細切りにする。
②えのきは石づきをとり、半分に切ってほぐす。しめじは石づきをとり、ほぐす。
③フライパンにサラダ油をひき、ピーマン、パプリカ、もやし、えのき、しめじを炒める。
④しらす干し、しょうがを加え、炒め合わせる。
⑤皿に盛り付け、上からきざみのりをかける。

いちご牛乳

材料・2人分の分量

いちご 6~10個(70g)
牛乳 200ml(206g)
ガムシロップ 1個(13g)

作り方

①いちごをマッシャーで、適当な大きさにつぶす。
②①に牛乳とガムシロップを加え、混ぜる。

令和元(2019)年度 入賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷり けんこうレシピ

那須町　薄井　優心 さん

○色あざやかにつくりました。

1人分
エネルギー … 768kcal
たんぱく質 … 15.0g
脂質 …… 23.1g
炭水化物 …… 126.0g
食塩相当量 … 2.3g
カルシウム … 183mg

ごはん

材料･2人分の分量

ごはん…… 300g

ラタトウイユ

材料･2人分の分量

ベーコン…… 1枚(17g)
ズッキーニ…… 1本(150g)
玉ねぎ…… 1個(150g)
なす…… 1本(80g)
パプリカ(黄)…… 1個(200g)
にんじん…… 1/2本(65g)
にんにく…… 1かけ(6g)
オリーブオイル……大さじ3(36g)
カットトマト…… 400g
白ワイン……大さじ2(30g)
砂糖…… 小さじ1(3g)
しょうゆ…… 小さじ1(6g)
塩……小さじ1/2(3g)

作り方

①野菜をみじん切りにする。
②なべにオリーブオイルを引き、弱火でにんにくを炒める。
③弱めの中火にして野菜を順に加えて、炒める。
④カットトマト･白ワイン･砂糖･しょうゆ･塩を加える。
⑤ふたをして弱火で20～30分混ぜながら煮込む。
⑥ぎゅっと煮詰まったらできあがり。

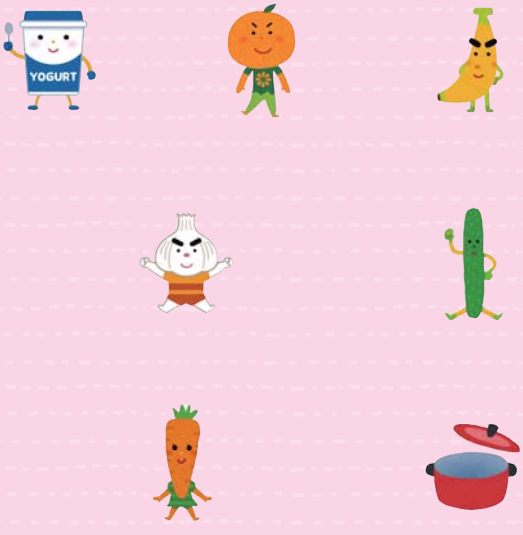
バナナヨーグルト

材料･2人分の分量

バナナ……1本(195g)
ヨーグルト……2個(150g)
みかん缶……1個(100g)

作り方

①バナナを切る。
②ヨーグルトを上からかけ、みかんをかざる。



令和元(2019)年度 入賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷり　夕ご飯

高根沢町　阿久津 らら さん

○私が好きな食べ物を家族で食べたいと思い献立を考えてみました。
○高根沢町の野菜をたくさん使ってご飯をつくりました。

1人分
エネルギー … 929kcal
たんぱく質 … 48.0g
脂質 …… 44.3g
炭水化物 …… 80.6g
食塩相当量 … 3.8g
カルシウム … 313mg

野菜あんかけどん

材料・2人分の分量

ご飯	300g
バラ肉	150g
にんじん	1/2本(65g)
キャベツ	1/4個(400g)
サラダ油	小さじ1(4g)
しめじ	1/2株(50g)
中華だし	少々(3g)
水溶きかたくり粉	少々(3g)

作り方

①にんじん・キャベツを食べやすい大きさに切る。
②フライパンに油を入れ、切ったバラ肉を炒める。
③バラ肉の色が変わったら、キャベツ・にんじん・しめじを炒めしんなりしたら、中華だしで味付けをして水溶きかたくり粉でとろみをつける。
④皿にご飯を盛りあんかけをかけてできあがり。

にらたま汁

材料・2人分の分量

にら	1/2束(50g)
たまご	1個(65g)
だし	適量(3g)
みそ	適量(14g)
水	350ml

作り方

①にらを食べやすい大きさに切る。
②なべに水とだしを入れ、お湯がふっとうしたらにらをいれる。
③みそをとかす。
④みそがとけきったらときたまごをまわし入れて優しくかきまぜてできあがり。

モロのピカタ

材料・2人分の分量

モロ	2切(120g)
たまご	1個(65g)
粉チーズ	大さじ1(6g)
サラダ油	小さじ1(4g)

作り方

①モロの水気をふきとる。
②ときたまごに粉チーズを入れてかき混ぜたものに、モロを入れる。
③あたためたフライパンに油を入れ、②のモロを入れて両面をこんがり焼いたらできあがり。

豆腐のサラダ

材料・2人分の分量

豆腐	1/2丁
わかめ	少量
小ねぎ	少量
青じそドレッシング	適量

作り方

①豆腐を切り、水をきる。
②切ったわかめと小ねぎを盛りつける。
③青じそドレッシングをかけたらできあがり。

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31(2019)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。

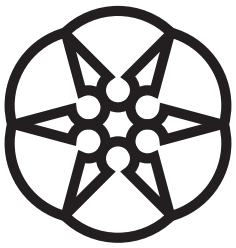
○子どもたちの「食」に対する理解と関心を深めましょう。
○家族そろって食を楽しみましょう。
○朝食欠食の改善に努めましょう。
○高齢者の低栄養（フレイル）を予防しましょう。

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。
○ヘルシーグルメの普及に努めましょう。
○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、栄養量の基準を設けて募集したものではありません。
また、血圧が気になるなど減塩を心がけている方については、調味料等を工夫してください。



レシピ集

第15回子どもの料理コンクール入賞作品

令和元(2019)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
宇都宮市塙田1-1-20　栃木県健康増進課内
TEL028-623-3094　FAX028-623-3920
印　刷　㈱ダイサン