

平成30年度

第14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『野菜たっぷりヘルシーランチ』

～主食・主菜・副菜のそろった減塩メニュー～



栃木県食生活改善推進員協議会

平成30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。

● 平成30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	4	7
上都賀	2	3
真岡	148	176
栃木	93	104
小山	48	56
大田原	5	8
塩谷南那須	20	26
安足	165	172
計	485	552





平成30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、『野菜たっぷりヘルシーランチ』～主食、主菜、副菜のそろった減塩メニュー～です。応募数は、485作品（応募者数552人）で、1次審査通過は10作品（対象者数15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	「[大好きとちぎ!]いろどりごはん」	齋藤 孝輝	芳賀町	6年	2
優秀賞	「栄養たっぷりカラフルランチ」	小森 奏	茂木町	4年	3
	「野菜が主役!ヘルシーバーグ定食」	猪瀬 照英 猪瀬 胡桃	大田原市	6年 4年	4
アイデア賞	「カラフル弁当」	小林 音璃	足利市	6年	5
入賞	「6色のびっくりランチ!!」	大西 由夏 岡 優心	宇都宮市	6年	6
	「ビッグマハロランチ」	柏倉 花凜 小野 真花	鹿沼市	5年	7
	「まさあさの和風ハンバーグ定食」	出井 旭陽 藁谷 仁崇	栃木市	6年	8
	「夏野菜たっぷりランチ」	佐藤 凜空	上三川町	6年	9
	「暑い夏をのりきろう!ヘルシー&減塩御膳」	岸 陽向	那珂川町	6年	10
	「夏野菜ランチ」	須藤 芽衣 小堀 心結	佐野市	5年	11

表彰式

とちぎ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

自分の作品紹介をしました。



みなさんとっても
手際がいいです。



真剣です!!



兄妹で参加しました!



最後は
みんな楽しく試食♪





「大好きとちぎ!」いそどりごはん

芳賀町 齋藤 孝輝 さん



- 塩はあまり使わず、素材から出る塩気で料理しました。
- 栃木県の特産のにら、かんぴょう、とちおとめ他沢山の材料を使いました。
- いろんな栄養がとれるように、沢山の種類の食材を使いました。
- 色どりよく仕上げました。
- 焼いたり、混ぜたり、煮たりを効率よく行いました。

1人分

エネルギー	797kcal
たんぱく質	40.0g
脂質	25.2g
炭水化物	101.0g
カルシウム	254mg
塩分	4.1g

【食事バランスガイド】



えだまめとしらすごはん

材料・2人分の分量

ごはん	280g
えだ豆	40g
しらす	10g } A
ごま	小さじ2

作り方

- ①ごはんをAを混ぜて器に盛り付ける。

ナスのギョーザ風ロール

材料・2人分の分量

ナス	2本
豚ひき肉(赤身)	120g
にら	20g
すりおろしにんにく	小さじ1/2
すりおろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ1 } A
ごま油	小さじ1
ごま油(焼き用)	大さじ1
塩	少々
薄力粉	少々
ぼん酢	大さじ1 1/3
レタス	2枚 } B
プチトマト	4個

作り方

- ①ナスは薄切りにし、塩を振って5分おく。軽く洗って水気を拭く。
- ②にらをぎざむ。
- ③豚ひき肉をにら、Aと混ぜてこねる。
- ④ナスに薄力粉をつけ、③を包み、ごま油で両面を焼く。
- ⑤④を皿に盛りつけて、Bをそえる。
- ⑥たれ皿にぼん酢をよそる。

かぼちゃとさつまいものちみつマヨ和え

材料・2人分の分量

かぼちゃ	60g
さつまいも	60g
マヨネーズ(カロリーハーフ)	大さじ1.5 } A
ちみつ	小さじ1/3

作り方

- ①かぼちゃとさつまいもを1cm角に切り、串がとおるまでゆでる。
- ②①をザルで水気をきり、ボールでAと和えて盛り付ける。

にらとかんぴょう、かにかまのかきたま汁

材料・2人分の分量

にら	50g
かにかま	1本
かんぴょう(もどしたもの)	1本
たまご	1個
あじつゆ(ストレート)	80ml } A
水	210ml

作り方

- ①にらは3cm、かんぴょうは1cm幅に切る。
- ②ボールにたまごとき、①を加えて混ぜる。
- ③なべにAを入れて沸騰させ、②を入れる。
- ④火がとおったら、おわんに盛り付ける。

たことたたききゅうりの塩こんぶ和え

材料・2人分の分量

むしだこ	80g
きゅうり	70g
塩こんぶ	2つかみ
ごま油	小さじ2 } A
ぼん酢	小さじ2
ごま	少々

作り方

- ①むしだこはぶつ切り、きゅうりはめん棒でたたいて細かくする。
- ②ボールに①を入れ、Aを加えて和え、器に盛り付ける。

とちおとめのヨーグルト

材料・2人分の分量

冷凍いちご	4個
プレーンヨーグルト	90g
はちみつ	小さじ2

作り方

- ①冷凍いちごは少し解凍して細かくかく。
- ②プレーンヨーグルトの上に①をのせて、はちみつをかける。





栄養たっぷりカラフルランチ

茂木町 小森 奏さん



- 小松菜や野菜を小さくきざんで食べやすくなるように工夫しました。
- 小松菜は栄養もたくさんあるし、シャキシャキする食感もおいしいのでおすすめです。
- 野菜たっぷりスパイススープは、色どりもきれいで野菜もたっぷり食べられておいしいです。

1人分

エネルギー	702kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	26.2g
炭水化物	86.3g
カルシウム	276mg
塩分	3.5g

【食事バランスガイド】



小松菜としらすごはん

材料・2人分の分量

小松菜	1束
しらす	大さじ1
酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
みりん	小さじ1
ほんだし	1g
白ごま	大さじ1
ごま油(炒め用)	小さじ1
ごはん	茶わん2杯

作り方

- ①小松菜を5mmくらいに切る。
- ②フライパンにごま油をひいて①を炒める。
- ③②にAを入れてさらに炒める。
- ④ごはん③と白ごまを混ぜる。

さばのさっぱりサラダ

材料・2人分の分量

さばの水煮缶	30g
乾燥きりぼし大根	10g
乾燥ひじき	大さじ1
きゅうり	1/2本
ぼん酢	大さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①きりぼし大根、ひじきをそれぞれ水につける。
- ②きゅうりを千切りにする。
- ③きりぼし大根の水を絞る。ひじきをざるにあげる。
- ④さばの水煮缶とAをよく混ぜ合わせ、②、③を加え、和える。

パセリのチキンソーセージ風

材料・2人分の分量

とりひき肉	120g
にんにくチューブ	2cm
たまご	1/2個
小麦粉	大さじ1
パセリ(みじん切り)	2個分
塩こしょう	少々

作り方

- ①ボールにとりひき肉を入れ、塩こしょうをよく混ぜる。
- ②①にAを入れてさらに混ぜる。
- ③ラップに②をのせ、クルクルと巻き、キャンディーのように両端をねじる。
- ④なべに湯を沸かす。沸騰したら一度火を止める。蒸し器用の皿に③をのせ、蓋をして再び火をつけ、中火で7分蒸す。
- ⑤そのまま温度が下がるまで置いておく。
- ⑥ラップをとって皿に盛る。

野菜たっぷりスパイススープ

材料・2人分の分量

じゃがいも	1/2個
にんじん	1/4本
しめじ	1/4パック
たまねぎ	1/4個
ハム	1枚
ブロッコリー	2個
カレーパウダー	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1
固形コンソメ	1/2個
水	300ml
しょう油	小さじ1/4

作り方

- ①ブロッコリーをゆでる。
- ②じゃがいも、にんじんは皮をむいて1cm角に切る。
- ③たまねぎは1cm角、しめじは長さ半分くらいにする。
- ④ハムも1cm角に切る。
- ⑤なべにオリーブオイルを入れ、たまねぎ、ハムを炒める。
- ⑥たまねぎが透き通ったら、じゃがいも、にんじん、しめじを入れ炒める。
- ⑦カレーパウダーを全体にまぶすよう炒める。
- ⑧水と固形コンソメを入れ、蓋をして8～10分煮る。
- ⑨しょう油を加える。
- ⑩器に盛り、ブロッコリーをのせる。

トマトのすりごまソース

材料・2人分の分量

トマト	中1個
しょう油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
すりごま	小さじ2

作り方

- ①トマトをあらみじん切りにする。
- ②①にAを混ぜる。
- ③「パセリのチキンソーセージ風」にかける。





野菜が主役!ヘルシーバーグ定食

大田原市 猪瀬 照英 さん
猪瀬 胡桃 さん



○毎日野菜を多く食べることは大切だとわかっているけど、どうしても好きなおかずだけをたくさん食べてしまうことが多いので今回の料理を通して野菜を多く食べる方法や減塩の大切さ、難しさを知ることができました。身近な野菜に一工夫してこれからも減塩・増野菜の食習慣を身につけたいと思います。

1人分

エネルギー	663kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	25.9g
炭水化物	74.0g
カルシウム	158mg
塩分	3.7g

【食事バランスガイド】



ご飯

材料・2人分の分量

作り方

ご飯…………… 2杯分 ①ご飯を炊く。

おからいりヘルシーバーグ

材料・2人分の分量

作り方

鶏ももひき肉	180g	①鶏ももひき肉とおからと卵と調味料を混ぜ合わせ、ごま油をひいたフライパンで焼く。 ②ミニトマトをアルミホイルに乗せオーブントースターで15分焼く。皿にちぎりレタス、焼きトマト、茹でたオクラをのせヘルシーバーグを盛りつけ大葉とおろしをのせる。ポン酢は別に用意しておく。
おから	60g	
卵	1個	
塩	1g	
ブラックペッパー	少々	
しょうゆ	2cc	
ごま油	2cc	
おろししょうが	3g	
ポン酢しょうゆ	20g	
レタス	40g	
ミニトマト	4個	
オクラ	4本	
大葉	2枚	
大根	30g	



根菜のみそ汁

材料・2人分の分量

作り方

ごぼう	30g	①なべに、さがきにしたごぼう・いちょう切りにした大根・いちょう切りにした人参・さいの目にしたこんにゃくをごま油で炒め、水を火にかけて、本だしを加え、みそ・小口切りの長ネギ・刻んだ油揚げ・刻んだオクラを加えて沸騰寸前で火を止める。
大根	30g	
人参	20g	
こんにゃく	50g	
ごま油	5cc	
本だし	2g	
水	300cc	
長ねぎ	20g	
油揚げ	20g	
オクラ	2本	
みそ	20g	

野菜たっぷりナムル

材料・2人分の分量

作り方

(もやしナムル)		①ゆでて水で冷まし水気をきったもやし・おろししょうが・塩・ブラックペッパー・ごま油・いりごま(白)をボウルで混ぜ合わせる。 ②ゆでて水で冷まし水気をきったほうれん草・しょうゆ・砂糖・すりごま・ごま油・かつおぶしをボウルで混ぜ合わせる。 ③千切りスライサー(細)で切った大根と人参・砂糖・塩・酢・いりゴマ(白)・ごま油をボウルで混ぜ合わせる。 ④乾燥わかめを水で戻し、細切りのきゅうり・しょうゆ・おろしにんにく・ごま油をボウルで混ぜ合わせる。それぞれを皿に盛り合わせにする。
ゆでもやし	80g	
おろししょうが	3g	
塩	1g	
ブラックペッパー	少々	
ごま油	4cc	
いりごま(白)	2g	
(ほうれん草ナムル)		
ゆでほうれん草	80g	
しょうゆ	1cc	
砂糖	1g	
すりごま	1g	
ごま油	2cc	
かつおぶし	1g	
(大根人参ナムル)		
大根	40g	
人参	20g	
砂糖	3g	
塩	1g	
酢	5cc	
いりごま(白)	1g	
ごま油	4cc	
(わかめきゅうりナムル)		
乾燥わかめ	5g	
きゅうり	20g	
しょうゆ	2cc	
おろしにんにく	1g	
ごま油	3cc	





カラフル弁当

足利市 小林 音璃 さん



○ヘルシーサンドがカラフルになるよう工夫しました。
○ヘルシーサンドに野菜とおかずを入れて、たんぱく質もとれるバランスのよいメニューにしました。

1人分
エネルギー … 858kcal
たんぱく質 … 35.5g
脂質 … 47.3g
炭水化物 … 73.1g
カルシウム … 262mg
塩分 … 5.2g

【食事バランスガイド】

ヘルシーサンド

材料・2人分の分量	作り方
にんじん…………… 100g	①にんじんは千切りにし、酢、オリーブ
酢…………… 小さじ2	オイル、塩で下味を付ける。
オリーブオイル…………… 小さじ1	②きゅうりは短冊切りにし、塩で下味を
塩…………… 少々	付ける。
きゅうり…………… 100g	③ツナはマヨネーズで下味を付ける。
ツナ…………… 75g	④トマトはスライスしておく。
マヨネーズ…………… 大さじ1	⑤レタス、チーズ、ツナ、トマト、きゅ
薄切りチーズ…………… 2枚	うり、にんじん、コーンの順でマヨ
レタス…………… 60g	ネーズをぬったパンにのせる。
トマト…………… 1個	⑥⑤をラップで巻いて切る。
マヨネーズ…………… 30g	
食パン(8枚切り)… 4枚	

たこさんウィンナーとトマトプリン

材料・2人分の分量	作り方
魚肉ソーセージ…………… 1本	①たこさんウィンナーは、魚肉ソーセー
マヨネーズ…………… 10g	ジを切り、専用の型でぬく。
しょうゆ…………… 少々	②トマトプリンスは小さく切った魚肉
ミニトマト…………… 2個	ソーセージを王冠型に切る。
	③魚肉ソーセージをマヨネーズとしょう
	ゆで焼く。
	④トマトプリンスには、洗っておいたミ
	ニトマトの上に王冠が乗るように、つ
	まようじで王冠型ソーセージとミニト
	マトと一緒にさす。

きょうりゅうたまご

材料・2人分の分量	作り方
うずらのたまご…………… 4個	①うずらのたまごをゆで、水で冷ます。
枝豆…………… 7粒	②タッパーの中に①を入れて振り、冷水
	につけながらカラをむく。
	③たまごにストローで穴をあけ、同じス
	トローでくりぬいた枝豆をつまようじ
	で押し穴の中に入れる。

キウイ

材料・2人分の分量	作り方
キウイ…………… 2/3個	①キウイの皮をむいて型でぬく。

ピョピョちくわ

材料・2人分の分量	作り方
ちくわ…………… 1本	①1本のちくわを4等分に切る。
コーン…………… 8粒	②ちくわの穴にコーンを2粒つめてくち
ゴマ…………… 少々	ばしを作る。
ケチャップ…………… 少々	③ゴマで目、ケチャップでほっぺたを作
	る。





6色のびっくりランチ!!

宇都宮市 大西 由夏さん
岡 優心さん



- たくさんの食材を使って色あざやかになるように工夫しました。(6色:緑・黄・赤・ピンク・茶・オレンジ)
- 頑張ったことは、オレンジの中身を切り抜いて、オレンジのカップにして、中にヨーグルトを入れたことです。
- 野菜やフルーツをたくさん入れてヘルシーにしました。
- モッツアレラのトマトそえはオリーブオイルや塩、こしょうをかけてアクセントにしました。

1人分

エネルギー	848kcal
たんぱく質	38.9g
脂質	30.8g
炭水化物	100.5g
カルシウム	292mg
塩分	3.2g

【食事バランスガイド】



二色そばろ

材料・2人分の分量

ごはん	200g
鶏ひき肉	160g
しょうゆ	大さじ3/4
砂糖	大さじ3/4
みりん	大さじ3/4
酒	大さじ3/4
生姜	小さじ1
卵	2個
砂糖	大さじ1と1/3
みりん	大さじ3/4
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	少々

作り方

- ①フライパンに鶏ひき肉と調味料Aを入れ、よく混ぜたら中火にかけ、水分がなくなるまで混ぜ続ける。
- ②ポウルに卵と調味料Bを入れよく混ぜる。
- ③中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、②を入れて手早く混ぜる。

モッツアレラのトマトそえ

材料・2人分の分量

モッツアレラチーズ	1/2個
ミニトマト	2個
レタス	1枚
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- ①モッツアレラチーズを食べやすい大きさに切る。
- ②①とトマトを盛り付け、上からオリーブオイルと塩、こしょうをかける。

フルーツヨーグルト

材料・2人分の分量

オレンジ	1個
ヨーグルト	160g
グレープフルーツ	1/2個
はちみつ	大さじ2
ブルーベリー	10粒

作り方

- ①オレンジの中身をくり抜いてカップにする。
- ②取り出したオレンジとヨーグルト、はちみつを混ぜ、①のオレンジカップに盛り付ける。
- ③グレープフルーツとヨーグルト、はちみつを混ぜ器に盛り付け、ブルーベリーを散らす。

サラダ

材料・2人分の分量

レタス	1/4個
黄パプリカ	1/8個
赤パプリカ	1/8個
きゅうり	1/2本
ミニトマト	4個
ノンオイルドレッシング	20g

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②彩りよく盛り付け、ドレッシングをかける。

アスパラのソテー

材料・2人分の分量

アスパラ	1束
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々

作り方

- ①アスパラは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を入れ中火で炒め、塩こしょうで味付けをする。

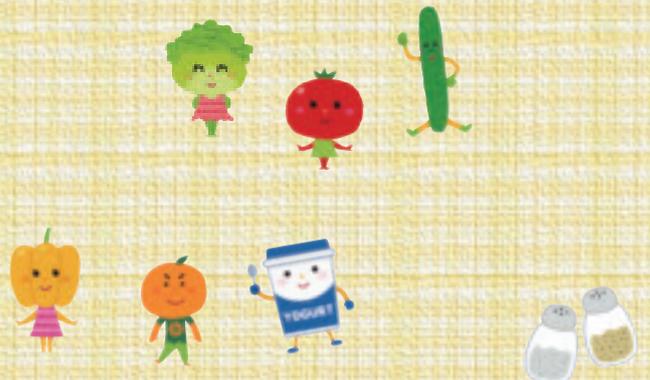
ハムチーズまき

材料・2人分の分量

ハム	3枚
さけるチーズ	1/2本

作り方

- ①半分にしたハムでチーズをまく。





ビッグマハロランチ

鹿沼市 柏倉 花凜 さん
小野 真花 さん



- ロコモコ丼はヘルシーにするために、とうふをハンバーグの中に入れました。
- 冷製コーンスープはとうもろこしの甘みをだすために、シンプルな味つけにしました。
- 色どりをきれいにするために野菜をたくさん使いました。

1人分

エネルギー	972kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	44.7g
炭水化物	104.1g
カルシウム	227mg
塩分	3.0g

【食事バランスガイド】



ロコモコ丼

材料・2人分の分量

たまねぎ	50g
にんじん	20g
あいびき肉	140g
とうふ	20g
ナツメグ	少々
塩こしょう	少々
米油	大さじ1
いんげん	2本
ズッキーニ	20g
なす	10g
ぶなしめじ	20g
塩こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ2
米油(目玉焼き用)	小さじ1
たまご(目玉焼き用)	2個
水	大さじ2
ミニトマト	2個
ペピーリーフ	20g
レタス	10g
ごはん	300g

作り方

- ①たまねぎをみじん切りにする。にんじんはすりおろす。
- ②①とAの材料をボールに入れて混ぜ、小判型にする。
- ③なす、ズッキーニを輪切りにして、半分に切る。いんげんは半分に切る。ぶなしめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ④フライパンに米油を入れ、②を両面焼く。空いたスペースで、③の野菜を焼く。野菜は塩こしょうで味つける。
- ⑤④を焼き終わったフライパンで、Bを混ぜてソースをつくる。
- ⑥別のフライパンに米油を入れ、たまごを落とし入れたら水を入れる。蓋をして、目玉焼きをつくる。
- ⑦器にごはんを盛り付け、ハンバーグ、目玉焼きをのせて、ソースをかける。ミニトマト、ペピーリーフ、レタス、④で焼いた野菜を盛り付ける。

冷製コーンスープ

材料・2人分の分量

牛乳	200ml
コンソメ	4g
コーン(缶)	30g
塩こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

- ①なべに牛乳、コンソメ、コーンを入れて、中火にかけ塩こしょうで味をととのえる。ふつふつとしたら火をとめて、冷蔵庫で冷やす。
- ②器にそそぎ、パセリをちらす。

ブルーベリーのカナッペ

材料・2人分の分量

ブルーベリー	30g
きび砂糖	20g
クリームチーズ	40g
小麦胚芽のクラッカー	6枚

作り方

- ①ブルーベリーときび砂糖を耐熱容器に入れて、電子レンジ800wで1分加熱する。
- ②①とクリームチーズを混ぜる。
- ③器にクラッカーと②を盛り付ける。





まさあさの和風ハンバーグ定食

栃木市 出井 旭陽 さん
 菓谷 仁崇 さん



○ハンバーグをさっぱり仕上げ、夏らしくしました。
 ○とうもろこしご飯の上にとっぷりときざみのりをのせて風味をよくしました。

1人分

エネルギー	790kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	33.3g
炭水化物	91.9g
カルシウム	125mg
塩分	3.4g

【食事バランスガイド】



とうもろこしごはん

材料・2人分の分量

ごはん	300g
コーン缶	1/2缶
きざみのり	少々

作り方

- ①ごはんをボウルにとり、汁気を切ったコーン缶を混ぜる。
- ②茶わんに盛り、きざみのりをのせる。

和風ハンバーグ

材料・2人分の分量

牛豚合い挽き肉	140g
たまねぎ	1/2個
サラダ油	小さじ1
たまご	1/2個
パン粉	20g
塩・こしょう	少々
だいこん	120g
大葉	2枚
和風ドレッシング	大きじ3
レタス	20g

作り方

- ①たまねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、たまねぎを炒め、あら熱を取っておく。
- ③だいこんはすりおろし、軽く水気を切っておく。
- ④ボウルに合い挽き肉、②のたまねぎ、たまご、パン粉、塩・こしょうを加え、よく混ぜる。
- ⑤④のたねを4等分し、形を整え、テフロンフライパンで焼く。
- ⑥焼き上がったら、皿にとり、ハンバーグの上に1/2に切った大葉をのせ、その上にだいこんおろしをのせ、ドレッシングをかける。
- ⑦最後にレタスを飾る。

野菜たっぷり具だくさんみそ汁

材料・2人分の分量

にんじん	20g
だいこん	30g
ごぼう	20g
あぶらあげ	1/2枚
もやし	1/2袋
長ねぎ	20g
だし入りみそ	20g
水	400ml

作り方

- ①にんじん、だいこん、あぶらあげは短冊切りにする。
- ②ごぼうはさがきにして、水にさらしておく。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④なべに水を入れ、にんじん、だいこん、ごぼうをゆでる。
- ⑤野菜に火が通ったら、もやし、長ねぎ、あぶらあげを加え、さっと火を通す。
- ⑥みそをとき加えたら、火を止める。

野菜スティック(オーロラソース)

材料・2人分の分量

にんじん	60g
きゅうり	1本
だいこん	60g
ヤングコーン	4本
ケチャップ	小さじ3
マヨネーズ	大じ1・1/2

作り方

- ①にんじん、だいこんはスティック状に切る。
- ②きゅうりは端を落とし、スティック状に切る。
- ③ケチャップとマヨネーズを混ぜ、オーロラソースを作る。
- ④お皿に①と②の野菜とヤングコーンを盛りつけ、オーロラソースを添える。





夏野菜たっぷりランチ

上三川町 佐藤 凜空 さん



1人分

エネルギー	495kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	16.7g
炭水化物	63.8g
カルシウム	180mg
塩分	4.3g

【食事バランスガイド】



- オープントースターで1品作っている間に、他の料理を作るようにしました。
- 夏野菜をたくさん入れるように考えました。
- さっぱりと食べやすく、ボリュームのあるメニューにしました。

カラフルサラダうどん

材料・2人分の分量

ゆでうどん	2玉
きゅうり	1/2本
サニーレタス	1枚
水菜	25g
かいわれ大根	20g
たまねぎ	1/4個
ミニトマト	2個
たまご	1個
コーン缶	大きじ2
ツナ缶(オイル入り)	1缶
マヨネーズ	大きじ1
ブラックペッパー	少々
めんつゆ(2倍希釈)	80ml
水	80ml

作り方

- ①たまごはゆで卵にし、殻をむいておく。
- ②うどんはさっとゆでて、冷水で洗い、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③たまねぎは薄くスライスし、しお(分量外)でもみ、水にさらし、軽く絞り、水気を切っておく。
- ④きゅうりの端を落とし、ピーラーで2カ所皮をむき、千切りにする。
- ⑤水菜は3cmくらいの食べやすい長さに切り、サニーレタスは食べやすい長さにし、千切りにする。
- ⑥器に、軽く油を切ったツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、ブラックペッパーを入れて混ぜておく。
- ⑦皿に盛ったうどんの上に③、④、⑤の切った野菜を盛り付け、さらに、⑥のツナと2つ割にしたゆでたまごとミニトマト、かいわれ大根を飾る。
- ⑧食べる直前にめんつゆをかける。

オクラとしめじのうめおかかあえ

材料・2人分の分量

オクラ	6本
しめじ	50g
うめぼし	2個
しょうゆ	小さじ1/2
かつおぶし	ふたつまみ

作り方

- ①オクラはへたをとり板ずりして、しめじは小房に分けておく。
- ②ふっとうしたお湯にしめじを入れ、1分後にオクラを入れてゆで、ゆであがったら、冷水にとって冷まし、オクラは輪切りにしておく。
- ③うめぼしは種をとり、包丁で細かくたたき、しょうゆと合わせておく。
- ④③にオクラとしめじを加え混ぜ、最後にかつおぶしを入れてさっと混ぜたら、器に盛る。

オレンジ

材料・2人分の分量

オレンジ	1個
------	----

作り方

- ①オレンジは4等分に切り、器に2切れずつ盛り付ける。

ズッキーニとベーコンのチーズ焼き

材料・2人分の分量

ズッキーニ	100g
ベーコン	2枚
とろけるチーズ	大きじ2
ブラックペッパー	少々

作り方

- ①ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。
- ②ベーコンはズッキーニの輪切りの半分の枚数になるように切る。
- ③ズッキーニの間にベーコンをはさみ、皿にのせる。
- ④ズッキーニの上にとろけるチーズをのせ、ブラックペッパーをふり、15分くらいオープントースターで焼く。





暑い夏をのりきろう!ヘルシー&減塩御膳

那珂川町 岸 陽向 さん



○大根の葉も捨てずにちりめんじゃことごまと一緒にいためてカルシウムたっぷりご飯にしました。生春巻きはいろいろな野菜を入れ、色どりがきれいに仕上げました。暑い夏を乗り切れるようにピリ辛キムチスープを作りました。疲労回復にはちみつと生レモンを使ったさわやかレモンスカッシュを作りました。

1人分

エネルギー	918kcal
たんぱく質	41.2g
脂質	32.9g
炭水化物	115.4g
カルシウム	398mg
塩分	5.7g

【食事バランスガイド】



大根葉とちりめんじゃこのご飯

材料・2人分の分量

ご飯	2杯分
大根葉	40g
ちりめんじゃこ	大きじ2
白ごま	小さじ1
ごま油	小1/2
酒	小1/2
みりん	小1/2
減塩しょうゆ	小1/2

作り方

- ①大根の葉をゆでる。
- ②ゆでた大根の葉とちりめんじゃこ・白ごま・ごま油・酒・みりん・減塩しょうゆで味付けしご飯にのせる。

五目きんちゃく袋

材料・2人分の分量

油揚げ	2枚
鶏胸ひき肉	50g
しらたき	15g
えのきたけ	15g
ひじき	15g
ミックスビーンズ	15g
にんじん	15g
卵	2個
パスタ	1本
水	400cc
つゆの素	40cc
サニーレタス	2枚

作り方

- ①油揚げの上2cmを切る。
- ②油揚げをひろげて、中に鶏胸ひき肉・しらたき・えのきたけ・ひじき・ミックスビーンズ・にんじんを混ぜてつめる。卵を入れてパスタでとめる。
- ③なべに水400cc・つゆのもと40ccを入れて火にかけ、ふっとうしたら②を入れて20分煮込む。

さわやかレモンスカッシュ

材料・2人分の分量

強炭酸水	300cc
はちみつ	小1
レモン	1/4個

作り方

- ①強炭酸水・はちみつを混ぜる。
- ②①にレモンをしぼって加える。

野菜いろいろカラフル生春巻

材料・2人分の分量

ライスペーパー	3枚
千切りカット野菜	80g
・キャベツ	1/2枚
・玉ねぎ	15g
・レタス	1/4枚
・紫キャベツ	1/4枚
・グリーンカール	1/4枚
・パプリカ赤	1/4個
・パプリカ黄	1/4個
サニーレタス	1/4枚
かにかま	3本
ミニトマト	4個
ブロッコリー	4房
(つけたれ)	
ぼん酢しょうゆ	適量
大根おろし	適量



- ①平皿に水を入れ、ライスペーパーをひたす。戻ったらキッチンペーパーで水気をとる。
- ②ライスペーパーをひろげ、サニーレタス・カット野菜をのせて巻く。

ピリカラキムチスープ

材料・2人分の分量

豚バラ肉	80g
にんじん	20g
しめじ	20g
しいたけ	10g
にら	20g
白菜キムチ	20g
ごま油	小1/2
減塩しょうゆ	大2/3
水	450cc

作り方

- ①フライパンにごま油を入れて豚バラ肉を炒める。火がとおったらにんじん・しめじ・しいたけを炒める。
- ②水450ccを加えて、具材に火がとおったら減塩しょうゆ・白菜キムチ・にらを入れて煮る。





夏野菜ランチ

佐野市 須藤 芽衣 さん
小堀 心結 さん



○できるだけ野菜をいっぱい入れるようにして、塩分をひかえめにしました。
○野菜を入れてアレンジし、野菜を食べてもらえるようにしました。

1人分
エネルギー … 577kcal
たんぱく質 … 14.0g
脂質 … 11.2g
炭水化物 … 103.5g
カルシウム … 189mg
塩分 … 1.9g

【食事バランスガイド】



かぼちゃごはんのブロッコリーそえ

材料・2人分の分量

米…………… 1合
かぼちゃ…………… 350g
マーガリン…………… 15g
ブロッコリー…………… 60g
塩…………… 少々

作り方

①米、かぼちゃ、塩を炊飯器に入れて炊く。
②炊いたご飯をマーガリン（バターでも代用可）をつけたしゃもじで混ぜる。

トマトとかぼちゃのそうざい

材料・2人分の分量

ミニトマト…………… 4個
かぼちゃ…………… 50g

作り方

①かぼちゃがやわらかくなるまでゆでる。
②①にトマトをのせる。

トマトのチーズ焼き

材料・2人分の分量

トマト…………… 60g
薄切りチーズ…………… 1枚
塩・こしょう…………… 少々

作り方

①スライスしたトマトに塩・こしょうをふりかける。
②①にチーズをのせて焼く。

ヨーグルトあえ

材料・2人分の分量

ヨーグルト…………… 100g
パイナップル缶…………… 40g
みかん缶…………… 50g

作り方

①ヨーグルトと食べやすい大きさに切ったパイナップル、みかんを混ぜる。



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。

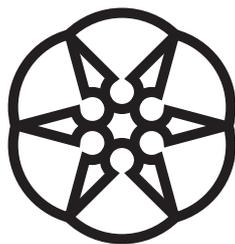


平成30年度重点目標

- 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、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14回子どもの料理コンクール入賞作品

平成30年11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