

平成24年度

レシピ集

子どもの料理コンクール入賞作品

応募テーマ『家庭の日に家族と食べる楽しいごはん』



栃木県食生活改善推進団体連絡協議会

平成24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」は重要である。また、正しい知識と食べ物を選択する力を習得し、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必要がある。このため、子どもたちが「食」に対する理解と関心を深める一助として、「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団体連絡協議会

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



過去のレシレシ集

● 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付します。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「入賞作品レシレシ集」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24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	37	58
上都賀	4	9
真岡	141	199
栃木	33	51
小山	60	83
大田原	10	17
矢板	73	92
烏山	1	2
安足	37	73
計	396	580



完成した料理を試食して審査中



完成した料理の前で作品の説明をしました

2次審査会の様子



参加者全員で、はい、ポーズ！



平成24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、『家庭の日に家族と食べる楽しいごはん』です。応募数は、396作品(応募者数580人)で、1次審査通過は12作品(対象者数18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12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
最優秀賞	食たくに星がうかんでる☆ 夏バテのりきり中華ごはん	舘 詩歩奈	宇都宮市	4年
優秀賞	おいしさ全開☆夏野菜！	青木 諒	鹿沼市	6年
		中島 花月 柏瀬 絢文	足利市	5年 5年
アイデア賞	電車ランチ	谷田貝海斗	小山市	6年
入賞	野菜たっぷりまきまきランチ	小川優梨愛 齊藤 佑実	芳賀町	5年 5年
	栃木がいっぱい！夏ごはん	齋藤 義輝	芳賀町	6年
	和風カラフル野菜の盛り合わせ	直井 龍也	栃木市	6年
	ダンラン★ごはん	馬場 結花	栃木市	6年
	家族でつくろうわくわくごはん	真瀬 瑛理 真瀬 裕崇	野木町	6年 3年
	親子で楽しく食べよう	折井 七望	那須塩原市	4年
	野菜たっぷり‘モリモリ’ランチ	川那子綾乃 森 円香	さくら市	6年 6年
	野菜たっぷり‘モリモリ’ランチ	山本 紗椰	高根沢町	6年
	家族でピクニック♪ヘルシー弁当!!	山口 莉那 小川 萌華	那須烏山市	6年 6年





食たくに星がうかんでる☆

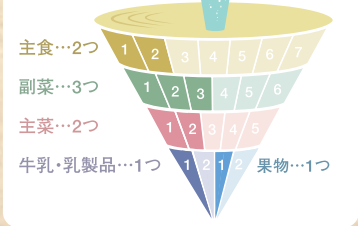
宇都宮市 館 詩歩奈さん



1人分

エネルギー	890kcal
たんぱく質	38.5g
脂質	25.0g
カルシウム	380mg
塩分	4.4g

【食事バランスガイド】



- えび入りがんもは、まるくあげるのがむずかしかったです。
- かぼちゃのそぼろあんかけは、煮くずれしないように気を付けました。
- フルーツヨーグルトは、私の好きなバナナとみかんを使いました。

が ん も

材料・2人分の分量

- もめんとうふ… 250g
- ひじき(乾そう)… 6g
- むきえび… 80g
- 缶詰コーン… 30g
- しいたけ… 20g
- にんじん(星型)… 40g
- 山芋… 50g
- たまご… 1/2個
- えだまめ… 70g
- 塩… 少々
- 片栗粉… 大さじ1
- 揚げ油… 適量
- ぼん酢… 適量

作り方

- ①とうふの水気を切る。
- ②しいたけ、むきえびは、1cm角程度に切り、にんじんは星型にくりぬく。
- ③ひじきを水でもどして、水気を切る。
- ④コーンの水気を切る。
- ⑤えだまめはゆでて、さやから取り出す。
- ⑥山芋は、皮をむき、すりおろす。
- ⑦にんじん、揚げ油、ぼん酢以外の全ての材料をませあわせる。
- ⑧直径5cm程度の大きさに丸め、星型のにんじんを上のにせ、形を整える。
- ⑨180℃の油で、きつね色に色づくまであげる。



かぼちゃのそぼろあんかけ

材料・2人分の分量

- かぼちゃ… 160g
- とりひき肉… 30g
- にんじん(星型)… 20g
- だし汁… 1カップ
- しょうゆ… 大さじ3/4
- さとう… 大さじ1/2
- 塩… 少々
- 酒… 大さじ1/2
- 片栗粉… 大さじ1/2
- 水… 大さじ2

作り方

- ①かぼちゃは、種を取り除き、一口大に切る。にんじんは星型にくりぬく。
- ②鍋にしょうゆ、さとう、塩、酒をませあわせ、煮立たせる。
- ③煮立ったらとりひき肉を入れ、弱火にかけ、ポロポロになるまで、からいりする。
- ④だし汁、かぼちゃ、にんじんを加えて、強火で煮立たせ、火が通ったら、落しぶたをして、弱火で10分煮る。
- ⑤片栗粉を水でとき、鍋に回し入れる。

星のすまし汁

材料・2人分の分量

- ふ(星型)… 4g
- 青ねぎ… 5g
- だし汁(こんぶ・かつお)… 360cc
- うす口しょうゆ… 小さじ1
- 塩… 少々

作り方

- ①青ねぎは、小口切りにする。
- ②こんぶ・かつおでだしをとる。
- ③ふは、水でもどし、しぼる。
- ④だし汁に、うす口しょうゆ、塩、ふ、青ねぎを入れ、一煮立ちさせ火をとめる。



フルーツヨーグルト

材料・2人分の分量

- かんてんゼリー… 60g
- ヨーグルト… 160g
- バナナ… 1本
- みかん缶… 60g

作り方

- ①かんてんゼリーは、星型にくりぬく。
- ②バナナは、一口大に切る。
- ③①・②とみかんをヨーグルトであえる。

ご は ん

材料・2人分の分量

- ごはん… 190g



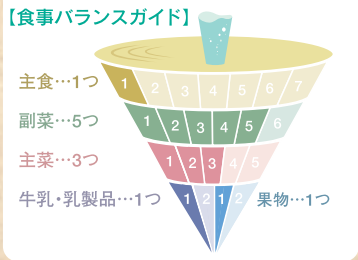
夏バテのりきり中華ごはん

鹿沼市 青木 諒さん



1人分

エネルギー	781kcal
たんぱく質	39.6g
脂質	16.1g
カルシウム	309mg
塩分	5.8g



- 電子レンジを使って、パラパラチャーハンを作りました。
- すぶたのぶた肉は油であげずに炒めて、ヘルシーに仕上げました。
- ごとうちスープは、とちぎ県産のかんぴょうと、にらを入れました。

かにかまレタスチャーハン

材料・2人分の分量	作り方
ごはん…………… 300g	①しらすを湯通しする。
たまご…………… 1個	②ごはん、たまご、しらすをまぜ合わせ、塩・こしょうで味付けし、電子レンジで2分加熱する。
しらす…………… 20g	③とり出して、よくまぜる。
レタス…………… 1枚	④③にちぎったレタスをまぜ、皿によそって、かにかまぼこを上にとちらす。
かにかまぼこ…… 2本	
塩…………… 少々	
こしょう………… 少々	

中華サラダ

材料・2人分の分量	作り方
もやし…………… 125g	①もやしとわかめをゆでる。
かんそうわかめ…… 5g	②ハムをせん切りにする。
ハム…………… 30g	③①②に、④で味付けをする。
酢…………… 大さじ1	
④めんつゆ………… 大さじ2	
ごま油…………… 少々	

すぶた

材料・2人分の分量	作り方
ぶた肉…………… 100g	①⑦の調味料を先に合わせておく。
にんじん…………… 1/2個	②にんじんを乱切りにして、ゆでる。
ピーマン…………… 2個	③たけのこ水煮は乱切り、たまねぎは1/8に切り、しいたけは1/4に切る。ピーマンは半分に切って1/4に切る。
たまねぎ…………… 1/2個	④テフロンのフライパンで、ぶた肉を炒める。たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ゆでたにんじんを入れてさらに炒める。
しいたけ…………… 2個	⑤さいごにピーマンを入れてさっと炒め、⑦の調味料を入れる。
たけのこ水煮…… 1/2個	
砂糖…………… 大さじ2	
酢…………… 大さじ2	
⑦しょうゆ………… 大さじ1½	
スープのもと…… 少々	
かたくり粉………… 大さじ1	
水…………… 50cc	

ごとうちスープ

材料・2人分の分量	作り方
かんぴょう………… 40cm	①かんぴょう、にらは一口大に切る。
にら…………… 2本	②にんじん、たまねぎは細切りにする。
にんじん…………… 1/4個	③なべに水、かんぴょう、にんじん、たまねぎ、にらを入れ、火が通るまでにする。
たまねぎ…………… 1/4個	④仕上げに、スープのもとで味を整え、ときたまごを流しこむ。
たまご…………… 1個	
スープのもと…… 少々	
水…………… 2カップ	

スムージー

材料・2人分の分量	作り方
バナナ…………… 1本	①バナナともも缶を、凍らせておく。
もも缶…………… 1/2缶	②ジューサーに①、牛乳、ヨーグルトを入れて、よくまぜる。お好みで、もも缶のシロップを入れる。
ヨーグルト………… 100g	
牛乳…………… 50cc	

おいしさ全開☆夏野菜!

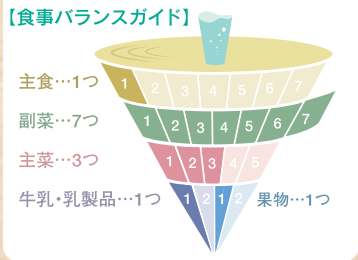
足利市 中島 花月さん 柏瀬 絢文さん



○トマトをカップ代わりにして、丸ごと食べられるようにしました。
○おじいちゃんとおばあちゃんが大切に育ててくれた野菜をたくさん食べられるように考えて作りました。

1人分

エネルギー	933kcal
たんぱく質	32.2g
脂質	37.9g
カルシウム	191mg
塩分	3.0g



夏野菜カレー(ピーマンの肉詰め添え)

材料・2人分の分量

作り方

<カレー>

- ごはん…………… 260g
- じゃがいも…………… 大1/2個
- にんじん…………… 1/2本
- なす…………… 1/2本
- たまねぎ…………… 1/2個
- ピーマン } ピーマンの肉詰め、
- パプリカ } パプリカのチーズ焼き、
- トマト } ルッコラとカッターチーズのサラダで使った余り
- 豚もも肉…………… 60g
- サラダ油…………… 小さじ1
- カレールウ…………… 2人分
- たまご…………… 1個
- レタス…………… 3枚
- らっきょう・福神漬け・レーズン・ガーリックチップス… 適量

<カレー>

- ①じゃがいも、にんじん、なす、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、トマトは1cm角に切る。豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油をひき、①を炒め、水とカレールウを加えてとろみがつくまで煮込む。
- ③たまごはゆでて輪切りにし、レタスとともにカレーに添える。
- ④らっきょう、福神漬け、レーズン、ガーリックチップスをそれぞれ盛り付ける。

<ピーマンの肉詰め>

- ①たまねぎはみじん切りにする。
- ②豚ひき肉に①と塩・こしょう・パン粉を加え、よくこねる。
- ③ピーマンは横半分に切り、たねをとる(へたがついている部分は、へたを除いてから1cm角に切り、カレーに使用)。その中に豚ひき肉を詰め、170℃のオーブンで約15分焼き、カレーに添える。

<パプリカのチーズ焼き>

- パプリカ(黄) …… 2個
- なす…………… 1/2本
- コーン・チーズ… 適量



<パプリカのチーズ焼き>

- ①パプリカは横半分に切り、たねをとる(へたがついている部分は、へたを除いてから1cm角に切り、カレーに使用)。
- ②①中に角切りにしたなすとコーンを詰める。
- ③チーズを乗せ、電子レンジで3分程度加熱した後、トースターで焦げ目がつく程度焼く。そして、カレーに添える。

ルッコラとカッターチーズのサラダ

材料・2人分の分量

作り方

- トマト…………… 2個
- ルッコラ…………… 10g
- カッターチーズ… 30g
- カルパッチョドレッシング… 適量

- ①トマトは中身をくりぬき、カップを作る(くりぬいた中身はカレーに使用)。
- ②ルッコラとカッターチーズはカルパッチョドレッシングで和え、トマトのカップに盛り付ける。

ももの冷たいデザート

材料・2人分の分量

作り方

- もも(缶詰) …… 4切れ
- もも(缶詰)の汁… 大さじ2
- 牛乳…………… 70cc
- 生クリーム… 50cc
- レモン汁・ミント… 適量

- ①すべての食材をミキサーにかける。
- ②冷蔵庫でよく冷やし、最後にミントをのせる。



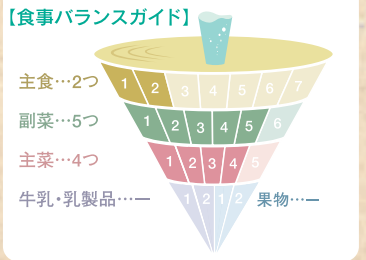
電車ランチ

小山市 谷田貝 海斗さん



1人分

エネルギー	857kcal
たんぱく質	32.6g
脂質	31.5g
カルシウム	163mg
塩分	5.1g



- この献立は、全体を作る時間とチキンソテーの火かげん・焼く時間を考えながら作りました。
- 工夫したことは、ごはんを電車の形にするために四角に盛り、窓になるにんじんを輪切りといちょう切りにしたことです。きゅうりは輪切りにしてラインにするために直線上に並べました。

電車ランチ

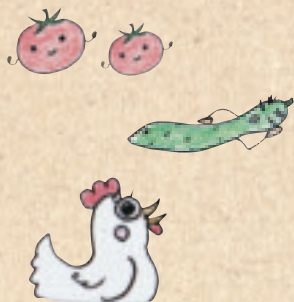
材料・2人分量

作り方

ごはん	400g	<いりたまごごはん>
たまご	2個	①みじん切りにしたたまねぎをマーガリンで炒める。
たまねぎ	1/2個	②火が通ったらたまごを入れ、いりたまごにする。
マーガリン	大さじ1	③出来上がったらごはんと混ぜる。
とりもも肉	200g	<チキンソテー>
塩	小さじ1½	①とりもも肉に塩・こしょうをふる。
こしょう	適量	②サラダ油を入れたフライパンにとり肉を入れ、ふたをして中火で焼く。
サラダ油	大さじ1½	
きゅうり	1本	
にんじん	100g	
ミニトマト	4個	
レタス	4枚	
カニカマ	2本	

<盛り付け>

- ①皿にレタス・ミニトマト・カニカマを盛り付け、中心にいりたまごごはんを四角に盛り付ける。
- ②チキンソテーを一口大に切り、ラインのように盛り付ける。
- ③ゆでたにんじん・きゅうりを輪切りにし、それぞれ並べる。

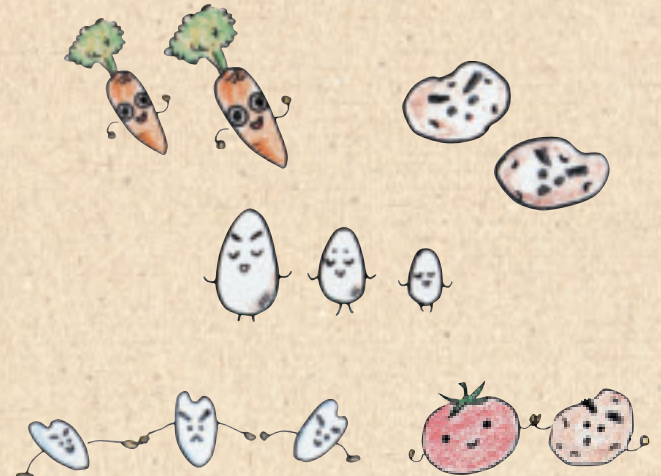


野菜スープ

材料・2人分量

作り方

にんじん	50g	①じゃがいも・にんじん・たまねぎを切り、水と一緒に火にかける。
たまねぎ	1/2個	②沸とうしたら弱火にし、しいたけとチンゲン菜のかたい部分とコンソメを入れる。やわらかくなったらチンゲン菜の葉を入れ、こしょうで味を調える。
じゃがいも	1個	
しいたけ	1枚	
チンゲン菜	4枚	
コンソメスープの素	大さじ1	





野菜たっぷりまきまきランチ

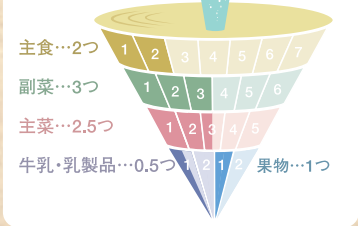
芳賀町 小川 優梨愛さん 齊藤 佑実さん



1人分

エネルギー	775kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	18.0g
カルシウム	264mg
塩分	3.9g

【食事バランスガイド】



- 色あいを良くするために、カラフルな食材を使いました。
- のりまきをまくとき、ぶあつくならないように、気を付けました。
- 具たくさんみそ汁にしたいくて、たくさんの野菜を取り入れました。
- フルーツゼリーらしく、オレンジの皮を器にしました。
- 食後のデザートにみんなでフルーツゼリーを食べて、ニコリ！！
- 家庭の日に最適な心温まるメニューです(^-^)！！

アボカドとえびののりまき

材料・2人分の分量

- ごはん……………茶わん1杯
- すし飯の素(粉末)…小さじ1強
- アボカド……………1/2個
- えび(ゆでたもの)…40g
- しょうゆ……………少々
- のり……………1枚

作り方

- ①ごはんにすし飯の素をまぶし、よくまぜる。
- ②アボカドはスプーンですくってつぶし、きざんだゆでえび、しょうゆを加えてまぜる。
- ③のりをしき、酢めしを平らにのばし、②の具をのせてまき、食べやすい大きさに切る。

- かにかまぼこ……………2本
- チーズ……………2本
- ドレッシング……………適量

- ③かにかまぼこをほぐし、たまごは4つに切り、チーズは2cm位に切る。
- ④器に盛り付け、ドレッシングをかける。

具たくさんみそ汁

材料・2人分の分量

- 大根……………40g
- にんじん……………20g
- じゃがいも……………1/2個
- こんにやく……………40g
- しめじ……………30g
- 水菜……………10g
- 白みそ……………大さじ1弱
- 顆粒だし……………少々
- 水……………2カップ

作り方

- ①大根、にんじん、じゃがいもはいちよう切りにする。
- ②こんにやくはひと口大に切り、しめじはほぐす。
- ③水菜は3cm位に切る。
- ④なべに水とだしを入れ、①②を煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、みそを入れ、仕上げに水菜をかざる。

ツナときゅうりののりまき

材料・2人分の分量

- ごはん……………茶わん1杯
- すし飯の素(粉末)…小さじ1強
- ツナ……………1缶
- きゅうり……………1/4本
- マヨネーズ……………大さじ1
- のり……………1枚

作り方

- ①ごはんにすし飯の素をまぶし、よくまぜる。
 - ②きゅうりをスティック状に切る。
 - ③ツナにマヨネーズを加えてまぜる。
 - ④のりをしき、酢めしを平らにのばし、②③の具をのせてまき、食べやすい大きさに切る。
- ※③のツナが余った場合は、水菜のサラダにのせる。

オレンジカップのフルーツゼリー

作りやすい分量

- オレンジ……………1個
- フルーツミックス缶…1缶
(缶シロップを200cc使用する)
- キウイ……………2切れ
- ゼラチン……………5g
- お湯……………50cc

作り方

- ①オレンジは半分に切り、中身をくりぬく。
- ②キウイはいちよう切りにする。
- ③ゼラチンにお湯を加え、よくかきまぜて溶かす。
- ④フルーツ缶のシロップを入れてまぜる。
- ⑤オレンジの皮の器に缶フルーツとゼリー液を入れ、冷蔵庫で1時間位冷やし固める。
- ⑥オレンジとキウイを上にかざる。

水菜のサラダ

材料・2人分の分量

- 水菜……………1株
- きゅうり……………1/4本
- たまご……………1個

作り方

- ①たまごをゆでる。
- ②水菜は3cm位に切り、きゅうりはひと口大に切る。





栃木がいっぱい！夏ごはん

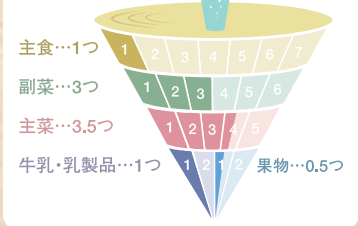
芳賀町 齋藤 義輝さん 直井 龍也さん



1人分

エネルギー	753kcal
たんぱく質	36.1g
脂質	32.8g
カルシウム	321mg
塩分	3.9g

【食事バランスガイド】



- 栃木県産の野菜をたくさん使いました。
- 作るのは難しかったけれど、短時間で上手にできました。
- 一番難しかったのはハンバーグ作りです。かんぴょうを水でもどしたり、大根をすりおろしたりするからです。ハンバーグは中火で両面を焼くといいですよ。
- 次に難しかったのは、スープです。野菜をどのように切るかよく考えました。にんじんから煮るといいですよ。

塩こんぶとごまのまぜごはん

材料・2人分の分量

- ごはん……………茶わん2杯
- 塩こんぶ……………2つまみ
- いりごま……………大さじ1

作り方

- ①たぎたてごはんをボールにあける。
- ②塩こんぶとごまをまぜる。
- ③ごはんを器に盛る。

野菜ゴロゴロスープ

材料・2人分の分量

- にんじん……………25g
- じゃがいも……………50g
- キャベツ……………35g
- たまねぎ……………25g
- ベーコン……………2枚
- コンソメ……………1個
- 水……………2カップ

作り方

- ①にんじん、じゃがいもはサイコロ切り、キャベツは2cm角、たまねぎ、ベーコンは5mm位に切る。
- ②鍋に水、コンソメ、材料を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。



栃木のおいしいハンバーグ

材料・2人分の分量

- 合びき肉……………200g
- かんぴょう……………10g
- たまねぎ……………1/4個
- れんこん……………50g
- たまご……………小1個
- パン粉……………大さじ1
- 塩・こしょう……………各少々
- サラダ油……………適量
- 大根……………30g
- 大葉……………2枚
- サニーレタス……………4枚
- ミニトマト……………4個
- すし酢……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1弱
- ごま油……………大さじ1弱

作り方

- ①かんぴょうは水につけてもどし、5mm位に切る。
- ②たまねぎ、れんこんは皮をむき、みじん切りにする。
- ③ボールにひき肉、かんぴょう、たまねぎ、れんこん、たまご、パン粉、塩・こしょうを入れて、こねる。
- ④ハンバーグの形に丸め、フライパンにサラダ油を入れ、中火で両面を焼く。
- ⑤大根はすりおろす。
- ⑥すし酢、しょうゆ、ごま油をまぜてたれを作る。
- ⑦お皿にハンバーグを盛り、上に大葉と大根おろしをのせて⑥のたれをかける。
- ⑧ひと口大にちぎったサニーレタス、ミニトマトをかざる。



夏のヨーグルト

材料・2人分の分量

- ピンクグレープフルーツ… 1/2個
- プレーンヨーグルト… 200g
- さとう……………小さじ2

作り方

- ①ボールにプレーンヨーグルトをあける。
- ②ピンクグレープフルーツの皮とたねを取り、ひと口大にちぎって加える。
- ③さとうを入れてまぜ、器に盛る。



和風カラフル野菜の盛り合わせ

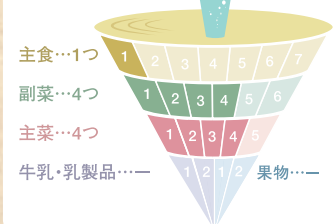
栃木市 馬場 結花さん



1人分

エネルギー	772kcal
たんぱく質	35.7g
脂質	23.6g
カルシウム	218mg
塩分	6.6g

【食事バランスガイド】



- 豚肉の野菜巻きは、野菜のシャキシャキ感がとても心地よいです。また、いんげんとツナの煮物はツナの汁を加えることで風味がまし、はまってしまうほどのおいしさです。
- 野菜サラダのねぎのみじん切りは、頑張って作りました。
- おじいちゃん・おばあちゃん・おとうさん・おかあさん、だれでも食べられるおいしい料理です。野菜も多く、栄養バランスもとれています。

ごはん

材料・2人分の分量

ごはん…………… 300g



豚肉の野菜巻き

材料・2人分の分量

豚もも薄切り肉… 6枚
 なす…………… 1本
 にんじん………… 1/2本
 ししとう………… 3本
 砂糖…………… 大さじ1½
 しょうゆ………… 大さじ1½
 水…………… 大さじ1
 小麦粉…………… 6g
 サラダ油………… 大さじ1

作り方

- ①なすはたてに6等分に切る。にんじんは棒状に6本に切る。ししとうはたてに半分に切る。
- ②豚肉を広げ、小麦粉を薄くふる。①を6等分にして肉にのせ、巻いてようじでとめる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れときどき転がしながら全体に焼き色ができるまで焼く。
- ④砂糖・しょうゆ・水を加え、汁けがなくなるまで煮る。

いんげんとツナの煮物

材料・2人分の分量

さやいんげん… 200g
 ツナ缶…………… 1缶
 水…………… 200ml
 しょうゆ………… 大さじ1½
 みりん…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1½

作り方

- ①さやいんげんを2等分にしてゆで、ざるにあげる。
- ②なべにしょうゆ・みりん・砂糖・水とさやいんげんを入れてひと煮立ちさせ、ツナを汁ごと加え汁けがなくなるまで中火で煮る。

トマトサラダ

材料・2人分の分量

トマト…………… 1個
 きゅうり………… 1/2本
 ねぎ…………… 1/2本
 ごまドレッシング… 大さじ2

作り方

- ①トマトを薄切り、きゅうりをななめ切り、ねぎのみじん切りにして皿に盛り、ごまドレッシングをかける。



みそ汁

材料・2人分の分量

カットわかめ… 2g
 豆腐…………… 150g
 みそ…………… 大さじ1
 水…………… 250ml

作り方

- ①なべに水を入れて沸とうさせ、みそを入れる。
- ②豆腐を切り、わかめと一緒になべに加える。



ダンラン☆ごはん

野木町 真瀬瑛理さん 真瀬裕崇さん



1人分

エネルギー	847kcal
たんぱく質	28.8g
脂質	29.0g
カルシウム	295mg
塩分	4.6g

【食事バランスガイド】



- 野菜や米はおじいちゃん・おばあちゃんが、みそは私も手伝って手作りしました。塩こうじは、みそを作る時こうじを使って家で作りました。デザートは桃は、お父さんが育てました。
- ドライカレーにとけるチーズを入れたのがポイントです。私はチーズが大好きです。

トロ〜リドライカレー

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|----------|-------|---|
| ごはん | 320g | ①ごはんは水を少なめでたく。 |
| 牛豚ひき肉 | 100g | ②にんにくはみじん切りにする。 |
| ミックスビーンズ | 50g | ③たまねぎ・にんじん・なす・ピーマンはこまかく切る。 |
| たまねぎ | 1/2個 | ④フライパンにサラダ油とにんにくを入れ火にかける。 |
| にんじん | 1/2本 | 香りがしたら、ひき肉・たまねぎ・カレーパウダー・にんじん・なす・ピーマン・ミックスビーンズの順に入れ、火が通ったらカレールーを入れる。 |
| なす | 1本 | ⑤最後にとけるチーズを加える。 |
| ピーマン | 2個 | ⑥ごはんを皿に盛り、ドライカレーを真ん中にかける。 |
| とけるチーズ | 40g | |
| カレーパウダー | 小さじ2 | |
| カレールー | 25g | |
| にんにく | 1/2かけ | |
| サラダ油 | 小さじ2 | |



トマトみそ汁

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|--------|------|--|
| トマト | 中1個 | ①トマトは皮をむき、たねを取って大きめに切る。 |
| たまねぎ | 1/2個 | ②たまねぎはくし形に切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。 |
| 豆腐 | 1/4丁 | ③なべに水300cc・トマト・たまねぎを入れて煮立ったら、かりゅうだし・みそを入れ、最後に豆腐を加える。 |
| みそ | 小さじ2 | |
| かりゅうだし | 小さじ1 | |



かぼちゃサラダ

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|-------|------|----------------------------|
| かぼちゃ | 120g | ①かぼちゃをうすいくし形にし、2cm位の長さ切る。 |
| マヨネーズ | 大さじ1 | ②電子レンジ600Wで3〜4分加熱し、冷ましておく。 |
| 塩 | 1g | ③かぼちゃをマヨネーズ・塩・こしょうであえる。 |
| こしょう | 少々 | |



きゅうり塩こうじあえ

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|------|------|-------------------|
| きゅうり | 1本 | ①きゅうりを乱切りの一口大に切る。 |
| 塩こうじ | 小さじ1 | ②塩こうじであえる。 |

桃

材料・2人分の分量

桃…………… 1個



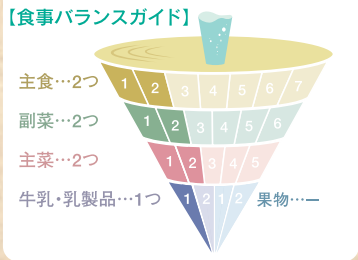
家族でつくるうわくわくごはん

那須塩原市 折井 七望さん



1人分

エネルギー	755kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	26.3g
カルシウム	188mg
塩分	3.1g



〇かぞくみんなで楽しく作って、おいしく食べられるメニューを考えました。
5さいの妹ともいっしょに作りたいです。

野さいたっぷり生春まき

材料・2人分の分量

- たまご…………… 1個
- サラダ油…………… 少々
- 生ハム…………… 3枚
- ライスペーパー… 3枚
- きゅうり…………… 1/2本
- かいわれ…………… 1/2袋
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- 青じそ…………… 2枚
- きぬさや…………… 6枚
- レタス…………… 1/8個
- わさびじょうゆ… 適量

作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき、うすやきたまごを作る。
- ②きゅうり、きぬさや、うすやきたまご、レタスを細切りにする。
- ③ライスペーパーをお湯にくぐらせ、もどす。
- ④かわいたふきんの上で具とマヨネーズをライスペーパーでまく。
- ⑤④を半分に切り、青じその上に盛り付ける。
- ⑥ミニトマトをそえる。
- ⑦つけだれのわさびじょうゆを作る。

ぎょうざでライス

材料・2人分の分量

- 米…………… 1合
- トマトジュース… 180cc
- ぎょうざの皮… 8枚
- ケチャップ…………… 少々
- ツナ缶…………… 1/2
- とろけるチーズ… 2枚
- えのきだけ…………… 50g
- ミニトマト…………… 4個

作り方

- ①といだ米とトマトジュース、ツナ、えのきだけをすいはん器に入れてたく。
- ②①とチーズをぎょうざの皮にのせ、もう1枚の皮をかたぬきして、かぶせてとじる。
- ③1000Wのトースターで4分焼く。ケチャップをのせる。

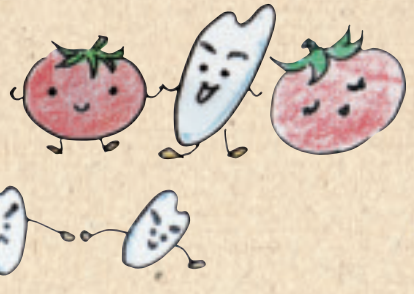
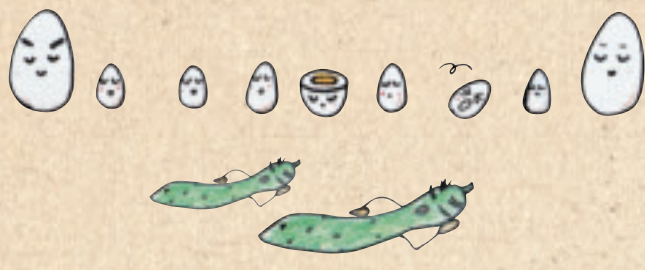
キウイ

材料・2人分の分量

- キウイ…………… 1個

作り方

- ①キウイを半分に切る。



親子で楽しく食べよう

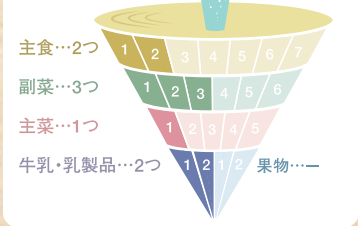
さくら市 川那子 綾乃さん 森 円香さん



1人分

エネルギー	972kcal
たんぱく質	37.1g
脂質	41.3g
カルシウム	285mg
塩分	3.6g

【食事バランスガイド】



- 体に良く、おいしい料理を食べれば、成長するし、病気にもかかりにくい体になるので、野菜をたくさん使いました。
- ふだんは、ごはんばかりなので、今回はパスタにしてみました。

タラコパスタ

材料・2人分の分量

タラコ	1.5本
パスタ	250g
パスタのゆで汁	適量
オリーブオイル	適量
マヨネーズ	大さじ2
バター	大さじ2
きざみのり	お好みで

作り方

- ①パスタをゆでるお湯をわかす。その間に、タラコの皮を取る。
- ②お湯がわいたら、塩(分量外)とパスタを入れ、ゆでる。
- ③パスタをゆでている間に、マヨネーズとタラコを混ぜ合わせる。
- ④パスタがゆであがったら、ゆで汁を③の中に入れて混ぜる。
- ⑤④とパスタとバターをからめて、お皿に盛り付ける。
- ⑥お好みでオリーブオイルときざみのりをかける。



健康ポトフ

材料・2人分の分量

コンソメ	1/2個
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4個
じゃがいも	2個
ウインナー	2本
キャベツ	葉2枚

作り方

- ①にんじんを2mm程度の半月切りにする。
- ②じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ③たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- ④ウインナーはななめ半分に切る。
- ⑤キャベツは4cm位の大きさに切る。
- ⑥なべに水を入れ、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑦にんじんとじゃがいもがやわらかくなったら、たまねぎとキャベツを入れる。
- ⑧3分位たったら、ウインナーを入れる。
- ⑨さらに3分位たったら、コンソメを入れる。
- ⑩全部の具がやわらかくなったら火をとめる。



モッツアレラチーズのバジルサラダ

材料・2人分の分量

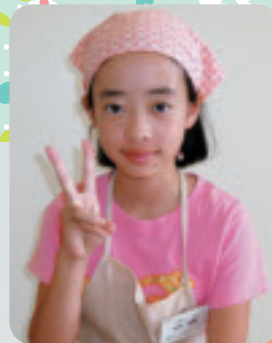
モッツアレラチーズ	60g
バジルソース(ドレッシング)	大さじ1/2
トマト	2個
アスパラ	2本
サニーレタス	4枚

作り方

- ①トマトを1/5の大きさに切る。
- ②サニーレタスを皿に盛り付け、トマト、アスパラ、モッツアレラチーズを上のにせバジルソースをかける。

野菜たっぷり‘モリモリ’ランチ

高根沢町 山本 紗椰さん



1人分

エネルギー	780kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	27.7g
カルシウム	81mg
塩分	3.6g

【食事バランスガイド】



○たまねぎのみじん切りはかんたんだと思っていましたが、なみだがでて思うようにいかず大変でした。
また、トマトは湯せんにかけることによって、きれいでかんたんに皮がむけることがわかりました。食べなれているカレーライスもおいしいけれど、ドライカレーはひと味ちがってしんせんでした。みなさんもつくってみてください。

ドライカレー

材料・2人分量

豚ひき肉	100g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
にんじん	1/2本
トマト	1個
にんにく	1かけ
カレールー	2かけ弱
ごはん	茶わん2杯

作り方

- ①にんにく、たまねぎ、ピーマンのみじん切りにする。
- ②トマトを湯せんにかける。皮をむき、こまかく切る。
- ③なべにサラダ油をひき、にんにくを炒める。順に、たまねぎ、豚ひき肉、ピーマンを炒める。
- ④トマトを加え、弱火にする。
- ⑤にんじんをすりおろして加える。
- ⑥水分がたりない場合は、水を加え、具材がやわらかくなったらカレールーを加える。



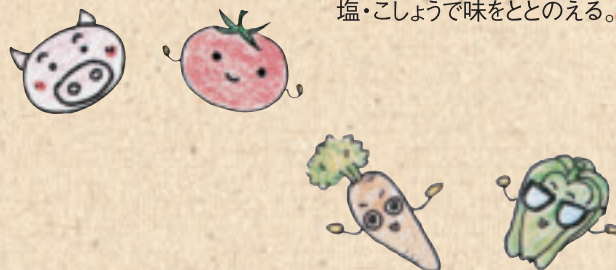
キャベツとベーコンのコンソメスープ

材料・2人分量

キャベツ	1/4個
ベーコン	3枚
塩・こしょう	少々
コンソメ	1個

作り方

- ①キャベツとベーコンを一口大に切る。
- ②なべに水を入れ、キャベツがやわらかくなるまでゆでる。
- ③ベーコンを加え、コンソメを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。



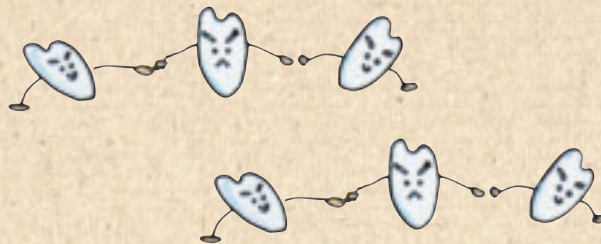
かぼちゃのサラダ

材料・2人分量

かぼちゃ(小)	1/4個
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
レーズン	大さじ1

作り方

- ①かぼちゃの皮をむき、1cm位のサイコロ型に切る。
- ②ラップをし、やわらかくなるまで、レンジにかける。
- ③塩・こしょう、マヨネーズ、レーズンを混ぜ合わせる。





家族でピクニック♪ヘルシー弁当!!

那須烏山市 山回 莉那さん 小川 萌華さん



- 調理実習のときに、炒める料理は短時間でできると聞いたので、炒める料理を作りました。
- サンドイッチをキャンディーの形にしてみました。
- 残り物がでないように一人分の量を少なめにしました。
- 見た目のバランスが良いように、いろどりを考えました。
- 家族でピクニックに行くようなつもりでお弁当にしました。
- 器やランチョンマットできれいにしました。
- トマトやブロッコリーに色のついたつまようじを使ってきれいにしました。
- 油をあまり使わずにエコを考えて作りました。
- なるべく野菜を使ってヘルシーにしました。

1人分

エネルギー	821kcal
たんぱく質	40.0g
脂質	33.8g
カルシウム	147mg
塩分	4.4g

【食事バランスガイド】



キャンディーサンドイッチ

材料・2人分の分量 作り方

- | | | |
|------------|----|-----------------------|
| 食パン(8枚切り)… | 3枚 | ①パンのみみを切る。 |
| レタス…………… | 3枚 | ②パンの上に、レタスとハムをのせる。 |
| ハム…………… | 3枚 | ③まいて半分に切る。 |
| | | ④ラップでつつみ、ラッピングタイでとめる。 |

- | | |
|----------|------|
| セロリ…………… | 40g |
| コンソメ………… | 1個 |
| トマトピューレ… | 300g |
| 水…………… | 200g |
| サラダ油………… | 少々 |

- ④パセリを入れる。
-

つけ合わせ

材料・2人分の分量 作り方

- | | | |
|----------|-----|--------------------|
| ブロッコリー…… | 40g | ①ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。 |
| ミニトマト……… | 8個 | |

- 材料・2人分の分量 作り方
- | | | |
|----------|----|-------------------------------------|
| たまご…………… | 2個 | ①ときたまごを炒め、塩・こしょうで味付けし、スクランブルエッグを作る。 |
| 塩…………… | 少々 | |
| こしょう………… | 少々 | |
| サラダ油………… | 少々 | |

からあげ

材料・2人分の分量 作り方

- | | | |
|----------|--------|----------------------------|
| とりもも肉……… | 120g | ①とりもも肉をしょうゆ、すりおろしたんにくにつける。 |
| しょうゆ………… | 小さじ1/2 | ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。 |
| にんにく………… | 1かけ | |
| 片栗粉…………… | 適量 | |
| サラダ油………… | 適量 | |

- 材料・2人分の分量 作り方
- | | | |
|----------|------|---------------------------|
| じゃがいも……… | 200g | ①じゃがいもをゆで、つぶす。 |
| ハム…………… | 1枚 | ②ハムはたんざく切りにし、さっと焼く。 |
| 塩…………… | 少々 | ③①に②をくわえ、塩・こしょうで味付けし、あえる。 |
| こしょう………… | 少々 | |

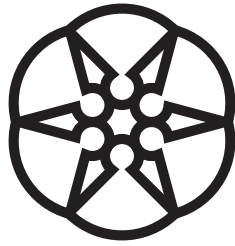
ミネストローネ

材料・2人分の分量 作り方

- | | | |
|----------|-----|-------------------------|
| 豚ひき肉………… | 50g | ①野菜を食べやすい大きさに切る。 |
| にんじん………… | 80g | ②豚ひき肉といっしょに炒める。 |
| たまねぎ………… | 60g | ③トマトピューレ、水、コンソメを入れて煮こむ。 |
| パセリ…………… | 少々 | |

- 材料・2人分の分量 作り方
- | | | |
|----------|------|--------------------|
| キウイ…………… | 1個 | ①キウイとオレンジを食べやすく切る。 |
| オレンジ………… | 1/4個 | |





レシピ集

子どもの料理コンクール入賞作品

平成25年2月発行

発行者 栃木県食生活改善推進団体連絡協議会
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
TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920

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