

第1回もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト表彰【金賞】

キッズレシピ部門

「きのこ野菜のカレー 大根とわかめとジャコのサラダ」 梶川 保江 様（半田市）



【材料（2人分）】

生しいたけ2枚、えりんぎ（小）2本、しめじ1/3袋、かぼちゃ30g位、れんこん5cm位、ごぼう5cm位、にんじん5cm位、パプリカ（赤1/2個、黄1/4個、緑1/4個）、油、牛肉（あみ焼用）、塩、コショウ50g、玉ねぎ1/2個、人参1/4本、ひき肉100g、しょうが 少々、にんにく少々、トマトジュース200cc、カレールー40g、ミニトマト8個、大根5cm位、わかめ少々、しらす20g、ゴマ油大1、ドレッシング適宜

【作り方】

＜きのこ野菜カレー＞ ①生しいたけとえりんぎを1/2にカットして素揚げする。②しめじを小房に分けて素揚げする。③かぼちゃを少し厚めのくし形にカットして素揚げする。④れんこん、ごぼう、にんじんを棒状カットし素揚げする。⑤パプリカを縦にカットし素揚げする。⑥牛肉を塩、コショウしてさっと焼く。⑦玉ねぎ、人参をみじん切りにし、ひき肉、しょうが、にんにくと炒め、トマトジュースを加え煮込む（10分位）。⑧火を止めてカレールーを加えて煮込む。⑨カレー皿にご飯と素揚げしたきのこ野菜、牛肉を盛り、その横にルーを添える。

＜大根のわかめのジャコサラダ＞ ①大根を千切りにし、水につけパリッとさせる。②わかめをもどして水切りし、一口大にカットする。③しらすをゴマ油でカリカリになるまで炒める。④器に大根、わかめ、ジャコを盛り、好みのドレッシングをかける。

地産地消“地元を食べよう”部門

「魚蓮根（ぎょれんこん）梅ソース和え」 山口 綾 様（蒲郡市）



【材料（2人分）】

ニギス3本、蓮根200～250g、大葉2枚、みそ小1/2、しょうが小かけ、油、片栗粉、うすら卵1個、味の素少々、ぎんなん2個、ベビーチーズ1/3、粉チーズ少々、パン粉大1、揚げ油適宜、梅干し1個、白だし小1/2、みりん少々、水100cc

【作り方】

＜魚蓮根＞ ①ニギスは三枚におろし、たたいてすり鉢ですり身にする（小骨もとらず）。②みそ、おろししょうが、酒、とき卵（うすら卵）、片栗粉、味の素を入れ、混ぜ大葉のせん切りを合わせる。③蓮根（皮をむき）を縦半分に穴を残す様に切り、乱切りにする。④すり身の半量に銀杏のみじん切りを入れ、蓮根の穴に詰め、片栗粉をまぶす。⑤残りの半量に、チーズのみじん切りを入れ、蓮根に詰め、粉チーズ入りのパン粉を断面につける。⑥④の方から、油で3分揚げる。

＜梅ソース＞ ①梅干しを包丁でたたく。②鍋に梅干しの種と水を入れ沸かし、酒、みりんを加えて煮切る。③火を止め、梅ペーストを入れ、水溶き片栗粉を混ぜ入れ、再び火をつけ、とろみをつける。

高齢者部門

「山芋と鳥ミンチボール」 橋本 由薫 様（名古屋市）



【材料（2人分）】

はんぺん2枚、玉ねぎ1/2、たまご1個、鳥ミンチ300g、パン粉、カツオだし、しょうが1かけら、山芋50g、味醂、だし醤油、酒、片栗粉、カイワレ

【作り方】

①玉ねぎはみじん切りにする。②はんぺんはつぶして、鳥ミンチ、玉ねぎ、たまご、パン粉、塩コショウ、カツオだし、しょうがのすりおろし、だし醤油を混ぜ合わせる。その中に山芋をサイコロ状に切り、また混ぜあわせる。③180℃の油の中に入れ揚げる。④味醂、だし醤油、酒、砂糖、カツオだしを合わせ、片栗粉でとろみをつけてミンチボールにかける。

第2回もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト表彰【金賞】

キッズレシピ部門

「日曜日のかみかみランチ」 鬼頭 舜 様（中川区）



【材料（2人分）】

フランスパン、シーチキン、玉ねぎ、刺身用イカ、きくらげ、ひき割り納豆、ウズラの卵、ちりめんじゃこ、マヨネーズ、ニンニク、オリーブオイル、しょうゆ

【作り方】

①オリーブオイルにニンニクを入れ、炒めてニンニクオイルを作る。また、フランスパンを1センチくらいに切っておく。②シーチキン・ちりめんじゃこ・玉ねぎのみじん切りをマヨネーズで和える。ゆでたイカ・三つ葉の茎・きくらげをマヨネーズで和える。ひき割り納豆・生のイカ・きくらげをしょうゆとウズラの卵で和える。③フランスパンにニンニクオイルをつけてオーブントースターで焼く。④焼けたフランスパンにそれぞれ和えたものをのせる。

地産地消“地元を食べよう”部門

「赤みそあんのれんこんパリパリスティック」 吉井 梨沙子 様（天白区）



【材料（2人分）】

れんこん100g、もやし20g、かいわれ大根10g、塩こしょう適宜、小麦粉適宜、ごま油適宜、大葉3枚、赤みそ大さじ1、砂糖小さじ2、水1/2カップ

【作り方】

＜れんこんスティック＞ ①れんこんをスライサーで輪切りにし、酢水につける。②酢水で①をゆでる。③小麦粉をゆでたれんこんにまぶし、3枚の輪切りのれんこんを端3分の1重ねるようにする。④重ねたれんこんの上にもやしと三つ葉をのせ、塩こしょうで味付けをする。⑤重ねたれんこんがくずれないように小麦粉と水で形を整えながら巻く（巻きにくい場合はつまようじを刺す）。⑥フライパンにごま油をひき、⑤を焼く。⑦大葉をお皿にひき、そのうえに盛り付ける。

＜赤みそあん＞ ①鍋に赤みそ、砂糖、水をまぜ煮る。②水分がとび、照りがでたらスティックの上にかける。

高齢者部門

「外はカリカリ、内はもちもち！さっぱり揚げ餃子」 水上 春花 様（瑞穂区）



【材料（2人分）】

餃子の皮（大）12枚、さといも4個、にんじん1/2本、大葉2枚、れんこん40g、油適量、大根80g、大葉2枚、葉ねぎ2本、ポン酢大さじ2、ごま油小さじ1

【作り方】

①さといもを洗い皮をむく。沸騰したお湯に4つに切ったさといもを入れ、串が通ようになったらザルにあげる。②にんじん・れんこんを粗めのみじん切りにし、大葉もみじん切りにする。③①のさといもをボールに入れマッシャーでつぶす（フードプロセッサーがある場合は使用する）。④③のボールに②の野菜を加えまぜる。⑤餃子の皮で④を包む。⑥⑤の餃子を油できつね色になるまで揚げる。⑦大根は皮をむき、おろし金で大根おろしにし、大葉は千切り、葉ねぎは小口切りにする。⑧ポン酢とごま油を混ぜ、⑦と混ぜ合わせる。⑨⑥の餃子を皿に盛り、⑧を中央に盛り付ける。⑩料理全体に葉ねぎをちらす。

第3回もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト表彰【金賞】

キッズレシピ部門

「和風いわしハンバーグ」 谷村 美安 様（蒲郡市）



【材料（2人分）】

こうや豆腐2枚、いわし160g、卵1/2、ねぎ30g、スキムミルク小4、油少々、片栗粉大さじ1、甘みそ少々

【作り方】

①ねぎを輪切りにする。②イワシを細かくたたく。③高野豆腐を細かくしスキムミルクにつける。④以上の食材を片栗粉・ねぎ（白いところ）・甘味噌を入れて形を整える。⑤焼き色がつくまで中火で焼く。⑥お皿に盛りつけ、甘味噌ソースとねぎ（緑のところ）をかけて完成。

地産地消“地元を食べよう”部門

「たことれんこんのジャンボしゅうまい」 靱山 由奈 様（半田市）



【材料（2人分）】

豚ひき肉150g、玉ねぎ1/4、れんこん1/4、たこ50g、しょうゆ小1/2、ごま油小1/2、砂糖小1/4、しょうがひとかけら、塩こしょう少々、しゅうまいの皮15枚、片栗粉大1.5、にんじん・コーン・グリーンピース1つづ

【作り方】

①玉ねぎはみじん切り、れんこん・たこは角切りにし、ボールに入れて片栗粉とまぜる。②豚ひき肉にしょうゆ・ごま油・砂糖・しょうが・塩・こしょうを入れてこねる。③上記①・②の食材を混ぜ丸めたものを、しゅうまいの皮を3～5mm幅に切ってバットにしいたうえにのせてつける。④できたしゅうまいの上に、にんじん・コーン・グリーンピースのどれかをのせて蒸し器で10分蒸して完成。

高齢者部門

「厚あげの和風チーズ焼き」 初鹿 美紀 様（岡崎市）



【材料（2人分）】

厚あげ角1枚、れんこん40g、桜エビ5g、しらす干し10g、小松菜70g、ピザ用チーズ30g、砂糖大2、しょう油大1、酒大1、みりん大2、水大1

【作り方】

①厚あげをサッとゆでて油抜きをする。桜えび・シラス干しはフライパンで軽く乾煎りする。れんこんは小さめの薄切りにして水にさらす。小松菜はサッとゆでて細かく刻む。②フライパンに水切りしたレンコンを入れて少ししんなりしたら、厚あげ（カットせずそのまま）と調味料を入れて弱めの中火で煮て味をなじませる（※調味料：砂糖大2・しょう油大1・酒大1・みりん大1・水大1）。③水分が飛んで味がなじんだら火を止めてある上げを取り出し、1.5～2mm角に切る。④耐熱皿に厚あげ・れんこんを敷き、桜えび・シラス干し・小松菜を彩りよく入れてピザ用チーズをのせて、オーブントースターで焦げ目をつけて完成。

第4回もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト表彰【金賞】

キッズレシピ部門

「かみごたえのあるレシピ」 塩川 駿 様（清須市）



【作り方】

<ささみのからあげ> ①ささみのすじを取り、ラップにはさみたく。②塩・コショウをし、小麦粉をまぶし170度の油で揚げる。

<ごぼうのベーコンカリカリいため> ①ごぼうを1×4センチの薄切りにし、水にさらしたあと、多めの油できつね色にいため、1センチに切ったベーコンを加えカリカリになったら塩をふる。

<トマトとチーズのサラダ> ①オリーブオイル（大さじ2）・酢（大さじ2）・塩・コショウをまぜドレッシングを作る。②トマトとチーズを食べやすい大きさにし、ドレッシングであえ、刻みパセリをふる。

<フランスパン> ①8ミリの厚さで切って、低めの温度でトーストする。

地産地消“地元を食べよう”部門

「えびと2種大根のなごやロール」 山田 日登美 様（名古屋市）



【作り方】

①油揚げ（5枚）を熱湯で油抜きし、3辺を切って一枚に広げる。②八丁味噌（大さじ2）・マヨネーズ（大さじ1）・わさび（小1）・酢（小1）を合わせて味噌だれを作る。③油揚げに味噌だれを塗り、大葉2枚を敷き、切干大根・たくわん・湯通ししたエビ（3尾）をのせて巻いたものを、フライパンできつね色になるまで焼く。④細かく切った焼き海苔や大葉を巻いてから2～3等分する。

高齢者部門

「ごはんの揚げせんべい」 伊藤 瑞希 様



【作り方】

①まな板にラップを敷き、ごはん（50g×4枚）・具（焼きのり・ゴマ・桜えび・シソ入りしらす干し）をそれぞれのせ塩をふり、めん棒で薄く延ばしレンジで3分加熱する。②一口大に切り油で揚げる。

第5回もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト表彰【金賞】

キッズレシピ部門

「切干大根のカルボナーラ風」 小林 駿平 様（豊川市）



【材料（2人分）】

切干大根12g、ベーコン1枚、にんにく（すりおろし）少々、水50cc、コンソメ・塩各小さじ1/4、コショウ少々、パルメザンチーズ大さじ1/2、生クリーム20cc、卵1/2個、乾燥パセリ適量

【作り方】

①切干大根は、水洗いし、たっぷりの水で戻す。②ベーコンは5ミリ幅に切る。③フライパンに②のベーコンを入れ、弱火で炒め、油が出てきたらにんにくを加え混ぜる。④③に水気を切った切干大根を加え、水・コンソメ・塩・コショウを加え、3分程煮る。⑤④にパルメザンチーズと生クリーム、割りほぐした卵を入れ混ぜる。⑥卵に火が通ったら、火を止め、器に盛り、乾燥パセリを散らす。

地産地消“地元を食べよう”部門

「さきいかとあさり入り八丁味噌の野菜たっぷりリゾット」 小田 桃良 様（豊橋市）



【材料（2人分）】

トマト40g、ズッキーニ25g、しめじ30g、玉ねぎ30g、にんにく5g、さきいか30g、あさり150g（約12個）、八丁味噌15g、オリーブオイル大さじ1/2、米50g、塩・コショウ少々

【作り方】

①トマトは種を抜き1センチのさいの目切りにし、ズッキーニは1cmのさいの目切りに、しめじは石づきを取りばらしておく。玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、さきいかは3センチに切る。②あさは事前に塩抜きをしておき、たっぷりの湯で茹で、口が開いたら身を取り出す。残った茹で汁に八丁味噌を加えて溶く。③フライパンにオリーブオイルを敷き、弱火でにんにくを炒め匂いがたってきたら、玉ねぎを加え炒め、しんなりしたら米を加え、透明感が出るまで弱火で炒める。④③にしめじとズッキーニとさきいかとトマトと②の半分を加え、沸騰するまで中火にし、その後は様子を見ながら弱火で15分煮る。⑤④の汁気がなくなったら、②の残り塩・コショウを加え、途中で混ぜすぎないように注意しながら弱火で10分間煮る。⑥②のあさりの身を加え塩・コショウで味を調え、皿に盛る。

高齢者部門

「アスパラガスのれんこん豆腐巻き」 遠藤 未歩 様（豊橋市）



【材料（2人分）】

れんこん200g、高野豆腐1枚、大葉2枚、アスパラガス4本、鶏ひき肉40g、いりごま4g、しょうゆ小さじ2/3、しょうが6g

【作り方】

①れんこん40グラムは角切り、60グラムはすりおろして、高野豆腐はそのまますって粉末状にし、大葉は千切りにする。②アスパラに斜めに切れ込みを入れて下茹でする。③鶏ひき肉・いりごま・しょうゆ・すりおろししょうがと①を混ぜ合わせる。④下茹ですたアスパラに③を貼りつけてラップで形を整えた後、フライパンに並べ、ふたをして弱火で全体に火を通してから、中火で焼き色をつける。

第6回もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト表彰【金賞】

キッズレシピ部門

「腸が元気なトルティーヤ」 高木 利紗 様（刈谷市）



【材料（2人分）】

豚バラ肉80g、しょうゆ・酒・みりん各大さじ1、砂糖小さじ1、にんじん・ごぼう各1/2本、しょうゆ・酒・みりん各大さじ1、砂糖小さじ1、ごま適量、きゅうり1/2本、レタス6枚、トマト1/2個、小麦粉1カップ、片栗粉大さじ2、砂糖2つまみ、水180cc、牛乳60cc、マヨネーズ大さじ1、油適量

【作り方】

①豚肉は焼いて、しょうゆ・酒・みりん・砂糖でからめる。②にんじん・ごぼうは千切りにし、ごぼうは水にさらす。③②を油で炒め、しょうゆ・酒・みりん・砂糖で炒め煮し、仕上げにごまをふる。④きゅうりは千切りにし、レタスは適当な大きさにちぎり、トマトは薄切りにする。⑤小麦粉・片栗粉・砂糖・水・牛乳・マヨネーズをボウルに入れ、かき混ぜる。⑥⑤をフライパンで1枚ずつ薄焼きにする。⑦⑥の生地盛付けをし、マヨネーズをかけて巻いて皿に盛る。

地産地消“地元を食べよう”部門

「大葉のナンと根菜ナッツキーマカレー」 安藤 海結 様（豊川市）



【材料（2人分）】

大葉10枚、小麦粉100g・豆乳70cc・塩少々・ベーキングパウダー3g・オリーブオイル大さじ1/2、ごぼう1/2本、れんこん50g、にんじん小1/2本、玉ねぎ中1/2個、トマト2個、カシューナッツ・アーモンド適量、カレールー2片、油適量

【作り方】

①大葉をみじん切りにする。②小麦粉・豆乳・塩・ベーキングパウダー・大葉・オリーブオイルをボウルに入れて混ぜ、手でこねる。③②をナンの形にし、フライパンで両面をよく焼く。④ごぼう・れんこんは角切りし、水にさらした後、下茹でする。⑤にんじん・玉ねぎはみじん切りにする。⑥トマトは粗みじん切りに、カシューナッツ・アーモンドは粗く砕く。⑦フライパンに油をひき、④、⑤の順に炒め、火が通ったら⑥を加え、カレー粉で味を調える。⑧ナンと⑦を皿に盛る。

高齢者部門

「コリコリつくね入りにゅうめん」 鈴木 ひかり 様（豊川市）



【材料（2人分）】

そうめん1〜2把、オクラ1本、鶏なんこつ3個、ごぼう5cm、れんこん2cm、にんじん3cm、干しいたけ1枚、鶏ひき肉100g、塩少々・だしの素小さじ1/2・しょうゆ小さじ1・みりん小さじ1/2・しょうが汁小さじ1/2・片栗粉少々、だし汁500cc、みそ適量

【作り方】

①そうめんとオクラをゆでて、水にさらし、オクラはさつと茹でて小口切りにしておく。②鶏なんこつ・ごぼう・れんこん・にんじんはみじん切りにする。③干しいたけは戻してみじん切りにする。④鶏ひき肉に②③を入れてよく練り合わせ、塩・だしの素・醤油・みりん・しょうが汁・片栗粉を加え練る。⑤鍋にだし汁を沸かし、みそを溶かし、少し濃いめのみそ汁を作る。⑥⑤を火にかけたまま、大きめのスプーンですくった④を入れ、火が通るまで煮る。⑦器にそうめんを入れ、⑥をかけ、オクラを上から散らす。

第7回もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト表彰【金賞】

キッズレシピ部門

「れんこんバーグフライ 〜イタリアン風味 トマトソース添〜」 加藤 聡一郎 様（豊川市）



【材料（2人分）】

れんこん200g、にんじん70g、アスパラガス1本、プロセスチーズ30g、にんにく1/2片、大葉2枚、トマト小2個、食べるにぼし20g、サラダ油小さじ1、鶏むね肉（挽肉）60g、とうもろこし（茹でまたは缶）10g、塩ひとつまみ・コンソメ小さじ1・カレーパウダー小さじ1・和風だし（顆粒）2g、卵1個・パン粉（中びき）30g、オリーブオイル小さじ1/2、バター6g・コンソメ小さじ1/2・砂糖ひとつまみ、揚げ油適量

【作り方】

①れんこんは皮をむき、5ミリ幅の輪切りにし、15分程ゆでる。②にんじんは皮をむき、5ミリ程のさいの目切りにし、3分程ゆでる。③アスパラガスは根元の厚い皮をピーラーでむき、5ミリ程の大きさに切り、30秒ほど茹でる。④プロセスチーズは5ミリ角程のさいの目切りに、にんにく・大葉はみじん切りにする。⑤鍋に湯を沸かし、沸とうしたら火を止め、トマトを1分程浸した後、トマトの皮・ヘタを取る。⑥①のれんこんを10秒程、⑤のトマトを10秒程それぞれミキサーにかける。⑦食べるにぼしは30秒程を目安にミルにかけ、細かく砕く。⑧フライパンを熱してサラダ油をひき、鶏むね肉を中火で2分程炒め、火が通ったら火を止め、れんこん・にんじん・アスパラガス・とうもろこし・プロセスチーズ・調味料（塩・コンソメ・カレーパウダー・和風だし）を入れ、具材等が均等になるように混ぜる。⑨⑧を8等分し、団子状に丸めて、砕いた煮干しをまぶし、溶き卵にからめ、パン粉をまぶす。⑩鍋を温めオリーブオイルをひき、弱火でにんにくを3分程炒め、ミキサーで液状にしたトマトに調味料（バター・コンソメ・砂糖）を入れ、水分が飛ぶまで中火で3〜4分程度煮る。⑪180℃の油で⑨がきつね色になるまで揚げ、皿に盛り、⑩のソースを添える。

地産地消“地元を食べよう”部門

「パエリア」 米重 美紅 様（豊橋市）



【材料（2人分）】

あさり100g、カレー粉小さじ1、コンソメ（キューブ）1個、にんにく小1片、玉ねぎ1/2個、エリンギ2本、ピーマン1個、パプリカ1/2個、オリーブオイル適宜、米・もち麦1.5合、茹でタコ40g、ミニトマト8個、イワシ（缶）40g、大葉2枚

【作り方】

①あさりを茹でて、あさりと茹で汁を別々にする。②①の茹で汁にカレー粉・コンソメを溶かし、スープを作る。③にんにくはみじん切り、玉ねぎはくし形切り、エリンギ・ピーマン・パプリカは食べやすい大きさに切る。④ホットプレートで200℃に温め、温まったらにんにく・玉ねぎ・エリンギを入れ、オリーブオイルで炒める。⑤洗った米を入れ、透き通るまで炒め、米が透き通ったら②を注ぎ、全体を平らにし、蓋をして15分間炊く。⑥蓋を取り、ぶつ切りにしたタコ・トマト・イワシ・ピーマン・パプリカを入れ、再度蓋をし、ホットプレートを保温にして10分蒸らす。⑦⑥にあさりを戻し、千切りにした大葉を散らす。

高齢者部門

「シャキシャキ!! 巾着煮」 宮本 未優 様



【材料（2人分）】

鶏ひき肉150g、卵1個、生姜20g、醤油大さじ1、おから50g、れんこん50g、枝豆50g、ねぎ適量、油揚げ4枚、白だし75cc

【作り方】

①ボウルに鶏ひき肉・卵・すりおろし生姜・醤油・おから・みじん切りにしたれんこん・ゆでた枝豆を入れて練る。②①に刻みネギを入れて混ぜる。③油揚げに切れ目を入れ、②を詰める。④爪楊枝で油揚げの切れ目を閉じるようにとめる。⑤鍋に白だしと水を1：3の割合で合わせ入れ、沸とうしたら④を入れ、中まで火が通るまで煮る。

第8回もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト表彰【金賞】

キッズレシピ部門

「ちょっとピリ辛野菜もぐもぐタコライス」 高木 勇満 様 (刈谷市)



【材料 (2人分)】

オリーブ油小さじ1、合いびき肉100g、玉ねぎ50g、酒小さじ1・パプリカ(粉)3ふり・オレガノ(粉)1ふり・チリパウダー(粉)2ふり・パクチー(粉)1ふり・塩2つまみ・ケチャップ大さじ1・1/2・ウスターソース大さじ1/2、トマトピューレ20ml・水60ml・チリパウダー3ふり・オレガノ1ふり・パプリカ1ふり・タバスコ1滴・おろしにんにく少々、じゃがいも1個、レタス40g、ミニトマト4個、きゅうり28g・塩少々、ごはん270g

【作り方】

①フライパンにオリーブ油をひき、みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒め、透き通ってきたら合いびき肉を入れて炒める。②①に火が通ってきたら酒を加え、調味料(パプリカ・オレガノ・チリパウダー・パクチー・塩・ケチャップ・ウスターソース)を入れて炒める。③鍋に調味料(トマトピューレ・水・チリパウダー・オレガノ・パプリカ・タバスコ・おろしにんにく)を入れて9分程煮つめる。④じゃがいもはレンジで蒸して皮をむき、一口大に切る。⑤レタスは一口大に、ミニトマトは半分に切る。⑥きゅうりはさいの目に切り、塩をふって味を少しつける。⑦皿にご飯を盛り、その上にレタス、きゅうりの順でちらし、真中に②を大さじ3程度かける。⑧⑦に蒸したじゃがいもとミニトマトを飾り、③のソースを、小さじ2程度をかける。

地産地消“地元を食べよう”部門

「噛み噛み生春巻き」 石塚 健登 様



【材料 (2人分)】

にんじん30g、大根30g、アスパラガス120g、コンソメ17g、鶏ささみ80g、ほうれん草60g、細竹(水煮)60g、ライスペーパー4枚、大葉4g、海苔1g、梅肉(市販)適量、ジュレポン酢(市販)適量

【作り方】

①にんじん、大根は14～15センチの長さに切り、3～5ミリ角の細切りにする。②アスパラガスはピーラーで硬い部分の皮をむき取る。③フライパンに水1Lを沸かし、コンソメを加え、鶏ささみ、にんじん、大根・アスパラガス・ほうれん草・細竹を茹でる。④アスパラガスとほうれん草は、茹でたら冷水で冷まして色止めをし、鶏ささみは茹でたら裂いておく。⑤ライスペーパーをぬるま湯にさっとくぐらせて戻す。⑥⑤をまな板にのせて、中央よりやや手前に、大葉を敷き③を置き、一巻したら左右をたたみくるくるとしっかり巻いていく。⑦⑥の上から海苔を巻き、食べやすい大きさに切る。⑧⑦を皿に盛り、梅肉をのせ、ジュレポン酢を添える。

高齢者部門

「夏野菜たっぷりやさしいあんかけ素麺」 千田 佳那 様



【材料 (2人分)】

水200ml・だしパック1つ、りんご22g、なす35g、みょうが17g、きゅうり39g、沢庵29g、ミニトマト18g、ごま油5ml、釜揚げしらす15g、めんつゆ20ml、片栗粉5g・水少々、素麺100g

【作り方】

①鍋に水とだしパックを入れて沸騰させ、中火で1～2分煮出す。②りんご、なす、みょうが、きゅうり、沢庵はすべて角切りにし、ミニトマトは1個を3つの半月切りにする。③②のりんごは塩水につけておく。④熱したフライパンにごま油を入れて、しらすを炒め、しらすがりちりしたら火を止める。⑤①にめんつゆを入れて再び火にかけ、なす、きゅうりを入れてしんなりとさせたら、沢庵・みょうが・水気を切ったりんごの順に入れる。⑥⑤に水溶き片栗粉を流し入れて全体をよく混ぜたら、火を止めて、水を入れたボウルの上にのせて冷やす。⑦鍋に湯を沸かし、素麺を入れて3分程茹でた後、ザルにあけて流水でしめる。⑧皿に水気を切った⑦を盛り、まわりに⑥をかけて④をトッピングしたら、ミニトマトを上のにせる。