

第10回(令和2年度)

もっと噛んで歯ツピーレシピコンテスト

受賞者及び受賞校名簿 (敬称略)

キッズレシピ部門

- | | | |
|-----|-------|-------------------|
| 金 賞 | 鈴木 美穂 | 「ごぼうで包んだ肉だんごの甘辛煮」 |
| 銀 賞 | 松浦 心幹 | 「さ歯缶と根菜のチーズ焼きカレー」 |
| | 山口 結威 | 「もっともっとカムカムふりかけ」 |
| 特別賞 | 白川 真央 | 「りんご丸ごとサラダ!!」 |

地産地消“地元を食べよう”部門

- | | | |
|-----|-------|-----------------------|
| 金 賞 | 神野 志歩 | 「豚ばられんこん巻」 |
| 銀 賞 | 斉藤 真生 | 「プリプリつくね」 |
| | 丸山 春佳 | 「とろ〜りチーズとキャベツのパリパリ包み」 |
| 特別賞 | 古川 優子 | 「田作りフロランタン」 |

高齢者向け部門

- | | | |
|-----|-------|------------------------------|
| 金 賞 | 土居 由佳 | 「緑黄色野菜のチキン団子」 |
| 銀 賞 | 池山 奈美 | 「面白食感！れんこんと納豆の油あげ包み焼き」 |
| | 荻田 夏生 | 「かぼちゃのニョッキ〜ほうれん草のクリームソースがけ〜」 |
| 特別賞 | 齋藤 安結 | 「たくあんサラダ」 |

愛知県栄養士会 会長賞

豊川市立西部中学校

【応募数:788 作品】

第10回もっと噛んで歯ッピーレシピ受賞作品紹介

キッズレシピ部門 金賞



「ごぼうで包んだ肉だんごの甘辛煮」

豊川市立西部中学校 2 年 鈴木 美穂

<材料 2 人分>

鶏ひき肉 150g／枝豆 6 さや分(茹でてさやから出したもの)／生椎茸 2 枚／にんじん 1/6 本／
生姜汁少々／(A) 和風だし小さじ 1/2・塩少々・酒大さじ 1/2・しょうゆ大さじ 1/2・片栗粉大さ
じ 1/2／卵 1 個・小麦粉大さじ 1・水適量／片栗粉大さじ 1・水大さじ 1／ごぼう 1/2 本／
(B) 砂糖大さじ 1・みりん大さじ 1/2・酒大さじ 1・しょうゆ大さじ 1・1/2・水大さじ 1／
白炒りごま少々／レタス 2 枚／マヨネーズ(好みで)

<レシピ>

- ① ボウルに鶏ひき肉、枝豆、生椎茸とにんじんのみじん切りを入れる
- ② ①に生姜汁と(A)を加え、よくこねる
- ③ スプーンを 2 本 使って 1 口サイズにまとめる
- ④ ③を溶き卵、小麦粉、水を混ぜたバッテリー液にくぐらせ、ささがきにしたりごぼうを包むよう
にまぶす
- ⑤ ④を水溶き片栗粉にくぐらせる
- ⑥ 鍋に油を入れ 170 度で 3 分揚げる
- ⑦ 鍋に(B)を入れて煮詰め、たれを作る
- ⑧ ⑦に⑥を入れてたれをからめる
- ⑨ 皿にレタスを敷き、⑧を盛りつけ、白ごまを少々ふりかける

<審査コメント>

子どもの好きな肉団子に噛みごたえがある野菜を上手く組み合わせた料理になっています。さ
さがきごぼうの使い方のアイデアはオリジナリティがあり、手軽で普及可能なレシピです。



「さ^ば 缶と根菜のチーズ焼きカレー」

基目寺西小学校 6 年 松浦 心幹

＜材料 2 人分＞

れんこん 90g／ごぼう 1/3 本／にんじん 1/3 本／しめじ 1/3 株／水 200ml／さば缶(水煮)1 缶／
豆乳 200ml／カレールー55g／枝豆(茹でた莢から出したもの)50 g／ミックスチーズ 40g
油適量

＜レシピ＞

- ① れんこんは皮をむき、縦半分に切ったら、2～3 センチの厚さに切る
- ② ごぼうは厚めの小口切り、にんじんは乱切り、しめじは小分けにする
- ③ 油を引いた鍋に①②を入れ軽く炒め、水を入れて火を通す
- ④ ③に、さばの水煮を汁ごと入れ、豆乳を加え、カレールーを入れてよく溶かす
- ⑤ ④を皿に盛り、枝豆をちらしミックスチーズをかける
- ⑥ ⑤をオーブントースターで 4 分焼く

＜審査コメント＞

子どもの噛む意欲を高めることができる良いレシピです。噛みごたえがある野菜も子どもの好きなカレー味とチーズを組み合わせることによって残さず食べてくれるでしょう。さば缶の味も上手く活用しています。



「もっともっとカムカムふりかけ」

豊田市立清水小学校 4 年 山口 結威

<材料 2 人分>

オクラ 1 本／キャベツ(芯) 葉 2 枚分／にんじん 3cm 程度／ごはん茶碗 1 杯／白ごま大さじ 1／
煎り大豆 20 粒／かちり大さじ 1／味のり 1 枚

<レシピ>

- ① オクラとキャベツの芯は薄切り、にんじんは千切りにする
- ② ①を半日、天日干しにする
- ③ 茶碗にご飯を盛り、②とごま、煎り大豆、かちりを混ぜふりかける
- ④ 味のりを手でちぎって③の上に散らす

<審査コメント>

噛むことを十分意識した”ふりかけ”になっています。野菜を天日干しして活用するアイデアは、他の野菜でも可能です。子どもたちの日ごろの食事に加えてほしいレシピです。



「りんご丸ごとサラダ!!」

蒲郡市立塩津中学校 2 年 白川 真央

<材料 2 人分>

りんご 1・1/2 個／さつまいも 2/5 本／ヨーグルト 大さじ 2／はちみつ 大さじ 1／
マヨネーズ 大さじ 1／塩・こしょう 少々

<レシピ>

- ① 1 個のりんごの上の部分を蓋になるように切り、切った下の方は中をくり抜く(空洞を作る)
- ② 1/2 個のりんごは小さすぎず食べやすい大きさに皮つきのまま切り、塩水につけておく
- ③ さつまいもは小さめに切り、ラップをして電子レンジ(600W)で 3 分加熱する
- ④ ボウルにヨーグルト、はちみつ、マヨネーズ、塩・こしょうを入れて混ぜ、②と③を加え混ぜる
- ⑤ ①に④を入れ、皿に盛る

<審査コメント>

りんごとさつまいもをやや大きく切って使うことで噛むことを促すレシピになっています。何よりもりんごが上手にカットされていたことが驚きです。



「豚ばられんこん巻」

東海学園大学 2 年 神野 志歩

＜材料 2 人分＞

れんこん(愛知) 1/2 本／大葉 6 枚／豚ばら肉(三河黒豚) 6 枚／塩こしょう少々／油適量／
ポン酢大さじ 1. 1/2／たかの爪(輪切り) 少々／小ねぎ適量

＜レシピ＞

- ① れんこんは洗って厚さ 1cm 程度の輪切りにし、水にさっとつける
- ② 大葉は洗ってペーパーで水を拭き取り、茎をとる
- ③ 豚ばら肉で①と②を巻き、塩こしょうで下味をつける
- ④ フライパンに油を熱し、③を中火で焼き、片面に焦げ目がついたら裏返し蓋をして弱火で約 2 分蒸す
- ⑤ ④の余分な油をペーパーで吸い取り、強火にし、肉がカリカリになるまで焼き、ポン酢で味付けする
- ⑥ ⑤を皿に盛りつけ、たかの爪、小口ねぎを上から散らす

＜審査コメント＞

愛知県産のれんこんを三河豚で巻いて蒸した料理法が良いですね。れんこんの硬さと淡泊な味が豚肉のジューシーさによって食べやすい味になるよう工夫されています。



「プリプリつくね」

豊橋南高校2年 斉藤 真生

<材料2人分>

こんにゃく 80g／大葉 5枚／(A)しょうゆ大さじ1・みりん大さじ1・酒大さじ1・砂糖小さじ2
／鶏ひき肉 200g／卵 1/2個／(B)片栗粉大さじ1・味噌大さじ1/2・塩少々／油適量／大葉 4枚
(飾り用)

<レシピ>

- ① コンニャクはあく抜きをし、みじん切りにする
- ② 大葉は千切りにする
- ③ ボウルに(A)を合わせておく
- ④ 鶏ひき肉、溶き卵、①②を入れて混ぜ、(B)を加えよく混ぜ、4等分し楕円形にする
- ⑤ 中火で熱したフライパンに油を敷き、④を入れて焼き、焼き色がついたら裏返して蓋をして中火で蒸し焼きにする
- ⑥ ⑤に③を入れ、煮詰めてとろみがついたら大葉を巻き、皿に盛る

<審査コメント>

よく作られる「つくね」に赤味噌とこんにゃくを入れてプリプリの食感にしたアイデアが良いです。



「とろ～りチーズとキャベツのパリパリ包み」

愛知江南短期大学 2 年 丸山 春佳

＜材料 2 人分＞

キャベツ 2 枚／ベーコン 4 枚／スライスチーズ 2 枚／餃子の皮 (大判) 8 枚／水 (のり用) 適量／揚げ油適量／サニーレタス 1 枚／ケチャップ (好みで)

＜レシピ＞

- ① キャベツは千切り、ベーコンは半分に切り、スライスチーズは 4 等分に切る
- ② 餃子の皮に、ベーコン、チーズ、キャベツの順に置き包み、巻き終わりに水を付けしっかりと留める
- ③ フライパンに 3cm 程の揚げ油を注ぎ、170 度に熱し、②を約 4 分揚げ、きつね色になったら油を切る
- ④ 皿にサニーレタスを敷き、③を盛りつけ、好みでケチャップをつける

＜審査コメント＞

特産のキャベツを餃子の皮で包み、手軽に楽しめる一品にしています。具をキャベツにすることで、噛むことを高めたレシピになっています。



「田作りフロランタン」

管理栄養士 古川 優子

<材料 2 人分>

フランスパン 5cm 程度／バター 8g／食べる煮干し 15g／アーモンド 10g／煎り大豆大さじ 1／
(A) 砂糖大さじ 1/2 酒大さじ 1/2 みりん小さじ 1/2 しょうゆ小さじ 1/2

<レシピ>

フランスパンは厚さ 1cm に切り、電子レンジ (600W) で乾燥させる (1 分～1 分 30 秒)

①にバターを塗り、150 度のオーブンで 8 分焼く

煮干しは、フライパンで乾煎りする

フライパンに (A) を入れ、弱火にかけ、煮干し、アーモンド、煎り大豆を加えてからめる

④の水分がなくなったら手早く②にのせ、皿に盛る

<審査コメント>

特産の煮干しやみりんを上手にを使って噛みごたえのある食材を、おやつ風に仕上げたのが良かったです。



「緑黄色野菜のチキン団子」

愛知江南短期大学 2 年 土居 由佳

<材料 2 人分>

かぼちゃ 1/8／ごぼう 50g／キャベツ 50g／鶏ひき肉 100g／塩ひとつまみ・こしょう少々／
片栗粉大さじ 2・卵 1 個・パン粉大さじ 3／揚げ油適量／にんじん 12g／さやいんげん 2 本／
(A) めんつゆ小さじ 1/2・水小さじ 1/2

<レシピ>

- ① かぼちゃは洗って種と綿を取り、ラップをかけ電子レンジで 7 分加熱する
- ② ①をスプーンでペースト状になるまで潰す
- ③ ごぼうはピーラーで皮をむきみじん切りに、キャベツはみじん切りにする
- ④ ②③をボウルに入れてよく混ぜる
- ⑤ 別のボウルに鶏ひき肉を入れ、塩こしょうをし、よくこねる
- ⑥ ⑤を中くらいのスプーン 1 杯分を手のひらに薄く広げ、④をスプーンに半分ぐらい上にのせて 1 口大の大きさに包む (6～8 個ぐらい)
- ⑦ ⑥を片栗粉、卵、パン粉の順につけて 180 度の油で約 5 分揚げる
- ⑧ にんじんは輪切りにし、柔らかく茹でる
- ⑨ さやいんげんの筋を取り軽く水にくぐらせ、鍋に水と塩を入れ沸騰したら約 2 分ゆでる
- ⑩ ⑨が茹であがったら水に浸し水を切り、4 等分に切り、(A) で味付けをする
- ⑪ 皿に⑦を盛り、⑧と⑩を添える

<審査コメント>

緑黄色野菜の代表であるかぼちゃを生のままの他の野菜と包み揚げることによってシャキシャキ感をだしています。高齢者に不足しがちなたんぱく質もしっかりとれる良いレシピです。



「面白食感！れんこんと納豆の油あげ包み焼き」

愛知調理専門学校 2 年 池山 奈美

<材料 2 人分>

れんこん水煮(ホール) 50g／たくあん 40g／さきイカ 230g／納豆 3 パック／油揚げ(大) 8 枚／
しょうゆ・からし(好みで)

<レシピ>

- ① れんこんの水煮は 1cm 角のさいころ切りにする
- ② たくあんは千切りに、さきイカは細かく裂く
- ③ 納豆と付属のタレを混ぜる(からしは好みで)
- ④ ③と①②を合わせて混ぜる
- ⑤ 油あげの一辺に切り込みを入れ、中を開き④を詰め、油あげの口をつまようじで留める
- ⑥ フライパンに油をひかずに⑤をいれ、両面に焼き色がつくまで焼く
- ⑦ ⑥を皿に盛り、しょう油とからし(好みで)を添える

<審査コメント>

噛みごたえがある食材と納豆を油揚げに詰めて焼くだけの簡単料理ですが、味や食感の違いが楽しめるのが良いレシピとなっています。味付けいらずなところも魅力です。



「かぼちゃのニョッキ～ほうれん草のクリームソースがけ～」

名古屋女子大学3年 荻田 夏生

＜材料2人分＞

かぼちゃ(可食部)200g／卵 1/2 個・片栗粉 75g・塩小さじ 1/4／にんにく 1 かけ／玉ねぎ 1/4 個／
ベーコン 50g／ほうれん草 2 束／しめじ 1/2 パック／オリーブオイル適量／酒大さじ 2／
(A)牛乳 50ml・生クリーム 200ml・粉チーズ大さじ 1・砂糖小さじ 1/2・こしょう少々／塩適量／
パセリ(好みで)

＜レシピ＞

- ①かぼちゃは種と皮を取り除き茹で、柔らかくなったらざるにあげ熱いうちにつぶす
- ② 粗熱が取れたら卵・片栗粉・塩を加え手でもみ込むようにしっかりと混ぜ合わせる
- ③ ②を適当な大きさに丸め、沸騰したたっぷりのお湯で3～4分茹でざるにあげておく
- ④ にんにくは薄切り、玉ねぎはくし切り、ベーコンは短冊切り、ほうれん草は食べやすい長さに切る。しめじは石づきを取って小房に分ける
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコンを炒める
- ⑥ ベーコンの色が変わったら玉ねぎ、しめじを加えしんなりするまで炒め、酒を加えアルコールをとばす
- ⑦ さらに(A)を加え全体をよく混ぜ、弱火でふつふつと1～2分煮込み火を止める
- ⑧ ⑦に③を加え強火にかけソースを絡め、塩で味を調える
皿に盛り、好みでパセリを散らす。

＜審査コメント＞

やわらかいかぼちゃをニョッキにすることで噛みごたえのある料理に仕上がっています。クリームソースがけにすることで、高齢者に不足しがちなカルシウムがしっかりとれ、カラフルな点も良いですね。



「たくあんサラダ」

名古屋女子大学 3 年 齋藤 安結

<材料 2 人分>

大根 40g／たくあん 15g／ごまドレッシング 15g／白ごま 3g／レタス 15g

<レシピ>

- ① 大根は太めの千切りにし、水にさらしておく
- ② たくあんは、大根と同様の太さにの千切りにする
- ③ ①②をごまドレッシングとごまで和える
- ④ 皿にレタスを敷き、③を盛りつける

<審査コメント>

高齢者のなじみの食材「大根」をうまく活用したシンプルだけどユニークな発想の料理です。しっかり噛めるので、高齢者にぜひ取り入れてほしい簡単な一品です。