

## 第11回(令和3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  | 大桑 菜々美 | 「たこいなりずし」                   |
| 銀賞  | 新海 祈莉  | 「ハーブとナッツのマフィン」              |
|     | 稲垣 楓希  | 「プチプチ玄米と豆のカミカミバーガー」         |
| 特別賞 | 岡田 颯大  | 「人参と大根と胡瓜のカラフルルービックキューブサラダ」 |

### 地産地消“地元を食べよう”部門

- |     |        |                          |
|-----|--------|--------------------------|
| 金賞  | 小川 蓮   | 「愛知ぎゅっとむすび」              |
| 銀賞  | 鈴木 寧々  | 「ニコロッケ Sun」              |
|     | 酒井 七菜子 | 「ゴロゴロ具材の豆乳スープ」           |
| 特別賞 | 藤田 彩乃  | 「カリッとモリモリ食べられる“かりもりサンド”」 |

### 高齢者向け部門

- |     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 金賞  | 辻 実咲  | 「家にあるもので簡単10分五平餅風サンド」 |
| 銀賞  | 熊崎 晴花 | 「シャキシャキさば缶つくね」        |
|     | 安保 風花 | 「Age ふらい」             |
| 特別賞 | 衣斐 日南 | 「パリモチ！こんにやくチップス」      |

### 愛知県栄養士会 会長賞

豊川市立西部中学校

【応募数:708 作品】

# 第11回もっと噛んで歯ッピ〜レシピ受賞作品紹介

キッズレシピ部門 金賞



「たこいなりずし」

豊川市立西部中学校 2年 大桑 菜々美

## <材料 2人分>

米 2合 / たこ 150g / しょうが 2g / 枝豆(豆実だけ・冷凍でも可) 50g / しょうゆ 大さじ 2・酒 大さじ 1・だし 小さじ 2・塩 適量 / 水 / 油揚げ 3枚(調味されたいなりずし用を使用) / 大葉 4枚

## <レシピ>

- ① 米を洗って 30 分以上浸水しておく
- ② たこは 1.5cm 幅程度に切り、しょうがは千切りにする
- ③ 炊飯器に米、しょうゆ、酒、だし、塩、水を入れて少し混ぜ、たこと枝豆をのせて炊飯する
- ④ 米が炊き上がったら、しょうがを入れて少し混ぜる
- ⑤ 油あげに④を入れる
- ⑥ 皿に⑤を盛り、大葉を添える

## <審査コメント>

郷土料理の“いなりずし”に噛むことができる“たこ”“枝豆”を上手に使っています。生姜や大葉など用いておいしく仕上げる工夫もされています。



## 「ハーブとナッツのマフィン」

豊川市立西部中学校 2年 新海 祈莉

### <材料 2人分>

ミニトマト 7個 / ナッツ(無塩) 適量 / 大葉・ハーブ(レモングラス)・ミント 適量 /  
イングリッシュマフィン 2個 / クリームチーズ 適量 / オリーブオイル 適量

### <レシピ>

- ① ミニトマトは 4 等分に切る
- ② 大きめのナッツは砕いておく
- ③ 大葉、ハーブ、ミントは細かく切る
- ④ イングリッシュマフィンは横 2 つにし、トースターで焦げ目をつけるように焼く
- ⑤ ④にクリームチーズをぬり、①②③をのせ、オリーブオイルをかける

### <審査コメント>

とてもシンプルですが、しっかりと噛むことを意識したレシピです。栄養素や食材の色のバランスが良く、朝食に取り入れてほしいですね。



## 「プチプチ玄米と豆のカミカミバーガー」

瀬戸市立長根小学校 6年 稲垣 楓希

### <材料 2人分>

豚もも肉(薄切り)200g/しょうが(おろし)小さじ1・しょうゆ大さじ1/玄米(炊飯したもの)1合分/大豆水煮 90g/すりごま大さじ1/片栗粉適量/油大さじ4/きゅうり 1/4本/大葉 2枚/ミニトマト 4個

### <レシピ>

- ① ポリ袋に、しょうが、しょうゆを入れて混ぜ、豚肉を入れて揉みこみ 20分程おく
- ② ボウルに玄米と大豆の水煮を入れて、すりこぎや手袋をした手でまとまるまでつぶす
- ③ ②にごまを加えて混ぜ、4等分にしたら円形にする
- ④ フライパンに油をひかず③を並べ、片面 5分ずつ焼いていく
- ⑤ ①の豚肉にうすく片栗粉をつける
- ⑥ ④のフライパンに油を入れて熱し、豚肉を片面 6分ずつ揚げ焼きにしたらしっかりと油をきる
- ⑦ きゅうりと大葉を洗い、きゅうりはななめ切りに、大葉は水気を拭きとる
- ⑧ ④のライスの上に、きゅうり、豚肉、大葉の順に重ねて、もう一つの④を上のにのせる
- ⑨ 皿に盛り付け、ミニトマトを添える

### <審査コメント>

食材の選び方や下調理の仕方に噛むことが意識された良いレシピです。ライスバーガーを玄米で手作りするなど調理への熱意が伝わります。



## 「人参と大根と胡瓜の カラフルルービックキューブサラダ」

碧南市立新川中学校 1年 岡田 颯大

### <材料 2人分>

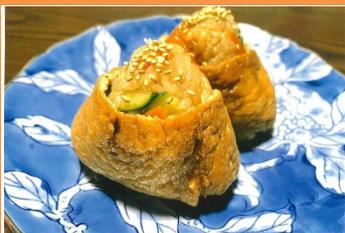
にんじん小 1本 / 大根 8-10cm 程度 / きゅうり 1本 / マヨネーズ 大きじ 2 ・ ケチャップ 大きじ 2

### <レシピ>

- ① 人参、大根、きゅうりの皮をむき、一辺が1cmくらいになるよう、さいの目切りにする(9つつ作る)※サイズが揃うように丁寧に切る。きゅうりは少し皮が残っている方がきれい
- ② ①を水に5分程度さらし、ペーパーで拭きとる
- ③ ②を3種類の色を活かしながら格子状に積み上げる(3×3×3の立方体)
- ④ ③を皿に盛り、マヨネーズとケチャップを混ぜたソースを添える

### <審査コメント>

キッズの自由な発想が活かされた一品です。ソースをからめて食べるとおいしいことがPRポイントになっていて、楽しくレシピを考えた様子が想像できます。



## 「愛知ぎゅっとむすび」

東海学園大学2年 小川 蓮

### <材料2人分>

米2合／切干し大根 15g／にんじん 15g／エリンギ 15g／(A)しょうゆ大さじ1・酒大さじ1・  
みりん大さじ1・砂糖小さじ1・塩ひとつまみ／昆布(10cm程度)／水／油揚げ2枚／  
(B)八丁味噌大さじ1・砂糖大さじ1・みりん大さじ2／水200cc／きゅうり 15g／  
れんこん 15g／ごま少々(好みで)

### <レシピ>

- ① 米は洗って30分以上浸水しておく
- ② 切干し大根はさっと水で洗い、にんじん、エリンギは短冊切りにする
- ③ 炊飯器に米、②と、調味料A、水(調味料の水分を加減する)を入れて炊飯する
- ④ 油揚げを調味料Bで煮込む
- ⑤ きゅうりを角切りに、れんこんを粗みじんにして酢水につける
- ⑥ ③が炊けたら、⑤を混ぜて握る
- ⑦ ④の油揚げを適当な大きさに切り、握ったご飯に巻き付ける
- ⑧ 皿に盛り、好みでゴマをふる

### <審査コメント>

地元産の食材をたくさん使ったおにぎり。きゅうり、エリンギ、切干し大根を使うことで、よく噛むことを工夫しています。八丁味噌で味付けして愛知の味が感じられるようにした油揚げを巻きつけることで、地産地消を意識した良いレシピです。



## 「ニコロツケ sun」

愛知県立岡崎商業高等学校1年 鈴木 寧々

### <材料 2人分>

じゃがいも 400g／かぼちゃ 10g／にんじん 10g／いんげん 5g／ひうな 5g／にら 2g／  
むらさき麦 50g／玉ねぎ 100g／牛ひき肉 200g／塩 3g・こしょう少々／油大さじ 1／  
おから 100g／小麦粉 50g／卵 1個／コーンフレーク 5g／白ごま 5g／柿ピー5g／レタス 5g／  
キャベツ 15g／コーン 5g／トマト 15g

### <レシピ>

- ① じゃがいもは皮をむいて大きめに切り、じゃがいもが被るぐらいの水で茹でた後、しっかりと水を切り、熱いうちにつぶす
- ② コロツケに入れる野菜（かぼちゃ、にんじん、いんげん、ひうな）は、粗みじんにしきつと茹でる。にらはみじん切りにする
- ③ むらさき麦を茹でる
- ④ 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒めたら、牛ひき肉を加え炒め、塩とこしょうで味付けをする
- ⑤ ①③④とおからを混ぜ合わせた後、②を加えて混ぜ、12個に丸める
- ⑥ ⑤に小麦粉、卵、衣（コーンフレーク・白ごま・柿ピー）の順につけて揚げる
- ⑦ 皿に⑥をのせ、レタス、キャベツ、コーン、トマトを盛りつける

### <審査コメント>

地元でとれる野菜を多く活用したレシピで、いろいろな野菜をコロツケの芯にして噛み応えを出す工夫がされています。衣にコーンフレーク、ゴマ、柿の種の3種類を使い、食感の違いを楽しめるコロツケとなっているところも良いですね。



### 「ゴロゴロ具材の豆乳スープ」

名古屋女子大学3年 酒井 七菜子

#### <材料 2人分>

鶏もも肉(名古屋コーチン)110g/キャベツ 110g/舞茸 30g/トマト 200g/ブロッコリー70g/  
オリーブオイル小さじ2/水 160ml/豆乳 160ml/コンソメ 4g/塩・こしょう少々/大葉1枚

#### <レシピ>

- ① 鶏もも肉は一口大に、キャベツは食べやすい大きさに切る。舞茸は小房に分け、トマトは2cm角に切る
- ② ブロッコリーは房と茎を切り分け、それぞれ食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、鶏もも肉を炒め、焼き色が付いたら、トマトを加えて軽く炒める
- ④ 全体に油が回ったら水を加えて中火にし、キャベツ、舞茸、ブロッコリーの茎を入れて7~8分程煮込む
- ⑤ ④にブロッコリーの房、豆乳、コンソメを加えてさらに煮込み、塩・こしょうで味をととのえる
- ⑥ ⑤を皿に盛りつけ、細切りした大葉を上のにせる

#### <審査コメント>

噛むことと特産物の活用がしっかり考えられたレシピです。ブロッコリーの茎の部分を使ったり、食材の切り方を工夫したりすることで、噛むイメージが少ないスープが噛めるレシピとなった点が良いですね。



## 「カリッとモリモリ食べられる“かりもりサンド”」

東海学園大学2年 藤田 彩乃

### <材料2人分>

かりもり 1/2 個／にんじん 40g／干しいたけ 10g／鶏ひき肉 80g／(A)しょうが(チューブ) 大さじ1・にんにく(チューブ) 大さじ1・豆板醤大さじ1・塩こしょう少々／片栗粉適量／ごま油大さじ2／酒大さじ1／(B)しょうゆ大さじ1・酒大さじ1・甜面醤大さじ1・味噌大さじ2・砂糖大さじ2・鶏ガラスープ大さじ1／市販の練り味噌

### <レシピ>

- ① かりもりは1cmの輪切りにし、種をスプーンで取る
- ② にんじんはさいの目切りに、干しいたけは水に戻してから、さいの目切りにする
- ③ ボウルに鶏ひき肉と②、調味料Aを入れて混ぜ合わせる
- ④ ③に調味料Bを加えて粘りが出るまでさらに混ぜる
- ⑤ 輪切りにしたかりもりに④を挟み、片栗粉を全体にまぶす
- ⑥ フライパンにごま油を入れ熱し、かりもりを両面に焦げ目がつくまで焼いたら、酒を入れて蓋をし、蒸し焼きにする
- ⑦ 市販されている練り味噌などを添える

### <審査コメント>

愛知県で漬物によく使われるかりもりを料理に使ったアイデアが目新しくいいですね。夏の水分補給にぴったりのかりもりをたんぱく質豊富な鶏肉と合わせたことでスタミナアップが期待できます。



## 「家にあるもので簡単 10分五平餅風サンド」

愛知学泉短期大学1年 辻 実咲

### <材料 2人分>

きんぴらごぼう 30g/れんこんの水煮 30g/マヨネーズ 4g/ベビーチーズ 1個/  
チンゲン菜のお浸し 30g/マヨネーズ 3g/食パン(6枚切)4枚/ピーナッツ 10g/  
みそだれ調味料(つけてみそかけてみそ) 15g/みりん 5g

### <レシピ>

- ① きんぴらごぼう、れんこんの水煮を1cmの長さの細切りにし、マヨネーズで和える
- ② ベビーチーズをさいの目切りにし、チンゲン菜のお浸しとマヨネーズで和える
- ③ 食パンの耳を切る
- ④ ピーナッツを砕き、みそだれ調味料に入れみりんを加え混ぜ、③の食パン2枚にのせる
- ⑤ 残った食パンの1枚に①、もう1枚に②をのせて④で挟み、パンの端をよく押す
- ⑥ ⑤をグリルで3分焼き、半分に切る

### <審査コメント>

家にある総菜などを食パンに挟んだ簡単な時短料理ですが、噛み応えのある食材やカルシウムが豊富な食材が利用されており、よく考えられたレシピです。味噌風味なのも和テイストでいいですね。



## 「シャキシャキさば缶つくね」

歯科助手・管理栄養士 熊崎 晴花

### <材料 2人分>

乾燥ひじき 0.5g / さば水煮缶 1缶 / 卵 1個 / 豆腐 1/2丁 / パン粉 10g / めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ 1 / れんこん 100g / 片栗粉適量 / 油大さじ 1 / (A) 砂糖大さじ 1/2 ・ 酒大さじ 2 ・ めんつゆ大さじ 2 / 大葉 4枚 / いらりごま少々 / トマト 30g / きゅうり 15g

### <レシピ>

- ① 乾燥ひじきは水で戻して、水気を切っておく
- ② さば水煮缶は水を切り、①と、卵、豆腐、パン粉、めんつゆを加えて、なめらかになるまで混ぜる
- ③ れんこんは皮をむき、厚さ 3~4mm 幅に切る
- ④ ②を 6等分し、③のれんこんではさみ、片栗粉を全体にまぶす
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べて中火で 3分焼き、裏面は蓋をして 3分焼く
- ⑥ 弱火にし、調味料 A を加え、煮からめる
- ⑦ 皿に大葉を敷き、⑥を盛り、上にいらりごまをのせ、トマト(くし切り)、きゅうり(斜め薄切り)を添える

### <審査コメント>

さば缶、ひじき、豆腐をつくねにし、れんこんに挟むことにより、高齢者が手軽に魚のたんぱく質やカルシウムがとれ、噛むことにも配慮されたレシピです。味付けがめんつゆで、簡単にできるところもいいですね。



## 「Age フライ」

管理栄養士 安保 風花

### <材料 2人分>

にんじん 1/2 本 / ほうれん草 1/2 袋 / えのきだけ 1 袋 / しめじ 1 袋 /

(A) 酢大さじ 1・砂糖大さじ 1・塩ひとつまみ / れんこん 25g / 大葉 4 枚 / アジ (3 枚おろし) 4 枚 /  
片栗粉大さじ 1/2 / 小麦粉・卵・パン粉適量 / 揚げ油

### <レシピ>

- ① にんじんを長さ 5cm の千切りに、ほうれん草、えのきだけ、しめじも大きさを揃えて切る
- ② ①を茹で、水でしめてから、水気を切り、調味料 A と混ぜ合わせてから冷蔵庫で冷やしておく
- ③ れんこんを 5mm 程の角切りに、大葉は 3mm 幅程度に切る
- ④ アジを包丁で小骨ごと叩く (大きな骨は取り除く)
- ⑤ ④に片栗粉とれんこんを加え、混ぜる
- ⑥ ⑤を一人 2、3 個になるように大きさを整えて丸めて、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす
- ⑦ 鍋に油を入れて温め、低温の油で⑥をこんがりと色がつくまで揚げる
- ⑧ ⑦を皿に盛り、②を添える

### <審査コメント>

アジを骨ごと叩いて種にして揚げることで、たんぱく質、カルシウムがしっかりとれ、高齢者のフレイル (虚弱) 予防に適した一品です。付け合わせにも緑黄色野菜やきのこが使用されており、栄養バランスもよいレシピです。



## 「パリモチ！こんにゃくチップス」

修文大学3年 衣斐 日南

### <材料2人分>

板こんにゃく2枚／塩小さじ1／青のり少々／コンソメ少々

### <レシピ>

- ① 水気を切った板こんにゃくを薄切りにする
- ② ①を食品保存袋に入れ、冷凍庫で一晩凍らせる
- ③ 凍らせたこんにゃくをボウルに入れ、解凍する
- ④こんにゃくの水気を切り、乾いたボウルに移す
- ⑤ ④を塩でもみ、1分程度味を染み込ませてから、固く絞る
- ⑥ 耐熱皿に⑤を並べ、ラップをしないで電子レンジ500wで5分加熱する
- ⑦ ⑥を皿に盛り、熱いうちに、青のり、コンソメをふりかけ(お好みの量)、冷ます

### <審査コメント>

よく噛む食材で高齢者になじみのこんにゃくをおやつに用いた面白い料理で、作ってみたいになりました。砂糖やシナモンで味のアレンジができるのも楽しそうですね。