

第12回(令和4年度)
もっと噛んで歯ッ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	榎本 眞子	「りんごとさつまいものオープン焼き」
銀賞	山本 結菜	「コリコリたこ丸」
	青島 采美	「さくさく！ナッツにぼしトースト」
特別賞	伊藤 千隼	「かみかみカプレーゼ」

地産地消“地元を食べよう”部門

金賞	阪口 珠悠	「メヒカリの南蛮漬け」
銀賞	後藤 希香	「ミニ焼きライスコロケ」
	原 ありさ	「野菜たっぷり簡単春巻き」
特別賞	北村 遥	「ローカルロール」

高齢者向け部門

金賞	熊崎 晴花	「納豆カルシウムせんべい」
銀賞	荻原 知夏	「あおさこんにゃくフライ」
	磯村 智子	「守口漬けのカリカリポテトサラダ」
特別賞	藤田明日華	「黒米のいろどりおはぎ」

愛知県栄養士会 会長賞

名古屋女子大学

【応募数:683 作品】

第12回もっと噛んで歯ツピーレシピ受賞作品介绍

キッズレシピ部門 金賞



「りんごとさつまいものオーブン焼き」

豊田市立若園中学校2年 榎本 真子

<材料2人分>

さつまいも中1/2本／りんご1/2個／カマンベールチーズ1/2個／ベーコン5枚／
オリーブオイル大さじ1／パセリひとつまみ(好みで)

<レシピ>

- ① さつまいもはよく洗い、7mm程度の輪切りにする
- ② りんごは芯を取り、さつまいもと同じ厚さのいちよう切りにする
- ③ カマンベールチーズは短冊切りにする
- ④ ベーコンはさつまいもと同じ幅になるように切る
- ⑤ 耐熱容器にさつまいも、りんご、カマンベールチーズ、ベーコンを交互に並べ、オリーブオイルを回しかける
- ⑥ ⑤を200℃に熱したオーブンで20分焼き、焼き上がりにお好みでパセリをふる

<審査コメント>

さつまいもとりんごを皮ごと使っているのが、よく噛めるだけでなく食物繊維がしっかりとれます。カルシウムを含むチーズを組み合わせているところも歯を丈夫にする工夫が感じられてとても良いレシピです。



「コリコリたこ丸」

尾張旭市立渋川小学校 6年 山本 結菜

<材料 2人分>

茹でたこ 1本 / れんこん 20g / はんぺん 1枚 / 青のり 小さじ 1・片栗粉 大さじ 1 /
オリーブオイル 大さじ 1 / トマト 1/4個 / きゅうり 1/4本

<レシピ>

- ① たこ皮を剥いたれんこんを 1.5cm 角ぐらいに切る
- ② ビニール袋にはんぺんを入れてつぶす
- ③ ②に①と青のり、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせて、ひと口大に丸く型をととのえる
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱して、③をコロコロと焼き色がつくまで焼く
- ⑤ ④を皿に盛り付け、トマト、きゅうりを添える

<審査コメント>

魚のすり身に“たこ”と“れんこん”を加えることで、よく噛むことを工夫しています。一口大に丸くしたり、コロコロ焼いたり、出来上がるまでも楽しさのあるレシピです。



「さくさく！ナッツにぼしトースト」

日進市立北小学校 1年 青島 采美

<材料 2人分>

フランスパン 1/2本 / スライスチーズ 3枚 / オリーブオイル 小さじ 2 / クルミ 18g / 煮干し 6g /
いりごま 小さじ 1 / バジル 少々

<レシピ>

- ① フランスパンを 2センチの厚さで斜めに切る
- ② スライスチーズは半分の大きさに切る
- ③ ①にオリーブオイルをぬり、②とちぎったクルミ、煮干し、いりごまをのせてバジルをふりかける
- ④ ③をトースターで 2分焼き、皿に盛りつける

<審査コメント>

簡単だけどしっかりと噛むことができるおやつ。チーズ、クルミ、煮干し、ごま、バジルが入り、食べた時にいろいろな味を楽しむことができる点もいいですね。



「かみかみカプレーゼ」

豊田市立若園中学校 2年 伊藤 千隼

<材料 2人分>

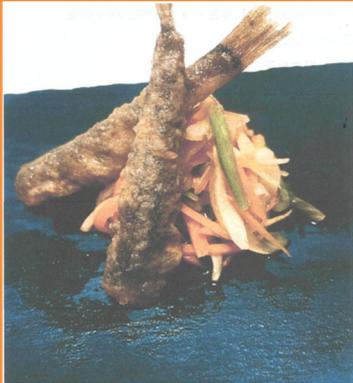
トマト 2個 / ミニトマト 6個 / モッツアレラチーズ(丸) 40g / 切り干し大根 50g /
ポン酢 小さじ 2 ・ マヨネーズ 小さじ 1 ・ ごま油 小さじ 1/2 / アーモンド 少々 / バジルソース 少々

<レシピ>

- ① トマトのへたの方を切り、中をくり抜く
- ② ミニトマトは半分にする
- ③ 切り干し大根を熱湯に2分浸して、水洗いし、水気をしぼる
- ④ ③はポン酢、マヨネーズ、ごま油で和える
- ⑤ くり抜いたトマトの底の方に④を、その上にミニトマトとモッツアレラチーズを入れる
- ⑥ ⑤を皿に盛りつけ、砕いたアーモンドをかけ、バジルソースを添える

<審査コメント>

キッズならではの自由な発想で、切り干し大根の調理法を工夫してトマトと合わせたところがいいですね。簡単な調理法で、歯によい栄養素がたっぷりとれるように工夫されています。



「メヒカリの南蛮漬け」

愛知学院大学1年 阪口 珠悠

<材料 2人分>

メヒカリ半尾(80g)／片栗粉 適量／塩・こしょう少々／玉ねぎ 1/4 個／にんじん 1/4 本／
いんげん 4 本／生姜 1/4 かけ／
(南蛮酢)かつお出汁 100cc・酢大さじ 1・薄口しょうゆ大さじ 1・みりん大さじ 1・鷹の爪適宜

<レシピ>

- ① メヒカリは網にのせて冷蔵庫に入れて乾かす
- ② 南蛮酢の調味料を鍋に入れ、一度沸かし、沸いたら火を止め、少し落ち着かせておく
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、にんじんと生姜は皮をむき千切りにする
- ④ いんげんはさっと茹でて、半分の長さに切る
- ⑤ メヒカリに塩・こしょうをまぶし、片栗粉をまとわせ 160℃に熱した油で 4~5 分ほど揚げる
- ⑥ 耐熱容器に野菜→から揚げの順に入れ、再度沸かした南蛮酢を注ぎ漬けておく
- ⑦ 皿に⑥を形よく盛り付ける

<審査コメント>

蒲郡でよく獲れるメヒカリの南蛮漬け。骨ごと食べることによってカルシウムがたくさんとれると共に、野菜がしっかりとれるよう南蛮漬けが一工夫されています。作り置きできるところも良いですね。



「ミニ焼きライスコロケ」

名古屋女子大学3年 後藤 希香

<材料2人分>

ご飯 170g / 玉ねぎ 1/8 個 / キャベツ 100g / ベーコン 20g / バター 15g /
(A) 牛乳 50ml / コンソメ 小さじ 1 / チーズ 15g / パン粉 20g / オリーブオイル 小さじ 1 /
トマトソース 適量 / ローズマリー 適量

<レシピ>

- ① フライパンにオリーブ油をしいて、パン粉を色がつくまで炒めておく。
- ② 玉ねぎ、キャベツ、ベーコンをみじん切りにする
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を炒め、ご飯と牛乳、コンソメ、チーズを入れ混ぜる
- ④ ③の水気がなくなったら、塩・こしょうで味付けをする
- ⑤ ④を8等分して丸め、周りに①をまぶし付け、オーブントースターでカリッと焼く
- ⑥ 皿にトマトソースを敷き、その上に⑤を盛りつけローズマリーを飾る

<審査コメント>

県内産の米とキャベツを使い、可愛らしく仕上がっています。パン粉を先に色付けしてあり、揚げずにオーブンでカリッとさせることにより、エネルギーダウンしているところがいいですね。



「野菜たっぷり簡単春巻き」

東海学園大学2年 原 ありさ

<材料 2人分>

春巻きの皮 3枚 / キャベツ 30g / にんじん 30g / 大葉 3枚 / 赤味噌 大さじ 1 / しらす 30g / チーズ 3本 (30g) / 片栗粉 小さじ 2 / 揚げ油 適量 / レタス 30g / ミニトマト 4個 / レモン スライス 2枚 / ケチャップ 40g

<レシピ>

- ① キャベツ、にんじんは千切りにする
- ② 大葉は水ですっと洗い、水気をふき取っておく
- ③ ②に赤味噌を塗る
- ④ 広げた春巻きの皮に③、キャベツ、にんじん、しらす、チーズをのせ巻き、巻き端は水溶き片栗粉で閉じる
- ⑤ ④を 180℃の油で、中の具に火が通って、皮がこんがりきつね色になるまで揚げる
- ⑥ 半分に切った⑤を皿に盛り、レタス、トマト、レモン、トマトケチャップを添える

<審査コメント>

歯ごたえのある県内産の野菜や、カルシウムの多いしらすやチーズを使うなど、歯を強くするための工夫がされています。赤、黄、緑の彩りもきれいで赤味噌のアクセントも面白いですね。



「ローカルロール」

管理栄養士 北村 遥

<材料 2人分>

キャベツ 4枚 / うずら卵 4個 / (たね) 合い挽き肉 250g / 玉葱 1/2個 / にんじん 1/2本 /
れんこん 80g / エノキタケ 60g / パン粉大さじ 2 / 鶏卵 1個 /
塩・こしょう少々(クリームソース) 牛乳 30ml / 八丁味噌大さじ 1・1/2 / 醤油小さじ 1 /
顆粒和風だし 5g / 塩・こしょう少々 / パセリ少々

<レシピ>

- ① 鍋に湯を沸かし、塩を加えキャベツを柔らかく茹でてザルにあげ冷ます
- ② うずら卵を茹でて殻をむき冷ます
- ③ 玉葱、にんじんはみじん切り、れんこんは0.5mmの角切り、エノキタケは1cm程の長さに切る
- ④ ボウルにたねの材料をすべて入れ、粘りが出るまでこねる
- ⑤ ④を4等分し、うずら卵を入れて形成し、水気を切ったキャベツで巻いていく
(巻き終わりに爪楊枝を刺す)
- ⑥ 鍋にクリームソースの材料を入れよく混ぜ、⑤を入れて蓋をし弱火にかける
- ⑦ たねに火が通ったら、皿に盛り付け、仕上げにパセリをかける

<審査コメント>

県内産の野菜をふんだんに使い、食物繊維もしっかりとれるレシピです。クリームソースを和風に仕上げた工夫もいいですね。地産のウズラ卵の断面がおいしそうに出来上がっています。



「納豆カルシウムせんべい」

歯科助手兼管理栄養士 熊崎 晴花

<材料 2人分>

ひきわり納豆 2パック / しらす 20g / チーズ大さじ 2 / のり適量 / ごま適量 / 片栗粉小さじ 2 / マヨネーズ小さじ 1

<レシピ>

- ① オーブンを 180℃に温める
- ② 材料全てを混ぜ合わせる（納豆の付属しょうゆは入れない）
- ③ 天板にオーブンシートを敷き、②を 8等分になるように薄く丸くのばす
- ④ ③を 180℃のオーブンで 20分間焼く
- ⑤ 粗熱が取れたらオーブンシートからはずし、皿に盛る

※オーブンが無い場合は、油をひいたフライパンで両面をフライ返しで押しつけながら焼く

<審査コメント>

冷蔵庫にいつもあるような材料を使って手軽にカルシウムがとれるレシピです。おせんべいにすることで、噛みごたえもある一品です。使用する納豆の種類によって、食感が変わるのも楽しいですね。



「あおさこんにゃくフライ」

愛知県立豊橋南高等学校3年 荻原 知夏

<材料2人分>

こんにゃく 150g/しょう・みりん各小さじ2・1/2/酒小さじ1/おろし生姜 2g/卵 15g/
小麦粉 10g/粉チーズ 20g/あおさ 5g/オリーブオイル小さじ5/ウスターソース小さじ2

<レシピ>

- ① コンニャクは熱湯で3分茹で、細長く切る
- ② ボウルにしょうゆ、みりん、酒、おろし生姜と①を入れ浸しておく
- ③ ②を竹串にさす
- ④ ボウルに卵、小麦粉を入れ混ぜる
- ⑤ 別のボウルに粉チーズ、あおさを入れ混ぜる
- ⑥ ③を④⑤の順で付ける
- ⑦ フライパンにオリーブオイルをひき中火で熱し、⑥を入れこんがり焼き色がつくまで焼く
- ⑧ ⑦を皿に盛り、ウスターソースを添える

<審査コメント>

しっかり噛むことができるこんにゃくのレシピです。高齢者が食べやすいように棒状にしたり、衣にあおさをつけて色どり・風味をよくしたり、といろいろ工夫されています。揚げないでオリーブオイルで焼いているところも良いですね。



「守口漬けのカリカリポテトサラダ」

名古屋学芸大学3年 磯村 智子

<材料2人分>

じゃがいも中1個／枝豆 15g /ベーコン 16g／オリーブオイル大さじ 1／守口漬け 25g／
クリームチーズ(ポーションタイプ) 2個／牛乳大さじ1・酢大さじ1／塩少々／
ブラックペッパー少々／カイワレ大根 10g

<レシピ>

- ① じゃがいもの芽を取ってよく洗い、濡らしたキッチンペーパーとラップで包み、600Wで3分電子レンジにかけ、その後さらに裏返して1分半電子レンジにかけ、柔らかくなったら皮を剥いて潰す
- ② 枝豆は5分茹でる
- ③ ベーコンは幅1cm程度の大きさに切り、オリーブオイルを熱したフライパンでカリカリに焼く
- ④ 守口漬けは、みじん切りにする
- ⑤ ボウルに、①、②、④と、クリームチーズをほぐしながら入れ、牛乳、酢、塩を入れ混ぜ、全体が混ざったら最後に③を加えて軽く混ぜる
- ⑥ ⑤を皿に盛り付け、ブラックペッパーを散らし、カイワレ大根を添える

<審査コメント>

ポテトサラダに噛み応えのある食材を用い、よく噛んで食べることを意識した高齢者向けのレシピです。カルシウムがとれると共に味に深みをつけるクリームチーズを上手に使っています。



「黒米のいろどりおはぎ」

愛知学泉短期大学 2年 藤田 明日華

<材料 2人分>

黒米 7.5g／精白米 60g／もち米 56g／塩 2g／水(炊飯用)190m／さつま芋 60g／上白糖 12g /
白あん 80g／抹茶 0.8g／白あん 80g／ゆかり粉 0.8g／食紅少々

<レシピ>

- ① 黒米、精白米、もち米は洗米し、60分ほど浸水しておく
- ② ①に塩を入れて炊飯する
- ③ さつま芋は皮をむき柔らかくゆでて、砂糖を加え、すこし形が残るくらいにマッシャーで潰し、さつま芋あんをつくる
- ④ 白あんに抹茶を混ぜて抹茶あんをつくる
- ⑤ 白あんにゆかり粉を混ぜ、水で溶いた食紅を少し入れてピンク色に仕上げ、ゆかりあんをつくる
- ⑥ 炊飯したご飯をボウルに移し、半ごろし（粒が半分残るくらい）にする
- ⑦ ⑥を6等分し、さつま芋あんはご飯の中に入れて丸める。
ゆかりあん、抹茶あんは丸めたご飯をあんて包む

<審査コメント>

高齢者の大好きなおはぎに、噛むことを意識し食感も楽しめるように、古代米の黒米を使用しています。黒（黒米）、黄（さつま芋）、緑（抹茶）、赤（ゆかり）など色とりどりで、目で見ても楽しいレシピですね。