

第9回(令和元年度)

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 小林 蒼空 「モグレーパン」
- 銀 賞 野上 奈那 「海そうとチーズの歯ッピーサンドウィッチ」
- 坂野 智咲 「シャキシヤキレンコンハンバーグ」
- 特別賞 ビトリオ ガブリエラ 「ルンピアンシャンハイ」

地産地消“地元を食べよう”部門

- 金 賞 熊崎 晴花 「変わり衣のクリスピーコロッケ」
- 銀 賞 橋本 侑果 「歯丁味噌グラタン」
- 稲井 亜美花 「野菜たっぷりの簡単キッシュ」
- 特別賞 辻田 莉那 「ぎょうざの皮でキッシュ」

高齢者向け部門

- 金 賞 石塚 健登 「たっぷり野菜で噛み噛み豆腐テリーヌ」
- 銀 賞 村松 璃奈 「玉ねぎ丸ごとグラタン」
- 木村 瑠美 「小松菜スティッククッキー」
- 特別賞 高木 里奈 「きのこの炊き込み焼き味噌おにぎり」

愛知県栄養士会 会長賞

東海学園大学

【応募数:587 作品】

第9回もつと噛んで歯ッピ°レシピ°受賞作品紹介

キッズレシピ部門 金賞



「モグレーパン」

蒲郡市立塩津中学校 2 年 小林 蒼空

<材料 2 人分>

あさり(むき身)40g/いか 40g/玉ねぎ 1/2 玉/じゃがいも小 1 個/にんじん 1/2 本/鶏むね肉 50g/魚肉ソーセージ 3 本/食パン(6 枚切)4 枚/バター20g/水 300ml/カレールウ 4 片/牛乳 30ml/とろけるチーズ 2~3 切/

卵 1 個・パン粉 適宜/揚げ油

<レシピ>

- ① あさり、いか、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、鶏むね肉、魚肉ソーセージを細かく切る(あさり、いかは他の材料の約 1.5 倍の大きさに切る)
- ② 食パンを円形に切り、バターを塗っておく
- ③ ①をバターで炒め、火がとおったら水を加え沸騰してきたらカレールウを加える。ルウが溶けきって、とろみがつくまで煮込み牛乳を加える
- ④ ③と、とろけるチーズを②で挟み、パンの端をよくつぶして③を包み込むようにする
- ⑤ ④にとき卵、パン粉をつける
- ⑥ 鍋に油を入れ 180 度になったら⑤を揚げる
- ⑦ パンにきつね色の焦げ目がついたら鍋からあげ、皿に盛る

<審査コメント>

材料をやや大きめに切ることで、噛むことを意識した美味しそうなパンに仕上がっています。具に愛知県特産のあさりが入っているのも良いですね。



「海そうとチーズの歯ッピーサンドイッチ」

蒲郡市立塩津中学校 2 年 野上 奈那

＜材料 2 人分＞

卵 1 個／大根の葉 1 枚／ブロッコリー 1 房／パセリ少量／ハム 1 枚／食パン 6 枚／マヨネーズ 大さじ 8／プロセスチーズ 大さじ 3／のり 1/2 枚

＜レシピ＞

- ① 卵を茹でる。
- ② 大根の葉とブロッコリーは挟みやすい大きさに切り、さっと茹で、水気をきっておく
- ③ パセリはさっと茹で、細かく刻む
- ④ ハムは適当な大きさに切っておく
- ⑤ パンにマヨネーズ（大さじ 2）を薄く塗る
- ⑥ ①を刻み、③を加えて、大さじ 6 のマヨネーズで和えてタルタルソースを作る
- ⑦ パンに、A（大根の葉・タルタルソース）、B（ハム・タルタルソース）、C（ブロッコリー・チーズ・のり）をそれぞれ挟む
- ⑧ ⑦をそれぞれ 1/4 に切り、皿に盛る

＜審査コメント＞

普段のサンドイッチに使わないのりや大根の葉を工夫して使っています。彩りもよく食欲をそそる仕上がりです。



「シャキシャキレンコンハンバーグ」

蒲郡市立塩津中学校 2 年 坂野 智咲

＜材料 2 人分＞

れんこん(小)1 節／にんじん 1/5 本／玉ねぎ 1/4 個／鶏ミンチ 150g／(A) パン粉大さじ 2・スキムミルク小さじ 4・片栗粉大さじ 1・卵 1/2 個・しょうゆ小さじ 1・みりん小さじ 1／(B) 酒・しょうゆ・みりん・砂糖各大さじ 1/2・水小さじ 1／サラダ油大さじ 12／酒 1/2

＜レシピ＞

- ① れんこんは皮をむき、厚さ 5mm の輪切りを 8 枚作り、残りはみじん切りにする
- ② にんじん、玉ねぎはみじん切りにする
- ③ 鶏ミンチと、①のみじん切りにしたれんこんと②、調味料 (A) をよく捏ねて、十分混ぜる
- ④ ③を 8 等分して小さい丸型にして、①の輪切りのれんこんで両面を挟む
- ⑤ B を混ぜてたれを作る
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、④の両面を焼き、酒をふり、蒸し焼きにする
- ⑦ 皿に④を盛り、たれをかける

＜審査コメント＞

定番のハンバーグに、よく噛むことができるれんこんやカルシウムがとれるスキムミルクを使っています。鶏ミンチと野菜・調味料を良く捏ねる等、美味しくなるような作り方の工夫もみられます。



「ルンピアンシャンハイ」

蒲郡市立塩津中学校 2 年 ビタリシオ ガブリエラ

<材料 2 人分>

にんじん小 1 本／玉ねぎ小 1 個／セロリ 1/2 本／鶏肉 145g／卵 1 個／塩・こしょう少々／春巻きの皮 4～5 枚／揚げ油適量／きゅうり 1/2 本／にんじん 1/2 本／ケチャップ・チリソース適宜

<レシピ>

- ① にんじん、玉ねぎ、セロリを細切りにし、細かく切った鶏肉と合わせる
- ② ①にとき卵を加え、しっかりと混ぜ、塩、こしょうを加える
- ③ ②を春巻きの皮で包む
- ④ 鍋に、春巻き全体にかかるよう、少し多めの油を入れて温める
- ⑤ 油が温まったら弱火にし③をゆっくり入れ、5 分たったら裏返す
- ⑥ きつね色の焦げ目がついたら鍋からあげ、キッチンペーパーで油をふきとり、半分に切る
- ⑦ 皿に、細切りにしたきゅうり、にんじん、⑥を盛り、ケチャップとチリソースを混ぜたソースを添える

<審査コメント>

ルンピアンシャンハイはフィリピンでは定番の家庭料理。噛み応えのある食材がたくさん入っていて、良く噛むことで特徴あるそれぞれの味を味わうことができますね。



「変わり衣のクリスピーコロッケ」

歯科助手・管理栄養士 熊崎 晴花

＜材料 2 人分＞

とうもろこし 25g／枝豆(皮つき)80g／里芋 300g／しらす 25g／カレー粉大さじ 1・塩・こしょう
少々／チーズ 25g／そうめん 50g／揚げ油適量／キャベツ 30g／トマト 40g／きゅうり 15g

＜レシピ＞

- ① とうもろこしは皮をむき、実を包丁でそぎ取り、電子レンジで 2 分間加熱する
- ② 沸騰したお湯で枝豆を 4 分茹で、皮から豆を取り出しておく(冷凍の場合は解凍して皮をむく)
- ③ 里芋はさっと洗い皮をむき、たっぷりの水で柔らかくなるまで茹でる
- ④ ③をザルにあげ、水を切り、ボウルに移し温かいうちにめん棒でつぶす
- ⑤ ④に①、②、しらす、カレー粉、塩こしょうを加えよく混ぜ、6 等分する
- ⑥ ⑤の中にチーズを入れて丸める(少しでもチーズがはみ出ると揚げるときに弾けるのでしっかりと丸める)
- ⑦ そうめんを粗く砕き、⑥の表面にまぶし、170 度の油できつね色になるまで揚げる
- ⑧ 皿に⑦をのせ、せん切りキャベツ、くし切りトマト、キュウリの薄切りを添える

＜審査コメント＞

地元の里芋を楽しくアレンジしており、そうめんの衣の食感も楽しめます。とうもろこし、枝豆、しらすなど地産地消満載です。カルシウムもしっかりとれますね。



「歯丁味噌グラタン」

名古屋女子大学 2 年 橋本 侑果

＜材料 2 人分＞

ペンネ 90g／鶏むね肉 200g／ぶなしめじ 50g／にんじん 100g／キャベツ 100g／無塩バター 30g・小麦粉 30g・牛乳 420ml・八丁味噌 8g／ピザ用チーズ 50g

＜レシピ＞

- ① たっぷりのお湯でペンネを茹でる
- ② 鶏むね肉、ぶなしめじを食べやすい大きさにし、炒める
- ③ にんじんを乱切りにし、水をふりかけたらラップをして電子レンジで 2 分程度温める
- ④ キャベツはざく切りにし、芯は少しそぐように切っておく
- ⑤ 鍋にバターを入れ、弱火で加熱して溶かし、小麦粉を加えてバターになじませるように混ぜ、焦がさないように混ぜながら炒める
- ⑥ 鍋にバターを弱めの中火で溶かし、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで木ベラで混ぜながら炒める
- ⑦ フツフツ泡が出てくれば、牛乳を一気に加えて泡立て器でダマがないように手早く混ぜ合わせる
- ⑧ 時々混ぜながら、再びフツフツしてくれば、八丁味噌で味を整え、トロミが付くまで混ぜながら加熱する
- ⑨ ペンネ、⑧のソース、鶏むね肉、しめじ、にんじん、キャベツ、ソースの順にグラタン皿に入れ、チーズをかけ、250 度のオーブントースターで 8～9 分焼く

＜審査コメント＞

愛知県の八丁味噌とホワイトソースを合わせるアイデアが良いですね。野菜もたくさん入っていて、一品で満足できる料理です。



「野菜たっぷりの簡単キッシュ」

名古屋経済大学1年 稲井 亜美花

＜材料2人分＞直径12cm型1個分

ブロッコリー1房／キャベツ30g／トマト25g(輪切1枚) ベーコン2枚／塩・こしょう少々／冷凍パイシート1枚／バター適量／卵1個／生クリーム40g／塩・こしょう少々／ピザ用チーズ10g

＜レシピ＞

- ① ブロッコリーは房、茎を別にしてそれぞれ1cm角程度になるように切り、塩を加えたお湯に茎、房の順に入れ、約1分間ゆでる
- ② キャベツを3cm、トマトの輪切りを4等分、ベーコンを2cm角に切る
- ③ ブロッコリーの茎、キャベツ、ベーコンをフライパンで軽く炒め、塩、こしょうで味付けをしたら冷ましておく
- ④ 冷凍庫からパイシートを出す。オーブンを200度に予熱する
- ⑤ 型全体にバターを薄く塗る。パイ生地を伸ばし、型にはめ冷蔵庫で休ませる
- ⑥ ボウルに卵を溶き、生クリーム、チーズを混ぜ、塩、こしょうで調味する
- ⑦ 冷蔵庫から型を取り出し、③を乗せ、⑥を流し入れる。その上にトマトを並べ、ブロッコリーの房を飾る
- ⑧ 予熱しておいたオーブンの温度を180度に下げ、40分焼く
- ⑨ 焼きあがったら4つ切りにし、皿に盛る

＜審査コメント＞

愛知県の食材をたくさん使った断面のきれいなキッシュですね。
ブロッコリーの茎も使うので、無駄なく、良く噛めるレシピです。



「ぎょうざの皮でキッシュ」

名古屋女子大学 3 年 辻田 莉那

＜材料 2 人分＞

れんこん 50g／ベーコン 50g／ブロッコリー30g／(A)牛乳 50ml・卵 1 個・粉チーズ大さじ 1/2・ミックスチーズ 15g・塩・こしょう少々／オリーブオイル小さじ 1／塩・こしょう少々／餃子の皮 6 枚

＜レシピ＞

- ① れんこん、ベーコンを 1cm の角切りにする
- ② ブロッコリーを 1 口大にし、茹でる
- ③ A の材料を混ぜ合わせる
- ④ ①をオリーブオイルで炒め、塩、こしょうをする
- ⑤ シリコンカップに餃子の皮を敷き、④を入れ、③を注ぎ、②をのせ、オーブントースターで 10 分焼く

＜審査コメント＞

れんこん、ブロッコリーを使った噛み噛みレシピ。餃子の皮を使ったところが気軽にできて良いですね。



「たっぷり野菜で噛み噛み豆腐テリーヌ」

東海学園大学 4 年 石塚 健登

＜材料 2 人分＞

おくら 8 本／にんじん 40g／絹ごし豆腐 200g／生クリーム 100g／塩少々／粉ゼラチン 10g／パプリカ (赤・黄) 各 30g／ヤングコーン (水煮) 10 本／ミックスビーンズ 20g／水 100ml／サラダほうれん草／ドレッシング (ゴマ・サウザン) またはわさび醤油 (好みで)

＜レシピ＞

- ① おくらと、拍子木切りにしたにんじんは、歯ごたえが残る程度に茹でる
- ② パプリカは 1cm 幅の細切りに、サラダほうれん草は食べやすい大きさに切っておく
- ③ ボウルに水切りした豆腐と、生クリーム、塩を加え泡立て器でクリーム状にする
- ④ 水に溶かした粉ゼラチンを電子レンジで 1～2 分加熱し (60℃以上) ②に入れよく混ぜる
- ⑤ 型に③→ヤングコーン→③→パプリカ→③→おくらとにんじん→③→ミックスビーンズ→③の順に入れ、型を 10 cm 程度の高さから 3 回ほど落として空気を抜く
- ⑥ 固まるまで冷蔵庫で冷やし、固まったら食べやすい厚さに切る
- ⑦ ⑥を皿にのせ、サラダほうれん草を添え、少量のミックスビーンズをあしらう
(好みでドレッシングやわさび醤油をかけていただく)

＜審査コメント＞

高齢者に不足しがちな栄養素 (タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維) に配慮し、手に入りやすい食材が使用されています。何よりも彩りの美しさが目を引きます。



「玉ねぎ丸ごとグラタン」

東海学園大学 3 年 村松 璃奈

＜材料 2 人分＞

玉ねぎ 2 個／にんじん 6cm／合いびき肉 80g／パン粉大さじ 2／牛乳小さじ 2／塩・こしょう少々／ポン酢少々／油適量／粉チーズ小さじ 2／バター 10g／とろけるチーズ 2 枚／ねぎ適量

＜レシピ＞

- ① 玉ねぎの皮をむき、玉ねぎの中心部分をスプーンでくり抜く
- ② くり抜いた部分の玉ねぎは粗みじん切りにする
- ③ にんじんを 5mm 幅の角切りにする
- ④ ②と③を器に入れ、ラップをして電子レンジで 600w・1 分程度加熱する
- ⑤ ④に合い挽き肉、パン粉、牛乳、塩・こしょう、ポン酢を入れ混ぜ合わせる
- ⑥ 中心をくり抜いた玉ねぎの中心部分に⑤を詰める
- ⑦ ⑥にラップをして電子レンジで 600w・4～6 分加熱する
- ⑧ 深めのフライパンを熱し油をひき、⑦に焼き目をつける
- ⑨ 焼き目がついたら粉チーズ、バター、とろけるチーズの順にのせ、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く
- ⑩ チーズが溶けたら皿に盛り、ねぎの小口切りを上のにせる

＜審査コメント＞

愛知県特産の玉ねぎが主役となり、彩りも美しい。肉詰の豪華さやめずらしさも食欲をわかせる。また、電子レンジを使って手軽に調理できることが良いですね。



「小松菜スティッククッキー」

東海学園大学 3 年 木村 瑠美

<材料 2 人分>

小松菜 20g／小麦粉 60g／バター16g／三温糖 20g／スキムミルク 10g／卵 15g／マカデミアナッツ
適量

<レシピ>

- ① 小松菜を茹でて、冷水にとったのち水気を切り、みじん切りにする
- ② ボウルに小麦粉、バター、三温糖、スキムミルクを入れて練る
- ③ ②に卵を加え、滑らかになるまで混ぜる
- ④ ③に小松菜を加えて混ぜ（生地）、冷蔵庫で冷やす（20 分程度）
- ⑤ 冷蔵庫から生地を取り出し、5mm 厚さ、12cm 長さ、幅 1cm の棒状にして天板に敷いたクッキングシートの上に並べる
- ⑥ 細かく刻んだマカダミアナッツを生地の上にのせる（少し中に食い込ませる）
- ⑦ 180 度に予熱したオーブンで約 15 分焼く
- ⑧ 焼けたら粗熱をとり、皿に盛る

<審査コメント>

カルシウムの多いスキムミルク、小松菜やビタミンEの多いナッツが工夫して取り入れられています。野菜を変えて楽しむこともできるので高齢者の好きな野菜を取り入れるなど、活用度が高いですね。



「きのこの炊き込み焼き味噌おにぎり」

東海学園大学 3 年 高木 里奈

<材料 2 人分>

米 1.5 合／水適量／しめじ 50g／舞茸 50g／ごぼう 50g／(A) 和風顆粒だし 小さじ 1・酒大さじ大さじ 1・みりん大さじ 1.5・しょうゆ大さじ 1/2・塩小さじ 1/2／(B) 味噌大さじ 2・みりん大さじ 1／大葉 1 枚／白ごま少々

<レシピ>

- ① 米は洗ってザルにあげ水気をきる
- ② しめじは根元を切り落とし半分に切り、舞茸は石づきを落としほぐす。ごぼうはよく洗いさがきにして水にさらしてから（10 分間程度）、水を切っておく
- ③ ボウルに②と調味料(A)を混ぜ 10 分おく
- ④ 炊飯器に米、③を汁ごと入れ、1.5 合分の水（調味料の水分を加減する）を入れ炊飯する
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜ、4 等分にしておにぎりにする
- ⑥ フライパンにクッキングシートを敷き、⑤を両面焦げ目ができるまで焼く
- ⑦ B を混ぜて味噌だれを作り、⑥の両面に塗り、さっと焼く
- ⑧ 皿に盛り、刻んだ大葉、ごまをのせる

<審査コメント>

しめじや舞茸、ごぼうなどの菌ごたえのあるものを使用し、愛知県特産の味噌を使っています。味噌を塗って表面を焼くことでカリッとした食感に仕上がっています。