

## 第15回(令和7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 山本 涼楓 「8種の具材で歯を守る!ごろっとザクパリ!キッシュ」
- 銀賞 松本 心美 「歯みだす!!野菜たっぷりつくね噛むバーガー」
- 三浦 結斗 「さつまいもとれんこんと豚肉の  
ごろごろバターしょうゆいため」
- 特別賞 権随 雛 「噛んで食べて虫歯予防!だんご三兄弟!」

### 地産地消“地元を食べよう”部門

- 金賞 勝野 葵 「大葉香るきんぴられんこんベーグル」
- 銀賞 中村 美月 「夏野菜 そうめん」
- 杉野 永実 「ザクっともりぐちビスコッティ」
- 特別賞 和藤 梨奈 「みんなに丈夫な歯を見せつけよう!」

### 高齢者向け部門

- 金賞 兵藤 聖奈 「かぼちやの食べるポタージュ」
- 銀賞 福垣 暁子 「もっちカリういろうバー ~抹茶とプレーンの二重奏~」
- 早川さくら 「アミエビのしんじょ風豆腐団子」
- 特別賞 小原 芽依 「噛むほど香ばしい!カリッとナッツの高野豆腐スコーン」

### 愛知県栄養士会 会長賞

豊田市立若園中学校

【応募数:485 作品】

# 歯ッピーレシピ受賞作品紹介

## キッズレシピ部門



### 8種の具材で歯を守る！ ごろっとザクパリ！キッシュ

豊田市立若園中学校 2年 山本 涼楓

金賞

#### <材料2人分>

ほうれん草1/3束/じゃがいも1個/ピーナッツ10g/卵2個/生クリーム100ml/塩・こしょう少々/  
桜えび5g/しらす10g/ピザ用チーズ50g /バター適宜/冷凍パイシート1枚/アーモンド15g

#### <作り方>

- ① ほうれん草を軽く茹でて水気を切り、3cm幅に切る
- ② じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切って耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する
- ③ オーブンを200℃に予熱する
- ④ ピーナッツを粗めに砕く
- ⑤ ボウルに卵、生クリームを入れ、混ぜ合わせ、塩こしょうを少々入れる
- ⑥ ⑤の卵液に①、②を入れ、桜えび、しらす、ピザ用チーズを入れ、混ぜ合わせる
- ⑦ タルト型にバターを塗り、パイシートを敷き、パイシートの底に④をひく
- ⑧ ⑦に⑥の卵液を流し入れ、アーモンドをのせて、200℃に予熱したオーブンで25分焼く。  
粗熱がとれたら型から外して6等分する

#### <審査コメント>

野菜や魚、種実類など歯に良い食材をたっぷり使ったキッシュ。冷蔵庫の食材でも作りやすく、手軽でアレンジの幅も広い工夫が光る一品です

## キッズレシピ部門



### 歯みだす!! 野菜たっぷりつくね噛むバーガー

岡崎市立甲山中学校 3年 松本 心美

銀賞

#### <材料2人分>

食パン6枚切4枚/(A)れんこん60g/大根60g/こんにゃく40g/にんじん60g/メンマ12g/鶏ひき肉  
200g/枝豆30g/卵1個/パン粉(パンの残りから作ったもの)/(B)おろししょうが小さじ1・酒大さじ2・  
しょうゆ大さじ1・1/2・みりん大さじ1/こめ油・水とき片栗粉小さじ1・マヨネーズ/レタス1枚

#### <作り方>

- ① 食パンを丸く型抜きし、余った部分はミキサーでパン粉にする(つくねのつなぎに使用)
- ② れんこんと大根は5mm角のさいの目切りにし、10分下茹でする。こんにゃくは5mm角のさいの目切りにし、湯通しする。にんじんはみじん切りに、メンマは5mmの厚さに切る
- ③ ボウルにつくねの材料(A)をすべて入れてこね、4等分して丸く平らにする
- ④ フライパンに油をひいて③を入れ、焦げ目がつくように3分くらいずつ火が通るまで焼く
- ⑤ ④に(B)の調味料を入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける
- ⑥ ⑤をパンにはさんでマヨネーズをトッピングし、レタスを敷いた皿に盛る

#### <審査コメント>

食パンを使ったバーガーにこんにゃくやれんこんなど噛み応えのある食材を組み合わせた工夫が新鮮ですね。照り焼き味で食感と風味の両方を楽しめます

## キッズレシピ部門



### さつまいもとれんこんと豚肉の ごろごろバターしょうゆいため

銀賞

蒲郡市立西浦小学校 6年 三浦 結斗

#### <材料2人分>

れんこん150g/酢(酢水用)適宜/さつまいも200g/豚肉(生姜焼き用)200g/塩・こしょう少々/酒大さじ1/2/米粉大さじ2/油大さじ1/しょうゆ大さじ1・1/2/バター5g/白ごま小さじ1/2

#### <作り方>

- ① れんこんは一口大の乱切りにし、酢水につける
- ② さつまいもはれんこんと同じ大きさに切り、電子レンジで竹串が通る程度まで加熱する(600W.3分前後)
- ③ 豚肉は縦に四等分に切り、塩・こしょう、酒で下味をつける
- ④ ①のれんこんを酢水から上げて、水気をふき取る。ビニール袋にれんこんと米粉を入れ、袋を振って米粉をまぶす
- ⑤ フライパンに油を熱し、④のれんこんを入れ、焼き色が付いたら、皿に取り出しておく
- ⑥ ③の豚肉を焼き、火が通ったら、⑤のれんこんと②のさつまいもを入れ、炒め合わせる
- ⑦ ⑥にしょうゆを回し入れて絡ませたら、最後にバターを入れて混ぜる
- ⑧ ⑦を皿に盛り、ごまをふる

#### <審査コメント>

具材を大きめに切ることで噛み応えと食感の違いを楽しめます。バターとごまの香ばしさがアクセントとなり、見た目も味も満足できる料理です

## キッズレシピ部門



### 噛んで食べて虫歯予防! だんご三兄弟!

特別賞

豊田市立若園中学校 2年 権随 雛

<材料2人分> たまねぎ1/4個/豚ひき肉300g/パン粉大さじ2・卵1個/油大さじ1・料理酒大さじ1/れんこん20g (A)ケチャップ大さじ2・砂糖小さじ2・しょうゆ小さじ1・酢小さじ1/スライスチーズ1枚/高野豆腐5g/かぼちゃ11g/キャベツ2枚/コンソメ大さじ1

#### <作り方>

- ① 玉ねぎは皮をむき、みじん切りにし、軽く炒めておく
- ② ボウルに豚ひき肉、①の玉ねぎ、パン粉、卵を入れてよくこね、こねたタネを3等分する
- ③ だんご三兄弟の長男(②の1/3) ・れんこんをみじん切りにして混ぜ、6つに丸める・フライパンに油を熱し焼く、料理酒を入れて蒸し焼きにする。 ・全体に火が通ったら調味料(A)をからめ、スライスチーズをのせる。
- ④ だんご三兄弟の次男(②の1/3) ・高野豆腐を水で戻し、みじん切りに、かぼちゃもみじん切りにする・タネに入れ、6つに丸め、蒸し焼きにする。
- ⑤ だんご三兄弟の三男(②の1/3) ・キャベツは下茹でしてから冷ます ・タネを6等分しそれぞれをキャベツで包み、コンソメスープ(水200cc)で15分煮る
- ⑥ 長男・次男・三男の団子を串にさし、皿に盛る

#### <審査コメント>

豚ひき肉やカルシウムの多い食材を団子に見立てた一品です。かわいらしい見た目とともに、歯を丈夫にする工夫が感じられます

地産地消部門



## 大葉香る きんぴられんこんベーグル

東海学園大学2年 勝野 葵

金賞

<材料2人分>

トマト1個/オクラ2本/ノパル(ウチワサボテンの若い茎の部分)1/2枚/ほうれん草1束/なす1本/そうめん2束/めんつゆ(4倍濃縮)100ml/豆乳400ml/鶏がらスープの素(粉末)小さじ2

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、5mm幅のちょう切りにして水にさらして5分程度あく抜きする
- ② にんじんは細切りにする
- ③ フライパンにごま油を熱し、①と②を中火で炒め、全体に火が通ったら酒を加えて軽く炒める
- ④ ③にしょうゆ・みりん・砂糖を加えて味をなじませながら更に炒め、汁気がほぼなくなったら火を止め、仕上げにいりごまを振りかける
- ⑤ ボウルにベーグルの材料(A)を入れ、ぬるま湯を少しずつ加えながら生地がまとまるまでよく混ぜる
- ⑥ ⑤の生地がまとまったらオーブンで40℃25分発酵させる
- ⑦ 生地を長方形にのばし真ん中にきんぴられんこんを入れ、ベーグルの形に成型する(2個作る)(この間にオーブンを180℃予熱しておく)
- ⑧ フライパンに沸騰させたお湯で、両面を30秒ずつ茹でる
- ⑨ ゆでた生地の表面に大葉を1枚ずつ付け予熱したオーブンで約20分焼く

<審査コメント>

もちもちのベーグルに愛知県産れんこんの歯ごたえを合わせたアイデアがいいですね。具材を巻き込むことでしっかり噛んで楽しめる一品です

地産地消部門



## 夏野菜 そうめん

名古屋葵大学2年 中村 美月

銀賞

<材料2人分>

トマト1個/オクラ2本/ノパル(ウチワサボテンの若い茎の部分)1/2枚/ほうれん草1束/なす1本/そうめん2束/めんつゆ(4倍濃縮)100ml/豆乳400ml/鶏がらスープの素(粉末)小さじ2

<作り方>

- ① トマトはくし切り、オクラは輪切り、サボテンは細切りにする
- ② ほうれん草は茹でてから急冷し、2cm程度に切る
- ③ なすは乱切りにして、フライパンで焼き、塩を少々かける
- ④ 鍋に湯を沸かし、そうめんを1分30秒～2分茹で、茹で上がったらずルに移し、氷水で急冷する
- ⑤ 豆乳とめんつゆを4:1の割合でボウルに入れ、鶏がらスープの素を入れよく溶かす
- ⑥ 器にそうめんを入れ、①②③の野菜を盛り付け、⑤の豆乳スープをかける

<審査コメント>

春日井市特産のノパル(ウチワサボテンの若い茎の部分)を使い、シャキシャキ食感とさっぱりした味わいが魅力。暑い季節にも食べやすい、地域の特色を活かした料理です

地産地消部門



## ザクっともりぐち ビスコッティ

杉野 永実

銀賞

<材料2人分>

みかんの皮5g/砂糖適量/薄力粉40g/ベーキングパウダー0.8g/卵1/2個/はちみつ15g/無塩バター6g/みかんピール5g/守口漬8

<作り方>

- ① みかんの皮は丁寧に洗い、皮の白い部分をスプーンでこそげおとしてから、2mm幅の細切りにする  
② 耐熱容器に①を入れ 水を加えて600Wの電子レンジで加熱する  
③ ②の湯を捨て 水と同じだけ入れて再度加熱する  
④ 湯を捨て 軽く水気を切って砂糖を加えて加熱する  
⑤ 水気が無くなるまで繰り返し 出来上がったら熱いうちに砂糖をまぶして 好みの固さまで乾燥させる

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく  
② 守口漬は半量のみじん切り、半量は5mm角切りにする  
③ ①に溶き卵・はちみつ・溶かしバター・みかんピール・守口漬を加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜ合わせる  
④ 天板にクッキングシートを敷き生地を10×12cm位に広げ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く  
⑤ 粗熱をとったら1cm幅に切り分け、切った面を上にして150℃のオーブンで30分焼く  
⑥ 焼き上がったら粗熱を取り、皿に盛る

<審査コメント>

守口漬の塩味と蒲郡産みかんピールの苦味が甘さを引き立てる工夫が見事です。カリカリとした食感と絶妙な味のバランスが楽しめます

地産地消部門



## みんなに丈夫な歯を 見せつけよう!

岡崎商業高等学校1年 和藤 梨奈

特別賞

<材料2人分>

油揚げ(岐阜)2枚/むらさき麦(岡崎市)20g/にんじん20g/枝豆(愛知)20g/じゃがいも(愛知)2個/赤味噌(岡崎市)少々/マヨネーズ適量/パセリ少々フリルレタス(愛知)2枚

<作り方>

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、キッチンペーパーで水分をとり、袋状になるように切り目を入れる  
② クッキングシートを丸めて油揚げの中に詰め、電子レンジ(600W)で4分加熱する  
③ 鍋にたっぷりの水を入れて湯を沸かし、沸騰したらむらさき麦を加えて15分くらい時々かき混ぜながら茹でる  
④ ③をザルにあけ、流水でぬめりを洗い流してから、ザルに上げ、水けをきる  
⑤ にんじんはさいの目切りにし茹で、枝豆は茹でて、さやから出しておく  
⑥ じゃがいもはラップに包み、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する  
⑦ ⑥の皮をむいて、ポウルに入れ、つぶし、マヨネーズと赤味噌で味付けをし、ポテトサラダを作る  
⑧ ②油揚げに、フリルレタスとポテトサラダを詰め、むらさき麦、にんじん、枝豆を飾る

<審査コメント>

油揚げにポテトサラダや枝豆など地元食材を詰めていなり寿司風に仕立てることで、食べやすく見た目も楽しめる料理になりました。むらさき麦のプチッとした食感が面白く、食物繊維も多くとれる一品です

高齢者向け部門



## かぼちゃの食べるポタージュ

安城南高等学校 1年 兵藤 聖奈

金賞

<材料2人分>

豆乳200ml/ゼラチン2g/かぼちゃ200g/たまねぎ1/2個/マッシュルーム80g/オリーブオイル  
小さじ1/ブロッコリー50g/コンソメ小さじ1/塩・こしょう少々/くるみ10g

<作り方>

- ① 豆乳にゼラチンを入れ、加熱する。別容器で冷ましておく
- ② かぼちゃのワタと種を取り除き、皮をむき、1.5cmくらいに切り、少し硬めに茹でる
- ③ ミキサーに茹でたかぼちゃ1/3と豆乳を少し入れ、すりつぶす
- ④ 玉ねぎとマッシュルームは薄切りにし、オリーブオイルで炒める
- ⑤ ブロッコリーは小房にして茹でる
- ⑥ 鍋に、③、④、⑤と、残りのかぼちゃと豆乳を入れて、温める
- ⑦ ⑥に、コンソメ・塩・こしょうを入れ、味を整える
- ⑧ 器に⑦を入れ、砕いたくるみをのせる

<審査コメント>

彩り豊かでクリーミーなポタージュながら、噛む工夫がされているのが魅力です。二層仕立てで味の変化も楽しめる、食欲をそそる一品です

高齢者向け部門



## もっちりういろうバー ～抹茶とプレーンの二重奏～

福垣 暁子

銀賞

<材料2人分>

(プレーン)上新粉4g/小麦粉16g/はちみつ20g/糀甘酒22g/蒸し小豆(加糖)20g/くるみ4g  
(抹茶)上新粉4g/小麦粉16g/はちみつ20g/抹茶1.6g/糀甘酒22g/蒸し小豆(加糖)20g/くるみ4g

<作り方>

- ① 上新粉と小麦粉、はちみつをボウルに入れる 抹茶の場合は抹茶も加える
- ② 糀甘酒と水(12ml)を混ぜたものを①に少しずつ入れ混ぜ、混ぜたら濾す
- ③ ②に蒸し小豆、粗目に刻んだくるみを加え、混ぜる
- ④ 耐熱容器にクッキングシートを敷き、③を入れ、蒸し器で20分程度蒸す(竹串がすっと通ればよい)
- ⑤ 粗熱が取れたら型ごと氷水にくぐらせ、形を整えてから冷蔵庫で1時間程度冷やす
- ⑥ 包丁を濡らして切れ分け、棒をさす

<審査コメント>

ういろうをアイスバーのように固めた遊び心あふれるおやつです。小豆やくるみの異なる食感で、楽しくしっかり噛める工夫がされています

## 高齢者向け部門



## アミエビのしんじょ風 豆腐団子

東海学園大学2年 早川 さくら

銀賞

### <材料2人分>

かつお節10g/にんじん20g/生しいたけ小4枚/えだまめ20g/木綿豆腐200g/アミエビ40g/片栗粉大さじ1/しょうゆ大さじ1/みりん大さじ1/水溶き片栗粉小さじ1/大葉2枚

### <作り方>

- ① 鍋に水(200cc)を入れ沸かし、かつお節でだしをとる(だし汁200ml)
- ② にんじん、生しいたけ、えだまめはみじん切りにする
- ③ 木綿豆腐は電子レンジで4分加熱して水分を切る
- ④ ビニール袋に、②、③、アミエビ、片栗粉を入れ混ぜ、全体に混ぜたら、直径5cmほどの丸い形に団子を作る
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を表面に少し焼き色がつくまで焼く
- ⑥ 鍋に①のだし汁(200ml)を入れ、沸騰してきたら、しょうゆ、みりんを加えて火を止め、水溶き片栗粉を混ぜてあんを作る
- ⑦ 器に大葉を一枚敷いて、その上に焼いた団子をのせて⑥のあんをかける

### <審査コメント>

豆腐やアミエビを使って、高齢者が不足しがちなタンパク質やカルシウムが補えるよう工夫されています。やさしい味わいで、高齢者にも食べやすく健康的な料理です

## 高齢者向け部門



## 噛むほど香ばしい! カリッとナッツの高野豆腐スコーン

名古屋葵大学2年 小原 芽依

特別賞

### <材料2人分>

高野豆腐(乾)2枚/薄力粉80g/ベーキングパウダー小さじ1/砂糖大さじ1/塩少々/ミックスナッツ30g/牛乳(または豆乳)40ml/油(またはバター)大さじ1

### <作り方>

- ① 乾燥したままの高野豆腐をフードプロセッサーやすりおろし器で細かくする
- ② ボウルに①の高野豆腐、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れてよく混ぜる
- ③ ②に粗く刻んだミックスナッツを入れて混ぜる
- ④ ③に牛乳とサラダ油を加え、ヘラでざっくり混ぜてひとまとめにする
- ⑤ ④の生地を4等分し、丸めて少し平たくして1/4にカットしたり、クッキー型で丸く抜いたりして、オープンシートを敷いた天板に乗せる
- ⑥ 予熱したオーブン180℃で、表面がカリっとするまで、約15~18分焼く

### <審査コメント>

高野豆腐とナッツを使い、栄養と噛む力の両方を意識した新提案のおやつです。香ばしくサクサクした食感が楽しく、世代を問わず楽しめる一品です