# 快適健康都市 佐久 平成23年度~平成28年度

# びんころ料理コンテスト

# 受賞レシピ集

ぴんころ御膳・ぴんころ弁当・ぴんころ料理



佐久市ぴんころ運動推進会議

佐久市では、平成23年度より平成28年度まで、生活習慣予防のための 啓発活動の一環として「ぴんころ御膳・ぴんころ弁当・ぴんころ料理」の 料理コンテストを実施し、多くのレシピを応募していただきました。

今回その中より、最優秀賞を始め、優秀賞、優良賞、アイデア賞等受賞されました 作品を一冊のレシピ集にまとめました。

食事は組み合わせが大切です。「ぴんころ食」を"あなた流"に組み合わせて、 家庭料理のレパートリーに加えてみませんか?

#### 家族みんなで健康長寿を目指しましょう!

#### ぴんころ食とは

市では、健康のまま長寿を全うする意味の「ピン・ピン・コロリ」にあやかり、 生活習慣病予防と健康増進を目的に「ぴんころ運動推進事業」を展開しており、 この事業の中のひとつとして「ぴんころ食」の推進があります。

ぴんころ食のポイントは…



④たんぱく質を





⑤食材をまんべんなく





#### 目 次

#### 平成23年度 ぴんころ御膳料理コンテスト

#### 最優秀賞



サバラ寿司 等

4-5P

入賞

舞茸ご飯 等

7P

優秀賞



チーズとかつお節の混ぜご飯 等 6P

アイデア賞

凍り豆腐の肉巻き 等 8P

豆腐ハンバーグ照り焼き 等 9P



#### 平成24年度 ぴんころ御膳料理コンテスト

#### 最優秀賞



青ばつ入りドライカレー 等

10-11P

#### 優秀賞



さつまいも・梅入りごはん 等

12P

#### 入賞

夏野菜のエスニックライス 等 13P豚もも肉から揚げ甘酢漬け 等 14P

ぴんころ御膳・ぴんころ弁当コンテスト 募集要項 15P

#### 平成25年度 ぴんころ弁当料理コンテスト

#### 最優秀賞



栗ごはん 等

16-17P

#### 優良賞

さっぱり生姜ごはん 等 20-21P

ぴんころ料理コンテスト 募集要項 25P

#### 優秀賞



玄米豆豆ごはん等

18-19P

#### アイデア賞

青ばつ入りおからナゲット 等 22-23P 鯵のハーブパン粉焼き

蓮根ソテー添え 等 24P

#### 平成26年度 ぴんころ弁当料理コンテスト

#### 最優秀賞



高野豆腐のそぼろご飯 等

26-27P

#### 優良賞

さっぱり混ぜごはん 等

30-31P

#### 優秀賞



梅と枝豆入りおかず御飯 等 28-29P

#### アイデア賞

鮭の混ぜごはん 等 32-33P 米粉パンケーキサンド 等 34-35P

#### 平成27度 ぴんころ食料理コンテスト

#### 最優秀賞



豆腐のハンバーグプレート 等 36-37P

優良賞

元気キラキラ★ぴんころ料理 ぴんころシンフォニー 等 40-41P

#### 優秀賞



チキンバーグ香味ソース 等 38-39P

#### アイデア賞

大根とサケ缶の煮物 等42P豚肉の長いもえのき巻き 等43P



#### 平成28年度 ぴんころ弁当料理コンテスト

#### 最優秀賞



豚肉のソテーりんごトマトソース 等 44P

#### 優良賞

鮭ときのこの和風レモンあえ 等 46P

#### 優秀賞



豚肉のプルーンソース 等

45P

#### アイデア賞

こんこん焼き 等 47P れんこん入り照り焼きつくね 等

48-49P

# ぴんころ御膳料理コンテスト

## 最優秀賞



#### <献立名>

- サバラ寿司
- 豚肉の三色蒸し
- ピーマンのポテト焼き

#### (材料はすべて2人分)

#### ◆ サバラ寿司

#### (材料)

米

サバ水煮(缶) 45 g 干ししいたけ 3枚 人参 20g インゲン 20g 卵

√ 砂糖 大さじ 1/2 A しょうゆ 小さじ 1/2

しょうゆ 大さじ 1

酢 大さじ 2・1/2 砂糖 大さじ 1・1/2 少々

1/2個 少々 刻みのり

1 カップ 弱

#### (作り方)

- ① お米は普通に炊く。
- ② サバ缶は水気を切り、フライパンに入れ(A)を入れて そぼろ状にする。

 $(\mathbf{B})$ 

- ③ 干ししいたけは水で戻し千切り、人参も千切りにし、戻し汁を一緒に(B)で煮る。
- ④ インゲンは斜め切りにし、ゆでておく。
- ⑤ 卵は錦糸卵にする。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、すし酢 (C)と③を混ぜ、お皿に盛り残りの材料をちらす。

#### (材料はすべて2人分)

#### ◆ 豚肉の三色蒸し

(材料)					
豚肉薄切り	80 <b>g</b>	白すりごま	大さじ 1	レタス	2 枚
長イモ	50 <b>g</b>	砂糖	大さじ 1	ミニトマト	3個
人参	50 <b>g</b>	味噌	大さじ 1		
アスパラガス	2本	酒	大さじ 1		
		しょうゆ	小さじ 1/2		

#### (作り方)

- ① 長イモ、人参はたて4等分に切り、人参はゆでておく。
- ② アスパラガスは3等分に切る。
- ③ 豚肉薄切り肉は、ぞれぞれ等分にまき、蒸し器で5分蒸す。
- ④ ごま味噌の材料を鍋に入れ少しねる。
- ⑤ 皿にレタスをしき、半分に切った③を盛り付けて上からごま味噌をかける。

#### ◆ ピーマンのポテト焼き

(材料)			
ピーマン	大 2 個	塩	少々
ジャガイモ	100g	こしょう	少々
人参	10 <b>g</b>	マヨネーズ	大さじ 1
 		とろけるチーズ	適量
パセリ	少々	オリーブオイル	小さじ 1
ミニトマト	2個		
レタス	1枚		
人参	5g		

- ① ピーマンは半分に切り、種をとっておく。
- ② ジャガイモ、人参はサイの目状に切り、ゆでて塩・こしょう・マヨネーズで味をつけておく。
- ③ ①のピーマンに②をつめる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ③を焼く。
- ⑤ ④に火が通ったらチーズをのせて、蒸し焼きにする。
- ⑥ 出来あがったらパセリのみじん切りを上にかける。
- ⑦ レタスと人参の千切りを皿にひき、⑤とトマトを盛り付ける。



- チーズとかつお節の混ぜご飯
- 豚ロース肉と凍り豆腐の巻き煮
- なすのごまだれ焼き

カロリー 700 キカロリー 塩分 4.0 グラム

#### チーズとかつお節の混ぜご飯

(材料はすべて2人分)

(材料)米

1 カップ弱

切ってあるチーズ 3枚

かつお節

1/2 カップ

しょうゆ

小さじ 1

#### (作り方)

- ① チーズは5ミリ角に切っておく。
- ② 炊きあがったご飯に①のチーズ、かつお節 しょうゆを入れざっくりと混ぜ器に盛る。

#### 豚肉と凍り豆腐の巻き煮

(材料)厚めの豚もも肉 3枚

小麦粉

(A) 砂糖

小さじ2

凍り豆腐

1枚

4枚

サラダ油 大さじ 1/2

適量

酒

大さじ 1

人参

1/2本

しょうゆ 大さじ 1

チンゲン菜

だし汁

1/2 カップ

#### (作り方)

- ① 凍り豆腐は湯で戻して水気を切っておく。
- ② 人参を 1 センチ角に切って茹でる。チンゲン菜も茹でておく。
- ③ 凍り豆腐は1枚を3枚に切る。鍋に(A)のだし汁を入れ、凍り豆腐を味のしみるまで煮含める。 人参も入れる。味がしみたら皿に取って水分をもとのだし汁に戻しておく。
- ④ もも肉を広げ、③の凍り豆腐の中に人参を入れて、しっかりとまいて小麦粉をつけフライパンに サラダ油を熱し、こげめのつくまで焼き、またもとのだし汁に戻して味付けをする。
- ⑤ 器に盛って、チンゲン菜を添える。
- ◆ なすのごまだれ焼き

#### (材料)

なす

3個

(B) 味噌

大さじ 1

ししとう 6本

しょうゆ

大さじ 1/2

サラダ油 大さじ1

酒

大さじ 1

だしの素 小さじ 1/2

砂糖

大さじ 1

ねりごま 大さじ 1/2

(作り方)

- ① (B)の調味料を鍋に入れよく練る。
- ② なすは半分に切って皮に切れ目を入れ フライパンにサラダ油を熱しこげめのつく まで蓋をして蒸し焼きにする。

(裏返す時に水を入れるとしっとりとす る。)

③ 器に取って熱いうちに①の練り味噌をのせ から炒りしたししとうを添える。



- ◆ 舞茸ご飯
- ◆ 揚げ高野豆腐と 野菜の炊き合わせ
- ◆ 小松菜のからし和え

カロリー 600 もカロリー

塩分 3.3 グラム

#### ◆ 舞茸ご飯

#### (材料はすべて2人分)

#### (材料)

*	1カップ弱	舞茸	50 <b>g</b>	砂糖	10 <b>g</b>
塩	1 <b>g</b>	人参	30 <b>g</b>	しょうゆ	6 <b>g</b>
しょうゆ	6 <b>g</b>	油揚げ	30 <b>g</b>	酒	10 <b>g</b>
サラダ油	3g	だし汁	100cc		

#### (作り方)

- ① 米をとぎ 20 分おく、塩・しょうゆ・サラダ油を入れて炊飯器の1合目盛水加減して炊き上げる。
- ② 舞茸は食べやすくほぐし、人参・油揚げは短冊切りに切る。
- ③ だし汁に舞茸・人参・油揚げを入れ火にかけ、砂糖・しょうゆ・酒で調味し煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 炊きあがったご飯に③の具を混ぜ合わせ盛りつける。好みで錦糸卵などを飾る。
- ◆ 揚げ高野豆腐と野菜の炊き合わせ

#### (材料)

高野豆腐 1枚 通量 揚げ油 2 個 里芋 人参 30g インゲン 10g 鶏もも肉から揚げ用 40g(2個) だし汁 200cc みりん 24g 塩 1.2g 10g(2個) ゆでうずら卵

#### (作り方)

- ① 高野豆腐を十分に戻し水気をしぼって食べやすく 切る。里芋・人参は皮をむき食べやすく切る。イン ゲンはスジを取り 1/2 にする。
- ② 高野豆腐を 170 度の揚げ油でカリッと揚げる。
- ③ だし汁に鶏肉・里芋・人参を入れて火にかけ 柔らかくなるまで煮る。
- ④ 揚げた高野豆腐を戻し入れ、みりん・塩・酒で 調味し柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ インゲンを入れて色よく煮あがったら器に盛り付け ゆでうずら卵をそえる。

#### ◆小松菜のからし和え

#### (材料)

小松菜 100g 砂糖 5g 粉からし 2g しょうゆ 6g 白ゴマ 少々

- ① 小松菜を食べやすく切り、沸騰湯で好みの固さに茹で冷ます。
- ② 粉からし・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、絞った小 松菜と和えて器に盛り、仕上げに白ゴマをひねり ながら散らす。

# 个イデア賞



#### <献立名>

- ◆ ご飯
- ◆ 凍り豆腐の肉巻き
- 野菜の中華風炒め

カロリー 684 もカロリー 2.3 グラム 塩分

(材料はすべて2人分)

#### ▶ご飯

(材料) 米

1カップ弱

(作り方)

① 米は洗って普通に炊く。

◆凍り豆腐の肉巻き

(材料)

凍り豆腐 1枚

アスパラガス 1 本

20g 人参

スライスチーズ 1枚

豚もも薄切り

50g 少々

塩・こしょう

大さじ1

小麦粉 卵

1/2個

パン粉

大さじ 2

油

大さじ 1/2

レタス

2枚

ミニトマト

4個

#### (作り方)

砂糖

酒

酢

水

片栗粉

しょうゆ

- ① 凍り豆腐は戻し、厚さ半分に切る。
- ② アスパラガス・人参はゆで、人参は棒状に切る。
- ③ アスパラガス・人参は凍り豆腐の巾の長さに切る。
- ④ スライスチーズは半分に切る。
- ⑤ 豚肉は塩・こしょうをしておく。

小さじ2

小さじ1

大さじ1

大さじ1

小さじ1

75cc

- (6) 凍り豆腐で(3)(4)の材料を包み(5)で巻く。
- ⑦ ⑥を小麦粉・とき卵・パン粉の順につける。
- ⑧ フライパンに油を熱し、⑦を弱火位でころがしながら こんがり焼く。(鍋蓋を使用)器にレタスを敷いて盛り ミニトマトを添える。

#### ◆野菜の中華風炒め

(材料)

ちくわ

ピーマン 2個(60g)

玉ねぎ

1/2個(100g)

人参

しめじ 1/2 パック(50g)

しょうが

1 かけ(15g)

油

ごま油

少々

#### (作り方)

- ① ちくわは4等分し、4ツ割にする。
- ②しょうがはみじん切り、ピーマンは4ツ割 し種をとる。人参は短冊切り、玉ねぎ はヨコ半分にしタテ4~5等分に切り、 しめじは石付きを除きほぐす。
- ③ だし汁を 50cc用意する。
- ④ フライパンに油を熱し、しょうがを炒め 材料を入れさらに炒める。
- ⑤だし汁と調味料を加え、ゴマ油で香を だし材料が柔らかくなったら水溶き片 栗粉でとろみをつける。

1本(100g)

20g

大さじ1

## イイデア賞



#### <献立名>

- ご飯
- **・ 豆腐ハンバーグ照り焼き**
- ◆ ほうれん草の胡麻和え

カロリー 688 もカロリー 3.9 グラム 塩分

#### ご飯

(作り方)

(材料はすべて2人分)

① 米は洗って普通に炊く。

### | (材料) 米 1 カップ弱

#### ▼豆腐ハンバーグのてりやき

(材料)		(付け合わせ	<del>:</del> )
木綿豆腐	260g	キャベツ	60 <b>g</b>
とり挽肉	60 <b>g</b>	レタス	40 <b>g</b>
玉ねぎ	60g	紫玉ねぎ	10 <b>g</b>
長ねぎ	1/4 本	ミニトマト	2個
生姜	1片	大葉	2枚
パン粉	10 <b>g</b>	大根おろし	60 <b>g</b>
小麦粉	6 <b>g</b>	(和風ソー	-ス)
胂	1/2個	しょうゆ	30cc
乾燥ひじき	5g	みりん	15cc
だし汁	50cc	料理酒	15 <b>cc</b>
しょうゆ	大さじ 1/2	砂糖	18 <b>g</b>
みりん	大さじ 1/2	水あめ	大さじ1
砂糖	小さじ 1/2		

#### (作り方)

- ① 玉ねぎ・長ねぎはみじん切り 生姜はすりおろしにする。
- ② 水気を切った豆腐に挽肉・炒めた玉ね ぎ・長ねぎ・生姜・パン粉・小麦粉・ 卵・味付けしたひじきを加えよく練る。
- ③ 和風ソースの材料を合わせ鍋に移し て火にかけ少し煮詰める。
- ④ 付け合わせの食材料の準備。 キャベツコールスロー 千切り。 レタス細かくちぎっておく。 ミニトマト ヘタを取り除く。 大根おろし。
- ⑤ フライパンに油を入れハンバーグを焼 く。(中火で片面 3~4分) 裏返して3~4分焼く。
- ⑥ ハンバーグを取り出しフライパンの油を ペーパーで拭き取る。和風ソースを 加えそこにハンバーグを入れソースに からませる。

#### ◆ほうれん草の胡麻和え

(作り方)

(材料)

インゲン

80g しょうゆ 10cc ほうれん草

40g **砂糖** 

6g

白すりごま 10g

- ①ほうれん草、インゲンはゆでて水気を切っておく。
- ②すりごま・しょうゆ・砂糖を合わせる。
- ③②ほうれん草・インゲンを和える。

平成24年度

# 



#### <献立名>

- ◆ 青ばつ入りドライカレー
- ◆ 大根とツナ炒め
- ◆ きゅうりの大葉和え

カロリー 641 <sup>も</sup>カロリー 塩分 2.6 グラム

#### (材料はすべて2人分)

◆ 青ばつ入りドライカレー

#### (材料)

米 1合(140g) カレー粉 6g(大さじ1) 100g 豚ひき肉 0.2gゆで青ばつ 100g ウスターソース 9g(小さじ 1·1/2) (水煮大豆) ケチャップ 10g(小さじ2) 玉葱 100g こしょう 少々 ナツメグ 人参 20g 少々 にんにく 2g(1/3片) ローリエ 少々 しょうが 2 g 粉末コンソメ 3g 8g(小さじ2) 油

- ① お米は普通に炊く。
- ② 野菜はすべてみじん切りにする。(青ばつは切らないで残しておく。)
- ③ フライパンを中火で熱し、にんにく・しょうが・玉葱を入れて炒める。
- ④ 人参を加えて炒め、さらに青ばつを加えて炒める。
- ⑤ カレー粉を入れてよく炒め、調味料Aを入れて10分程焦がさないように煮込む。

#### (材料はすべて2人分)

#### ◆ 大根とツナ炒め

(材料)			
大根	100 <b>g</b>	酒	5g(小さじ1)
ツナ缶	40 <b>g</b>	ゴマ油	2g(小さじ 1/2)
大葉	2 枚	しょう油	2g(小さじ 1/3)
塩	0.2g		
こしょう	少々		

#### (作り方)

- ① 大根は短い短冊切りに、大葉は千切りにする。
- ② ツナ缶は油を切っておく。
- ③ 強火のフライパンでゴマ油を熱し、大根を炒める。大根が透き通ったら塩こしょうをし、ツナを加えてさらに炒める。
- ④ しょう油・酒で味を調えて器に盛り、大葉を飾る。

#### ◆ きゅうりの大葉和え

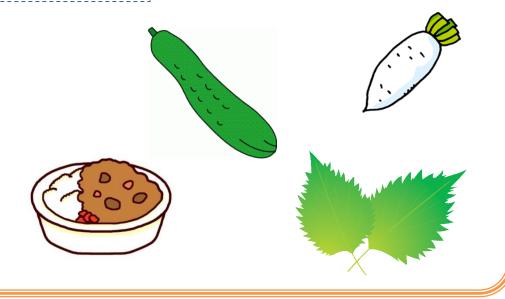
しょう油

1		J	N	١
(	I	7		- )

きゅうり100g乾燥わかめ2g大葉2枚レモン汁4g(小さじ1弱)

4g(小さじ 2/3)

- ① きゅうりは縦半分にして、斜めに切る。
- ② わかめは水で戻して水気を切る。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ 材料を合わせ、レモン汁、しょう油で和える。





- ・さつまいも・梅入りごはん
- さんまのマリネ
- 豆腐サラダ

カロリー 692 キカロリー 2.8 グラム 塩分

#### さつまいも・梅入りごはん (材料はすべて2人分)

(材料)

米 1合(140g)

さつまいも 60g

梅漬 10g

塩 2g

8g(8cc) 洒

(作り方)

- ① 米を洗い、普通の水加減で用意しておく。
- ② さつまいもは 2 ㎝の角切りにし、ひたひたの水に入れる。
- ③ 塩・酒と②のさつまいもを水ごと①に入れて炊く。
- ④ 梅漬はみじん切りにしておく。
- ⑤ 炊き上がったら梅を入れ、かき混ぜる。

#### さんまのマリネ

(材料)

さんま 1尾(100g)

玉葱 100g

パセリ 1g(少々) オリーブオイル 4g(小さじ1)

はちみつ 7g(小さじ1)

15g(大さじ1) 酢

塩 少々

少々

#### (作り方)

- ① さんまは3枚に下して、皮を先にフライパンで焼く。両面焼いたら紙の上で余分な油を取る。
- ②器に盛り、玉葱の薄切りをちらす。
- ③ ②の上にAの調味料を混ぜたドレッシングをかけ、パセリのみじん切りをちらす。
- ④ (1日位漬け込むとよりおいしい!)

#### ◆ 豆腐のサラダ

(材料)

木綿豆腐 160g

ツナ缶 40g

ロースハム 20g

玉葱 40g 人参 10g

絹さや 10**g**  (в)

白すりゴマ 6g

みりん 2g

砂糖 2g

マヨネーズ 24g

(大さじ2)

- ① 豆腐は30分位水切りし、一口サイズに切る。
- ② ツナ缶は水を切り細かくほぐす。
- ③ ロースハム、人参は千切りにする。
- ④ 絹さやは筋を取り熱湯でさっと茹でる。
- ⑤ 玉葱は千切りにし、塩もみしてふきんに包み、 もみ洗いする。
- ⑥ 全ての材料を合わせ、Bを混ぜ合わせたドレッ シングをかける。





- ◆ 夏野菜のエスニックライス
- ◆ 白菜の3色ロール
- ◆ 寒天と野菜のゴマスリ和え

カロリー 667 <sup>も</sup>カロリー 塩分 3.5 グラム

#### ◆ 夏野菜のエスニックライス

(材料はすべて2人分)

#### (材料)

180g 20g サラダオイル 12g(大さじ1) 米 玉葱 豚ひき肉 50g ピーマン 20g 洒 15g(大さじ1) かぼちゃ 20g 黄パプリカ ナンプラー 18g(大さじ1) 20g 20g 90g(6個) 少々 人参 ミニトマト こしょう にんにく なす 20g 5g(1片)

#### (作り方)

- ①お米は普通に炊く。
- ②にんにくはみじん切り、ミニトマトは半分に切り、その他の野菜はさいの目に切る。
- ③ フライパンに油を熱しにんにくを加え、香りが出たらひき肉を炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら、かぼちゃと人参を炒め、少し柔らかくなった所で残りの野菜を加えて炒める。
- ⑤ すべてに火が通ったらミニトマト・酒・ナンプラーを加え、最後にこしょうで味を調える。

#### ◆ 白菜の3色ロール

#### (材料)

白菜 300g(外葉 4 枚)

豚肩ロース 80g(4 枚)

人参 40g

ごぼう 30g(細め 30cm)

砂糖 9g(大さじ1)

しょう油 18g(大さじ1)

#### (作り方)

- ① 白菜は縦半分に切り、ゆでざるにあげて冷ます。
- ② 人参は長さ 15cmくらいのスティック状にし、ごぼうも長さ 15cm に切り、ゆがく。
- ③ 白菜を4枚広げて豚肉・人参・ごぼう・豚肉の順にのせて巻く。
- ④ 鍋に③を入れ、ひたひたの水と調味料を入れて20分煮る。
- ⑤ 適当な大きさに切って盛る。

#### ◆ 寒天と野菜のゴマスリ和え

#### (材料)

糸寒天3gすりごま3g(小さじ1)きゅうり20g酢10g(小さじ2)油揚げ10gしょうゆ12g(小さじ2)生しいたけ20gみりん6g(小さじ1)人参10g砂糖5g

(小さじ1・1/2)

- ① 糸寒天は水に戻し、ざるにあげておく。
- ② 野菜はすべて千切りにする。
- ③ 油揚げはカリッと焼いて千切りにする。
- ④ きのこは熱湯でしんなりするまで茹で、ざるにあげる。
- ⑤ 調味料をすべて混ぜ、①~④をすべて混ぜる。







- ご飯
- ・サラダ
- ▶ 豚もも肉から揚げ甘酢漬け

カロリー 641 もカロリー 塩分 3.9 グラム

- ご飯 (材料はすべて2人分)
  - 米 1 合(140g)

(作り方)①米は洗って普通に炊く。

#### サラダ

#### (材料)

$\bigwedge$	( レタス	40g(2 枚)
$\langle \Lambda \rangle$	きゅうり	60g(1 本)
	ひじき	15g(大さじ1)
	人参	20g
	ゆで大豆	20g(大さじ1)
	かにかま	60g(3本)
	ミニトマト	60g(4個)

オリーブオイル 12g(大さじ1) В しょう油 9g(大さじ1/2) 酢 30g(大さじ2) 3g(小さじ1) 砂糖 0.5g塩 こしょう

0.1g

(作り方)

- ① レタスは洗ってちぎる。きゅうりは縦半分にして、さらに切る。
- ② ひじきは水で戻し、人参は千切り、かにかまは食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 材料 A を混ぜ合わせミニトマトを飾り、B を合わせたドレッシングをかける。

#### ◆豚もも肉から揚げ甘酢漬け

(材料)						
豚肉	120 <b>g</b>	豆板醤	1 <b>g</b>	1	⁄ しょう油	27g(大さじ1.5)
人参	20 <b>g</b>	こしょう	0.1 <b>g</b>	$\left(\begin{array}{c} \\ \end{array}\right)$	酢	30g(大さじ2)
玉葱	40 <b>g</b>	小麦粉	9g(大さじ1)		砂糖	9g(大さじ 1)
セロリ	40 <b>g</b>	油	12g(大さじ1	)	酒	15g(大さじ1)
かいわれ	10 <b>g</b>			(	<b>水</b>	

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩を振る。
- ② 玉葱・人参・セロリは千切り、かいわれは半分に切る。
- ③ 〇の調味料を合わせひと煮たちさせ、豆板醤とこしょう、②の野菜を加えて混ぜる。
- ④ ①のお肉に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼く。
- ⑤ 肉をバットに並べ、③をかけて漬ける。

#### 「ぴんころ御膳」コンテスト

平成23年度~平成24年度実施

家庭でも手軽にできる「ぴんころ御膳」の発掘や普及を目的。

- ① 主食・主菜・副菜が整う
- ② 1 食のエネルギーを 600kcal ~ 700kcal
- ③ 健康長寿の佐久に 伝わる懐かしい料理を盛り込み、昔から食してきた食材や、地元でとれる食材を使用していること
- ④ 一食の塩分を3~4g

#### 「ぴんころ弁当」コンテスト

平成25年度~平成26年度実施

より広く地域や家庭に広げるために、「ぴんころ弁当」として新たに メニューを考案。

- 1 食のエネルギーを 600kcal~700kcal
- ② 塩分3~4g
- ③ 健康長寿の佐久に 伝わる懐かしい料理を盛り込み、昔から食してきた食材や、地元でとれる食材を使用

お弁当の基本は五感で楽しみ、主食・主菜・副菜・副々菜により栄養価の バランスを考慮し、日頃お弁当を作っている方に、1 品でも取り入れて 参考にして頂ければと思います。

#### H25年度

# ふんころ弁当料理コンテス人 最優秀賞



#### <献立名>

- ◆ 栗ごはん
- ◆ 鶏肉のねぎ味噌焼き
- ◆ なめたけひじきの卵焼き
- ◆ ごまマヨ和え
- ◆ かぼちゃの煮物
- ◆ 蒸しナス

カロリー 621 <sup>も</sup>カロリー 塩分 3.1 グラム

#### (材料はすべて4人分)

#### ◆ 栗ごはん

#### (材料)

 栗
 60g
 米
 2 合

 みりん
 小さじ 2/3
 しょうゆ
 大さじ 1/2

 塩
 小さじ 1/3
 みりん
 小さじ 2

 砂糖
 大さじ 1/2
 黒ごま
 小さじ 2/3

#### (作り方)

- ① 栗はしぶ皮をむき、少量の水と A の調味料で煮る。
- ② 米と①の栗、Bの調味料を2合分の定量の水で炊く。

#### ◆ 鶏肉のねぎ味噌焼き

#### (材料)

鶏もも肉	240 <b>g</b>	ねぎ	20 <b>g</b>
味噌	小さじ 2	砂糖	大さじ 1/2
酒	小さじ 1	しょうゆ	小さじ 2/3

- ① 鶏肉は一口大に切る。ねぎは細かく刻み、調味料と合わせておく。
- ② グリルで両面焼き、片面に①のねぎ味噌をぬり、焦げ色をつける。

#### (材料はすべて4人分)

#### ◆ なめたけひじきの卵焼き

(材料)	
卵	140 <b>g</b>
なめたけ	40 <b>g</b>
芽ひじき(生)	40 <b>g</b>
サラダ油	小さじ 2/3

#### (作り方)

- ① 芽ひじきは、さっとゆでる。
- ② 卵を溶き、なめたけとゆで芽ひじきを混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、焼く。

#### ◆ ごまマヨ和え

(材料)	
高野豆腐 (乾)	1/2 枚
モロッコいんげん	60 <b>g</b>
にんじん	20 <b>g</b>
生ちくわ	1/3 本
マヨネーズ	大さじ 1
白すりごま	小さじ 1
だし汁	大さじ 2

#### (作り方)

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、ゆでて拍子切りにする。
- ② モロッコいんげんはゆでて、斜めに切る。
- ③ にんじんは拍子切りにしてゆでる。
- ④ 生ちくわは半月切りにする。
- ⑤ マヨネーズ・すりごま、だし汁を合わせ① ~④の材料を和える。

#### ◆かぼちゃの煮物

(材料)		
かぼちゃ	60 <b>g</b>	
砂糖	大さじ 1/2	
酒	小さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1/3	
だし汁	120cc	

#### (作り方)

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② だし汁で①をしばらく煮た後、砂糖・酒・しょう ゆの順に入れ、煮含める。

#### ◆ 蒸しナス

(材料)	
ナス	80 <b>g</b>
めんつゆ	大さじ 1

- ① ナスは 1cm くらいの輪切りにし蒸す。
- ② ①にめんつゆをかける。



# 優 秀 賞



#### <献立名>

- ◆ 玄米豆豆ごはん
- ◆ ネギ入りだし巻卵
- ◆ サバ缶バーグ
- ◆ ピーマンのごま味噌あえ
- ◆ 中華風サラダ
- ◆ きのこの肉巻き
- ◆ 長芋の梅酢あえ

カロリー 765 \*Lカロリー 塩分 2.4 グラム

#### ◆ 玄米豆豆ごはん (材料はすべて4人分)

#### (材料)

玄米 2 合 大豆(戻し) 20g 青ばつ(戻し) 20g

塩 小さじ 1/6

#### ◆ ネギ入りだし巻卵

#### (材料)

卵2個ネギ20gだし汁40ccはちみつ小さじ 1しょうゆ小さじ 1ひまわり油小さじ 2

#### (作り方)

- ① 白米を炊くより 1.5 倍の水を使用する。 (前晩より浸しておく)
- ② 戻した大豆、青ばつ、塩を入れて炊く。

★栄養価の高い豆は、佐久地方で昔からよく食べられている食材です。玄米と組み 合わせることで咀嚼回数を増やし、物足りなさを感じなくしました。

#### (作り方)

- ① ネギをみじん切りにする。
- ② 卵を割りほぐし調味料とネギを混ぜる。
- ③ ひまわり油をひき卵焼きを作る。

★砂糖よりカロリーが低く、より甘味を感じるハチミツを 使用しました。

#### ◆ サバ缶バーグ

#### (材料)

サバ缶 味噌味 160g 80g 豆腐 麩 8g 小さじ 1/3 味噌 米粉 大さじ 2 生姜 4g 大葉 16 枚 なたね油 小さじ2

#### (作り方)

- ① サバ缶は汁ごと使う。
- ② ①に麩を浸しておく。
- ③ ②に水切りした豆腐、味噌、米粉、刻んだ大葉 8枚分、生姜を入れよくこねる。
- ④ 形を整えてまわりに米粉をまぶしフライパンで焼 く。始め強火あとは弱火。
- ⑤ 焼きあがったハンバーグの片面にシソを貼る。

★サバ缶は、佐久地方では昔からよく食べられている食材です。最近、某番組で、サバ缶を食べると食べ過ぎや血糖値の上昇を抑える役割をする「GLP-1」という痩せるホルモンを促進してくれることがわかりました。お弁当のおかずになるよう、ヘルシー食材と組み合わせ、ハンバーグ風にしました。刻んだ大葉を加えることにより、風味良く仕上がりました。

#### ◆ ピーマンのごま味噌あえ (材料はすべて4人分)

#### (材料)

ピーマン 80g ごま 小さじ 8 だし汁 小さじ 4 はちみつ 小さじ 2 味噌 小さじ 2

#### (作り方)

- ① ピーマンを千切りにする。
- ② ①をレンジで 30 秒ほど加熱する。
- ③ 調味料を混ぜ②と和える。

#### ◆ 中華風サラダ

しょうゆ ごま油	小さじ 1 少々
鶏ガラスープの素	2 <b>g</b>
長芋	120 <b>g</b>
柿酢	小さじ 4
きゅうり	40 <b>g</b>
人参	16 <b>g</b>
しらたき	80 <b>g</b>
(材料)	
1 - 1-14 / / /	

#### (作り方)

- ① しらたきは 5cm 幅に、人参・きゅうりは千切りにする。
- ② しらたき・人参をゆでる。
- ③ 調味料と混ぜ具材と和える。
- ④ 長芋をくり抜いてつくった器に盛り付ける。 ★きのこや白滝などヘルシー食材を多く取り入れることによりカロリー を抑えました。

#### ◆ きのこの肉巻き

#### (材料)

しめじ 80g えのき 80g 豚もも肉 240g 塩 小さじ 1/3 こしょう 少々 なたね油 小さじ 2

#### (作り方)

- ① 豚肉を広げ(長い場合は半分に切って二枚重ねる) しめじ、えのき(半分に切る)をのせ巻く。
- ② 塩・こしょうをし、巻いたところを下にして、 フライパンで焼く。

#### ◆ 長芋の梅酢あえ

#### (材料)

トマト 小 4 個 長芋 120g 梅酢 大さじ 4 昆布 8g だし汁 320cc

#### (作り方)

- ① 長芋は皮をむき、中身を取り出し、さいの目に切る。
- ② すぐに梅酢、昆布、だし汁でつくった液につける。
- ③ トマトをくり抜いてつくった器に盛り付ける。

★だしやコンブを利用し塩分を抑えました。柿酢や梅酢、味噌などなるべく自家製のものを使用しました。もちろん原料も佐久産です。特に柿酢は柿を3カ月以上発酵させ作ったもので、黒酢の3倍の健康効果があるそうです。

# 優良賞



#### <献立名>

- ◆ さっぱり生姜ごはん
- ◆ 鶏肉の塩麹漬け味噌風味焼き
- ◆ ごろごろポテト
- ◆ こんにゃくのごまきんぴら
- ◆ カレーバジルスティック

カロリー 689 \*hカロリー 塩分 3.8 グラム

#### ◆ さっぱり生姜ごはん

#### (材料はすべて4人分)

• -	プログエヌこ	(17)
(木	材料)	
米		3 合
生姜		1片
油揚げ		1 枚
	人参	50 <b>g</b>
	酢	50 <b>g</b>
	砂糖	大さじ 1
A	塩	小さじ 1
	酒	小さじ 1
	顆粒だし	小さじ1/4
1	しらす	30 <b>g</b>
白炒りごま		大さじ 2
青シソ		5 枚

#### (作り方)

- ① 生姜、油揚げ、人参は千切りにする。
- ② といだ米は普通の水加減で水を入れ①と A を合わせ炊く。
- ③ 炊き上がったら、シラスと白ごまを混ぜる。
- ④ 青シソは千切りにし③に散らす。

★塩分のある調味料は控え、酢の酸味と生姜やシソの 香味で風味よく仕上がり、たっぷり入れたごまにより、味 わいもあるごはんになっています。

#### ◆ 鶏肉の塩麹漬け味噌風味焼き

#### (材料) 鶏むね肉(皮なし) 300g 塩麹 40g みりん 大さじ 2 ※みそタレ みそ 小さじ 2/3 みりん 小さじ 1/2

#### (作り方)

- ① 鶏肉に何か所かフォークでさしておく。
- ② 塩麹とみりんを混ぜた中に①を入れ漬けこむ。
- ③ グリルで15分程焼いたら、みそタレを表面にぬり再度5~10分程焼く。

★フォークでさしてから塩麹につけることにより、中に味が染み込み、また肉も軟らかくなる。最後にみそダレを塗って焼くことで味噌の香りが楽しめる。グリルで焼くことで、油をカットできる。

#### ◆ ごろごろポテト (材料はすべて4人分)

(材料)			
じゃが芋	200 <b>g</b>		
ピクルス	3本		
ロースハム	2枚		
卵	1個		
マヨネーズ	小さじ 1		
粗挽黒こしょう	少々		

#### (作り方)

- ① ピクルスは太めの輪切りに、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ② 卵は茹で8等分位に切る。
- ③ じゃが芋は一口大に切りゆでる。火が通ったら、湯切りをし、再度鍋に入れさっと火にかけ水分をとばす。
- ④ 芋、ピクルス、ハム、卵を合わせ、マヨネーズと黒こしょうで味付けする。

★ピクルスや粗挽きこしょうで香りや風味が出るので塩は入れず、マ ヨネーズは全体をまとめる程度の少量でも十分。塩分、カロリー控え めになる。

#### ◆ こんにゃくのごまきんぴら

(材料)	
こんにゃく	200 <b>g</b>
人参	25 <b>g</b>
枝豆(茹で)	30 <b>g</b>
砂糖	小さじ 1
めんつゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2
白すりごま	大さじ 2

#### (作り方)

- ① こんにゃくと人参をゆでる。
- ②こんにゃくを鍋に入れから炒りする。
- ③ごま油を加え、こんにゃく、人参を炒める。
- ④ 調味料を③に加え、炒り煮にする。
- ⑤ 白すりごま、枝豆を入れ和える。

★ごま油の香りと、すりごまのおいしさで、調味料全体を減らすことができます。

#### ◆ カレーバジルスティック

# (材料)ズッキーニ100gミニトマト4個椎茸小4枚カレー粉小さじ 1/2ドライバジル適宜玄米米粉適宜揚げ油適宜

#### (作り方)

- ① ズッキーニは乱切りにする。
- ② 椎茸は小さければ丸ごと。大きめなら半分に切る。
- ③ カレー粉とドライバジルを材料につける。
- ④ 米粉をつけ、素揚げにし、三種をピックにさす。

★カレー粉とバジルをつけることで、塩をつけなくてもても、風味がきいています。他の野菜や白身魚、鶏肉などにも代用できる調理法で減塩メニューになります。

# イイディア賞



#### <献立名>

- ご飯
- 鯵のハーブパン粉焼き 蓮根ソテー添え
- ・じゃが芋としめじの 高野豆腐そぼろあんかけ
- 大根と人参の金平
- 青ばつ

カロリー 656 もカロリー 塩分 3.2 グラム

鯵のハーブパン粉焼き蓮根ソテー添え (材料はすべて4人分)

(材料) 鯵

240g

マジックソルト

少々

大葉 卵

4枚 適官

小麦粉 パン粉 適宜 適官

20g

油 しょうゆ

大さじ 2 小さじ 2/3 蓮根

(作り方)

!(作り方)

鯵にマジックソルトをふって大葉を巻く。

- ② 小麦粉・卵・パン粉をつけ、油で焼く。
- ③ 蓮根はテフロン加工のフライパンで しょうゆを少したらして焼き、添える。
- ★揚げずに焼くことでカロリーを抑えました。

① じゃがいも・しめじ・人参はスチーマーに

② 高野豆腐は水で戻し、フードプロセッサ

③ スチームした野菜の上に②をのせる。

ーでそぼろ状にしてから甘辛く煮て片

入れレンジで加熱する。

栗粉でとろみをつける。

#### ▶ じゃが芋としめじの高野豆腐そぼろあんかけ

(材料)

じゃがいも

120g

しめじ

20g

人参 砂糖

20g 大さじ 1

高野豆腐 戻 20g

片栗粉

大さじ 1

しょうゆ

大さじ 1

#### 大根と人参の金平

(材料)

竹輪

生姜

大根

80g 40g

人参 いんげん

40g

砂糖

20g 大さじ 2

しょうゆ

大さじ 1

4g

油

大さじ 1

ねぎ 4g (作り方)

- ① 大根・人参・いんげんを固めに下茹で する。
- ② 少しの油で生姜を軽く炒めてから、下 茹でした野菜を加える。
- ③ 竹輪を加え、砂糖・しょうゆで味付けし、 ねぎを散らす。

(材料)

青ばつ

60g

しょうゆ 大さじ 2/3

みりん 大さじ 2/3

22

#### ・青ばつ

# アイディア賞



#### <献立名>

- ◆ ご飯
- ◆ 青ばつ入りおからナゲット
- ◆ いろどり野菜のカレー炒め
- ◆ ズッキーニのピカタ
- ◆ つる菜のくるみ和え
- ◆ みょうがの梅酢漬け
- ◆ ふなの甘露煮

カロリー 626 <sup>も</sup>カロリー 塩分 3.1 グラム

◆ 青ばつ入りおからナゲット (材料はすべて4人分)

#### (材料)

160g 40g おから 青ばつ(戻) 桜えび 大さじ 1 青のり 大さじ 2 小さじ4 卵 1個 片栗粉 マヨネーズ パン粉 大さじ 1 大さじ 1 顆粒コンソメ 大さじ1 揚げ油 適官

#### (作り方)

- ① 青ばつは水に戻した後ゆで、刻む。
- ② おからの水分をみながら、全材料を混 ぜ合わせる。
- ③ ナゲットの形に形成して油で揚げる。 ★おからと青ばつの食感のメリハリをつけたり、 淡白なおからに桜えびと青のり、マヨネーズを 加えることにより、風味と味にコクを持たせまし た。

#### ◆ いろどり野菜のカレー炒め

#### (材料)

にんじん じゃがいも 80g 20g 20g パプリカ黄 ピーマン 20g パプリカ赤 20g カレー粉 小さじ 1 小さじ2 オリーブ油 めんつゆ 小さじ 1 サラダ菜 4枚

#### (作り方)

- ① 野菜は全て1cmのさいの目切りにする。
- ② じゃがいもとにんじんを一緒にゆでる。
- ③ フライパンに油を熱し、ピーマンとパプリカを炒め、しんなりしたら②を入れカレー粉とめんつゆで味付けする。
  - ★カレー粉の風味で減塩にしました。

#### ◆ ズッキーニのピカタ

#### (材料)

ズッキーニ120g米粉適宜卵1個塩こしょう3振り

#### (作り方)

- ① ズッキーニを 7~8mm の輪切りにする。
- ② 卵液に塩・こしょうを混ぜ、①を米粉・ 卵液の順につけ、熱したフライパンで 焼く。

★テフロン加工のフライパン使用で油を使い ませんでした。

#### ◆ つる菜のくるみ和え (材料はすべて4人分)

(材料)

つる菜100gエリンギ20gむきグルミ8gしょうゆ小さじ 2砂糖小さじ 2みりん小さじ 1

#### (作り方)

- ① つる菜はゆで、水気を絞り切る。
- ② エリンギは拍子切りにしてゆでる。
- ③ むきグルミはから炒りし、すり鉢ですり、調味料と混ぜ合わせ①と②を和える。

#### ◆ みょうがの梅酢漬け

(材料)

みょうが 40g 梅酢 適宜

#### (作り方)

① みょうがは半分に切り、梅酢に一晩漬ける。

#### ◆ ふなの甘露煮 (作りやすい分量)

(材料)

ふな 1kg しょうゆ 200cc 砂糖 200g 酒 150cc みりん 150cc

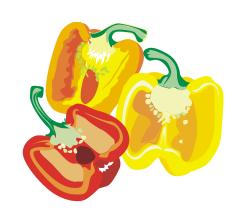
#### (作り方)

- ① ふなを鍋に入れ、みりん以外の調味料でふたをして煮る。
- ② 最後にみりんを加え、照りをだす。

#### ピカタとは・・・

イタリア料理のひとつ。

肉や魚の薄切りに小麦粉と、溶き卵を つけて焼いたもの。



#### 「ぴんころ料理」コンテスト

#### 平成27年度~平成28年度実施

若い世代にもぴんころ食に興味を持って親しんでもらえるように、 身近で手軽に作れるメニュー

- ① 白いごはんとみそ汁に合う「おかず」
- ② 大きいおかず(主菜)と小さいおかず(副菜)の組合せ
- ③ 佐久地域でとれた食材
- ④ カロリーを300~450<sup>+</sup>。カロリー、野菜を100g以上使用し、 たんぱく質を取りいれる。
- ⑤ 塩分を3g以下



#### 平成 26 年度 ぴんころ弁当料理コンテスト

# 最優秀賞 元気はつらつびんころ弁当



- 〇高野豆腐のそぼろご飯
- 〇ゴーヤのつくねバーグ~カレー風味~
- 〇長いもの磯辺焼き
- Oプルーンとにんじんのサラダ
- 〇切り干し大根とえのきの炒り煮
- 〇さつま芋のレモン煮

カロリー 761 <sup>キ</sup>ュカロリー 塩分 3.7 グラム

#### お弁当 PR ポイント

- ★元気はつらつになるよう、栄養満点な野菜と低カロリー食品を中心に使用。
- ★低カロリー・高たんぱく質な高野豆腐のそぼろは少なめのごはんでも食べごたえがアップし、カロリーダウン! しょうが風味で、薄味でも頂けます。彩りにひたし豆を散らしました。
- ★ゴーヤは熱に強いビタミン C が豊富で、カレー風味のスタミナ感ある主菜にしました。
- ★にんじんのビタミンは油との相性が良いので、オリーブオイルと合わせ、プルーンの甘みをプラス
- ★切り干し大根、えのきは低カロリーでうまみのある食材で、桜えびの香ばしさをプラスし、薄味にしました。

#### レシピ(すべて1人分)

#### 〇高野豆腐のそぼろご飯

#### (材料)

ごはん 150g 高野豆腐 10gだし汁 50ml しょうゆ 大さじ1砂糖 3g しょうが 3g

ひたし豆 15g

- ①高野豆腐は水に浸し戻してから、よく水気を 絞り、包丁で細かく刻む。
- ②フライパンにだし汁、しょうゆ、砂糖、しょうがを入れ火にかけて高野豆腐を入れ、水気が無くなるまで煮詰め、そぼろ状にする。
- ③盛り付けたごはんに高野豆腐のそぼろをのせて、上からひたし豆を散らす。

#### 〇ゴーヤのつくねバーグ~カレー風味~

大さじ1/2

#### (材料)

鶏ひき肉80gゴーヤ40g味噌大さじ1カレー粉大さじ1/2こしょう少々片栗粉小さじ1

(作り方)

- ①ゴーヤは1cm幅の輪切りにし、わたと種をくり抜く。
- ②鍋に湯を沸かし、ゴーヤを1~2分茹でてザルにとり、冷ます。
- ③ボールに鶏ひき肉、味噌、カレ一粉、こしょう、片栗粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ゴーヤの内側にのりの役目として片栗粉をつけ、③の肉種を詰める。
- ⑤熱したフライパンに油を敷き、ゴーヤのつくねバーグを弱めの中火で 片面に焼き色がつくまで焼く。裏返してフタをして 3~4 分焼く。

#### 〇長いもの磯辺焼き

#### (材料)

油

長いも 20g しょうゆ 小さじ1/2 わさび 1g 青のり 0.5g

#### (作り方)

- ①長いもの皮をむき、1.5 cm幅の拍子切りにして串にさす。
- ②ゴーヤのつくねバーグと一緒にフライパンで焼く。4 面薄く焼き色をつける。
- ③しょうゆとわさびを合わせ、焼いた長いもにからめてから、青のりをまぶす。

#### Oプルーンとにんじんのサラダ

#### (材料)

プルーン(乾) 8 g (1 個) にんじん 4 0 g 塩 0.3 g (ひとつまみ) オリーブオイル 小さじ1

#### (作り方)

- ①にんじんの皮をむいて、ピーラーでにんじんを帯状にスライスする。
- ②プルーンは種を除き、3~4等分にする。
- ③にんじん、プルーンを合わせ、オリーブオイル・塩で和える。

#### 〇切り干し大根とえのきの炒り煮

#### (材料)

切干大根(乾)15g えのき 10g 干しえび 4g だし汁 60ml しょうゆ 小さじ1/2 みりん 小さじ1/2

#### (作り方)

- ①切り干し大根は水で戻しておく。えのきは軸を切り落とし、5 cmの長さに切る。
- ②鍋に干しえびを入れ、香ばしい香りが立つよう乾煎りにし、取り出しておく。
- ③鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、水を切った切り干し大根、えのきを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 4盛り付ける時に干しえびを散らす。

#### 〇さつまいものレモン煮

#### (材料)

さつま芋 20g レモン汁 5g 塩 0.5g (ひとつまみ)

- ①さつま芋はよく洗い、皮ごと小さめの乱切りにする。
- ②鍋にさつま芋とひたひたの水とレモン汁、塩を入れてさつま芋に串が 通るまで煮る。

#### 平成 26 年度 ぴんころ弁当料理コンテスト

# 優秀賞 短時間でつくる野菜たっぷり弁当



- 〇梅と枝豆入りおかか御飯
- 〇揚げ鶏のねぎソースかけ
- 〇人参ラペ
- 〇焼きなす
- 〇卵焼き
- 〇小芋とこんにゃくの煮っころがし
- 〇付けあわせ

カロリー 687 <sup>キ</sup>ュカロリー 塩分 3.6 グラム

お弁当 PR ポイント

★家庭菜園でとれた野菜、作り置きしてある保存食を利用しました。

#### レシピ(すべて1人分)

#### 〇梅と枝豆入りおかか御飯

#### (材料)

ごはん 150g

カリカリ梅 3g

枝豆 10g

かつお節 0.7g

#### (作り方)

- ①梅は大きめのみじん切りにする。
- ②枝豆は塩ゆでして、さやから出しておく。
- ③少し冷ましたごはんに①、②、かつお節を混ぜる。

#### 〇揚げ鶏のねぎソースかけ

#### (材料)

鶏もも肉 60g ●酒 小さじ1/3 ●しょうゆ 小さじ1/3弱 ●ごま油 0.5g

片栗粉 小さじ2 油 大さじ1 ねぎみじん切り 6 g

◆しょうゆ 小さじ1 ◆酒 小さじ2 ◆ごま油 小さじ1/2 ◆砂糖 小さじ1/2

レタス 3 g

- ①鶏肉を一口大に切り、●の調味料に漬けておく。
- ②ねぎのみじん切りと◆を混ぜてソースを作る。
- ③ ①の肉に片栗粉をまぶし、170度の油で揚げ、熱いうちにソースをかける。

#### 〇人参ラペ

#### (材料)

人参

20 g

塩

 $0.5\,\mathrm{g}$ 

マーマレード 小さじ1

レモン汁 1 g

粒マスタード 2g

オリーブオイル 小さじ1

粗挽きこしょう 少々

#### (作り方)

- ①人参を千切りにし、塩をまぶしてしんなりさせる。
- ② ①の人参、マーマレード、レモン汁、粒マスタード、オリーブオイ ル、粗挽きこしょうをビニール袋へ入れ、味をなじませる。

#### 〇焼きなす

#### (材料)

なす

70g

かつお節

0.7 g

めんつゆ

小さじ1

#### (作り方)

- ①なすのヘタのすぐ下に包丁で一回り切れ目を入れ、グリルで 8~9 分 焼く。
- ②少し冷めたら皮をむき、めんつゆを和え、かつお節をかける。

#### 〇卵焼き

#### (材料)

卵

1個

しらす

5 g

青のり

2 g

砂糖

小さじ1

#### (作り方)

①卵にしらす、青のり、砂糖を混ぜて焼く

#### 〇小芋とこんにゃくの煮っころがし

#### (材料)

小芋

30g

こんにゃく

15 g

油

小さじ1/2

砂糖

小さじ1/3

しょうゆ

1.5 g

(小さじ1/3弱)

- ①小芋、サイコロ状に切ったこんにゃくを油で炒め、砂糖、しょうゆ、 水を入れて水分がなくなるまで煮詰める。
- ②小芋とこんにゃくを爪楊枝で串刺しにする。

#### 〇付けあわせ

#### (材料)

ブロッコリー 15g

ミニトマト 15g

#### 人参ラペとは

フランスの家庭料理のひとつで、人参を チーズおろし器で細かくカットしたものを、 ビネグレット(フレンチドレッシング)で 和えたもの。

29

#### 平成 26 年度 ぴんころ弁当料理コンテスト

# 優良賞 太陽と大地のおすそわけ弁当



〇さっぱり混ぜごはん

〇二ジマスのムニエル きのこ添え

〇干しえのき入り卵焼き

〇キュウリ入りビタミン竹輪

〇干し野菜のラタトゥイユ鶏ささみあえ

〇付けあわせ

カロリー 574 <sup>キ</sup>ュカロリー 塩分 2.1 グラム

#### お弁当 PR ポイント

★干し野菜、干しえのきを使うことで旨味が濃くなり、歯ごたえもよくなるので、少量で満足感が出ます。調味料も浸透しやすく、少量で済み、火の通りも早くなるので時短にもなります。栄養価も UP し、良いことづくめです。

★干し野菜は、生では食べきれない野菜を大量消費することができ、保存も楽で調理も簡単なのですごく便利です。

★子どもたちの川魚離れを耳にし、お弁当に入れてみました。ニジマスは身の部分を使うことで食べやすく、米粉を使うことで油の吸収を抑えました。梅酢をからめることで腐りにくく、さっぱりと仕上げました。

★ローカロリーのきのこや白滝 (冷凍させてお肉のような噛みごたえに)を使用し、物足りなさをなくしました。

★テフロン加工のフライパンを使い、なるべく油を使わずに調理しました。

#### レシピ(すべて1人分)

#### 〇さっぱり混ぜごはん

#### (材料)

ごはん 150g

カリカリ梅 5g

むき枝豆 10g

大葉

1 g

とうもろこし 10g

昆布茶

 $0.5\,\mathrm{g}$ 

#### (作り方)

①ごはんに刻んだ梅、枝豆、とうもろこし、こんぶ茶を混ぜる。

②刻んだ大葉を散らす。

#### 〇二ジマスのムニエル きのこ添え

#### (材料)

1/2匹 ニジマス 米粉 小さじ1 しめじ 10 g 白滝 10 g

ひまわり油 小さじ1/2

塩こしょう 少々

梅酢 小さじ1/2 (作り方)

①白滝は3時間凍らせ、3cmくらいに切る。

②三枚におろしたニジマス(1枚)を4等分にする。(小骨は抜い ておく。)

③軽く塩こしょうをし、米粉をまぶす。

④フライパンに油をしき、②を入れ、しめじ、白滝(水気をとる) を炒める。

⑤梅酢を入れ、からめる。

#### 〇干しえのき入り卵焼き

#### (材料)

えのき 2 5 g 1/2個 卵 かつお節 1 g

ハチミツ 小さじ1/3 しょうゆ 小さじ1/3

なたね油

小さじ1/2

#### (作り方)

①えのきは半日(3時間)天日干しする。

②卵を割りほぐし、えのき、かつお節、ハチミツ、しょうゆを入れ 混ぜる。

③卵焼き器に油をしき、卵焼きを作る。

#### 〇キュウリ入りビタミン竹輪

#### (材料)

(作り方)

キュウリ 10g ①キュウリを縦に細切りにする。

ビタミン竹輪 小1本

**②ちくわにつめる。** 

#### 〇干し野菜のラタトゥイユ鶏ささみあえ

#### (材料)

鶏ささみ 40g 片栗粉 小さじ1 塩こしょう 少々 コンソメ 小さじ1 ■ししとう 5g ■ピーマン 5g ■夕顔 10g ■ズッキーニ 10g ■たまねぎ 10g ■なす 10g ■いんげん 5g ■トマト 30g

えごま油 2 g

#### (作り方)

①■の野菜を適当な大きさに切ってから、半日(3時間)天日干しにする。

(150 度のオーブンで 15~20 分加熱→1 時間位放置でも出来る)

- 2鶏のささみを一口大に切り(そぎ切り)、軽く塩こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ③沸騰したお湯に②を入れ、ゆでる。(鶏に片栗粉をつけることでプリプリに)
- 4)冷水で洗い、よく水気を切る。
- ⑥フライパンにざく切りにしたトマト、干し野菜、コンソメを入れ、火にかけ、炒めながら水分を 飛ばす。
- ⑧ささみを合わせ、えごま油をかけて軽く混ぜる。

#### 〇付けあわせ

(材料)三つ葉 1枚 ミニトマト 1個

#### 平成 26 年度 ぴんころ弁当料理コンテスト

# アイディア賞 夏バテ防止弁当



○鮭の混ぜご飯

Oチーズチキンソテー

〇トマトと卵の中華風あんかけ

〇にんじん・ピーマン炒め たらこ味

〇きゅうりと中華くらげのあえもの

〇かぼちゃ煮

カロリー 754 <sup>キ</sup>ュカロリー 塩分 2.9 グラム

#### お弁当 PR ポイント

★主食を混ぜご飯にしたので、おかずは薄味で塩こしょうのシンプルな味付けを心掛けました。 なので、中華風にして多少ボリューム感をだしたメニューを取り入れてみました。

#### レシピ(すべて1人分)

#### 〇鮭の混ぜご飯

#### (材料)

ごはん 150g

**鮭** 40g

大葉 1枚

白ごま 少々

刻みのり 少々

#### (作り方)

①ほぐした焼き鮭、千切りにした大葉、白ごまをごはんに混ぜる。

②上に刻みのりをかける。

#### 〇チーズチキンソテー

#### (材料)

鶏もも肉 20g とろけるチーズ 1/3枚

オリーブオイル 小さじ1

バター

5 g

●塩こしょう 少々

●酒+しょうゆ 約小さじ1

小麦粉

全体的に

#### (作り方)

①鶏もも肉を●の調味料に 15~30 分ほど漬ける。

②小麦粉をつけ、オリーブオイルで両面焼き(片面焼いた時点でバター入れる)、上にとろけるチーズをのせる。彩りにパセリのみじん切りをのせる。

#### 〇トマトと卵の中華風あんかけ

#### (材料)

トマト 1/2個

卵 約1個

チンゲン菜 1/2枚

サラダ油 大さじ1/2

中華だし 1 g

塩こしょう 少々

片栗粉 小さじ1/2

(作り方)

①大きめのサイコロ状に切ったトマトとチンゲン菜をさっと炒め、 一旦皿にとる。

②十分温めたフライパンに多めのサラダ油を敷き、とき卵を流し入れる。

③大きめな入り卵(風)を作り、①をフライパンへ戻す。

④味付け用の中華スープ(中華だし+水)を入れ、水溶き片栗粉でと ろみをつける。後でトマトから多少の水分が出てくるので、とろみは きつめに。

#### **〇にんじん・ピーマン炒め たらこ味**

#### (材料)

にんじん 20g

ピーマン 2g

2 g

タラコ 5 g

バター 2.5 g

(作り方)

①にんじん、ピーマンを細切りにし、バターで炒める。

②火を止める直前にほぐしたタラコを入れ、混ぜ合わせる。

★薄千切りにすると火の通りが早く、バターでも焦げない。

味付けはなし。タラコは余熱でも OK。

#### 〇きゅうりと中華くらげのあえもの

#### (材料)

きゅうり 7g

中華くらげ 2g

5 c 5 g

(作り方)

①きゅうりとちくわを縦半分にした後、斜め切りにする。

②中華くらげと和える。

#### 〇かぼちゃ煮

#### (材料)

かぼちゃ 25g

しょうゆ 2g

酒 2 g

みりん 1g

砂糖 1 g

だし汁

#### (作り方)

①かぼちゃを分量の調味料で煮る。

②ラップに包んで巾着風の形にする。

#### 平成 26 年度 ぴんころ弁当料理コンテスト

### アイディア賞 米粉サンドイッチ BOX



〇米粉パンケーキサンド

具:鶏ハム

かぼちゃサラダ

たまごサラダ

ブルーベリージャム

〇カレーピクルス

Oズッキーニソテー

カロリー 700 もカロリー 塩分 3.2 グラム

#### お弁当 PR ポイント

- ★米粉の活用を提案するとともに、ヘルシーさを重点に考えました。また、挟む具、ピクルスは前日 に準備できるので時短にもなります。
- ★味付けに変化をつけ、満足感があります。
- ★かぽちゃサラダはクルミを加えコクを出し、食感も楽しめるように工夫しました。
- ★米粉サンドはパンと違ってつぶれにくいのが利点。

(ラップにくるみお弁当箱に入れなくても崩れにくい)

★ピクルスはアクセントに大好きなプルーンを入れました。

#### レシピ(すべて1人分)

#### 〇米粉パンケーキ

#### (材料)

米粉 50g

ベーキングパウダー 2g

牛乳

4 0 m l

たまご 1/2個

油

小さじ1

砂糖

大さじ1/2

塩

1.3 g

#### (作り方)

①牛乳、たまご、油、砂糖、塩をボールに入れ、泡だて器で混ぜ、 合わせた米粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、ダマがなくなる までよく混ぜる。

②卵焼き器(13×15 cm)へ薄くサラダ油を塗り、ホットケーキの 要領で中火で4枚焼く。(お玉1杯で約1枚)

粗熱をとり、横半分に切っておく。

#### 〇鶏ハム

#### (材料)

鶏むね肉 40 g

**◇しょうゆ** 小さじ1/2

**◇オリーブオイル 1g** 

◇塩

 $0.2\,\mathrm{g}$ 

粒マスタード 2g

マヨネーズ 小さじ1/2

レタス

5 g

#### **〇かぼちゃサラダ**

#### (作り方)

(作り方)

かける。

①かぼちゃをくし切りにし、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿へ重 ならないように 並べ、ラップをかけてレンジで加熱する。軟らか くなったらマッシャーでつぶす。

①鶏肉に◇の調味料をよくもみこみ、耐熱皿に広げラップを2重に

③好みの厚さに切り、パンケーキに粒マスタード、マヨネーズ、鶏

- ②たまねぎはスライスし、耐熱皿でレンジで加熱する。
- ③ ①と②、くるみ、調味料を和える。

②レンジで5分加熱し、そのまま冷やす。

ハム、レタス、マヨネーズの順にサンドする。

④パンケーキにかぼちゃサラダ、レタス、少量のかぼちゃサラダ (全面に広げなくてもOK)の順にサンドする。

#### (材料)

かぼちゃ 30g

たまねぎ 15 g

くるみ 5 g

味噌

小さじ1/2

マヨネーズ 小さじ1/2

こしょう

レタス

#### Oたまごサラダ

#### (材料)

たまご 1/2個

マヨネーズ 10g

しょうゆ 1 g

こしょう 少々

トマト 40 g

#### (作り方)

- ①ゆでたまごを粗みじんにし、マヨネーズ、しょうゆ、こしょうで 味を整える。
- ②トマトはスライスし、種を取り除く。
- ③パンケーキに卵サラダ、トマト、少量の卵サラダ(全面に広げな くてもOK)の順にサンドする。

#### Oブルーベリージャム

#### (材料)

ブルーベリー 15g

砂糖

大さじ1

マーガリン

3 g

#### (作り方)

- ①ブルーベリーをさっと洗い、鍋に砂糖と一緒に入れ、火加減に注 意しながら混ぜ、煮詰める。
- ②パンケーキにマーガリン、ジャムを塗りサンドする。

#### 〇カレーピクルス

#### (材料)

しめじ 10g

たまねぎ 10g

パプリカ 15g

プルーン 5g

らっきょ酢 15g

カレー粉 1g

#### (作り方)

- ①しめじを小分けにし、耐熱皿で レンジで加熱する。
- ②たまねぎ、パプリカはスライス、 プルーンは種を取り、小口切りに する。
- ③ガラス容器などに①、②を入れ、 ひたひたにらっきょ酢を注ぎ、カ レー粉も混ぜ、冷蔵庫へ入れる。 (30分くらいで食べられる)

#### Oズッキーニソテー

#### (材料)

ズッキーニ 40g

ごま油 2 g

少々

こしょう 少々

#### (作り方)

**①①ズッキーニを 6~7 mmの輪切りにし、** 片面に格子状に切り 込みを入れる。 ②フライパンに

ごま油を熱し、中火 でソテーし、塩こしょう で味を整える。

## 最優秀賞 「豆腐ハンバーグプレート」

○豆腐ハンバーグ○おからポテト風サラダ



<u>カロリー 433 \* カロリー/塩分 3.2 グラム</u>

≪PRポイント≫

★ハンバーグはお豆腐を加えてヘルシーに仕上げました。

★ソースにきのこをたっぷりと加えて 噛みごたえを出し、満足感のあるハン バーグにしました。

★サラダはじゃがいもをおからで代用し、牛乳を加えることでパサパサ感を 減らしました。

★サラダの塩分控えめでも満足できる ように具材の種類を増やし、酸味のア クセントにりんごを加えました。

#### ●豆腐ハンバーグ

(材料1人分)

豚ひき肉	60 g
木綿豆腐	30 g
たまねぎ	40 g
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1/4
(きのこ入りソース	)
しめじ	25 g
しめじ えのき	25 g 40 g
	•
えのき	40 g
えのき ウスターソース	40g 大さじ3/4
えのき ウスターソース トマトケチャップ	40g 大さじ3/4 大さじ1/2

(作り方)

- ① 木綿豆腐は水切りをしておく。
- ② たまねぎをみじん切りにし、炒める。
- ③ ボウルに豆腐・たまねぎ・ひき肉を入れ、しっかり 混ぜる。
- ④ 塩こしょうを加え、空気を抜きながら成形する。
- ⑤ フライパンに油をひき、両面に焼色がつくまで焼く。

(ソース)

- ① しめじ・えのきは小房に分ける。
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ハンバーグの両面に焼色がついたところへ、きのこと ソースを加え、3分ほど煮詰める。

#### ●おからポテト風サラダ

(材料1人分)	
おから	40 g
酢	大さじ1/4
砂糖	大さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	25m I
たまねぎ	15 g
きゅうり	20 g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
コーン	8 g
ハム	10 g
りんご	10 g
レタス	10 g
ミニトマト	1個

- ① たまねぎをスライスしておく。
- ② おからはフライパンで乾煎りをして軽く水気をとばす。
- ③ 酢・砂糖・塩・こしょうを加え、混ぜてから牛乳を加え、全体に湿らせる。マヨネーズを加える。
- ④ きゅうりは小口切り、ハム・りんごはいちょう切り。
- ⑤ ①・③・④・コーンを混ぜる。
- ⑥ミニトマトは四つ切にする。
- ⑦器にレタスをしき、サラダを盛り付け、トマトを 飾る。



## 優秀賞 「チキンバーグ香味ソース・ 凍み豆腐のとろとろ煮」

○チキンバーグ香味ソース○凍み豆腐のとろとろ煮



カロリー 315 \* カロリー/塩分 1.9 グラム

≪PRポイント≫

★ネギや生姜の薬味をきかせることで、少量の塩分でも満足感あり。

★ハンバーグの中にゴボウやひじきなどを入れて具だくさんにすることで、 噛みごたえが出て、淡白な鶏挽肉でも飽きずに食べられます。

★香味ソースを後がけするので、調理 時の味付けや油を減らしても物足りな さを感じず、野菜もたくさん食べられ ます。

★おから、ひじき、ごまなど、和の食材を使用しているので、カルシウム、 食物繊維が豊富です。

★とろとろ煮は、仕上げに追いがつお の旨味と野沢菜の塩分をプラスするこ とで、煮込み時のしょうゆが少量に。

★また、なめこによって自然なとろみがつくので、片栗粉や油分を使用しなくても満足感が得られてカロリーが抑えられます。

#### ●チキンバーグ香味ソース

(材料1人分)	
鶏ひき肉	70 g
塩	0.3 g
A おから	12 g
パン粉	大さじ1/2
牛乳	大さじ1
卵	1/4個
生姜すりおろし	小さじ1
ごぼう	10 g
玉ねぎ	20 g
ひじき(乾燥)	2 g
サラダ油	2 g
ズッキーニ	30 g
赤パプリカ	20 g
グリーンリーフレタス	30 g

(香味ソース)	
長ねぎみじん切り	大さじ2
生姜みじん切り	小さじ1
いりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酉乍	8 g
ごま油	1 g
	,

- ① ひじきは水で戻し、玉ねぎはみじん切り、ごぼうは いちょう切りにして、下ゆでしておく。
- ② ひき肉に塩を加えてよくこね、Aも加えて混ぜる。
- ③ ズッキーニは輪切り、パプリカは三角形にカット。
- 4) 香味ソースの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、②を 4 等分の小判形 にして並べ、③も加えて火を通す。
- ⑥ 器にレタスを敷いて⑤を盛り付け、④をかけていただく。

#### ●凍み豆腐のとろとろ煮

(材料1人分)	
凍み豆腐	1/2枚
なめこ	30 g
だし汁	80 g
しょうゆ	1.5 g
野沢菜漬物	10 g
かつお節	0.5 g
!	

- ① 凍み豆腐は水で戻してよく絞り、サイコロ状にカット、 野沢菜は1センチ長さにカットしておく。
- ② 鍋にだし汁をあたためてしょうゆを加え、凍み豆腐となめこを加えて煮含める。
- ③ 水分がなくなってきたら、かつお節・野沢菜を加えひと混ぜして火を止める。





## 優良賞 「元気キラキラ★ ぴんころ料理」



〇ぴんころシンフォニー♪ 〇ぴんころサンドサラダ

カロリー 476 もカロリー/塩分 1.8 グラム

≪PRポイント≫

- ★元気でキラキラときれいになれるよう栄養満点です。世界最高の長寿食 "ぴんころ料理"をめざしました。
- ★野菜を多めに、油は少な目に。
- ★野菜の甘みとレモン、酢、りんご等で味わい豊かに。だし汁も切り昆布やきのこを一緒に煮込むことでしっかりした味となっています。塩と砂糖不使用!
- ★ぴんころ5食(赤・緑・黄・黒・白)OK
- ★長寿食材「まごは(わ)やさしい」OK
- ★主菜の魚は、佐久鯉や信州サーモン、旬の魚に変えても。お肉でもおいしいです。
- ★高野豆腐の具材は、家にある野菜を何でもどうぞ。
- ★フライパン1つ、おなべ1つでOK!
- ★ズッキーニのハート形は「愛をこめて」
- ★おくらの星形は「星のようにキラキラ輝くように」
- ★笑顔になれるようカラフルな盛り付けで元気をチャージできるようにしました。

※「ぴんころ5色」も「長寿食材」もバランスのよい食事の覚え方です。

「赤」・・・肉類、鮭など

「緑」・・・小松菜やほうれん草などの

野菜

「黄」・・・大豆、卵など

「黒」・・・きのこ、ごま、こんにゃく、

海藻など

「白」・・・ごはん、パン、芋など

「ま」・・・まめ(豆類)

「ご」・・・ごま(種実類)

「わ」・・・わかめ (海藻類)

「や」・・・やさい

(緑黄色野菜、淡色野菜、根菜)

「さ」・・・さかな(魚介類)

「し」・・・しいたけ(きのこ類)

「い」・・・いも(いも類)

#### ●ぴんころシンフォニー♪

(材料1人分) 牛サケ 80 g ズッキーニ (たてスライス) 5枚 じゃがいも (大スライス) 5枚 にんじん (たてスライス) 5枚 枝豆 少々 地粉・こしょう 少々 にんにく 1片 オリーブ油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 りんご・赤玉ねぎ 1/6個ずつ レモン 1/6個を2切れ プルーン 1個 きゅうり 1/4本 少々 酢 プチトマト 5個

#### ●ぴんころサンドサラダ

(材料1人分) 1枚 高野豆腐 にんじん (たてスライス) 少々 ズッキーニ (丸スライス) 4枚 オクラ 1本 いんげん 1本 モロヘイヤ 少々 ブロッコリー 少々 しいたけ 1個 切り昆布 少々 まいたけ 少々 だし汁(かつおだし) 150m I 小さじ1 みりん しょうゆ 小さじ1 山芋 少々 焼のり 1/2枚 レタス 2枚 ごま・くるみ 小々

※ 両方の①を同時にゆでると時短!

- ズッキーニ・じゃがいも・にんじん・ 枝豆をゆでる。
- ② サケは厚みを半分にし、一口大に切って からこしょう少々をふり、小麦粉をまぶす。
- ③ にんにくをたて4枚にスライスし、冷えたフライパンにオリーブ油を入れ、弱火で炒めて香りを出してから②のサケを焼く。
- ④ サケの両面がきつね色になったら、 しょうゆをかけ、フライパンをゆすり、 火を止め、魚を取り出す。
- ⑤ 同じフライパンの中に、りんご・赤玉ねぎ をすりおろし火を通す。 火を止めてレモン汁を少々かける。
- ⑥ ③を焼いている間に盛り付けをする。 プルーンをくし切りにする。 きゅうりをすりおろして、酢をかける。 プルーン、きゅうり、トマト、枝豆をのせ、 レモンを飾る。
- ⑦ ①のズッキーニ、じゃがいも、にんじんの順に重ね④をのせて包み、⑤をのせて完成。 (作り方)
- ① にんじん・ズッキーニ・オクラ・いんげん・ モロヘイヤ・ブロッコリーをゆでる。
- ② しいたけをうす切りにする。切り昆布を 小さく切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、しいたけ・切り昆布・ まいたけ・みりん・しょうゆを入れて火に かける。
- ④ きのこに火が通ったら①のズッキーニ以外の野菜と山芋を小さく切って入れる。 (オクラは輪切り)
- ⑤ 高野豆腐を小さなボウルに入れ、熱湯をかけてすぐ水でしぼって、水気を切る。 三角に切って、厚みに切れ目を入れ、④の 鍋へ入れる。汁を全部吸わせる。
- ⑥ 高野豆腐を取り出し、中に具を詰める。 オクラ6切れは飾りに上に置く。
- ⑦ 少し冷めたら、焼のりを半分に切り、水気を切ったレタス1枚とダブルで包む。
- ⑧ ズッキーニ2枚をハート型に切り、飾る。 もう2枚には、すりごまとくるみをのせて 飾る。

# アイディア賞 「豚肉の長いもえのき巻き・ 凍み豆腐の牛乳煮」

○豚肉と長いもえのき巻き ○凍み豆腐の牛乳煮



≪PRポイント≫

- ★豚肉に野菜を巻いてボリュームを出し、少量のお肉でも満足できる1品にしました。長いもやえのきの食感も楽しめます♪
- ★凍み豆腐と小松菜、牛乳の組合せで、カルシウム補給もできます。

#### ●豚肉の長いもえのき巻き

#### (材料1人分) 豚もも薄切り肉 4枚(約70g) 長いも 50 g えのきたけ 20 g しょうゆ 大さじ1/2 大さじ1/2 洒 みりん 大さじ1/2 砂糖 大さじ1/2 白ごま 小さじ1/8 油 小さじ1/2

(作り方)

- ① 長いもは千切り、えのきたけは半分に切る。
- ② 豚肉2枚で長いもを巻き、残りの2枚はえのきを 巻く。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉巻きを焼く。
- ④ 全体に火が通ったら調味料を加えてからめる。
- ⑤ お皿に盛り付け、白ごまをふりかけ完成。

#### ●凍み豆腐の牛乳煮

(材料1人分)	
凍み豆腐	1枚
小松菜	70 g
牛乳	100 g
しょうゆ	小さじ1/4
塩	少々
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1

- ① 凍み豆腐は戻してから水気を絞り、6~8等分にする。
- ② 小松菜は色よく茹で、2~3cmの長さに切る。
- ③ 鍋に牛乳、調味料を加えて高野豆腐を煮る。
- ④ 高野豆腐に味が染みたところで小松菜を加える。
- ⑤ お皿にバランスよく盛り付け完成。

# アイディア賞 「大根とサケ缶の煮物・いんげんのサラダ」

○大根とサケ缶の煮物 ○いんげんのサラダ



カロリー 324 \* カロリー/塩分 1.8 グラム

≪PRポイント≫

★煮物はしょうゆを控えめにして、減塩を心がけました。

★サラダにも牛乳を加えることで、マョネーズの使用量を減らしています。 味のアクセントに粗挽きこしょうを利用しました。

★手軽で栄養豊富な魚の缶詰をもっと 利用してほしいと思い、作りました。

#### ●大根とサケ缶の煮物

(材料 1 人分)大根140 gサケ水煮缶詰100 gみりん大さじ1酒大さじ1しょうゆ小さじ1あさつき5 g

(作り方)

- ① 大根は皮をむき、太めのせん切りにして、調味料と ともに煮る。
- ② 大根がやわらかくなったらサケ缶を汁ごと加える。
- ③ あさつきを小口切りにする。
- ④ 煮物を盛り付け、あさつきをふりかけて完成。

#### ●いんげんのサラダ

(材料 1 人分)いんげん 80 g牛乳 大さじ1/2マヨネーズ 大さじ1/2粗挽き黒こしょう 少々

- ①いんげんは食べやすい長さに切り、ゆでる。
- ② 牛乳とマヨネーズをよく混ぜておく。
- ③ いんげんをマヨネーズソースで和える。
- 4 盛り付けて、こしょうをふる。

## 最優秀賞 「豚肉のソテー

○豚肉のソテーりんごトマトソース ○セロリの梅和え



カロリー 439 \* カロリー/塩分 2.7 グラム

## りんごトマトソース」

≪PRポイント≫

★さっぱりソースなので、添え物のチーズ せんべいでコクを補いました。

★梅和えはセロリだけでなく、大根の角切りでもおいしくいただけます。

#### ●豚肉のソテーりんごトマトソース

(材料1人分) 豚肉しょうが焼き用 100 gりんご 50 g トマト 30 g バター 小さじ1/2 塩 少々 こしょう 少々 レタス 1枚 (以下チーズせんべい) じゃがいも 30 g スライスチーズ 1枚 (溶けるもの) 小さじ1/2 油

さらに焼く。 (こんがりとなるまで)

フライパンで両面を焼く。

③ チーズせんべいを作る。

- ④ 肉の両面に塩こしょうをふる。
- ⑤ テフロン加工のフライパンで肉を両面焼く。

① りんごはすりおろし、トマトはさいの目切りにする。

じゃがいもを皮ごと薄くスライスし、油をひいた

チーズをちぎって乗せ、溶けてきたら裏返して

② 鍋にバターを溶かし、りんごとトマトを煮込む。

⑥ 皿にレタスをちぎって乗せ、肉を盛り付け、 ソースをかける。

チーズせんべいを添える。

#### ●セロリの梅和え

(材料 1 人分)セロリ50 g梅干し1/2個かつおぶし1 g

(作り方)

- ① セロリの筋をとり、2~3cmにコロコロに切る。
- ② 梅干しの種を取り、包丁でたたく。
- すべてを和える。

## 優秀賞 「大人も子供も パクパク食べれる佐久の味」

○豚肉のプルーンソース ○ズッキーニときのこの味噌炒め



≪PRポイント≫

- ★主菜は醤油の量を減らし、プルーンの甘味を生かしました。塩分が足りないと感じさせないように、プルーンの甘味で補いました。
- ★副菜はきのこの味を生かすよう塩分を控えめにし、さらにくるみを添えて食感と味を楽しめるようにしました。
- ★長野の名産物をおかずとして取り入れて もらえるように考えて作りました。

エネルギー 373 \* カロリー/塩分 2.5 グラム

(材料1人分) 豚肉 (薄切り) 3枚 キャベツ 50 g 玉ねぎ 1/4個 ミニトマト 2個 オクラ 2本 かいわれ大根 少々 ベビーリーフ 適宜 プルーン 1個 しょうゆ 大さじ1/2 小さじ1 砂糖 サラダ油 小さじ1/2

(作り方)

- ① キャベツをせん切りにする。
- ② 玉ねぎを薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉と玉ねぎを炒める。
- 4 しょうゆ・砂糖で味をつける。
- ⑤ 豚肉をキャベツとベビーリーフの上に盛り付ける。
- ⑥ プルーンを大き目に切り、④のフライパンに入れ、 玉ねぎと味がからまるまで炒める。
- ⑦⑥を豚肉の上にかけ、かいわれを散らす。
- ⑧ 半分に切ったミニトマトとさっとゆでたオクラを添える。

#### ●ズッキーニときのこの味噌炒め

(材料1人分) ズッキーニ 1/3本 まいたけ 20 g しめじ 20 g えのき 20 g 人参 お好みの量 小ねぎ お好みの量 くるみ お好みの量 味噌 大さじ1/2 水 小さじ1 サラダ油 小さじ1/2

- ① ズッキーニを輪切りにし、きのこを食べやすい大きさに切る。
- ② ねぎは小口切り、くるみは軽く砕いておく。
- ③ 人参は輪切りまたは飾り切りにしてゆでておく。
- ④ フライパンに油をひき、ズッキーニときのこを炒め、 しんなりしたら水で溶いた味噌を入れる。
- ⑤ 4を皿に盛り付け、②③を添える。

## 優良賞 「鮭ときのこの和風レモン和えと のざわなっとう」

〇鮭ときのこの和風レモン和え 〇のざわなっとう



≪PRポイント≫

- ★揚げずに、少なめの油で揚げ焼きにしま した。
- ★ソースに酸味とハーブを効かせて、控えめの塩分でも物足りなさをカバーしました。

エネルギー 250 キュカロリー/塩分 1.4 グラム

#### ●鮭ときのこの和風レモン和え

(材料1人分)	
鮭	70 g
小麦粉	7.5 g
油	3 g
まいたけ	25 g
エリンギ	25 g
玉ねぎ	15 g
赤パプリカ	5 g
黄パプリカ	5 g
きゅうり	5 g
(以下A)	
レモン汁	2.5 g
砂糖	0.3 g
しょうゆ	1 g
オレガノ	0.01 g
オリーブオイル	1 g

(作り方)

- 玉ねぎは粗めのみじん切りにし、パプリカときゅうりも同じ大きさに切る。
- ② 玉ねぎをレンジに1分間かける。そこへパプリカときゅうりを合わせ、余熱で火を通し、Aを合わせておく。
- ③ まいたけとエリンギを食べやすい大きさに切る。
- ④ 鮭を食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶして 油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。 火が通ったら鮭を取り出し、まいたけとエリンギを 炒める。
- ⑤ 皿に鮭ときのこを盛り、②をかける。

#### ●のざわなっとう

(材料1人分)	
刻み納豆	20 g
大根	50 g
野沢菜漬物	10 g
白炒りごま	1 g

- ① 大根を角切りにし、さっと茹でて水で冷やす。
- ② 野沢菜は小口切りにする。
- ③ すべて一緒に和える。

## 【アイディア賞】「こんこん焼き&じゃがいもと <u>ピーマ</u>ンのカレーきんぴら」

〇こんこん焼き 〇じゃがいもとピーマンの加-きんぴら

≪PRポイント≫



- ★豆腐を加えてカロリーを抑えました。
- ★しそ、ごま、しょうがの風味で薄味でも 食べやすいようにしました。
- ★きんぴらも、カレーの風味で薄味でも食べやすいようにしました。

<u>カロリー 320 \*。カロリー/塩分 1.7 グラム</u>

#### ●こんこん焼き

(材料1人分)	
油揚げ	1枚
鶏ひき肉	60 g
木綿豆腐	50 g
ねぎ	20 g
ひじき	2 g
青じそ	2~3枚
しょうが	1 g
塩	0.1 g
ごま	1 g
片栗粉	1 g
ぽん酢	5 g
キャベツ	40 g
ミニトマト	2個

(作り方)

- ① 豆腐を水切りする。
- ② ひじきを水につけて戻し、戻ったら水気をよく切る。
- ③ ねぎをみじん切りにする。
- ④ 鶏ひき肉に①②③、しそ、ごま、塩、片栗粉、おろししょうがを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油揚げを半分に切って袋状にし、④を詰める。
- ⑥ フライパンで油揚げを焼き、両面に焼き目がついたら 弱火にし、フタをして中まで火が通るまで加熱する。
- ⑦食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ⑧ せん切りキャベツと半分に切ったミニトマトを添える。 ぽん酢をつけていただく。

#### ●カレーきんぴら

(材料1人分)	
じゃがいも	60 g
ピーマン	30 g
めんつゆ	10 g
カレ一粉	0.5 g
オリーブ油	小さじ1/3
水	大さじ1
5	

- ① じゃがいもとピーマンを細切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、じゃがいもと ピーマンを炒める。
- ③ ②へめんつゆと水を加え、中火で汁気がなくなるまで加熱する。
- ④ カレー粉を加えてひと炒めする。

### 「ごはんに合う! 【アイディア賞】 れんこん入り照り焼きつくねと ひじきとブロッコリースプラウトのサラダ」

〇れんこん入り照り焼きつくね 〇ひじきとプロッコリースプラウトのサラダ



カロリー 320 キュカロリー/塩分 1.5 グラム

≪PRポイント≫

- ★えのきを細かく切って、お肉をカサ増し しました。
- ★つなぎはれんこんをすりおろして。少し 角切りのれんこんを入れて、シャキシャキ とした食感を楽しみながら、お腹いっぱい に!
- ★ひじきと合わせるのは、ブロッコリース プラウト。食感が楽しいです。
- ★ひじきはコンソメで煮ることにより、味 がしみこみ、ドレッシングが少なくても、 おいしく食べられます。

#### ●照り焼きつくね

(材料1人分) 鶏ひき肉 70 g えのき 30 g れんこん 70 g 塩 少々 こしょう 少々 しょうが 1/4かけ 洒 大さじ1/4 ごま油 小さじ1 青じそ つくね分 キャベツ 40 g ミニトマト 1個 (以下照り焼きのたれ) しょうゆ 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2 大さじ1/2 酒 大さじ1/4 砂糖

- ① れんこんは皮をむき、半分はすりおろし、 半分は1cm角程度に刻む。
- ② えのきも1cm長さに切る。
- ③ 鶏ひき肉をボウルに入れ、①の水気を軽く切って加え、 えのき、おろししょうが、塩、こしょう、酒を加えて 粘りが出るまで手でよく混ぜる。 小判型にまとめて、青じそを巻く。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を肉の面を下にして 並べ入れ、ほぼ火が通るまで焼く。 ひっくり返して青じその面を焦がさないように焼く。
- ⑤ つくねを端に寄せ、余分な油をふきとり、たれを 混ぜ合わせてから加え、からめる。
- ⑥ 器に盛り付け、せん切りキャベツと半分に切った ミニトマトを添える。

#### ●スプラウトサラダ

(材料 1 人分)
ひじき 10 g
ブロッコリースプラウト
25 g
コーン缶 20 g
サラダ油 大さじ1/2

(以下ドレッシング)

水

おろししょうが 少々 おろしたまねぎ 小さじ1/4 粒マスタード 小さじ1/2 オリーブ油 大さじ2/3 塩 少々

50cc

酢 大さじ1/4

(作り方)

- ① ひじきはたっぷりの水につけて戻し、ザルに揚げる。
- ② ブロッコリースプラウトは小房に分け、長いものは 2~3等分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ひじきを炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、コンソメと水を加え、汁気が無くなるまで炒め煮にする。 バットなどに移し、冷ます。
- ⑤ コーンの汁気を切り、②④と共にボウルに入れる。
- ⑥ ドレッシングの材料を混ぜ合わせてかけ、全体を 混ぜる。

#### ブロッコリースプラウトとは…

日本語にすると「ブロッコリーの新芽」。 スプラウトというのは、特定の作物を発芽 させた新芽を言います。 分かりやすいものだと、「もやし」や 「カイワレ大根」などが親しみやすいのでは ないでしょうか?



佐久市ぴんころ運動推進会議 平成29年10月 発行 佐久市 〒385-8501 長野県佐久市中込3056 編集 市民健康部健康づくり推進課