

平成23年度

# レシピ集

子どもの料理コンクール入賞作品

応募テーマ「家族に作る「ありがとう」ランチ」



栃木県食生活改善推進団体連絡協議会

# 平成23年度子どもの料理コンクール実施要領・2次審査までの流れ

## 1 目的

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生涯にわたり健康で生き生きと暮らすために「食」は重要である。また、正しい知識と食べ物を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう、地域ぐるみで支援する必要がある。このため、子どもたちが「食」に対する理解と関心を深める一助として、「子どもの料理コンクール」を開催する。

## 2 主催

栃木県食生活改善推進団体連絡協議会

## 3 共催

栃木県

## 4 対象

栃木県内に居住する小学校4・5・6年生で2次審査会に参加できる方

## 5 内容

応募テーマに基づき、応募用紙に記入の上、お住まいの市町に応募する



過去のレシピ集

## ● 募集から審査会までの流れ

応募期間中、応募用紙は各市町健康づくり担当にて配付します。また、地域の食生活改善推進員が各小学校へ出向き、広く参加の呼びかけ等も行います。

応募者は応募用紙をお住まいの市町健康づくり担当に提出します。(小学校単位でとりまとめる場合もあります)

1次審査(地区審査会) = 各市町に提出された応募用紙は、所轄広域健康福祉センターに事務局を置く地区協議会において書類選考の1次審査を行い、優秀作品を決定します。

2次審査(県審査会) = 応募用紙の料理を実際に調理し、審査になります。最優秀賞他、各賞が決定されます。

2次審査会対象者の作品を「入賞作品レシピ集」として冊子を作成し、さらに子どもたちの「食」に対する理解と関心を深めるために、県内小学校他、関係機関に配布します。また、栃木県ホームページにも掲載し、広く県民のみなさんにも周知します。

## ● 平成23年度応募数

たくさんのご応募をいただきました！ 次年度も、ぜひご応募ください！

地区名	応募数	参加者総数
宇都宮	36	59
上都賀	7	10
真岡	152	190
栃木	107	159
小山	60	77
大田原	20	30
矢板	48	68
烏山	5	6
安足	36	64
計	471	663



完成した料理

料理の前で、一組おつ説明をしました。



## 2次審査会の様子



参加者全員で、はい、ポーズ！





# 平成23年度 子どもの料理コンクール2次審査会結果

県内の小学生4・5・6年生を対象に、「子どもの料理コンクール」を開催しました。今年度のテーマは、『家族に作る「ありがとう」ランチ』です。応募数は、471作品(応募者数663人)で、1次審査通過は12作品(対象者数17人)でした。

2次審査会において、最優秀賞・優秀賞・アイデア賞が決定しました。ここでは、1次審査を通過した12作品をご紹介します。

## 作品一覧

区分	献立名	応募者名	市町名	学年
最優秀賞	夏野菜たっぷりヘルシーランチ	長 萌々花	栃木市	6年
優秀賞	みんなでランランランチ♪	茂垣 夏音 茂垣 夢乃	益子町	6年 4年
	トン&チキンのスマイルランチ	小林 佳乃	大田原市	6年
アイデア賞	感謝の愛ディアランチ	植田 新菜 横山 千夏	益子町	4年 4年
	家族でほね太 <sup>ぶと</sup> けんこうランチ☆	石丸 凜夏 杉本 有優	宇都宮市	4年 4年
入賞	家族の好きなチャイニーズランチ	熊倉安輝子 熊倉光太郎	鹿沼市	4年 2年
	你好パンダランチ	猿山 綾乃	栃木市	6年
	わが家の夏のスタミナ料理	加藤 道朗	小山市	6年
	簡単ありがとう定食	高橋 舞	小山市	6年
	もりもり力のでるさっぱりランチ	酒巻 直拡	高根沢町	5年
	元気もりもりランチ	浅川 優太	那須烏山市	6年
	カップDEそぼろ	中島 花月 柏瀬 絢文	足利市	4年 4年





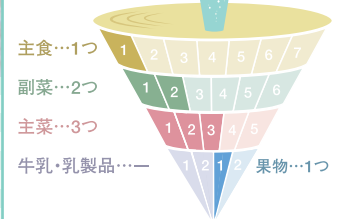
# 夏野菜たっぷりヘルシーランチ

栃木市 長 萌々花さん



1人分	
エネルギー	657kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	29.2g
カルシウム	70mg
塩分	3.8g

### 【食事バランスガイド】



- 野菜はおじいちゃんが育てたものをたくさん使いました。
- とり肉は夏バテしないようにカレーパウダーをまぶし、たくさんの調味料で味付けしました。
- フルーツポンチは、フルーツにビタミンが多いので夏バテを防ぎ、サイダーでより涼しくなります。

## ベジタブル&とり肉バーガー

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

とりもも肉	200g
からあげ粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	適量
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
カレーパウダー	小さじ1
きゅうり	40g
トマト	40g
たまねぎ	40g
パプリカ	20g
レタス	10g
コッペパン	小4個
マスタード	適量
マヨネーズ	適量

- ①きゅうり、トマト、たまねぎ、パプリカ、レタスを切る。
- ②からあげ粉、しょうゆ、しょうが、塩・こしょう、カレーパウダーで味付けしたとり肉をオリーブオイルで焼く。
- ③パンにマスタードをぬって具材をはさみ、マヨネーズをかける。

## 夏野菜スープ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

じゃがいも	70g
にんじん	40g
なす	30g
いんげん	20g
コーン	20g
ウィンナー	2本
コンソメ	小さじ2

- ①材料を小さく切ってコンソメで煮る。

## サイダーinフルーツポンチ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

フルーツ缶	1缶
サイダー	100ml

- ①フルーツ缶のシロップを切り、器に盛り付ける。
- ②サイダーをそそぎ、ミントをのせる。







# みんなでランランランチ♪

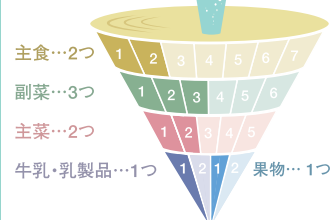
益子町 茂垣 夏音さん 茂垣 夢乃さん



- あまり使いきれない乾物を使って、ヘルシーなカレーを作りました。
- 片付けが楽なようにワンプレートにしました。
- 感謝の気持ちをこめてハートのごはんにしました。(メッセージもそえました。)
- マヨネーズを使わない和風のポテトサラダにしました。

1人分	
エネルギー	747kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	20.2g
カルシウム	299mg
塩分	2.4g

### 【食事バランスガイド】



## ヘルシーカレーライス (ロコモコ風) <作り方>

<材料・2人分の分量>

サラダ油	小さじ1
とりひき肉	30g
たまねぎ	1/2個
にんじん	20g
かんぴょう	10g
高野どうふ	1/2枚
れんこん水煮	20g
カレールー	25g
水	400cc
ごはん	茶わん2杯
レタス	3枚
冷凍枝豆 (むいたもの)	20g
温泉たまご	2個

- ①かんぴょう、高野どうふは水につけてもどし、やわらかくなったら、しばって細かく切る。
- ②たまねぎ、にんじん、れんこんを細かく切る。
- ③フライパンに油を熱し、野菜ととりひき肉をいため、かんぴょう、高野どうふ、水を加えてやわらかくなるまで煮る。カレールーで味をつけ、かきまぜながら煮つめる。
- ④レタスはあらってよく水気をふき、せん切りにする。
- ⑤枝豆はむいておく。
- ⑥お皿にレタスを円状にのせ、真ん中にボールで型ぬきしたごはんを置き、ハートの形に整える。
- ⑦カレーをごはんのまわりにもり、枝豆をかざる。
- ⑧ごはんの真ん中にスプーンでくぼみを作り、温泉たまごをのせる。『ありがとう♡』のメッセージをそえて完成。



## 和風ポテトサラダ <作り方>

<材料・2人分の分量>

じゃがいも	中1個
きゅうり	1/2本
塩	少々
しらす	大さじ1
ごま	小さじ2
豆乳	大さじ1
みそ	小さじ1

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、ゆでる。
- ②きゅうりを輪切りにして塩でもみ、水気をしぼる。
- ③みそと豆乳をまぜ、なめらかにしておく。
- ④じゃがいもをつぶし、きゅうり、しらす、ごまを加え、③で味をつける。

## チーズケーキ風デザート <作り方>

<材料・2人分の分量>

プレーンヨーグルト	200g
はちみつ	大さじ1
フルーツ	20g

(ブルーベリーなど)

<作り方>

- ①ヨーグルトをペーパータオルで包み、ざるとボールを重ねたところに入れ、お皿をのせて30分位水切りをする。
- ②①を紙カップに入れ、はちみつをかけフルーツをかざる。

## オレンジジュース <作り方>

<材料・2人分の分量>

オレンジジュース	250cc
----------	-------

※ヨーグルトから出た水分(乳清)

<作り方>

- ①ヨーグルトの水切りで出た水分(乳清)とジュースをまぜる。
- ※乳清には良質なたんぱく質、乳糖、ビタミン、ミネラルが含まれています。



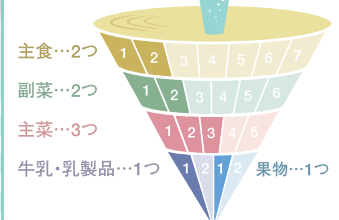
# トン&チキンのスマイルランチ

大田原市 小林 佳乃さん



1人分	
エネルギー	897kcal
たんぱく質	32.4g
脂質	33.8g
カルシウム	247mg
塩分	3.9g

### 【食事バランスガイド】



- 大人も子どもも好きなお肉をバランスよく野菜と一緒に食べられるようにしました。
- カリカリじゃこは、カレー味にしてレモンドレッシングでさっぱり味にしました。
- 手羽元の煮物は、マーマレードとしょうゆと水だけでとても簡単に調理できるのでぜひ作ってみてください。ゆで卵を入れてもおいしいです。

### 豚バラ丼

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

豚バラ肉	120g
焼き肉のタレ	大さじ4
水	大さじ3
ごはん	お茶碗3杯
キャベツ	100g
ゴマ	少々

- ①キャベツを千切りにする。
- ②フライパンで豚バラ肉を焼き、タレと水を入れて煮詰める。
- ③ごはんを丼ぶりに盛りつける。
- ④ごはんの上にキャベツをのせる。
- ⑤④の上に②をのせてゴマをふりかける。

### フルーツヨーグルト

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

プレーンヨーグルト	160g
パイナップル	輪切り1枚
みかん	6ふさ
キウイ	2切れ

- ①パイナップルとキウイを一口大に切る。
- ②プレーンヨーグルトを器にもる。
- ③②のうえに果物を盛りつける。

### 手羽元肉のマーマレード煮

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

手羽元肉	6本
マーマレード	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
水	1カップ

- ①なべにマーマレード、しょうゆ、水を入れて火にかける。
- ②①が沸騰したら、手羽元肉を入れて中火で煮る。

### カレー味のカリカリじゃこサラダ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

ベビーリーフ	40g
レタス	40g
コーン	40g
トマト	1コ
しらす干し	大さじ2
カレーパウダー	少々
レモンドレッシング	少々

- ①ベビーリーフ、レタスを食べやすい大きさに切る。
- ②トマトをくし型に切る。
- ③フライパンにしらす干しとカレーパウダーを入れてしらす干しがカリカリになるまで炒める。
- ④①と②とコーンを盛りつけ、③をパラパラと混ぜ、レモンドレッシングをかける。







# 感謝の愛ディアルランチ

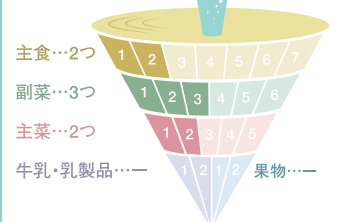
益子町 植田 新菜さん 横山 千夏さん



○いつもの感謝をお父さん、お母さんに伝えたかったので、パイをハート型にしました。  
○土日もしそがしくはたらいいているお父さんお母さんにずっと元気でいてもらいたいので、スタミナがつくにんにくや体に良い野菜を使用しました。

1人分	
エネルギー	793kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	30.1g
カルシウム	132mg
塩分	3.3g

### 【食事バランスガイド】



## サーモンのハートパイ

〈材料・2人分の分量〉

- 冷凍パイシート…… 2枚
- ホワイトソース(缶) … 大さじ2
- さけフレーク…… 大さじ2
- ほうれん草…… 2本
- フランスパン…… 2cm位
- 塩・こしょう…… 各少々
- たまご(つや出し用) … 1/4個位
- ジャム…… 大さじ2

### 〈作り方〉

- ①ほうれん草はゆでて2cm位に切る。フランスパンは角切りにする。
- ②ボールにほうれん草、さけフレーク、ホワイトソース、フランスパンを入れてまぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ③パイシートは上下2枚分をハート型にカットしてめん棒でのばす。具を入れて包み周りをフォークでおさえる。ときたまごをぬり、200℃のオーブンで8分位焼く。
- ④余ったパイシートは、棒状にしてねじり、一緒に焼いてジャムをそえる。

## 白菜と豚肉とゆばのかさねむし

〈材料・2人分の分量〉

- 白菜…… 2枚
- 豚肉(薄切り) …… 4枚
- にんにく…… 5かけ
- しょうが…… 少々
- 砂糖…… 大さじ1
- 酒…… 大さじ2
- しょうゆ…… 小さじ2
- 生ゆば(カット) … 20g
- だしの素…… 少々
- 塩…… 少々
- かたくり粉…… 小さじ1
- 水…… 少々
- 万能ねぎ…… 1本

### 〈作り方〉

- ①にんにく1かけをスライスし、おろししょうが、砂糖、酒、しょうゆをまぜ、豚肉に下味をつける。
- ②ゆでた白菜に豚肉、ゆばを重ねてラップで包み、にんにくと一緒にタジン鍋に入れ、電子レンジで8分位蒸す。(タジン鍋がない場合はラップのまま耐熱皿にのせ、10分位電子レンジにかける)
- ③蒸した際に出た煮汁を小鍋に移し、中火にかけてだしの素と塩各少々で味を調え、水ときかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ④かさねむしを2cm幅に切り、③をかけ、4cm位にカットした万能ねぎをかざる。

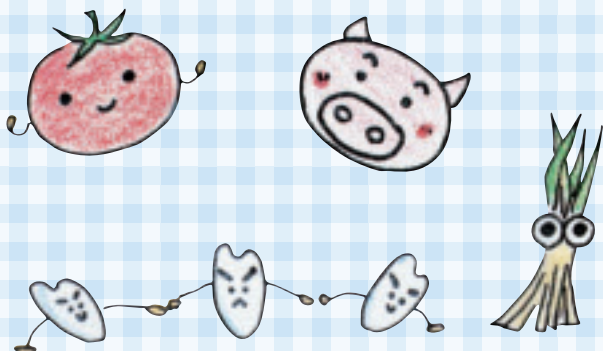
## レタスカップごはん

〈材料・2人分の分量〉

- レタス…… 8枚
- ごはん…… 茶わん杯(2杯)
- ゆずぼん酢…… 小さじ4
- プチトマト…… 6個
- ハム…… 2枚
- パセリ…… 少々

### 〈作り方〉

- ①レタスは洗ってよく水気を切り、2枚ずつ重ねる。
- ②プチトマトは1/4にカットする。
- ③ハムは型ぬぎし、余った部分は細かく切る。
- ④ごはんはゆずぼん酢、プチトマト、ハムを入れてまぜ、レタスで包み、上に型ぬぎしたハムとパセリをかざる。





# 家族でほね太けんこうランチ☆

宇都宮市 石丸 凜夏さん 杉本 有優さん



1人分	
エネルギー	950kcal
たんぱく質	35.7g
脂質	45.4g
カルシウム	305mg
塩分	5.7g

### 【食事バランスガイド】



### 〈工夫したこと〉

- ・ごはんと具をまぜるのががんばりました。
- ・牛乳とチーズを使ってカルシウムたっぷりにしました。
- ・計りようスプーンやカップの使い方がむずかしかったです。

## チキンライスふわとろたまご

### 〈作り方〉

#### 〈材料・2人分の分量〉

ごはん	300g
とりも肉	100g
ミックスベジタブル	50g
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
ソース	大さじ1
たまご	2個
牛乳	大さじ2
チーズ	30g
塩、こしょう	少々
バター	20g
ケチャップ	適量

- ①とり肉は一口大に切る。
- ②ケチャップ、しょうゆ、さとう、ソースをまぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、とり肉をいため、肉の色が変わったらミックスベジタブルをいためる。
- ④③に②をいれて、からめて火を止める。
- ⑤④にごはんを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑥たまごをボールに割り、塩、こしょう、牛乳、チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦フライパンにバターを熱し、⑥を入れ、半熟になるまで火を通す。
- ⑧皿に⑤を盛り、⑦を乗せ、ケチャップをかける。



## 果物

### 〈作り方〉

#### 〈材料・2人分の分量〉

グレープフルーツ	1/4個
----------	------

- ①グレープフルーツを食べやすく切る。



## 野さいたっぷりミルクスープ

### 〈作り方〉

#### 〈材料・2人分の分量〉

じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
エリンギ	1個
ベーコン	2枚
バター	10g
水	300cc
牛乳	200cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ	少々

- ①じゃがいもは厚さ5mmくらいのいちよう切り、にんじんは厚さ2mmのいちよう切り、たまねぎは半分にして幅1cm、エリンギは幅1cmのいちよう切り、ベーコンは幅1cmに切る。
- ②なべにバターを熱し、①をいため、しんなりしてきたら水を加える。
- ③②のあくを取り、約10分煮る。
- ④③のじゃがいもをつぶし、牛乳を加え、塩・こしょうで味付けをし、器にもり、パセリを散らす。

## フレンチサラダ

### 〈作り方〉

#### 〈材料・2人分の分量〉

レタス	3枚
ミニトマト	4個
きゅうり	1/3本
ツナ缶	1/2缶
○フレンチドレッシング	
サラダ油	大さじ2
酢	小さじ1/4
塩	小さじ1
こしょう	少々

- ①レタスを洗って水気をよく切り、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②ミニトマトときゅうりを切る。
- ③酢、塩、こしょう、サラダ油を混ぜてドレッシングを作る。
- ④盛り付けて、ツナを乗せ、ドレッシングをかける。







# 家族の好きなチャイニーズランチ

鹿沼市 熊倉 安輝子さん 熊倉 光太郎さん



1人分	
エネルギー	970kcal
たんぱく質	35.5g
脂質	26.7g
カルシウム	127mg
塩分	6.2g

### 【食事バランスガイド】



- やきそばのめんは、パリパリにこげめがつくまで、やいてください。
- シーフードミックスはくさを消すために、下ゆでしてください。
- 白玉をみみたぶくらいのやわらかさになるまでよくこねてください。

## あんかけやきそば

〈材料・2人分の分量〉

ちゅうかむしめん	2玉
シーフードミックス	80g
ぶたこま肉	100g
酒	少々
サラダ油	少々
ちんげんさい	1/2株
パプリカ(赤)	1/2個
しいたけ	2枚
長ねぎ	1/2本
オイスターソース	少々
ちゅうかスープのもと	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
⑦水	1カップ
かたくり粉	大さじ1
サラダ油、ごま油	各大さじ1

〈作り方〉

- ①ちんげんさい、パプリカ、しいたけ、長ねぎを洗って、食べやすい大きさに切る。
- ②シーフードミックスを、酒少々を入れたお湯で、下ゆでする。
- ③ぶたこま肉に、酒少々をふつてもみこむ。
- ④あんかけスープの材料⑦をあわせておく。
- ⑤フライパンに、サラダ油・ごま油を入れ、めんを入れて、両面にやき目をつける。めんをお皿にとり出しておく。
- ⑥フライパンに油を少々入れ、ぶたこま肉を白くなるまでいため、やさいも入れていためる。
- ⑦⑥に④とシーフードミックスを入れて、とろみがつくまで火にかける。
- ⑧⑤に⑦をかけて、もり付ける。

## レタスとたまごのスープ

〈材料・2人分の分量〉

レタス	2枚
たまご	1個
ばんのうねぎ	少々
④ちゅうかスープのもと	小さじ1
④水	2カップ
酒	少々
塩	少々
⑦しょうゆ	少々
黒こしょう	少々

〈作り方〉

- ①レタスを一口大にちぎる。たまごはわってときほぐす。ばんのうねぎは小口切りにする。
- ②なべに①を入れて火にかけ、にたってきたらレタスと⑦を入れて味をととのえる。
- ③たまごを回し入れて火をとめ、ばんのうねぎをちらす。

## きゅうりとザーサイのあえもの

〈材料・2人分の分量〉

きゅうり	1本
ザーサイ	20g
おろししょうが	少々
塩	少々
④こしょう	少々
④いりごま	少々
④ごま油	少々

〈作り方〉

- ①きゅうりは適量の塩で板ずりして、めんぼうでたたいてから、一口大に切る。
- ②ザーサイは大きめにきざんで、①と④とまぜあわせる。

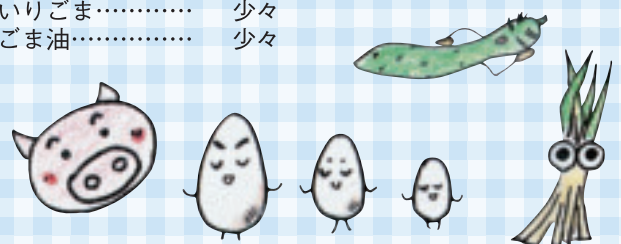
## ひやしフルーツ白玉

〈材料・2人分の分量〉

白玉粉	150g
お湯	適量
ミックスフルーツ缶づめ	1缶

〈作り方〉

- ①白玉粉にお湯を入れて、耳たぶくらいのかたさになるまで、よくこねる。
- ②①を一口大の大きさに丸めて、お湯でゆでる。うき上がってきたら、氷水に入れて冷やす。
- ③ミックスフルーツ缶づめ(シロップもつかう)と白玉を、うつわにもりつける。





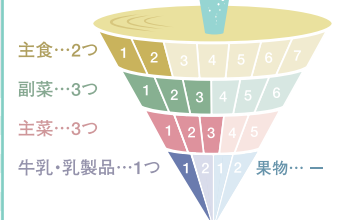
# 你好パンダランチ

栃木市 猿山 綾乃さん



1人分	
エネルギー	911kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	20.9g
カルシウム	313mg
塩分	3.5g

### 【食事バランスガイド】



- 上野にパンダが来たので、パンダをテーマにしました。
- 「いつもありがとう！」という気持ちをこめて、おじいちゃん・おばあちゃんの作った野菜をたくさん使い、栄養のバランスを考えて作りました。
- パンダらしくなるように黒や白の食べ物、緑の笹、赤や黄色の食べ物を使ってカラフルにしました。

### ふっくらヘルシーパンダバーグ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

たまねぎ	1/2個	①たまねぎは、みじん切りにしサラダ油で炒める。豆腐は水切りをしておく。
サラダ油	少々	②①ととりひき肉、刻んだブロッコリー、枝豆、パン粉、塩・こしょうを混ぜ合わせ、形を整えて焼く。
もめん豆腐	1/2丁	③電子レンジで加熱したなすで耳と目をつける。
とりひき肉	100g	④ゆでたおかひじきをかざり、ジュレぼん酢をそえる。
ブロッコリー(ゆで)	30g	
枝豆(ゆで)	30g	
パン粉	少々	
塩・こしょう	少々	
なす	1/2本	
おかひじき	適量	
ジュレぼん酢	大1	

### パンダサラダ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

じゃがいも	1個	①じゃがいもをゆで、きゅうりを切る。
きゅうり	1本	②ゆでたじゃがいもをつぶし、きゅうり、コーン、塩・こしょう、マヨネーズを入れて混ぜる。
コーン	20g	③輪切りにしたたまねぎを電子レンジで加熱する。
塩・こしょう	少々	④②、③を盛り付け、プルーンとマトで耳と目をつける。
マヨネーズ	少々	⑤青しそドレッシングをそえる。
たまねぎ	1/2個	
プルーン	3個	
ミニトマト	4個	
青しそドレッシング	大1	

### パンダライス

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

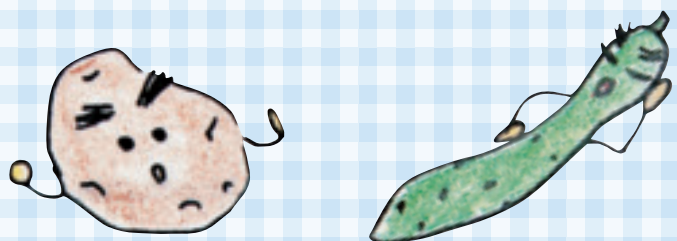
ごはん	320g	①ごはんをパンダ型にぬき、こんぶのつくだ煮で耳と目をつける。
こんぶのつくだ煮	少々	

### ハートヨーグルトアイス

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

ヨーグルト	1カップ	①ヨーグルトとジャムを混ぜ合わせ、型に入れて凍らせる。
ジャム(いちご・あんず)	各1/4カップ	

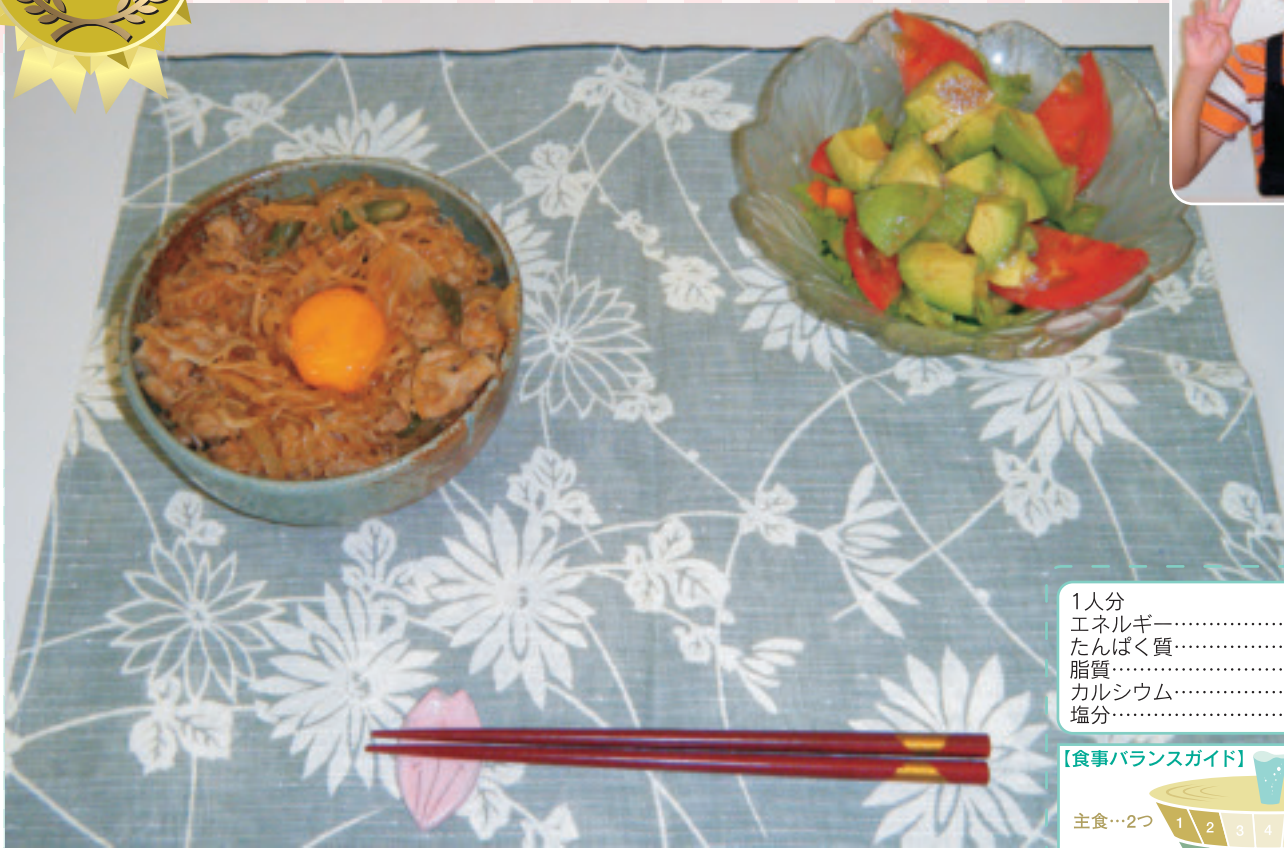






# わが家の夏のスタミナ料理

小山市 加藤 道朗さん



○夏を乗りきるためのスタミナと栄養がたくさんとれる料理です。  
○サラダは簡単に作れるのでたくさん食べてください。

1人分	
エネルギー	832kcal
たんぱく質	35.6g
脂質	30.9g
カルシウム	108mg
塩分	3.3g

### 【食事バランスガイド】



## スタミナぶた丼

〈材料・2人分の分量〉

ぶた肉	200g
たまねぎ	1個
しらたき	1袋
ぶなしめじ	1袋
いんげん	60g
にんにく	1かけ
しょうが	少々
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
ごはん	400g
たまご	2個

### 〈作り方〉

- ①なべに600ccの湯をわかし、ぶた肉をゆでてあくをとる。
- ②①にみじん切りにしたにんにく、しょうが、みりん、酒を入れて煮る。
- ③②にたまねぎ、しらたき、ぶなしめじ、いんげん、しょうゆを入れて煮る。
- ④丼に盛ったごはん②をかけ、たまごをのせる。

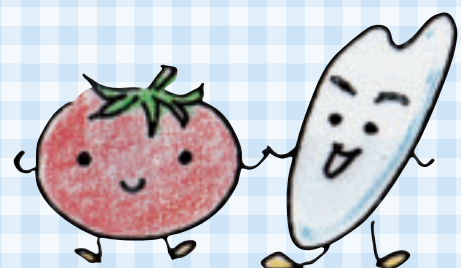
## ヘルシーサラダ

〈材料・2人分の分量〉

レタス	1枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
アボガド	1/2個
トマト	1/2個
ドレッシング	大さじ2

### 〈作り方〉

- ①レタスをちぎる。きゅうりとにんじんは千切り、アボガドはさいころ切り、トマトは薄くスライスする。
- ②ガラスの器に盛り付けし、ドレッシングをかける。





# 簡単ありがとう定食

小山市 高橋 舞さん



1人分

エネルギー	591kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	10.7g
カルシウム	170mg
塩分	2.7g

### 【食事バランスガイド】



- 丼の具はごはんと一緒に食べるので、少し味を濃くしました。
- スープはカップに入れるので野菜を小さめにしました。
- フルーツヨーグルトのりんごの皮むきを頑張りました。

## ツナのカレー丼

〈材料・2人分の分量〉

ツナ缶	1缶
ピーマン	2個
たまねぎ	小1/2個
ミックスベジタブル	少々
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
ごはん	300g

〈作り方〉

- ①ツナは油を切り細かくほぐす。ピーマンは細切り、たまねぎは薄切りにする。ミックスベジタブルは解凍する。
- ②サラダ油でピーマン、たまねぎを炒め、しんなりしたらツナ、ミックスベジタブルを入れ、調味料で味付けする。
- ③盛り付けたごはんの上にのせる。

## ミニフルーツヨーグルト

〈材料・2人分の分量〉

ヨーグルト	180g
りんご	1/4個
バナナ	1/2本
プルーン	2個
砂糖またはオリゴ糖 (お好みで)	

〈作り方〉

- ①りんご、バナナを食べやすい大きさに切る。
- ②①を盛り付けてヨーグルトをかけ、プルーンをのせる。

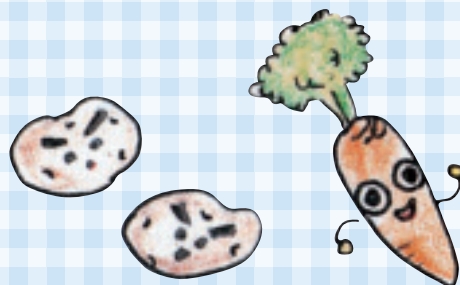
## 野菜のカップスープ

〈材料・2人分の分量〉

キャベツ	1/3枚
じゃがいも (小)	1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/5本
水	300ml
コンソメ顆粒	小さじ2
こしょう	少々
パセリ	少々

〈作り方〉

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②コンソメ、こしょうを入れる。
- ③カップに盛り付けパセリを散らす。







# もりもり力のでるさっぱりランチ

高根沢町 酒巻 直拡さん



1人分	
エネルギー	690kcal
たんぱく質	28.6g
脂質	22.7g
カルシウム	172mg
塩分	3.0g

### 【食事バランスガイド】



- 家の畑でとれた野菜をたくさん使って作った。
- 今年の夏は、暑いので食欲のないときでも食べられる献立にした。

## サラダうどん

〈材料・2人分の分量〉

冷凍うどん	2玉
レタス	40g
きゅうり	60g
プチトマト	90g
コーン	30g
シーチキン	80g
ハム	30g
温泉たまご	2個
万能ねぎ	10g
めんつゆ	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2

〈作り方〉

- ①レタスを食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②きゅうりを輪切りにする。
- ③ハムを半分に切り、5ミリはばに切る。
- ④プチトマトを半分に切る。
- ⑤なべにお湯を沸かし、冷凍うどんを2〜3分ゆでる。
- ⑥ゆで上がったらず冷水でうどんをしめる。
- ⑦お皿にうどんをもる。
- ⑧⑦に野菜、シーチキン、ハムをのりつける。
- ⑨⑧に温泉たまごをのせ、カットした万能ねぎをちらす。
- ⑩⑨にめんつゆをかけ、マヨネーズをそえる。

## フルーツヨーグルト

〈材料・2人分の分量〉

プレーンヨーグルト	200g
フルーツミックス	100g

〈作り方〉

- ①冷した器にプレーンヨーグルトをもる。
- ②①のうえにフルーツミックスをのりつける。

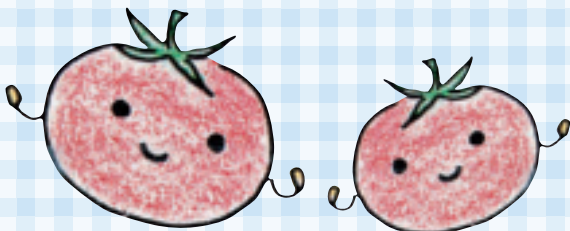
## お茶

〈材料・2人分の分量〉

麦茶	300ml
氷	4個

〈作り方〉

- ①麦茶を用意する。
- ②コップに氷を入れて麦茶をそそぐ。





# 元気もりもりランチ

那須烏山市 浅川 優太さん



1人分	
エネルギー	786kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	17.8g
カルシウム	183mg
塩分	3.1g

### 【食事バランスガイド】



○三色丼のそばろにレンコンを入れて、野菜を多くとれるように工夫した。  
○いづれを考へて献立を作った。

## 三色丼

〈材料・2人分の分量〉

ごはん	500g
豚ひき肉	100g
れんこん	20g
しょうがすりおろし	少量
水	100cc
砂糖	大さじ1
めんつゆ	50cc
ほうれん草	50g
バター	小さじ1
中華風味調味料 (ウェイパーなど)	小さじ1/2
卵	2個
塩こしょう	少々

〈作り方〉

- ①れんこんは皮をむき、いちよう切りにする。
- ②フライパンにひき肉としょうがすりおろし、①のれんこんを入れて炒める。
- ③火が通ったら、水と砂糖とめんつゆを入れて落としぶたをして煮詰める。
- ④なべでほうれん草をゆでる。
- ⑤ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ⑥フライパンにバター、⑤とウェイパーを入れて炒める。
- ⑦卵をといて、塩こしょうを入れて混ぜる。
- ⑧フライパンに⑦を入れ、炒り卵をつくる。
- ⑨丼ぶりに、ごはんをのる。
- ⑩⑨に③と⑥と⑧をのりつける。

## 海そうサラダ

〈材料・2人分の分量〉

乾燥海そう	5g
レタス	2枚
トマト	中1個
青じそドレッシング	適量

〈作り方〉

- ①乾燥海そうを水でもどす。
- ②トマトを食べやすい大きさに切る。
- ③レタスをちぎる。
- ④皿に③と①をのせ、②をそえる。
- ⑤④に青じそドレッシングをかける。

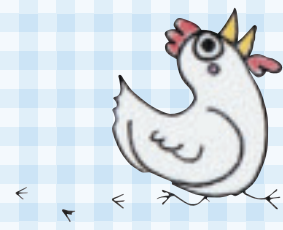
## フルーツヨーグルト

〈材料・2人分の分量〉

プレーンヨーグルト	150g
みかん缶づめ	100g
パイナップル缶づめ	40g

〈作り方〉

- ①プレーンヨーグルトにみかんとパイナップルを入れる。
- ②皿に①をのりつける。







# カップDEそぼろ

足利市 中島 花月さん 柏瀬 絢文さん



1人分	
エネルギー	976kcal
たんぱく質	37.7g
脂質	35.9g
カルシウム	114mg
塩分	4.9g

### 【食事バランスガイド】



- とっておいたデザートカップやドリンクカップを再利用して器にしました。
- ありがとうございますの気持ちをこめて、枝豆でハートの形を作りました。

## そぼろごはん

〈材料・2人分の分量〉

- ごはん…………… 茶わん3杯
- さけフレーク…………… 大きじ4
- たまご…………… 2個
- サラダ油…………… 小さじ1
- ① 砂糖…………… 大きじ2
- 塩、しょうゆ…………… 少々
- とりもののひき肉… 180g
- サラダ油…………… 小さじ1
- みりん、酒…………… 大きじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)、しょうゆ…………… 大きじ1
- ② 砂糖…………… 大きじ1
- しょうが(すりおろし) 少々
- ピーマン…………… 2個
- パプリカ(赤・黄)… 半個ずつ
- ごま油…………… 小さじ2
- 塩・こしょう…………… 少々
- 冷凍枝豆…………… 適量

### 〈作り方〉

- ① たまごをほぐし、調味料①を加え混ぜ、サラダ油をひいたフライパンでそぼろ状に炒める。
- ② フライパンにサラダ油をひいて、とりもののひき肉を炒める。色が変わったら調味料②を加える。
- ③ 約5ミリ幅に、たてに切ったピーマン・パプリカも同様にフライパンにごま油をひいて炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ④ 透明な使い捨てのドリンクカップにごはん、さけフレーク、①、②、③の順に層になるように、詰めていく。  
※軽く押して詰めていくときれいな層になります。
- ⑤ 最後に解凍し、さやからとり出した枝豆を上、に並べてハート型を作る。

## 野菜スティック

〈材料・2人分の分量〉

- きゅうり…………… 1本
- にんじん…………… 1本
- ヤングコーン…………… 4本
- マヨネーズ…………… 適量
- ケチャップ…………… 適量
- マヨネーズ…………… 適量
- クリームチーズ…………… 適量
- パセリみじん切り… 少々

### 〈作り方〉

- ① きゅうり、にんじんをスティック状に切り、ヤングコーンと一緒にカップに立てるように盛り付ける。
- ② ケチャップとマヨネーズを半量ずつまぜてオーロラソースを作る。
- ③ ②のオーロラソース、マヨネーズ、クリームチーズをそれぞれ小さなカップに入れる。

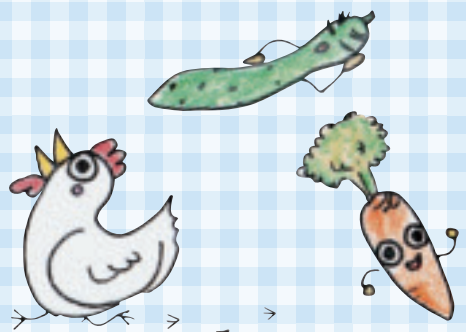
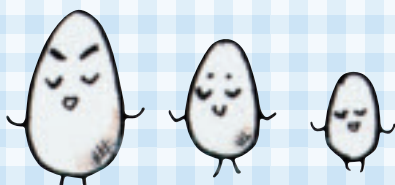
## オレンジ

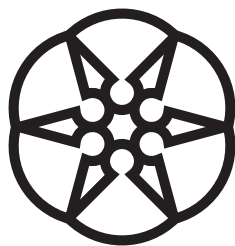
〈材料・2人分の分量〉

- オレンジ…………… 1個

### 〈作り方〉

- ① オレンジをよこ半分に切る。





# レシピ集

子どもの料理コンクール入賞作品

平成23年12月発行

発行者 栃木県食生活改善推進団体連絡協議会  
会長 小川 擁子

〒320-8501  
宇都宮市埴田1-1-20 栃木県健康増進課内  
TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920

印刷 (株)ダイサン



この印刷物は古紙配合率100%再生紙を使用しています