

# 平成 26 年度 ヘルシークッキングコンテスト

## 入賞作品メニュー集

### 【海の幸部門】

- ★ひじきと豆腐たっぷりすりみ焼き・・・（最優秀賞）
- ★すり身たっぷりきんちゃくの野菜あんかけ（優秀賞）
- ★まるごと玉ねぎ 鯛詰めスープ・・・・・・・・（優秀賞）
- ★簡単！すり身ぎょうざ・・・・・・・・（アイデア賞）
- ★甘くないチーズ入り伊達巻き・・・（アイデア賞）

### 【野菜部門】

- ★ねばねば満点袋・・・・・・・・・・・・・・・・（最優秀賞）
- ★油で揚げない！ 野菜たっぷり春巻き・・・（優秀賞）
- ★そうめんで作るなんちゃってピザ！・・・（優秀賞）
- ★豆腐と塩こんぶの野菜おやき・・・（アイデア賞）
- ★色どり野菜のみぞれあんかけ・・・（アイデア賞）




佐世保市役所健康づくり課 24-1111（内線 5535）

## ★ひじきと豆腐たっぷりすりみ焼き（平成26年度 海の幸部門 最優秀賞）

材料（2人分）		作り方				
すり身	120g	①	乾燥ひじきの場合は水で戻しておく。			
木綿豆腐	120g	②	木綿豆腐は水切りしておく。			
乾燥ひじき	大さじ1/2	③	にんじん・生しいたけはみじん切りにする。			
生しいたけ	1/2枚	④	すり身・豆腐をつぶすように混ぜ、他の材料も全て混ぜ合わせる。			
にんじん	10g	⑤	柔らかいのでくずれないように形を作り、小麦粉をまぶして両面こんがり焼く。			
卵	25g	⑥	ブロッコリーを塩ゆでし、すりみ焼きの横に添える。マヨネーズをブロッコリーにかける。			
片栗粉・小麦粉	各大さじ1/2					
塩	ひとつまみ					
油	適量					
小麦粉	適量					
ブロッコリー	120g					
塩	適量					
マヨネーズ	小さじ1					
栄養価 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分	
	219kcal	19.0g	9.9g	153mg	1.6g	



# ★すり身たっぷりきんちゃくの野菜あんかけ（平成26年度 海の幸部門 優秀賞）

材料（作りやすい量6人分）		作り方					
あじすり身	150g	<p>① ボウルにすり身・卵・豆腐・山イモ・塩を入れ泡だて器でなめらかにするまで混ぜる。</p> <p>② キャベツは太めのせん切りにする。もやしは洗っておく。①のボウルに入れてさっくりと混ぜる。</p> <p>③ うすあげの端を切って具材をつめてようじで止める。水200mlをなべに入れ、出しこんぶを入れだしをとる。干しいたけは水で戻してせん切りにし、戻し汁50mlをなべに入れる。調味料で味をつけきんちゃくを入れ、10分ほど煮る。煮えたら取り出す。</p> <p>④ だし汁に皮をむいてせん切りにした人参・しいたけを入れ火をとおす。</p> <p>⑤ きんちゃくを半分に切り盛り付けておく。だし汁に水溶き片栗粉を入れとろみをつけたあんをきんちゃくにかけて小口に切ったねぎをかける。</p>					
卵	1個						
絹ごし豆腐	40g						
山イモ	50g						
塩	小さじ1/2						
キャベツ	50g						
もやし	1/4袋						
うすあげ	6枚						
出しこんぶ	5cm						
干しいたけ	3枚						
みりん・さとう	各大さじ1						
うす口しょうゆ	大さじ2						
人参	35g						
ねぎ	10g						
片栗粉	大さじ2						
水	大さじ3						
栄養価 (1人分)	熱量 118kcal	蛋白質 8.6g	脂質 4.6g	カルシウム 55mg	塩分 1.7g		

## ★まるごと玉ねぎ 鯛詰めスープ（平成26年度 海の幸部門 優秀賞）

材料（2人分）		作り方				
玉ねぎ（小）	2個	①	玉ねぎを上から2cmで切り、中心をくり抜く。			
にんじん	1/3本	②	にんじんをハートの形に型抜きする。			
オリーブオイル	小さじ1	③	くり抜いた玉ねぎと残りのにんじんをみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。			
鯛のすり身	100g	④	鯛のすり身と混ぜ合わせる。それを玉ねぎの中に詰める。			
水	900ml	⑤	鍋に水、固形スープの素、ローリエ、②④を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、アクを取りながら15～20分煮る。塩、こしょうを加え、器に盛り、パセリを振る。			
固形スープの素	3個		※栄養価はスープ1/3量で計算。			
ローリエ	1枚					
塩	小 1/6弱					
こしょう	適量					
パセリ	少量					
栄養価 （1人分）	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分	
	127kcal	10.0g	2.5g	51mg	1.7g	



★簡単！すり身ぎょうざ（平成26年度 海の幸部門 アイディア賞）

材料（2人分）		作り方				
すり身	100g	① 人参はみじん切りに、アスパラガスのはかまを取って、8mmくらいずつに小口切りする。 ② すり身に、人参とアスパラガス、すりごまを入れてよく混ぜる。 ③ ②をぎょうざの皮に包む。 ④ ぎょうざと同じように、蒸し焼きにする。 ⑤ 飾りのトマトと共に④を器に盛る。 ⑥ ポン酢につけていただく。				
アスパラガス	3本					
人参	20g					
すりごま	小さじ2					
ぎょうざの皮	12枚					
油	小さじ1					
（飾り）						
ミニトマト	2個					
ポン酢	適量					
栄養価	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分	
（1人分）	188kcal	12.7g	2.8g	29mg	0.8g	

# ★甘くないチーズ入り伊達巻き (平成26年度 海の幸部門 アイディア賞)

材料 (作りやすい量4人分) (まきす 1本分)		作り方				
えそすり身	100g	①	オーブンを200℃の予熱ありに温める。			
たまご	5個	②	四角の型に、クッキングシートを敷いておく。			
クリームチーズ	50g	③	全ての材料を滑らかになるまでフードプロセッサーにかける。			
レモン汁	小さじ1	④	③を②に流し入れ、①のオーブンの中段に入れて15分焼く。			
だししょうゆ	大さじ1	⑤	焼けたら取り出し、型の上にまきすをかぶせてひっくり返す。			
酒	小さじ1	⑥	クッキングシートを取り外してまきすで巻く。			
		※巻き始めから数か所包丁目を入れて巻く。				
		※巻いた伊達巻きを立てておくとあら熱が早く取れる。				
栄養価 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分	
	152kcal	11.9g	9.7g	43mg	0.8g	



★ねばねば満点袋 (平成26年度 野菜部門 最優秀賞)

材料 (2人分)		作り方									
うすあげ	4枚	① うすあげの一边を切り、袋状にする。 ② ゆでて小口切りにしたオクラ、皮をむいて粗みじん切りにした長芋、せん切りにした青じそ、納豆、納豆のたれ・しょうゆ・みりんを混ぜ合わせ、うすあげの袋に入れてようじでぬうようにとじる。 ③ 油は引かずにフライパンで両面をカリッとさせるように焼く。									
納豆	1・1/2パック										
納豆のたれ	1・1/2袋										
オクラ	8本										
長芋	5cm(60g)										
青じそ	6枚										
しょうゆ	大さじ1										
みりん	大さじ1										
青じそ(飾り)	4枚										
栄養価 (1人分)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>熱量</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>198kcal</td> <td>11.0g</td> <td>9.8g</td> <td>132mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </tbody> </table>					熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分	198kcal
熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分							
198kcal	11.0g	9.8g	132mg	1.6g							

## ★油で揚げない！野菜たっぷり春巻き（平成26年度 野菜部門 優秀賞）

材料（2人分）		作り方
トマト	1個	<p>① ごぼうはさがきにする。その他の野菜をすべて斜め切り（3～4cm）に切る。トマトは種をとる（種はソースに使うので取っておく）。アボカドは1cm幅に切る。ウィンナーソーセージは縦に4等分する。</p> <p>② すべての野菜をさっと蒸す。</p> <p>③ フライパンに薄切りにんにくとオリーブオイルを入れて火にかけ、香りが出るまで炒め、その後ウィンナーソーセージ・野菜を加え炒める。</p> <p>④ 塩・こしょうで味をととのえる。</p> <p>⑤ ④をバットに広げ4等分し余熱をとる。</p> <p>⑥ ⑤を春巻きの皮で包む。</p> <p>⑦ ⑥をオーブン 170℃5～6分、その後 200℃で5～6分焼く。 （焼き目がつけばOK）</p> <p>⑧ トマトの種・にんにく・オリーブオイル・塩をジューサーにかけソース状にする。それを電子レンジにかけ香りを出す。</p>
アボカド	1個	
ウィンナーソーセージ	4本	
アスパラ	4本	
ゴボウ	10cm	
春巻きの皮	4枚	
オリーブオイル大さじ1/2		
にんにく	1かけ	
塩・こしょう	適量	
ミニトマト	6個	
レタス	適量	
<ソース用>		
オリーブオイル	大さじ2	
塩	1つまみ半	
にんにく	1かけ(小)	



栄養価

(1人分)

熱量

435kcal

蛋白質

8.1g

脂質

32.9g

カルシウム


38mg

塩分


1.2g




## ★そうめんで作るなんちゃってピザ！（平成26年度 野菜部門 優秀賞）

材料（2人分）		作り方				
そうめん	50g（1束）	<p>① そうめんをゆがく。じゃがいもはそうめんと同じくらいにせん切りにする。</p> <p>② アスパラはゆでる。野菜とウインナーはトッピングするためスライスにする。</p> <p>③ フライパンに油を熱し、なす、ピーマン、ウインナーを焼く。火が通ったら取り出す。</p> <p>④ ①を混ぜ、フライパンで両面を焼き、ピザソース→具材→チーズの順にのせフライパンで蒸し焼きにする。</p>				
じゃがいも	100g（中1個）					
ピーマン	40g（中1個）					
なす	50g（半分）					
トマト	80g（半分）					
アスパラガス	40g（4本）					
ウインナー	50g（2本）					
ピザソース	適量					
チーズ	適量					
オリーブオイル	大さじ2					
栄養価 （1人分）	熱量 414kcal	蛋白質 12.6g	脂質 24.8g	カルシウム 150mg	塩分 2.2g	

## ★豆腐と塩こんぶの野菜おやき（平成26年度 野菜部門 アイディア賞）

材料（2人分）		作り方			
キャベツ	50g	① キャベツ、にんじん、たまねぎをみじん切りにし、ゆでる。 ② ①と豆腐をまぜ、薄力粉とこんぶをまぜる。お好みでしょうゆを加える。 ③ フライパンにごま油をしいて②を食べやすい大きさに広げてこんがり焼き色がつくまで焼く。			
にんじん	40g				
たまねぎ	50g				
豆腐	150g				
薄力粉	100g				
塩こんぶ	15g				
しょうゆ	適量				
ごま油	適量				
					
栄養価 （1人分）	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
	289kcal	11.1g	6.1g	145g	1.7g

## ★色どり野菜のみぞれあんかけ（平成26年度 野菜部門 アイディア賞）

材料（2人分）		作り方			
ナス（中）	1本	① ナスは皮を少し残しながらむき、ラップにつつみ、レンジで2分弱加熱する。カラーピーマン・オクラは1口大に切り、レンジで1分半加熱する。 ② 鍋に味をととのえだしを沸とうさせ、おろした大根を入れる。 ③ 片栗粉でとろみをつける。 ④ 野菜を器にもり、みぞれあんをかける。			
カラーピーマン（赤・黄）	各1／2個				
オクラ	4本				
【みぞれあん】					
大根（おろす）	少量				
しょうゆだし（市販のめんつゆでもよい）	200ml				
片栗粉	少々				
栄養価 （1人分）	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
	54kcal	2.0g	0.1g	29mg	2.5g