

# 平成28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

～テーマ～

「料理の残り物や市販の既製品・惣菜にひと工夫した変身レシピ」

最優秀賞 ★「ごはん」からの変身レシピ  
→ 「焼き揚げもち」

優秀賞 ★「太巻寿司」からの変身レシピ  
→ 「チーズリゾット風」  
★「ひじきの酢のもの」からの変身レシピ  
→ 「貝入りおいなり」  
★「ひじきの煮物（惣菜）」からの変身レシピ  
→ 「ひじきのはんぺん焼き」

アイデア賞 ★「きんぴらごぼう」からの変身レシピ  
→ 「きんぴらごぼうと山芋のお焼き」  
★「残った千切り大根と大葉」からの変身レシピ  
→ 「けんとチーズの大葉肉巻き」  
★「そうめん」からの変身レシピ  
→ 「そうめん餅」  
★「肉じゃが」からの変身レシピ  
→ 「あげないヘルシーコロッケ」



佐世保市役所健康づくり課  
24-1111 (内線5535)

## メニュー集の活用にあたって

このメニュー集は、普段、残りがちな料理をひと工夫して別の料理にアレンジした平成28年度ヘルシークッキングコンテスト入選作品8作品です。

現在、日本では、まだ食べられるのに廃棄されている食品（「食品ロス」）が年間500万トン～800万トン発生しています。そのうち、約半分は家庭から出ており、1日に茶碗1杯分（136g）のご飯を捨てていることとなります。



食品ロスを減らすためには、

### 「食べ物を大切に作る心」と「日々の心がけ」

が必要となります。

「食べ物へ感謝」し、「もったいない!!」の心を大切にし、次の点を気げましょう。

- 買った食品は消費期限・賞味期限内に食べきる。
- 食品を買いすぎない。
- 料理を作りすぎない。
- 残さず食べる。

もし、料理が残ったら、このレシピ集を参考に他の料理に変身できないか考えて、食品ロスを減らしましょう！

## 「ごはん」からの変身レシピ

### ★アレンジ前

#### ごはん



材料 (2人分)	作り方
残りごはん 200g	① ごはんを普通に炊く。



### ★アレンジ後

#### 焼き揚げもち



材料 (2人分)	作り方
ごはん 200g	① ごはんはほんのりあたたためておく。
片栗粉 大さじ2	② 大葉・ナッツは粗みじん切りにする。
大葉 3枚	③ たれは、合わせておく。
ミックスナッツ 20g	④ ごはんに片栗粉・大葉・ナッツを加え、手に水をつけながらよくこねる。
すし揚げ 4枚	⑤ ④をすし揚げに詰め、平たくしておく。
★たれ	⑥ フライパンに⑤を並べ、中火で両面をこんがり焼く。
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2	⑦ 弱火にしてたれを入れ、汁がなくなるまでよくからめ、
みりん 大さじ2	半分に切って、器に盛って出来上がり。

#### ★作った料理のワンポイント

油は引かず、すし揚げ自身の油だけで焼いていてヘルシー。

ナッツを入れる事により、歯ごたえがよいし、甘辛で冷めてもおいしいです。

# 「太巻寿司」からの変身レシピ

## ★アレンジ前

### 「太巻寿司」

材料（2人分）	
太巻寿司（市販品）	4個
※中身は何でもよい	



## ★アレンジ後

### 「チーズリゾット風」



材料（2人分）	作り方
太巻寿司 4個	① 太巻寿司を1個当たり16等分の大きさに切る。
牛乳 200ml	② 鍋に切った太巻と牛乳を入れてほぐす様に混ぜる。
プロセスチーズ 2個（24g）	③ 強火にかけ、煮立つまでほぐしながら混ぜる。
こしょう 少々	④ 煮立ったら火を消し、16等分したチーズを入れてこしょうをふる。
ごま 少々	⑤ 器に盛って、ごまとパセリをふる。
パセリ 少々	

### ★作った料理のワンポイント

お寿司を食べるときどうしても余る太巻き。そこで、酢と牛乳で相性バッチリなチーズ風味の洋風リゾットに変身。カルシウム満点で家族大喜びです。

## 「ひじきの酢のもの」からの変身レシピ

### ★アレンジ前



### ひじきの酢のもの

材料（2人分）	作り方
乾燥ひじき 5g	① ひじきとマロニーを一緒に鍋でゆでる。 ② きゅうりを千切りにして塩もみをする。 ③ フライパンに油を熱し、卵に砂糖と塩を加えていり卵を作る。 ④ Aを混ぜ合わせて甘酢を作っておく。砂糖が溶けきれなければ電子レンジで加熱する。 ⑤ 全部を合わせて和える。
マロニー 10g	
〔きゅうり 1/4本	
〔塩 少々	
〔卵 1個	
〔砂糖 少々	
〔塩 少々	
油 小さじ1	
A〔砂糖 大さじ2	
〔酢 大さじ2	



### ★アレンジ後



### 臭いりおいなり

材料（2人分）	作り方
ひじきの酢のもの 150g	① ごはんとひじきの酢のものを和える。 ② うす口しょうゆを入れる。 ③ 味付けしてある油あげにつめる。
ごはん 茶碗2杯分	
いなり用油あげ 6枚ぐらい	
うす口しょうゆ 小さじ1	

#### ★作った料理のワンポイント

甘酢を利用して酢めしに近づけたこと。

# 「ひじきの煮物（惣菜）」からの変身レシピ

## ★アレンジ前

### ひじきの煮物（惣菜）

材料（2人分）	
ひじきの煮物（市販品）	10g



## ★アレンジ後

### ひじきのはんぺん焼き



材料（2人分）		作り方
はんぺん	2枚	① はんぺんをフードプロセッサーですりつぶし、生地をなめらかにする。 ② ひじきの煮物と枝豆を混ぜ合わせる。 ③ 1口サイズで丸く平らに形を整え、両面をこんがり焼く。 ※はんぺんはすり鉢ですりつぶしてもよい。その時は様子を見ながら溶き卵を入れる。
ひじきの煮物	10g	
枝豆（冷凍）	10g	
油	大さじ 1/2	

#### ★作った料理のワンポイント

はんぺんもひじきも味がついているので調味料も一切使わずに食感もふわふわでおいしく簡単に作れます。

# 「きんぴらごぼう」からの変身レシピ

## ★アレンジ前

### きんぴらごぼう

材料（2人分）	
きんぴらごぼう（市販品）	1袋 60g



## ★アレンジ後

### きんぴらごぼうと山芋のお焼き

材料（2人分）	作り方
長芋 220g	① 長芋の皮をむき、その3/4をすり下ろす。残った1/4は粗みじん切りにし、すり下ろしたものと混ぜる。 ② ①に溶き卵とだしの素、長さを2~3等分に切ったきんぴらごぼうを混ぜる。 ③ フライパンに油をひいて、熱くなったら生地を流す。 ④ ある程度固まったらひっくり返してもう片面を焼く。 ⑤ 焼けたらお皿に移して、（好みで調味料を足して）完成。
卵 Mサイズ 1個	
だしの素 小さじ1	
きんぴらごぼう 60g	
油 大さじ1	
のりやごま、しょうゆやゆずこしょう等、好きな調味料	



#### ★作った料理のワンポイント

刻んだ長芋を少し足すことで、シャリシャリした食感をだしたところ。

## 「残った千切り大根と大葉」からの変身レシピ

### ★アレンジ前

#### 残った千切り大根と大葉

材料（2人分）	
千切り大根	80g
大葉	4枚
※刺身の鉢盛りなどの残り。	



### ★アレンジ後

#### けんとチーズの大葉肉巻き



材料（2人分）	作り方
刺身の千切り大根 80g	① 千切り大根に顆粒コンソメを混ぜる。
刺身についている大葉 4枚	② 肉を広げて大葉・①の大根・スライスチーズ・大葉の順に重ねて巻く。
スライスチーズ 2枚	③ 片栗粉を表面に薄くまぶす。
豚スライス 2枚（80g）	④ フライパンにオリーブ油を入れ、巻き終わりを下にして蓋をして焼く。
顆粒コンソメ 小さじ1/3	⑤ 転がしながら肉に火を通し、Aを入れてからめる。
片栗粉 小さじ2	
オリーブ油 小さじ1/2	
A	
生姜焼きのタレ	
大さじ1/2	
水 小さじ1	

#### ★作った料理のワンポイント

豚肉に片栗粉をまぶすことで外はカリカリ、中はジューシーに仕上がります。



## 「そうめん」からの変身レシピ

### ★アレンジ前

#### そうめん



材料（3人分）	作り方
乾そうめん 1/2 束 (ゆでそうめん 75g)	① そうめんをゆでる。



### ★アレンジ後

#### そうめん餅



材料（3人分）	作り方
ゆでそうめん 75g じゃがいも 中1個 (140g) 卵 1/4個 片栗粉 大さじ1 A { 濃口しょうゆ 大さじ2 みりん 小さじ1 砂糖 大さじ1・1/2 水 30ml オリーブ油 大さじ1/2 片栗粉 小さじ1/2 水 25ml 海苔 小3枚	① そうめんを包丁で細かく切る。じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらしてレンジで火を通し、マッシャーなどで潰す。 ② そうめんとじゃがいもを混ぜ合わせ、溶き卵を入れて混ぜる。 ③ 3等分して丸く平らにし、片栗粉をまぶしてフライパンに油を熱して焼く。 ④ 両面を焼いたらAを合わせてフライパンに流し込み、水溶き片栗粉でとろみをつけて強火にする。 ⑤ ひっくり返して両面に味をしみこませる。 ⑥ ⑤に海苔を巻いて器に盛る。

#### ★作った料理のワンポイント

そうめんの水分を十分に切る。

じゃがいも、そうめんはよく潰す！

## 「肉じゃが」からの変身レシピ

### ★アレンジ前

#### 「肉じゃが」



材料 (2人分)		作り方
じゃがいも	中3個	① じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。にんじんは乱切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
にんじん	1/2本	② なべに①とかぶるぐらいの水を入れ、中火で煮る。
玉ねぎ	1/2個	③ 煮立ったら肉を入れる。
豚肉	100g	④ 砂糖、しょうゆの順で調味料を入れる。
砂糖	小さじ2	⑤ 火が通ったら完成。
しょうゆ	大さじ1	



### ★アレンジ後

#### 「あげないヘルシーコロッケ」



材料 (2人分)		作り方
肉じゃが	上記の量	① 肉じゃがのじゃがいもをつぶす。
パン粉	20g	② パン粉をオリーブ油と一緒に炒める。
オリーブ油	大さじ2	③ 具材と千切りしたしそを混ぜ合わせる。
しそ	2枚	④ 形を整えて②のパン粉をまぶす。 完成

#### ★作った料理のワンポイント

パン粉だけを炒め、コロッケにまぶすことであげずに作れるので、時間短縮にもなります。また、しそを入れることで夏バテ効果にもなり、おいしく、ヘルシーなコロッケになります。