

世界一のいただきます食育健康レシピコンクール 入賞作品紹介

「歯ごたえシャキシャキ生春巻き」



【材料】4人分

ライスペーパー	4枚
サニーレタス	4枚
パプリカ（赤）	40g
パプリカ（黄）	40g
えび	4尾
カニカマ	2本
シーチキン	適量
きゅうり	40g
水菜	40g

ソース

A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1/2
	豆板醤	小さじ1/3
	生姜おろし	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ①サニーレタスは1枚のまま洗う。パプリカ、きゅうりは千切りに水菜は食べやすい大きさに切る。
- ②えびは茹でておく。
- ③ボウルにぬるま湯を用意する。まな板の上にラップを敷く。ライスペーパーをぬるま湯にくぐらせ、ラップの上に置く。
（もどし過ぎると巻きにくくなるので少し固めにする。）
- ④ライスペーパーの手前に、サニーレタスを敷き、①の野菜とえび、シーチキン、カニカマを置く。
ライスペーパーを手前から1回巻き、左右の端を折り込みくるくると巻く。巻き終わりを下にしておく。
- ⑤Aを混ぜ合わせソースを作る。
- ⑥巻いたライスペーパーを食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
- ⑦ソースは器に入れ、かけてもつけてもOK。

「栄養まんてんサラダ」



【材料】2人分

ゴーヤ 小1／2本
人参 1／3本
かぼちゃ 100g
キャベツ 葉2枚
玉子 1個

ソース

A { しょうゆ 大さじ1
サラダ油 小さじ2
塩、こしょう 少々

【作り方】

- ①玉子をゆでる
- ②人参、かぼちゃ、ゴーヤを食べやすい大きさに切ってゆでる。
(ゴーヤの茹で時間は1分ぐらい)
- ③キャベツを千切りに切る。
- ④Aを混ぜ合わせソースを作る。
- ⑤皿に盛り付け、ソースをかける。

「なんちゃって豚の角煮アレンジ」



【材料】2人分

厚揚げ 1パック
豚バラスライス 4枚
たまご 2個
ほうれんそう 少々
しめじ 1/3パック
はるさめ 1/3袋

調味料

さとう 小さじ2
しょうゆ 大さじ1・1/2
みりん 大さじ1

【作り方】

- ①厚揚げを5cm角ぐらいに切る
- ②豚バラスライス1枚を半分に切り、厚揚げが見えないようにはりつける。
- ③フライパンでこんがりと前面を焼く。しめじも一緒に。
- ④ゆでたまごを作る。ほうれん草をさっとゆがく。はるさめは熱湯をかけてもどす。
- ⑤③のフライパンへ砂糖、しょうゆ、みりんを入れからめるように煮る。
- ⑥④も⑤の中に入れ、色をつける。
- ⑦お皿にそれぞれを盛り付ける。

「麦ごはんしそじゃこ玉子焼 具たくさんみそ汁」



【材料】2人分

味噌汁

人参	1 / 4本
玉葱	小1 / 4個
もやし	30g
えのき茸	1 / 4袋
葱	10g
乾燥わかめ	2g
味噌	24g

卵焼き

卵	2個
青じそ	5枚
じゃこ	20g
油	小さじ1

【作り方】

- ①だしをとり、人参・玉葱・えのき茸を入れ煮る。
- ②①にもやしを入れ、味噌をといて入れワカメを入れて、ひと煮たちさせる。
- ③ねぎを切って入れ盛り付ける。

【作り方】

- ①青じそは、みじん切りにする。
- ②卵を割りほぐし、青じそ・じゃこを入れて、油をひいたフライパンで焼く。

「元気もりもりネバネバ冷やしうどん」



【材料】 2人分

玉東産のひゃくしょううどん 1袋
オクラ 4本
大根 100g
納豆 2パック
卵 2個
めんつゆ 適量

【作り方】

- ① 2人分のうどんを 8 分程茹でて、ザルに取り冷水で冷やす。
- ② ①を茹でている間にオクラを2～3mmくらいずつ切っていく。
- ③ 大根をすりおろす。
- ④ 納豆は混ぜて作っておく。
- ⑤ 温泉卵をつくる。
〔お茶碗に卵を 1 個わり、黄身がひたるくらい水を入れる。ラップをかけずに、1 分ほどレンジで加熱する。〕
- ⑥ 皿にうどんを盛り付け、オクラ、納豆、大根おろしをのせてつゆをかける。

「超簡単スタミナ焼き飯と季節のフルーツヨーグルト添え」



【材料】2 人分

焼き飯

ご飯 2 杯
豚肉こま切 150 g
玉ねぎ 1/2 個
人参 1/2 本
ピーマン 2 個
にんにく 3 かけ
レタス 適量
トマト 適量
焼肉のたれ 適量
しょうゆ 小さじ 1
とりがらスープの素 大さじ 1
※コチジャン 少々

フルーツヨーグルト

プレーンヨーグルト 200 g
季節の果物 適量

【作り方】

焼き飯

- ①豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ②にんにくをみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、にんにくを炒めて香りがでたら、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマンの順に炒める。
- ④③にご飯を入れ、焼肉のたれととりがらスープの素を加えて炒め合わせる。最後に醤油で味をととのえる。

フルーツヨーグルト

- ①果物を食べやすい大きさに切る。
- ②プレーンヨーグルトと①をあえる。

焼き飯とフルーツヨーグルトは 1 枚の皿に盛り付けて出来上がり。

「冷製パスタのおろし添え」



【材料】 2人分

生パスタ（フィットチーネ） 200 g
トマト 2 個
大根 200 g
レタス 4 枚
青じそ 2～3 枚
オリーブオイル 少量
豚小間切れ 100 g
ドレッシング 適量

【作り方】

- ①パスタを茹で始める。
- ②豚肉を一口大に切り茹でる。
- ③大根おろしを作る
- ④トマトはひし形に、青じそは千切りに切る。
- ⑤パスタが茹で上がったら、パスタにオリーブオイルをからめて、粗熱をとっておく。
- ⑥お皿にパスタを盛り、レタス、豚肉、トマト、大根おろし、青じそをトッピングしてドレッシングをかけ出来上がり。

「夏バテ知らず夏野菜ゴロゴロカレー」



【材料】2人分

トマト	1／2個
なすび	1／3本
ゴーヤ	小 1／2本
ピーマン	1／2個
玉ねぎ	1／3個
パプリカ	1／2個
ぶなしめじ	1／3パック
人参	1／3本
しょうが	10g
にんにく	1／2片
ひき肉	60g
カレールー	適量
水	適量
塩	少々
シナモン	少々

【作り方】

- ①鍋に油をひきにんにくを炒める。
- ②ひき肉と玉ねぎを入れ、あめ色になるまで炒める。
- ③②に塩を入れ、下味をつける。
- ④しょうが、人参、ゴーヤを入れ炒める。
- ⑤鍋に水を入れ、残りのトマト、なすび、パプリカ、ぶなしめじを入れる。シナモンを入れて、具に火が通るまでぐつぐつ煮る。
- ⑥具に火が通ったら、ルーを入れ煮こむ。
- ⑦お皿に盛り付けて出来上がり。

「極うまドレッシングとホカホカサラダ」



【材料】2人分

ささみ	1本
トマト	1／2個
じゃがいも	1／2個
人参	1／3本
かぼちゃ	80g
えび	10尾
クラッカー	2枚

ドレッシング

マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
レモン汁	小さじ1
マスタード	小さじ1／3
はちみつ	小さじ1／3

【作り方】

①ささみに酢を入れてレンジであたためる。

②えびの背わたを取り、レンジで温める。

③野菜を切ってレンジで温める。

④ドレッシングを作る。

ヨーグルトにマヨネーズとマスタードを入れる。レモン汁とはちみつで味をととのえる。

「なすとちりめんじゃこのめんつゆ炒め」



【材料】2人分

なす 2本

油 大さじ1弱

ちりめんじゃこ 1/2袋

めんつゆ 適量

【作り方】

- ①なすを縦半分、乱切りにし、水にさらす。
- ②フライパンに油を入れ、なすを炒める
- ③なすに火が通ったらちりめんじゃこを加え、なすは柔らかく、じゃこはカリッと炒める。
- ④めんつゆを回し入れ、すばやく全体に味をからめ火を止める。
- ⑤お皿に盛りつけ出来上がり。

「色どりあざやか朝ごはん」



【材料】2人分

食パン	2枚
卵	2個
きゅうり	1本
ミニトマト	4個
ベーコン	2枚
レタス	1枚
アスパラ	4本
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ①卵を溶き、油をひいたフライパンに流し入れ、スクランブルエッグを作る。
- ②食パンをこんがり焼き、マーガリンを塗る。
- ③②の上にレタスとスクランブルエッグをのせる。
- ④ベーコン巻きアスパラを作る。
アスパラを切り、茹でる。アスパラにベーコンを巻き焼く。