

あつまっ子健康レシピコンテスト おとな部門 最終選考作品



おとな部門 選考作品①

だしで食べよう♪ 野菜たっぷりしゅうまい



【材料（2人分）】

- ・鶏ひき肉 200g
- ・大根 1/3本
- ・にんじん 1/2本
- ・えのき 1袋
- ・長ネギ 1/2本
- ・枝豆 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・出汁パック 1P（無塩のもの）
- ・水 500ml

1人あたり栄養価

- ・塩分：0.4g
- ・食物繊維：8.6g

【作り方】

- ①鍋に水500mlと出汁パックひとつを入れ沸かす。
- ②大根は一本の長さのままむく。
- ③ピーラーを使って細長く具を巻けるように薄くむき水にさらす。
- ④えのき、長ネギ、人参は細かくみじん切り。
- ⑤④とひき肉、片栗粉を混ぜ合わせ練る。
- ⑥一口大の大きさの団子にして②でむいた薄切り大根で巻き爪楊枝で止める。
- ⑦巻いたものを立てて枝豆を一つのせて鍋に並べて10分ほど煮る。火が通ったら出来上がり。

～アピールポイント～

- ・大根を薄くすることで火が通りやすくしたのと色々な野菜と鶏ひき肉を使うことで出汁に旨味が加わる。緑黄色野菜で彩りが良くなり、出汁の旨味だけでもおいしく食べられます。
- ・子どもと一緒に食べられるように作りました。

おとな部門 選考作品②

とろ～りジューシーなすピザ



【材料（2人分）】

- ・ナス 3本
- ・ピーマン 1個
- ・ミニトマト 2個
- ・コーン（冷凍）大さじ1
- ・ベーコン 1枚
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ピザ用チーズ 30g

1人あたり栄養価

- ・塩分：0.7g
- ・食物繊維：3.3g

【作り方】

- ①ナスのヘタを取り、たて半分に切り、ピーラーでたてに1回皮をむき、水にさらす。
- ②ミニトマトは輪切りに3等分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。ピーマンは種を取り輪切りにする。
- ③なすにケチャップをぬり、ピーマン、ベーコン、コーンをのせてから、ピザ用チーズをのせて、トースターで10分ほど、チーズにこんがりとし焼き色がつくまで焼く。

～アピールポイント～

- ・ナスをまるごと使った満腹簡単レシピ。
- ・底の部分を平らになるようにするのが工夫点!!
- ・ジューシーなナスがソースととろーりチーズにからんで絶品☆

野菜を使った減塩レシピ☆おうちごはんの参考にどうぞ

令和6年10月 あつまっ子食と健康向上委員会 発行

あつまっ子健康レシピコンテスト こども部門 最終選考作品



こども部門 選考作品①

もちもち大根餅



【材料（2人分）】

・大根	100g
・人参	70g
・にら	2本
☆調味料	
・片栗粉	大さじ3
・本だし	小さじ1
・青のり	大さじ2
・ピザ用チーズ	2つかみくらい
・ごま油	適量

1人あたり栄養価

- ・塩分：2.7g
- ・食物繊維：5.3g

【作り方】

- ①大根、人参は千切りスライサーで直接、フライパン（26cmサイズ）に。
- ②にらは、はさみで2～3cmに切りながら直接フライパンに。
- ③片栗粉、本だし、青のり、チーズを入れ、ビニール手袋をはいてフライパンの上で混ぜる。
- ④丸く形を整えて、そのまわりにごま油をたらし、中火にかける。
- ⑤焼きあがったらひっくり返し両面焼く。

～アピールポイント～

- ・フライパンに直接材料を入れることで洗いものを減らします。
- ・大根以外の野菜は何でも応用できます。（大根だけは必須）

こども部門 選考作品②

コロコロ焼きおにぎり



【材料（2人分）】

・ごはん	300g
・えのき	80g
・にんじん	20g
・コーン	20g
・しょう油	大さじ1
・みりん	大さじ1
・バター	5g
・万能ねぎ	少々

1人あたり栄養価

- ・塩分：1.4g
- ・食物繊維：4.6g

【作り方】

- ①えのき 1/2にカット。
- ②にんじん 千切りにする。
- ③野菜と調味料を皿に入れて、レンジで3分温める。
- ④ご飯を入れて混ぜて、ラップでたこ焼きの大きさに、固く丸める。
- ⑤タコ焼き機で焼き色がつくまで焼く。万能ねぎを散らす。

～アピールポイント～

- ・たこ焼きの形にして、かわいくしました。

野菜を使った健康レシピ☆おうちごはんの参考にどうぞ

令和6年10月 あつまっ子食と健康向上委員会 発行