

平成30年度
前橋・高崎連携事業

噛むカムレシピコンテスト

野菜を食べよう!ベジリンピック350 さんごーまる
レシピ集



前橋・高崎食育連携スローガン

～食卓で 笑顔と健康 育てよう～

●噛むカムレシピコンテストの目的

おいしく・楽しく食べるためには、歯と口の健康を保ち、よく噛んで味わって食べるのが大切です。前橋市・高崎市では、地元で採れる野菜についての理解を深め、野菜をよく噛み、積極的に食べる習慣の形成を図ることを目的に、コンテストを行いました。

「よく噛んで食べるよう工夫を凝らしたオリジナル野菜レシピ」を募集したところ、1,424点の応募があり、優秀な作品20点をまとめ、レシピ集を作りました。

●噛む習慣を身につける

噛む力を養うには、毎日3回の食事が基本となります。食事を工夫し、噛む習慣を身につけましょう。

ポイント1

食物繊維の多い食材や噛み応えのある食材を選ぶ



ポイント2

切り方(大きめに切るなど)や調理方法(さっとゆでる・焼く・揚げるなど)を工夫する



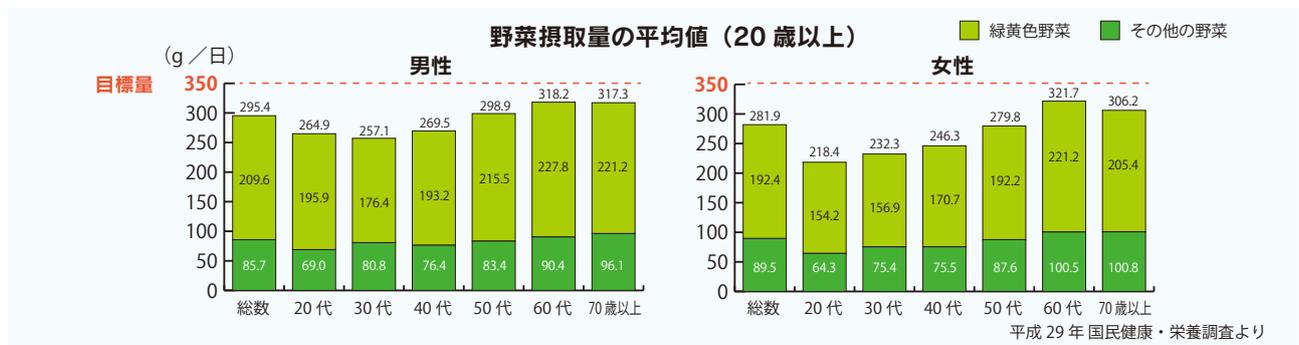
ポイント3

彩りよく盛り付け、「ひと口30回」を目標に良く噛んで食べる



●野菜をおいしく食べよう!

厚生労働省が策定した「健康日本21(第二次)」では、野菜の摂取目標量は1日350g以上となっています。しかし、日本人の野菜の摂取量は目標量に達していない状況です。今の食事に野菜料理をもう1~2皿プラスしましょう!



1皿(70g)の野菜料理のめやす



野菜料理は1日5皿以上を目標にとりましょう。

1皿 = 70g
5皿で 350g !!



●食育の大切さ

食育は生きるための基本であり、生涯にわたり健康なからだをつくり、豊かなところを育てる基礎となるものです。栄養のバランスを考え規則正しい食生活を送ること、地域の食文化を伝えること、食べ物の産地や流通について理解すること、食に感謝の気持ちを持つこと、共食の喜びを感じるなどさまざまな経験を積み重ね、一人ひとり健康的な食生活を身につけることを目指しています。

目次

前橋市長賞(小学生の部)	6食感きんぴら	1
前橋市長賞(中学生の部)	じいちゃんの夏野菜サラダ	2
高崎市長賞(小学生の部)	群馬野菜のほっこりしゃっきりイタリアン酢豚	3
高崎市長賞(中学生の部)	よくカミ野菜の春巻	4
前橋市教育長賞(小学生の部)	みそ風パエリア	5
前橋市教育長賞(中学生の部)	ほうれん草のかりんとう	6
高崎市教育長賞(小学生の部)	夏野菜と秋鮭のマリネ	7
高崎市教育長賞(中学生の部)	大根ステーキトマトソースがけ	8
前橋市歯科医師会長賞(小学生の部)	野菜たっぷり万能ソース~豚肉ソテーにかけて~	9
前橋市歯科医師会長賞(中学生の部)	野菜たっぷりケーキサレ	10
高崎市歯科医師会長賞(小学生の部)	ピーマンもぐもぐやき	11
高崎市歯科医師会長賞(中学生の部)	夏野菜のカムカムケーキサレ	12
前橋市学校歯科医会長賞(小学生の部)	夏野菜とれんこんのいろどりサラダ	13
前橋市学校歯科医会長賞(中学生の部)	カラフルケーキずし	14
高崎市学校歯科医会長賞(小学生の部)	バケットキッシュ	15
高崎市学校歯科医会長賞(中学生の部)	野菜たっぷりビビンバごはん	16
前橋市食生活改善推進員協議会長賞(小学生の部)	野菜たっぷり肉だんごのスープ	17
前橋市食生活改善推進員協議会長賞(中学生の部)	パプリカの肉詰め夏野菜ラタトゥイユ添え	18
高崎市食生活改善推進協議会長賞(小学生の部)	きゅうりと梨の夏野菜カレー	19
高崎市食生活改善推進協議会長賞(中学生の部)	野菜たっぷりレンチンかむかむホルモン	20

前橋市長賞 小学生の部

●学校名・学年／宮城小学校 5年 ●氏名／石橋 ^{いしばし} 葵成 ^{きなり}



野菜1人分
90g

6食感きんぴら

アピール ポイント

- ★いろいろな食感が楽しめる。
- ★こんにゃくは手でちぎるので味がよく染み込む。

材料（4人分）

ごぼう	…100g
にんじん	…80g
れんこん	…80g
いんげん	…60g
こんにゃく	…60g
えだまめ（さやつぎ）	…80g
ごま油	…大さじ1
A	
しょうゆ	…大さじ1・1/2
みりん	…大さじ1
砂糖	…大さじ1・1/2
顆粒だし	…小さじ1/2
いりごま	…小さじ1

作り方

- ①ごぼう、にんじんは皮をむき、細切りにする。
れんこんは皮をむき、いちょう切りにする。
いんげんは半分に切る。
こんにゃくは食べやすい大きさにちぎる。
- ②えだまめはさっとゆで、さやからだす。
いんげんもさっとゆでる。
- ③フライパンにごま油を入れ、ごぼう、にんじん、れんこん、
こんにゃくの順に炒める。
- ④しんなりしてきたら、Aを入れて中火で10分くらい炒める。
- ⑤えだまめ、いんげんを入れて、さっと炒めて器に盛り付ける。
- ⑥仕上げにごまをふりかける。

●調理時間／40分

前橋市長賞 中学生の部

●学校名・学年／木瀬中学校 1年 ●氏名／^{すずき}鈴木 ^{あいる}愛琉



じいちゃんの夏野菜サラダ

アピール ポイント

- ★じいちゃんの作った野菜のみを使って作りました。
- ★純地元産の野菜です。

材料（4人分）

じゃがいも	…中2個
かぼちゃ	…1/6個
きゅうり	…1本
たまねぎ	…1/2個
ピーマン	…1個
セロリ	…1/2本
ゆず	…少々
マヨネーズ	…大さじ3
こしょう	…少々

作り方

- ①じゃがいもをひと口大に切り、水からゆでる。（沸騰後15分ゆで、火を止めて15分余熱で置いておく。）
- ②かぼちゃをひと口大に切り、レンジで6分加熱する。
- ③きゅうりとたまねぎはうす切りにして塩（分量外）をふり、水気をきる。
- ④ピーマンは細切り、セロリは小口切りにする。
- ⑤ゆでたじゃがいもとかぼちゃを混ぜ、③・④の野菜とマヨネーズ、こしょうを加えてあえる。
- ⑥せん切りにしたゆずを飾る。

●調理時間／20分

高崎市長賞 小学生の部

● 学校名・学年 / 中央小学校 1年 ● 氏名 / ^{よこやま}横山 ^{かなと}奏音



野菜1人分
195g

群馬野菜のほっこりしゃっきりイタリアン酢豚

アピール
ポイント

★群馬県の食材をたっぷり使いました。野菜を大きめに切ることで、よく噛むことができます。

材料（4人分）

上州麦豚肩ロース	…280g
酒・しょうゆ・塩	…各少々
にんにく・しょうが	…各10g
にんじん	…120g
かぼちゃ	…120g
れんこん	…120g
里芋	…120g
だいこん	…120g
たまねぎ	…120g
パプリカ	…80g
ピーマン	…60g
A	しょうゆ・酒・みりん …各大さじ1
	オイスターソース …大さじ1
	砂糖 …大さじ2
	バルサミコ酢 …大さじ3
水溶き片栗粉	…適量
片栗粉・油	…適量
白髪ねぎ	…40g

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、酒・しょうゆ・塩でもんでおく。
 - ②にんにくとしょうがはみじん切りにし、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
 - ③鍋に油を入れ170℃に熱し、にんじん、かぼちゃなど火が通りにくいものから始め、全ての野菜を揚げる。
 - ④豚肉の汁気を捨て、片栗粉をまぶして2分程揚げる。
 - ⑤Aの調味料は混ぜ合わせておく。
 - ⑥フライパンに油をしき、にんにくとしょうがを入れて軽く炒める。⑤を入れて沸騰させたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑦③と④を入れて絡める。皿に盛り付け、上に白髪ねぎをのせて完成。
- ※白髪ねぎ…長ねぎを約5cmの長さに切って芯を抜き、外側の白い部分を極細切りにする。

● 調理時間 / 30分

高崎市長賞 中学生の部

●学校名・学年／塚沢中学校 2年 ●氏名／^{とみざわ}富澤 なつみ



よくカミ野菜の春巻

アピールポイント

- ★野菜の噛みごたえだけではなく、春巻のパリパリ感でより噛む回数を多くしようと思いました。
- ★根菜類を少し大きめにして、噛みごたえを良くしました。

材料（4人分）

えだまめ（さやつき）	…50g
にんじん	…80g
ごぼう	…80g
れんこん	…100g
油	…大さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	…大さじ2
〔片栗粉	…大さじ1
水	…大さじ1
春巻の皮	…8枚
揚げ油	…適量

作り方

- ①えだまめは5分ほどゆで、豆をさやから出しておく。
- ②にんじんとごぼうは太めの千切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ③フライパンに油をしき、②を入れて炒める。火が通ったらめんつゆ、えだまめを入れてさっと混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③を冷ましたら8等分し、春巻の皮で包み、180℃に熱した油で約2分間揚げる。
- ⑤食べやすいよう斜め半分に切り、皿に盛り付けたら完成。

●調理時間／40分

前橋市教育長賞 小学生の部

●学校名・学年／元総社南小学校 6年 ●氏名／^{みやた}宮田 ^{たくと}拓斗



野菜1人分
90g

みそ風パエリア

アピールポイント

- ★みんなで仲良く楽しく食べられるように盛り付けをきれいにした。
- ★フライパン1個あればできるので簡単。

材料（4人分）

米	…1.5合（225g）
〔鶏もも肉	…250g
しょうゆ・酒	…各小さじ2
サラダ油	…大さじ1
チンゲン菜	…100g
れんこん	…100g
ごぼう	…50g
赤・黄パプリカ	…各40g
いんげん	…30g
しょうが	…1かけ
〔水	…250ml
酒	…大さじ3
A みそ	…20g
しょうゆ	…小さじ1
和風だし	…小さじ1/2
みりん	…小さじ1
ごま油	…大さじ1

作り方

- ①米は洗ってザルに上げる。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切ってしょうゆ・酒と混ぜる。
- ③チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。れんこんは飾り用8枚を半月切りに、残りはいちょう切りにする。ごぼうは斜めうす切りにする。パプリカは縦長に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ④いんげんはゆでて半分に切る。
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、鶏肉を焼き色がつくまで焼き、出てきた油も一緒に皿へ取り出す。
- ⑥ごま油大さじ1を熱し、③のチンゲン菜、しょうが、れんこん、ごぼうを炒める。⑤の肉を油ごと加え、①の米を入れて透明になるまで炒め、よく混ぜ合わせたAを入れる。
- ⑦パプリカと半月切りのれんこんをのせてフタをし、弱めの中火で12分炊く。火を消して10分蒸らし、いんげんを飾る。

●調理時間／50分

前橋市教育長賞 中学生の部

●学校名・学年／広瀬中学校 2年 ●氏名／^{あらい}新井 ^{しゅん}駿



ほうれん草のかりんとう

アピールポイント

- ★野菜嫌いでも食べられる。
- ★強力粉を使うことで弾力が出るのでよくかむことができる。

材料（4人分）

ほうれん草	…280g
強力粉	…300g
A	ベークンパウダー …小さじ3/4
	砂糖 …30g
	水 …50ml
B	黒砂糖 …120g
	砂糖 …60g
	しょうゆ …小さじ3/4
	水 …30ml
揚げ油	…適宜

作り方

- ①ほうれん草をさっとゆで、水にさらし、よく搾ってからみじん切りにする。
- ②ボウルにAの材料と①を入れよくかき混ぜて、こねる。
- ③②をラップに包み30分ねかせる。
- ④ねかせた③をうすく伸ばし、厚さ1cm、縦3cm、横1cmの棒状に切る。
- ⑤④を160℃の油で10分程度、きつね色になるまでじっくり揚げる。
- ⑥鍋にBを入れよく混ぜ、火にかけて煮詰める。煮詰まったら⑤を入れからめる。
- ⑦オープンシートの上に⑥を広げ、乾かす。

●調理時間／60分

高崎市教育長賞 小学生の部

●学校名・学年／倉渕小学校 5年 ●氏名／飛田 百々葉^{ひだ ももは}



夏野菜と秋鮭のマリネ

アピールポイント

★たまねぎは使わないで、夏野菜だけを使いました。

材料（4人分）

赤・黄パプリカ	…各1/2個	
青じそ	…5枚	
ミニトマト	…8個	
ししとう	…12個	
アスパラ	…6本	
なす	…1本	
揚げ油	…適量	
秋鮭	…3切れ	
塩・こしょう・酒	…少々	
小麦粉	…適量	
油	…大さじ1	
A	砂糖	…大さじ1
	酢	…大さじ3
	しょうゆ	…小さじ1/2
	塩	…小さじ1/2

作り方

- ①パプリカは細切り、青じそは千切りにする。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ②ししとうはヘタを切り、アスパラは約3cmの長さに切る。なすは半月切りにする。
- ③②の野菜を素揚げにする。
- ④鮭を1/4の大きさに切り、塩・こしょう・酒をふりかける。小麦粉をまぶし、油をしいたフライパンで焼く。
- ⑤焼きあがったら、ミニトマト以外の野菜と一緒に皿へ盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。
- ⑥ミニトマトは軽くタレと混ぜ、周りに盛り付けて完成。

●調理時間／65分

高崎市教育長賞 中学生の部

●学校名・学年／片岡中学校 1年 ●氏名／^{つるた}鶴田 ^{かずや}和也



野菜1人分
160g

大根ステーキトマトソースがけ

アピール
ポイント

★自分の家で育てているにんにく、トマト、大葉、バジルを使いました。

材料（4人分）

だいこん	…160g
油	…大さじ1
にんにく	…10g
たまねぎ	…80g
ベーコン	…50g
トマト	…400g
オリーブ油	…小さじ1
A〔しょうゆ	…大さじ1
〔オリーブ油	…大さじ1
青じそ	…1枚
バジル	…4枚

作り方

- ①だいこんは厚さ約1cmの輪切りにして軽くゆで、油をしいたフライパンで表面を焼く。
- ②にんにくとたまねぎはみじん切りに、トマトは粗みじん切りに、ベーコンは約1cm幅に切る。
- ③オリーブ油小さじ1をフライパンに入れ、にんにく、たまねぎ、ベーコンを入れて弱火で炒め、そこにトマトを入れて炒める。最後にAを加える。
- ④皿にだいこんのをせ③のソースをかけて、その上に千切りにした青じそとバジルのをせて完成。

●調理時間／20分

前橋市歯科医師会長賞 小学生の部

●学校名・学年／上川淵小学校 1年 ●氏名／^{あなざわ}穴澤 ^{ゆい}唯



野菜1人分

120g

野菜たっぷり万能ソース～豚肉ソテーにかけて～

アピールポイント

- ★地元の野菜、豚肉を使っていること。
- ★カレー味で子どもでも食べやすい味つけになっている。
- ★作り置きができ、魚料理やパスタソースにも使える。

材料（4人分）

トマト	…240g
たまねぎ	…80g
にんじん	…60g
なす	…100g
オリーブ油	…大さじ1
A	{
カレールウ	…1かけ
顆粒コンソメ	…小さじ1/2
ケチャップ	…大さじ1/2
砂糖	…小さじ1/2
上州麦豚ロース肉	…80g×4枚
塩	…少々
こしょう	…少々

作り方

- ①トマト、たまねぎ、にんじんをすりおろす。
- ②なすを1cm角に切り、水にさらす。
- ③鍋にオリーブ油を入れ、①②を入れ煮立てる。
- ④③にAの調味料を入れ、15～20分煮込む。
(カレールウは刻んでおく。)
- ⑤豚肉に塩・こしょうをし、フライパンで焼く。
- ⑥皿に豚肉を盛りつけ、④のソースをかける。

●調理時間／50分

前橋市歯科医師会長賞 中学生の部

● 学校名・学年 / 広瀬中学校 1年 ● 氏名 / 福富^{ふくとみ} 妃華^{ひめか}



野菜たっぷりケーキサレ

アピールポイント

★歯ごたえを出すために、根菜とスライスアーモンドを入れました。

材料（4人分）

かぼちゃ	…150g
にんじん	…70g
れんこん	…50g
小松菜	…50g
バター	…10g
卵	…2個
牛乳	…200ml
ホットケーキミックス	…200g
ミニトマト	…4個
アーモンドスライス	…40g

作り方

- ①かぼちゃ、にんじん、れんこんを角切りにする。
小松菜はざく切りにする。
- ②フライパンにバターをあたため、①を炒め、野菜に火が通ったら皿にあげて冷ます。
- ③ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- ④③に粗熱をとった野菜とスライスアーモンドを加え、さっくり混ぜる。
- ⑤型に流し込み、上に半分に切ったトマトとスライスアーモンドをのせる。
- ⑥180℃のオーブンで35～40分焼く。
- ⑦焼けたら、型から取り出して冷まし、切り分ける。

● 調理時間 / 40分

高崎市歯科医師会長賞 小学生の部

● 学校名・学年 / 浜尻小学校 1年 ● 氏名 / 北村 ^{きたむら} ^{な お こ} 菜保子



ピーマンもぐもぐやき

アピール
ポイント

★チーズとカレーマヨの味で、野菜をおいしく食べることができます。

材料（4人分）

いんげん	…4本
とうもろこし	…40g
ミニトマト	…6個
なす	…40g
ピーマン	…2個
赤パプリカ	…大1個
ツナ缶	…1缶
A	
マヨネーズ	…大さじ1
カレー粉（子ども用）	…小さじ1/2
スライスチーズ	…1枚

作り方

- ①いんげん、とうもろこしはゆでる。ゆであがったいんげんは約1cm幅に切る。とうもろこしは芯から粒をとる。
- ②ミニトマト、なすは約1cm角に切る。
- ③ピーマンは縦半分に、赤パプリカは縦1/4に切る。
- ④①と②を合わせ③に盛り付け、混ぜ合わせたAと、小さくちぎったスライスチーズをのせる。
- ⑤トースターで5～7分焼き、皿に盛り付けたら完成。

● 調理時間 / 15分

高崎市歯科医師会長賞 中学生の部

● 学校名・学年 / 塚沢中学校 1年 ● 氏名 / 青木 ^{あおき} ^{りょう} 涼



夏野菜のカムカムケーキサレ

アピールポイント

- ★野菜は柔らかくなり過ぎないようにゆでたり、炒めたりして歯ごたえを楽しめるようにしました。
- ★色合いも食欲をそそるように工夫しました。
- ★チーズやソーセージなども入れ、小さい子でもおいしく食べられるように工夫しました。

材料（4人分）

えだまめ（さやつき）	…100g
さやいんげん	…40g
プロセスチーズ	…40g
ゴーヤ	…60g
トマト	…60g
たまねぎ	…70g
ベーコン	…20g
ソーセージ	…30g
油	…大さじ1
塩・こしょう	…少々
つぶマスタード	…大さじ1
卵	…3個
A	
砂糖	…大さじ1
塩	…小さじ1/4
オリーブ油	…70ml
B	
牛乳	…90ml
小麦粉	…100g
ベーキングパウダー	…小さじ1と1/2
粉チーズ	…大さじ1

作り方

- ①えだまめとさやいんげんはゆでる。えだまめは豆をさやから出しておき、さやいんげんは約1cm幅に切る。チーズは1cm角に切る。
- ②ゴーヤは種をとり、縦半分に切ってから薄切りにし、トマト、たまねぎは角切りにする。ベーコンとソーセージは約1cm幅に切る。
- ③フライパンに油をしき②を炒める。塩、こしょう、つぶマスタードを入れて味付けする。
- ④Aを混ぜ、空気を入れるように泡立てる。
- ⑤オリーブ油を④に少しずつ加え、混ぜる。
- ⑥Bを良く混ぜたら、⑤と一緒にしへうでザックリと混ぜ合わせる。
- ⑦パウンドケーキの型に⑥の生地を半分入れ、①と③を全て入れたら、その上に残りの生地を入れる。最後に上から粉チーズを振りかける。
- ⑧180℃に温めたオーブンで約35分間焼いて、完成。

● 調理時間 / 60分

前橋市学校歯科医会長賞 小学生の部

●学校名・学年／元総社南小学校 5年 ●氏名／^{かない}金井 ^{りおん}莉音



野菜1人分
160g

夏野菜とれんこんのいろいろどりサラダ

アピール
ポイント

★カリカリのれんこんとベーコンがとてもマッチしていておいしい。

材料（4人分）

サニーレタス	…100g
ブロッコリースプラウト	…50g
オクラ	…60g
なす	…210g
小松菜	…150g
れんこん	…70g
ベーコン	…60g
揚げ油	…適宜
～ドレッシング～	
A	
┌ ほん酢	…大さじ2
├ マヨネーズ	…大さじ2
└ すりごま	…大さじ1

作り方

- ①サニーレタスは洗ってちぎる。
ブロッコリースプラウトは洗っておく。
- ②オクラはへたをとり、ゆでてから斜め半分に切る。
- ③なすは縦半分に切り、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱し、粗熱をとったらオクラと同じくらい大きさに切る。
- ④小松菜はよく洗い、3cmくらいに切る。
- ⑤れんこんはスライスし、油で揚げる
- ⑥ベーコンは細切りにして焼く。ベーコンを取り出し、④の小松菜を炒める。
- ⑦器にサニーレタスを敷き、オクラ、なす、ベーコン、れんこん、ブロッコリースプラウトの順に盛りつける。
- ⑧Aの調味料を合わせたドレッシングをかける。

●調理時間／30分

前橋市学校歯科医会長賞 中学生の部

●学校名・学年／木瀬中学校 1年 ●氏名／木沢 ^{きざわ} ^{ひとみ} 仁美



野菜1人分
71g

カラフルケーキずし

アピールポイント

- ★いろいろがよく、酢の味がさっぱりしている。
- ★それぞれの野菜の味がごはんによく合っている。

材料（4人分）

にんじん	…60g
ピーマン	…60g
パプリカ	…70g
きゅうり	…1/4本
オクラ	…4本
えだまめ（さやつき）	…60g
卵	…2個
塩	…少々
砂糖	…少々
A	…大さじ3
酢	…大さじ1
砂糖	…小さじ1/3
塩	…少々
米	…2合
鮭フレーク	…60g
のり	…少々
ひと口チーズ	…4個

作り方

- ①にんじんはいちょう切りにする。ピーマンは細切りにする。パプリカはみじん切りにする。きゅうりは半月切りにする。オクラはさっとゆでてから、輪切りにする。えだまめはさっとゆでて、さやから出す。
- ②にんじん、ピーマン、パプリカはそれぞれ炒め、塩をふる。
- ③卵・塩・砂糖を混ぜ合わせ、フライパンで焼いて炒り卵にする。
- ④鍋にAを入れ、火にかける。
- ⑤炊いたごはん④と鮭フレークを混ぜる。のりはちぎっておく。
- ⑥340ml容器にごはん→にんじん→のり→ごはん→ピーマン→ごはん→卵→パプリカ→ごはんの順にしきつめる。
- ⑦⑥をひっくり返し、ごはんの上にえだまめ、チーズを飾り、きゅうり、オクラをそえる。

●調理時間／60分

高崎市学校歯科医会長賞 小学生の部

●学校名・学年／豊岡小学校 5年 ●氏名／^あ荒木 ^こ琴葉



バケットキッシュ

アピール ポイント

★噛むことに重点を置き、野菜を大きく切り、キッシュ生地をパイ生地ではなくバケットにして、より噛む回数を増やしました。

材料（4人分）

たまねぎ	…120g	
しめじ	…80g	
国府にんじん	…80g	
ブロッコリー	…80g	
にんにく	…10g	
バケット	…30g×8切れ	
コンビーフ	…40g	
油	…大さじ1	
A	卵	…2個
	牛乳	…100ml
	粉チーズ	…大さじ2
	塩・こしょう	…少々
ピザ用チーズ	…40g	
ミニトマト	…8個	

作り方

- ①たまねぎは1cm角に切り、しめじは手でほぐす。
- ②にんじんは星形に抜き、ゆでておく。残りは1cm角に切る。
- ③ブロッコリーは小房に分けてゆで、炒める用と飾り用にわけておく。
- ④にんにくはみじん切りにする。
- ⑤バケットを6cmの高さに切り、底1cm程残して中身を取り出す。
- ⑥フライパンに油をしき、にんにく、コンビーフを炒め、香りが出てきたら①と1cm角のにんじん、ブロッコリーを入れて炒める。
- ⑦火を止め、Aを入れてよく混ぜたらバケットに流し入れ、上にピザ用チーズをのせる。
- ⑧200℃のオーブンで5分焼き、180℃に温度を下げて3分焼く。
- ⑨お皿にのせて、星形に型取った人参、飾り用ブロッコリー、ミニトマトを盛り付けて完成。

●調理時間／30分

高崎市学校歯科医会長賞 中学生の部

●学校名・学年／箕郷中学校 1年 ●氏名／^{せきもと}関本 ^{ももか}百華



野菜1人分
143g

野菜たっぷりビビンバごはん

アピールポイント

- ★きゅうりとたけのこを、少し太めに切ることで歯ごたえUPです。
- ★にんじん、小松菜、もやしをゆで、野菜をたくさん食べられるようにしました。

材料（4人分）

小松菜	…100g
にんじん	…70g
もやし	…200g
きゅうり	…100g
たけのこ水煮	…100g
卵	…2個※1人1/2個
豚ひき肉	…200g
塩	…小さじ1/5強
A	
こしょう	…少々
ごま油	…小さじ1
オリーブ油	…小さじ1
みそ	…大さじ3
B	
砂糖	…大さじ2
豆板醤	…小さじ1と1/2
焼肉のタレ	…大さじ2
にんにくすりおろし	…小さじ1/2
しょうがすりおろし	…小さじ1/2
ごま油	…小さじ1/2
米	…2合

作り方

- ①小松菜はゆでて約2cmの長さに切る。
- ②にんじんは細切りにし、もやしはひげをとってゆでる。
- ③きゅうりは、にんじんより太めの細切りにし、たけのこ水煮は大きめのさいの目切りにする。
- ④卵は水をはった鍋に入れ加熱し、約5～7分ほどゆでて半熟卵をつくる。
- ⑤①と②をボールに入れ、Aを加え味付けし、ナムルを作る。
- ⑥フライパンにオリーブ油をしき、切ったたけのこ水煮と豚ひき肉を炒める。火が通ったらBを加えて味を馴染ませ、最後にごま油を加えて香り付けをする。
- ⑦器に炊いたごはんを盛り、その上に④⑤⑥、切ったきゅうりを盛り付けて完成。

●調理時間／35分

前橋市食生活改善推進員協議会長賞 小学生の部

●学校名・学年／元総社南小学校 6年 ●氏名／山居^{やまい} 祐貴^{ゆうき}



野菜1人分
109g

野菜たっぷり肉だんごのスープ

アピールポイント

- ★肉だんごに野菜がたっぷり入っている。
- ★千切りにしただいこんにだしが染みこんでおいしくなっている。

材料（4人分）

A	にぼし	…20g
	かつおぶし	…15g
	水	…4カップ
	にんじん	…60g
	えのき	…30g
	ねぎ	…15g
	たまねぎ	…50g
	れんこん	…30g
	糸こんにゃく	…30g
	だいこん	…250g
	とうみょう	…30g
	鶏ひき肉	…150g
	卵	…1個
	塩	…少々
	こしょう	…少々
B	しょうゆ	…大さじ1
	酒	…大さじ1/2
	みりん	…大さじ1/2

作り方

- ①Aの材料でだしをとる。
- ②にんじん、えのき、ねぎ、たまねぎ、れんこん、糸こんにゃくはみじん切りにする。
- ③だいこんは千切りにする。
とうみょうは半分に切る。
- ④①のだしに③のだいこんを入れて煮る。
- ⑤ボウルに②、鶏ひき肉、卵、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ、こねてから団子にする。
- ⑥沸騰させた④に⑤の肉だんごを入れ10分ほど煮たら、Bの調味料を入れる。
- ⑦最後にとうみょうを入れる。

●調理時間／50分

前橋市食生活改善推進員協議会長賞 中学生の部

●学校名・学年／木瀬中学校 1年 ●氏名／^{やなぎた}柳田 ^{さらさ}紗咲



パプリカの肉詰め夏野菜ラタトゥイユ添え

アピールポイント

- ★パプリカの内側に片栗粉をつけたこと。
- ★パセリをかけたこと。

材料（4人分）

赤・黄パプリカ	…各2個
ひき肉（合びき）	…200g
卵	…1個
片栗粉	…適量
塩・こしょう	…各少々
パン粉	…大さじ2
サラダ油	…大さじ1
なす	…2本
たまねぎ	…1/2個
ズッキーニ	…150g
トマト缶	…300g
オリーブ油	…大さじ1
固形コンソメ	…1個
こしょう	…少々
ミニトマト（つけあわせ）	…8個
乾燥パセリ	…少々

作り方

【パプリカの肉詰め】

- ①パプリカを1.5cm幅の輪切りにする。（余ったものは、ラタトゥイユで使う）
- ②輪切りにしたパプリカの内側に、片栗粉をふる。
- ③たまねぎのみじん切りをサラダ油で炒める。
- ④ひき肉を粘りがでるまでこねたら、粗熱をとった③と、卵、パン粉、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤②のパプリカに④の肉種を詰める。
- ⑥フライパンにサラダ油をしき、中火で片面を焼き、裏返し弱火で中に火が通るまで焼く。

【ラタトゥイユ】

- ①野菜を1cm角に切る。（余ったパプリカも）
- ②フライパンにオリーブ油をいれ、①の野菜を炒める。
- ③トマト缶、固形コンソメ、こしょうを入れ、中火で5分煮る。
- ④皿に肉詰めとラタトゥイユ、ミニトマトを盛りつけ、パセリを散らす。

●調理時間／60分

高崎市食生活改善推進協議会長賞 小学生の部

●学校名・学年／豊岡小学校 5年 ●氏名／^{こばやし}小林 ^{なつは}夏葉



きゅうりと梨の夏野菜カレー

アピールポイント

★夏野菜をたくさん入れて、噛みごたえが出るように、れんこんときゅうりを別々に調理しました。

材料（4人分）

えだまめ（さやつき）	…120g
れんこん	…160g
きゅうり	…2本
梨	…1個
トマト	…360g
たまねぎ	…480g
なす	…160g
オクラ	…8本
にんにく	…10g
オリーブ油	…大さじ1
ひき肉（含びき）	…320g
カレールウ	…3個
米	…2合

作り方

- ①えだまめはゆでて、豆をさやから出しておく。
- ②れんこんは皮をむき、乱切りにして水にさらす。密封容器に入れ、600wの電子レンジで1分加熱する。
- ③きゅうりは皮をまだらにむき、乱切りする。梨は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ④トマトは皮を湯むきして、ざく切りにする。
- ⑤たまねぎ、なすはみじん切りに、オクラは塩をふって板ずりし、水で洗い流したら輪切りにする。
- ⑥にんにくはみじん切りにする。
- ⑦フライパンにオリーブ油大さじ1/2をしき、にんにくを入れて炒める。ひき肉を入れ、ポロポロになるまで炒める。
- ⑧⑦に⑤を入れて炒める。炒めたら、トマトを入れてつぶしながら煮込む。トマトが煮えたらカレールウを入れる。
- ⑨別のフライパンにオリーブ油大さじ1/2をしき、③を入れて炒める。
- ⑩炊いたごはんの上に⑧のカレーをかけ、①②⑨のをせて完成。

●調理時間／60分

高崎市食生活改善推進協議会長賞 中学生の部

●学校名・学年／長野郷中学校 1年 ●氏名／^{そりまち}反町 ^{たかとし}天駿



野菜1人分
100g

野菜たっぷりレンチンかむかむホルモン

- ★野菜が11種類あり、1人あたり100g以上とることができます。
- ★油を使わないのでヘルシーです。
- ★ごぼう、にんじん、もやし、ホルモンなどが歯ごたえがあり、よく噛むことができます。
- ★野菜とホルモンは全て県内産です。
- ★簡単でおいしいです。

アピール ポイント

材料（4人分）

キャベツ	…120g
ニラ	…50g
ごぼう	…30g
にんじん	…30g
ピーマン	…30g
なす	…50g
しょうが	…10g
にんにく	…10g
もやし	…10g
ミニトマト	…4個
小ねぎ	…20g
A「和風だし	…小さじ1
「塩・こしょう	…少々
味付きホルモン	…160g
ピザ用チーズ	…20g
かつおぶし	…適量

作り方

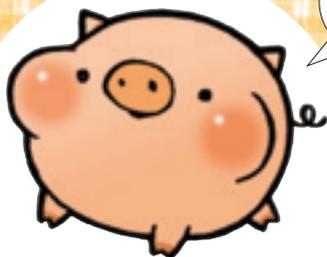
- ①キャベツとニラは約4cm幅のざく切り、ごぼうとにんじんは皮つきのまま千切り、ピーマンは種をとって千切り、なすは1cm角に切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。もやしはひげをとる。
- ②ミニトマトはくし切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③耐熱皿に①をのせAを振りかけ、その上に味付きホルモンをのせてラップをする。
- ④電子レンジ600wで10分間加熱し、途中でチーズをのせ、あと1～2分間加熱する。
- ⑤電子レンジから出し、かつおぶしをのせ②を飾り付けて完成。

●調理時間／20分



毎月19日は「食育の日」

～「いただきます」食べて語ろう 食卓で～



TONTONのまち前橋
ころとん

もぐもぐ
かみかみ



高崎市の食育マスコット
キャラクター
みらいすくん

主催：前橋市

共催：前橋市歯科医師会

前橋市学校歯科医会

前橋市教育委員会

前橋市食生活改善推進員協議会

後援：群馬県歯科衛生士会 前橋栄養士会 高崎栄養士会

協賛：前橋青果株式会社 JAたかさき

高崎市

高崎市歯科医師会

高崎市学校歯科医会

高崎市教育委員会

高崎市食生活改善推進協議会

問い合わせ先

〒371-0014 前橋市朝日町 3-36-17

前橋市健康増進課 TEL 027-220-5783

FAX 027-223-8849