

令和元年度
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 さんごーまる 350

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、よく噛み味わって食べることが大切です。前橋市・高崎市では、地元で採れる野菜について理解を深め、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、1,434点の応募があり、優秀な20作品をまとめ、レシピ集を作りました。

■ 噛むことの効用

よく噛んで食べることで全身に良い影響があります。

ひ	肥満予防	み	味覚の発達	こ	言葉の発音がはっきり
の	脳の発達	は	歯の病気を防ぐ	が	ガンの予防
いー	胃腸の働きを促進	ぜ	全身の体力向上と全力投球		

出典：8020推進財団



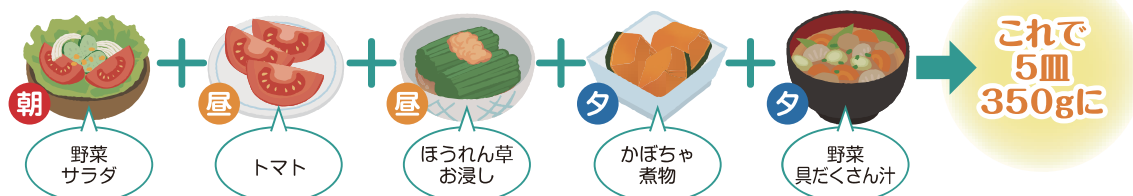
かしら も じ

頭文字をつなげて「ひみこの歯がいーぜ」と覚えてね！

1日にとりたい野菜量の目安は350g(5皿)

1日3回の食事で計5皿の野菜料理を目安に！ 1回の食事で1～2皿を！

例えば、5皿の野菜料理を朝・昼・夕にわけてみる



目指せ1日350g!野菜をたくさん食べるコツ



出典：ひと目でわかる「元気県ぐんま」をつくる生活習慣～群馬県民健康・栄養調査の結果から～より一部抜粋

■ 食育とは

食育は、生きるための土台であり、健康なからだをつくるだけでなく、知力や道徳心を育てる基礎となるものです。栄養バランス、食べる量、食べ物の生産や食卓に届くまでの流通、共食の喜び、食への感謝、地域の食文化など様々な経験を積み重ね、一人ひとりが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

高崎市長賞（小学生の部）	カラフルマリネ	1
高崎市長賞（中学生の部）	れんこんとナッツの中華風かむかむサラダ	2
前橋市長賞（小学生の部）	野菜コロコロピザ	3
前橋市長賞（中学生の部）	カブとキュウリのさっぱり夏風味	4
高崎市教育長賞（小学生の部）	根菜入り夏野菜のドライカレー	5
高崎市教育長賞（中学生の部）	彩りつくね	6
前橋市教育長賞（小学生の部）	レタスで、サラダ生春まき	7
前橋市教育長賞（中学生の部）	野菜ゴロゴロ田舎コロッケ	8
高崎市歯科医師会会長賞（小学生の部）	いんげんいっぱいカムカムスープ	9
高崎市歯科医師会会長賞（中学生の部）	白みその具たくさんスープ	10
前橋市歯科医師会会長賞（小学生の部）	サラダ風ドライカレー	11
前橋市歯科医師会会長賞（中学生の部）	シャキシャキ野菜のじゃがいも焼き	12
高崎市学校歯科医会会長賞（小学生の部）	野菜たっぷりもぐもぐお好み焼き	13
高崎市学校歯科医会会長賞（中学生の部）	みそパンDX	14
前橋市学校歯科医会会長賞（小学生の部）	ゴロゴロ夏野菜サモサ風トマトソースがけ	15
前橋市学校歯科医会会長賞（中学生の部）	夏野菜のひじきんぴら	16
高崎市食生活改善推進協議会長（小学生の部）	群馬野菜の塩やきそば	17
高崎市食生活改善推進協議会長（中学生の部）	彩り野菜たっぷりこんにゃくチャプチェ風	18
前橋市食生活改善推進員協議会長（小学生の部）	すぶた風の野菜	19
前橋市食生活改善推進員協議会長（中学生の部）	シシャモのカミカミ野菜をそえて・・・	20

高崎市長賞 (小学生の部)

■学校名・学年／豊岡小学校 6年 ■氏名／橋上 ^{はしがみ} 暎 ^{ゆた}



野菜 1 人分
129 g

カラフルマリネ

アピール ポイント

- ★いろいろな野菜を使うことで、色合いを良くしました。
- ★酢を使うことで、食欲がないときでもさっぱりと食べられるようにしました。

材料 (4 人分)

たまねぎ	・・・200 g
にんじん	・・・75 g
ピーマン	・・・70 g
赤パプリカ	・・・35 g
黄パプリカ	・・・35 g
きゅうり	・・・100 g
A [カンタン酢	・・・100ml
酢	・・・50ml
オリーブ油	・・・50ml
鶏むね肉	・・・200 g
片栗粉	・・・適量
サラダ油	・・・小さじ2
塩	・・・少々
こしょう	・・・少々

作り方

- ①野菜は全て細切りにする。
- ②①とAをボールに入れて、なじませる。
- ③鶏肉は皮をとりフォークで数回さしたら、一口大のそぎ切りにする。
- ④③に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで火が通るまで両面焼く。
- ⑤②に④を加えて和え、塩・こしょうで味をととのえる。

●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 1年 ■氏名／高木 彩菜



野菜 1 人分
114g

れんこんとナッツの中華風かむかむサラダ

アピール ポイント

- ★れんこんとナッツを入れることによって、歯ごたえのあるサラダにしています。
- ★ドレッシングは、味覇（ウェイパー）などを使った中華風サラダです。

材料（4 人分）

オクラ	・・・35g
塩	・・・少々
れんこん	・・・70g
酢・水	・・・適量
にんじん	・・・60g
ピーマン	・・・40g
きゅうり	・・・70g
キャベツ	・・・180g
皮つきさきいか	・・・50g
味覇（ウェイパー）	・・・小さじ1弱
A 砂糖	・・・小さじ2
しょう油	・・・大さじ1と小さじ1
ごま油	・・・小さじ2
カシューナッツ	・・・20g
白いりごま	・・・適量

作り方

- ①オクラはガクをとり、軽く塩をふって板ずりし、ゆでる。冷めたら2～3等分のななめ切りにする。
- ②れんこんは皮をむいて半月切りにし、酢水につけておく。
- ③にんじん、ピーマン、きゅうりは千切りにする。キャベツは一口大に切る。
- ④皮つきさきいかは、食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤鍋に湯をわかし、にんじんを入れ、約40秒したらキャベツを入れさっとゆでる。ザルにあげ水で冷やし、手で水気をしぼる。
- ⑥ボールに全ての食材を入れ、A、粗く砕いたカシューナッツを加えて和える。
- ⑦皿に盛り、白いりごまをふりかけて完成。

●調理時間／40分

前橋市長賞 (小学生の部)

■学校名・学年／宮城小学校 5年 ■氏名／柳町 麟太郎



野菜 1 人分
70g

野菜コロコロピザ

アピール ポイント

- ★ぎょうざの皮でかんたんピザができます。
- ★同じ大きさの具材でさまざまな食感を味わえます。

材料 (4 人分)

ごぼう	・・・70g
にんじん	・・・70g
なす	・・・50g
とうもろこし (芯つき)	・・・80g
えだまめ (さやつぎ)	・・・100g
こんにゃく	・・・50g
ちくわ	・・・1本
オリーブ油	・・・小さじ1
塩	・・・少々
こしょう	・・・少々
ぎょうざの皮	・・・8枚
みそ	・・・大さじ1/2
マヨネーズ	・・・大さじ1
とろけるチーズ	・・・50g
こねぎ	・・・少々
いりごま	・・・少々

作り方

- ①ごぼう、にんじん、なす、こんにゃく、ちくわは5mm角に切る。こねぎは細かく切る。
- ②ごぼう、にんじん、こんにゃく、えだまめ、とうもろこしは、歯ごたえが残るくらいに下ゆでする。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、ごぼう、にんじん、なす、こんにゃくをいため、塩・こしょうをする。
- ④③にとうもろこし、えだまめ、ちくわを入れ、さっといためる。
- ⑤みそとマヨネーズを合わせ、ぎょうざの皮にうすくぬる。
- ⑥⑤に④をのせ、とろけるチーズ、こねぎの順にのせ、いりごまをふりかける。
- ⑦オーブントースターでこげ目がつくまで焼く (5～8分)

●調理時間／30分

前橋市長賞（中学生の部）

■学校名・学年／第六中学校 1年 ■氏名／^{やぶね}藪根 ^{そうま}爽真



野菜1人分
130g

カブとキュウリのさっぱり夏風味

アピール ポイント

- ★甘酢と梅を合わせることで、梅の酸味をやわらげ、小さい子にも食べやすくしました。
- ★カブ・キュウリを千切りにすることで味をしみ込みやすくし、歯ごたえを残したまま、かつ誰にでも食べやすくしました。
- ★冷やすことで暑い日にさっぱり食べられます。

材料（4人分）

かぶ（葉付き）	・・・200g
きゅうり	・・・2本
塩	・・・小さじ1
みょうが	・・・8本
梅干し	・・・2個
梅じそ	・・・15g
甘酢（すし酢）	・・・150ml
塩	・・・少々

作り方

- ①かぶ、きゅうりは太めの千切りに、かぶの葉はやわらかいところをきざみ、ボウルに入れる。
- ②①に塩小さじ1をふり、軽くもんで20分程おき、水を出す。
- ③梅干しは細かくしてからたたいておき、梅じそは細かくきざむ。梅干し、梅じそは甘酢と合わせる。
- ④かぶ、きゅうりはよくしぼり、水気をきってから甘酢だれとあえる。＊味が足りない場合、塩を少々加える。
- ⑤みょうがを縦4等分にし、④に入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ビニール袋に⑤を入れ、空気をしっかり抜いて口をしぼり、冷蔵庫で冷やす。

●調理時間／40分

高崎市教育長賞 (小学生の部)

■学校名・学年／豊岡小学校 6年 ■氏名／三浦^{みうら} 杏梨^{あんり}



野菜 1 人分
165 g

根菜入り夏野菜のドライカレー

アピール ポイント

★根菜で歯ごたえを出しました。

★とうもろこしを入れてあまみを出し、子どもも食べやすいよう工夫しました。

材料 (4 人分)

とうもろこし (芯つき)	・・・160 g
たまねぎ	・・・200 g
にんじん	・・・50 g
れんこん	・・・80 g
ピーマン	・・・70 g
なす	・・・100 g
ひき肉	・・・100 g
サラダ油	・・・大さじ2
小麦粉	・・・大さじ1
カレー粉	・・・大さじ3
塩	・・・小さじ1/2
ケチャップ	・・・大さじ3
水	・・・300ml
米	・・・2合
ミニトマト	・・・8個

作り方

- ①とうもろこしはゆで、粒を芯からとっておく。
- ②野菜は、ミニトマト以外を全て粗みじん切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンに油をひき、たまねぎ→ひき肉→にんじん・れんこん→ピーマン→なす→とうもろこしの順にいためていく。
- ④③に火が通ったら、小麦粉を加えていためる。なじんだら、カレー粉、塩を加えてさらにいためる。
- ⑤最後にケチャップと水を加えて、水気がなくなるまで煮込む。炊きあがったごはんの上にのせ、ミニトマトをそえて完成。

●調理時間／45分

高崎市教育長賞（中学生の部）

■学校名・学年／塚沢中学校 1年 ■氏名／吉富^{よしとみ} 柚芽^{ゆめ}



彩りつくね

アピール ポイント

- ★れんこんを入れることで、よく噛めるようにしました。
- ★肉とあわせることで、野菜が苦手な人でも食べやすくしました。
- ★つくねを食べるとき、緑・黄・赤・黒とカラフルな野菜が見えて食欲をそそります。

材料（4人分）

とうもろこし（芯つき）	・・・70g
れんこん	・・・150g
にんじん	・・・35g
ピーマン	・・・60g
きくらげ	・・・3枚
合いびき肉	・・・150g
小麦粉	・・・大さじ1
こしょう	・・・少々
サラダ油	・・・大さじ1
砂糖	・・・大さじ1
A 酒	・・・大さじ2
みりん	・・・大さじ1
しょう油	・・・大さじ3
白いりごま	・・・適量

作り方

- ①とうもろこしはゆでて、粒を芯からとっておく。
- ②れんこんは皮をむいて約半分に切り、半分は約8mm角に切り、もう半分はすりおろす（すりおろす方は、半分よりやや大きめにする）。
- ③にんじんは皮をむき、約8mm角のさいの目切りにする。ピーマンは約8mmの色紙切りにする。
- ④きくらげは水で戻し、野菜と同じくらいの大きさに切る。
- ⑤ひき肉に①～④と小麦粉、こしょうを入れ混ぜ合わせ、食べやすい大きさに分けたら丸く成形する。
- ⑥フライパンに油をひき⑤を入れ、両面を焼いていく。中まで火が通ったらAを入れ、味がしみわたったら皿に盛る。
- ⑦白いりごまをふりかけたら完成。

●調理時間／30分

前橋市教育長賞 (小学生の部)

■学校名・学年／元総社小学校 2年 ■氏名／緒形 おがた 明歩 あき ほ



野菜1人分
109g

レタスで、サラダ生春まき

アピール ポイント

★野菜のシャキシャキとナッツのカリカリでよくかめるように工夫しました。

材料 (4人分)

レタス	・・・4枚
きゅうり	・・・100g
にんじん	・・・70g
水菜	・・・25g
ハム	・・・8枚
アスパラガス	・・・160g
ミックスナッツ	・・・50g
マヨネーズ	・・・大さじ4

作り方

- ①包みやすいように、レタスをレンジで加熱する。(500W 30秒～1分程度)
- ②きゅうり、にんじん、ハム、水菜を3cmの長さに細長く切る。
- ③ミックスナッツを袋に入れ、小さくなりすぎないようにたたいてつぶす。
- ④ミックスナッツにマヨネーズを混ぜる。
- ⑤アスパラガスは根元の固い部分は皮をむき、3cmの長さに切り、ゆでる。にんじんはさっとゆでる。
- ⑥レタスに包める分だけの材料を真ん中に並べて、④のミックスナッツを上のにのせて包む。

●調理時間／15分

前橋市教育長賞 (中学生の部)

■学校名・学年／桂萱中学校 2年 ■氏名／^{まつした}松下 ^{ゆきえ}雪希



野菜 1 人分
75g

野菜ゴロゴロ田舎コロッケ

アピール ポイント

- ★きんぴらの味付けでいつものコロッケとは違う和風な感じで仕上げました。
- ★きんぴらをいためるときは歯ごたえが残るように工夫しました。
- ★おばあちゃんが作った枝豆を入れ、彩りをよくしました。

材料 (4 人分)

ごぼう	・・・120g	
にんじん	・・・80g	
A	砂糖	・・・大さじ1・1/2
	しょうゆ	・・・大さじ1・1/2
	酒	・・・大さじ1・1/2
	ごま油	・・・小さじ1
サラダ油	・・・大さじ1	
じゃがいも	・・・4個	
えだまめ（さやつぎ）	・・・100g	
れんこん	・・・50g	
塩	・・・少々	
卵	・・・1個	
小麦粉	・・・50g	
パン粉	・・・1カップ	
揚げ油	・・・適量	
レタス等	・・・適量	

作り方

- ①きんぴらを作る。
 - (1)ごぼう、にんじんはさがきにする。ごぼうは水につけておく。
 - (2)フライパンにサラダ油をひき、水を切ったごぼうを強火でいためる。
 - (3)にんじんを加えてさらにいためる。
 - (4)Aを入れ、少し歯ごたえが残るぐらいに仕上げる。
- ②じゃがいもの皮をむき4等分に切り、やわらかくゆで、湯をきってからつぶす。塩少々をふる。
- ③えだまめをゆでて、さやから出しておく。
- ④れんこんの皮をむき、粗いみじん切りにし水につける。水をよく切ってからさっとゆでる。
- ⑤②の中に①、③、④を入れ、よく混ぜる。
- ⑥小判型に形をととのえ、小麦粉、卵、パン粉の順につける。(1人2個)
- ⑦揚げ油をあたため、色よく揚げる。

●調理時間／60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 2年 ■氏名／北村^{きたむら} 菜保子^{な お こ}



野菜1人分
236g

いんげんいっぱいかむかむスープ

アピール ポイント

- ★父が作ってくれたいんげんをたくさん食べられるように考えました。
- ★ミキサーにかけると、野菜の甘みが出ておいしいです。

材料 (4人分)

にんじん	・・・200g
たまねぎ	・・・400g
いんげん	・・・300g
水	・・・400ml
コンソメ顆粒	・・・大さじ1
牛乳	・・・200ml
ミックスビーンズ	・・・80g
コーン缶	・・・45g

作り方

- ①にんじん、たまねぎは約1cm角の角切りにする。いんげんは小口切りにする。
- ②鍋に水とコンソメを入れ、にんじんとたまねぎを加えて火にかける(にんじんとたまねぎは、鍋の中で場所を分けておくといい)。
- ③②が沸騰したらいんげんを加え、1～2分ほど加熱する。
- ④③から、たまねぎといんげんを半量ずつ取り出し、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ⑤④を鍋に戻し、ひと煮立ちしたら器に盛る。
- ⑥上から豆とコーンをちらして完成。

●調理時間／25分

高崎市歯科医師会長賞 (中学生の部)

■学校名・学年／片岡中学校 1年 ■氏名／金井 ^{かない} ^{こと み} 琴実



野菜 1 人分
150 g

白みその具たくさんスープ

アピール ポイント

- ★野菜はあまり煮込みすぎず、よく噛むように食感を残しました。
- ★たくさんの野菜を入れて、彩りあざやかになるようにしました。

材料 (4 人分)

ごぼう	・・・150g
れんこん	・・・150g
にんじん	・・・100g
チンゲン菜	・・・200g
鶏もも肉	・・・100g
サラダ油	・・・大さじ2
だし汁	・・・1ℓ
白みそ	・・・大さじ4
みりん	・・・大さじ2
塩	・・・小さじ1/3
黒こしょう	・・・好みで

作り方

- ①ごぼうはたわしでよく洗い、約1cm幅の小口切りにし、水にさらす。
- ②れんこんは皮をむき、約1cm幅のイチョウ切り、にんじんは約1cm角のさいの目切りに切る。
- ③チンゲン菜は葉と茎に分け、葉はざく切り、茎は約1cm角に切る。
- ④鶏肉は一口大に切る。
- ⑤鍋に油をひき、ごぼう→にんじん→れんこん→チンゲン菜の茎の順にいためる。火が通ったら鶏肉を入れ、色が変わったらしじを加える。煮立ったらアクをとりのぞき、約15分煮込む。
- ⑥白みそを溶き入れ、みりん、塩を入れて味をととのえる。最後にチンゲン菜の葉を入れてひと煮立ちさせたら完成。好みで黒こしょうをふってもおいしい。 ●調理時間／30分

前橋市歯科医師会長賞 (小学生の部)

■学校名・学年／群大附属小学校 5年 ■氏名／和田^{わだ}心花^{このか}



野菜 1 人分
231 g

サラダ風ドライカレー

アピール ポイント

- ★野菜をサイコロ状に切って噛みごたえがあるようにしました。
- ★生野菜も一緒に混ぜて食べるのでシャキッとした食感もあり、さっぱり食べられます。
- ★家にある残り野菜で作ってもおいしくできます。

材料 (4 人分)

豚ひき肉	・・・300g
たまねぎ	・・・200g
にんじん	・・・70g
れんこん	・・・80g
なす	・・・100g
ピーマン	・・・50g
レタス	・・・70g
トマト	・・・200g
きゅうり	・・・150g
にんにく	・・・5g
カレールウ	・・・2片 (40g)
A	ケチャップ
	ソース
	みそ
	固形コンソメ
水	・・・3/4カップ
ごはん	・・・440g
サラダ油	・・・大さじ1

作り方

- ①れんこんは1cm角のサイコロ状に切って水にさらす。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマン、なすは1cm角のサイコロ状に切る。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうり、トマトは1cm角のサイコロ状の大きさに切る。
- ④鍋にサラダ油をひき、にんじん、れんこんをいためる。その後にたまねぎ、ピーマン、なすを入れていためる。
- ⑤火が通ったらひき肉を入れていためる。
- ⑥⑤にA、水、にんにく(すりおろしたもの)、カレールウを入れてトロットとするまで3～4分煮る。
- ⑦皿に炊いたごはんを平らに盛り、⑥のドライカレーを上にかける。最後にレタス、きゅうり、トマトを盛り付ける。

●調理時間／40分

前橋市歯科医師会長賞 (中学生の部)

■学校名・学年／荒砥中学校 2年 ■氏名／都木^{たかぎ} 未夢^{みみ}



シャキシャキ野菜のじゃがいも焼き

アピール ポイント

- ★野菜は全て地元の野菜を使っています。
- ★ごぼうやにんじんを太めに切ったので歯ごたえがあります。
- ★小さい子が好きなじゃがいもを使っているので小さい子でもおいしく食べられます。

材料 (4人分)

じゃがいも	・・・400g
ごぼう	・・・120g
にんじん	・・・120g
えだまめ (さやつぎ)	・・・80g
片栗粉	・・・大さじ2
塩・こしょう	・・・少々
水	・・・大さじ3
サラダ油	・・・大さじ3
ソース	・・・大さじ1・1/2

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、水がついたままラップをし、電子レンジで加熱する(1個につき500Wで3分程度)。やわらかくなったら皮をむき、つぶしておく。
- ②えだまめはゆでて、さやからだしておく。
- ③ごぼうとにんじんを長さ3cmの細切りにする。
- ④①、②、③と塩・こしょうと片栗粉をまぜて、形をととのえる。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、蓋をして蒸してから、こんがり焼く。
- ⑥皿に盛りつけて、ソースをかける。

●調理時間／40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 6年 ■氏名／佐藤 実愛^{さとう みのり}



野菜たっぷりもぐもぐお好み焼き

アピール ポイント

- ★よく噛めるように、こんにゃくは大きめにしました。
- ★野菜がたくさん食べられます。

材料 (4人分)

キャベツ	・・・320g
トマト	・・・200g
たまねぎ	・・・200g
こねぎ	・・・15g
こんにゃく	・・・200g
長いも	・・・160g
豚バラ薄切り肉	・・・100g
小麦粉	・・・160g
だし汁	・・・100ml
卵	・・・4個
サラダ油	・・・小さじ1×4回
ソース	・・・適量
マヨネーズ	・・・適量
かつお節	・・・適量
青のり	・・・適量

作り方

- ①キャベツは太めの千切り、トマトはざく切り、たまねぎ、こねぎはみじん切りにする。
- ②こんにゃくは2～3分ゆでてアク抜きし、冷めたらさいの目切りにする。
- ③長いもは皮をむき、すりおろす。
- ④小麦粉にだし汁を少しずつ加えながら混ぜる。そこに卵を割り入れ、③も加えて混ぜる。
- ⑤④に、①と②を加えて混ぜる。
- ⑥フライパンに油をひき、⑤を広げて焼く(4回に分けて焼く)。片面を約3分焼いたら、豚肉をのせて、裏返す。弱火にし蓋をして、約5分蒸し焼きにする。
- ⑦蓋をはずし、中火～強火にしてから再び裏返し、さらに約2分焼く。
- ⑧皿に盛り、上からソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて完成。

●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／塚沢中学校 1年 ■氏名／森平 ^{もりだいら} 透子 ^{とうこ}



野菜 1 人分
70 g

みそパンDX

アピール ポイント

- ★いんげんやごまで見た目や食感が楽しめるようにしました。
- ★群馬名物のみそパンをもとにしたことや、こんにゃくをはじめ、いろいろな地元野菜を使うことで「the 群馬」にしました。

材料 (4 人分)

ごぼう	・・・110g
にんじん	・・・110g
こんにゃく	・・・100g
いんげん	・・・60g
みそ	・・・大さじ2
A { 砂糖	・・・大さじ2
みりん	・・・大さじ2
白いりごま	・・・5g
焼きのり	・・・5g
ごま油	・・・大さじ2
ロールパン (長さ約13cm)	・・・8つ

作り方

- ①ごぼうとにんじんは皮をむき、幅約6mm、長さ約6cmの短冊切りにする。
- ②こんにゃくはゆでてアクをぬき、冷めたら①と同じくらいの大きさに短冊切りにする。
- ③いんげんはゆでて、約6cmの長さに切る。
- ④Aを耐熱皿に入れて混ぜ、600Wの電子レンジで20秒加熱する。加熱したら、白いりごまとちぎった焼きのりを入れて混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油をひき、にんじんとごぼうをいためる。火が通ったらこんにゃくといんげんを入れていためる。④を半分入れて、味がなじむまで少しいためる。
- ⑥ロールパンの縦に切り込みを入れ、切り口に残り半分の④をぬり、⑤をはさみ完成。

●調理時間／15分

前橋市学校歯科医会長賞 (小学生の部)

■学校名・学年／芳賀小学校 2年 ■氏名／今泉 健太^{いまいずみ けん た}



野菜 1 人分

70 g

ゴロゴロ夏野菜サモサ風トマトソースがけ

アピール ポイント

- ★野菜を角切りにすることで、噛みごたえがあります。
- ★トマトソースでさっぱり食べられます。
- ★6種類の野菜をたくさん食べることができます。

材料 (4 人分)

えだまめ (さやつぎ)	・・・60 g
いんげん	・・・50 g
じゃがいも	・・・90 g
たまねぎ	・・・60 g
ゴーヤ	・・・50 g
塩	・・・少々
豚ひき肉	・・・30 g
カレー粉	・・・小さじ 1/2
塩こしょう	・・・小さじ 1/2
トマト	・・・90 g
オリーブオイル	・・・小さじ 1
A { 酢	・・・小さじ 1
塩こしょう	・・・少々
春巻きの皮	・・・4 枚
いため用油／揚げ油	・・・適量
水溶き小麦粉	
{ 水	・・・大さじ 2
{ 小麦粉	・・・小さじ 2

作り方

- ①トマトを角切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ②いんげん、じゃがいも、たまねぎ、ゴーヤは角切りにする。
ゴーヤは切ったら塩もみしてしばらく置き、水気を切る。
- ③えだまめ、いんげん、じゃがいもを下ゆでする。
- ④ひき肉と②のたまねぎ、ゴーヤを油をひいたフライパン
でいため、火が通ったら、③とカレー粉、塩こしょうを混
ぜる。
- ⑤春巻きの皮を半分に切り、④を三角になるように包み、
水溶き小麦粉でとめる。
- ⑥⑤を油で揚げ、皿に盛りつける。最後に①をかける。

●調理時間／ 50 分

前橋市学校歯科医会長賞 (中学生の部)

■学校名・学年／第六中学校 1年 ■氏名／高橋^{たかはし} 芽生^{めい}



野菜1人分

75g

夏野菜のひじきんぴら

アピール ポイント

★わたしの好きなゴーヤ・オクラ・とうもろこしを入れて、いつもと違うきんぴらにしました。

材料 (4人分)

にんじん	・・・60g
ひじき (乾)	・・・10g
ごぼう	・・・90g
ゴーヤ	・・・60g
オクラ	・・・60g
とうもろこし (芯つき)	・・・60g
サラダ油	・・・大さじ3/4
砂糖	・・・大さじ3/4
みりん	・・・大さじ3/4
しょうゆ	・・・大さじ1・1/2

作り方

- ①ひじきを水につけてもどす。
- ②ごぼうを薄いなめ切りにして水にさらす。
- ③にんじんは短冊切りにする。
- ④ゴーヤは中身をくりぬいて薄切りにする。
- ⑤オクラはゆでて、薄い輪切りにする。
- ⑥にんじんとごぼうとゴーヤをサラダ油でいためる。
- ⑦少ししんなりしてきたらひじきとオクラととうもろこしを入れ、いためる。
- ⑧砂糖としょうゆとみりん で味をつける。

●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 6年 ■氏名／菅家^{かん け} 立三^{りゅうぞう}



野菜 1 人分
119g

群馬野菜の塩やきそば

アピール ポイント

★野菜の歯ごたえがしっかりあって、おいしいです。

材料 (4 人分)

にんじん	・・・75g
きゅうり	・・・200g
チンゲン菜	・・・200g
豚もも薄切り肉	・・・200g
ごま油	・・・大さじ2
中華麺	・・・3玉
しらす干し	・・・25g
塩	・・・小さじ2/3
こしょう	・・・少々

作り方

- ①にんじん、きゅうりは太めの細切りにする。
- ②チンゲン菜は葉と茎に分け、葉はザク切り、茎は太めの細切りにする。
- ③豚肉は細切りにする。
- ④フライパンにごま油をひき、豚肉をいためる。豚肉の色が変わったら、にんじん→きゅうり・チンゲン菜の茎→葉の順でいためていく。
- ⑤野菜に火が通ったら、麺としらす干しを加えていためる。
- ⑥塩・こしょうで味付けしたら完成。

●調理時間／20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／箕郷中学校 1年 ■氏名／青木 ^{あおき} ^{ひなた} 陽太



野菜 1 人分

83 g

彩り野菜たっぷりこんにゃくチャプチェ風

アピール ポイント

- ★地元の食材をたくさん使用しました。
- ★野菜とこんにゃくで、よく噛んで食べることができるようにしました。
- ★彩りよく仕上がるような食材を選びました。

材料 (4 人分)

豚こまぎれ肉	・・・150g
にんにくすりおろし	・・・小さじ1
砂糖	・・・小さじ1
酒	・・・小さじ1
A しょう油	・・・小さじ2
オイスターソース	・・・大さじ1弱
ごま油	・・・大さじ1
しらたき	・・・100g
にんじん	・・・60g
たまねぎ	・・・90g
黄パプリカ	・・・50g
ごぼう	・・・50g
ニラ	・・・30g
豆もやし	・・・50g
ごま油	・・・小さじ2
白いりごま	・・・適量

作り方

- ①豚肉に、Aの下味をつけておく。
- ②しらたきを食べやすい長さに切り、熱湯をかける。
- ③にんじんは細切り、たまねぎとパプリカは薄切り、ごぼうはささがき、ニラは約3cmの長さに切る。
- ④フライパンにごま油をひき、①をいためる。火が通ったら、皿にあげておく。
- ⑤②と③、洗った豆もやしを同じフライパンでいためる。火が通ったら皿にあげておいた肉を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り、白いりごまをふりかけて完成。

●調理時間／15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／宮城小学校 6年 ■氏名／鈴木 ^{すずき} ^{あんな} 杏奈



すぶた風の野菜

アピール ポイント

★れんこんを厚めに切って素揚げにしたので、シャキシャキの歯ごたえです。

材料 (4 人分)

さつまいも	・・・200g
れんこん	・・・150g
かぼちゃ	・・・100g
オクラ	・・・8本
鶏もも肉	・・・150g
A [砂糖	・・・大さじ2
しょうゆ	・・・大さじ2
酢	・・・大さじ1
B [料理酒	・・・大さじ1
しょうゆ	・・・大さじ1
黒いりごま	・・・大さじ1
片栗粉	・・・適量
揚げ油	・・・適量

作り方

- ①さつまいも、れんこん、かぼちゃを1cmの厚みに切る。鶏肉を一口大に切る。
- ②オクラのヘタを取り塩で板ずりしてからさっとゆでて、ななめ半分に切る。
- ③さつまいも、れんこん、かぼちゃは、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④鶏肉を調味料Bでもみこみ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤Aの調味料を合わせ、黒いりごまと一緒に野菜と鶏肉にからめる。

●調理時間／30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／第六中学校 1年 ■氏名／山宮^{やまみや} 大知^{たいち}



野菜 1 人分

98 g

シシャモのカミカミ野菜をそえて・・・。

アピール ポイント

★こんにゃくをあえて凍らせておきます。

★玉ねぎをみじん切りにしてドレッシングになじみやすくしました。

材料 (4 人分)

たまねぎ	・・・200 g
にんじん	・・・100 g
ピーマン	・・・60 g
ししゃも	・・・12尾
つき出しこんにゃく	・・・120 g
※こんにゃくは食感を出すため、あえて冷凍し、解凍しておく	
切り干し大根 (乾)	・・・30 g
唐辛子	・・・1本
A	酢
	めんつゆ (3 倍濃縮)
	ぽん酢
	塩
	こしょう
	レモン汁
	ごま油
サラダ油	・・・各小さじ 1
	(③・④・⑤)
塩・こしょう	・・・少々

作り方

- ①切り干し大根を水で戻してから、さっとゆでる。
- ②たまねぎはみじん切り、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ③鍋にサラダ油をひき、たまねぎをいため、塩・こしょうをす。火を止め、Aの調味料を加えて和えておく。
- ④にんじん、ピーマンはサラダ油をひき、野菜の歯ごたえが残るようにさっといためる。
- ⑤つき出しこんにゃくはサラダ油をひき、輪切りにした唐辛子といためる。
- ⑥ししゃもをオーブンで両面をこんがり焼き、皿に並べる。
- ⑦ししゃもの上につきだしこんにゃく、切り干し大根、にんじん、ピーマンをのせる。
- ⑧③を上からかける。

●調理時間／40 分



毎月19日は「食育の日」



主催：高崎市	前橋市
共催：高崎市歯科医師会	前橋市歯科医師会
高崎市学校歯科医会	前橋市学校歯科医会
高崎市教育委員会	前橋市教育委員会
高崎市食生活改善推進協議会	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 高崎栄養士会 前橋栄養士会	
協賛：JAたかさき 前橋青果株式会社	

問合せ先
 〒370-0829 高崎市高松町5-28
 高崎市健康課 TEL.027-381-6114