平成29年度
前橋・高崎連携事業

よく噛んで食べよう
噛むカムレシピコンテスト

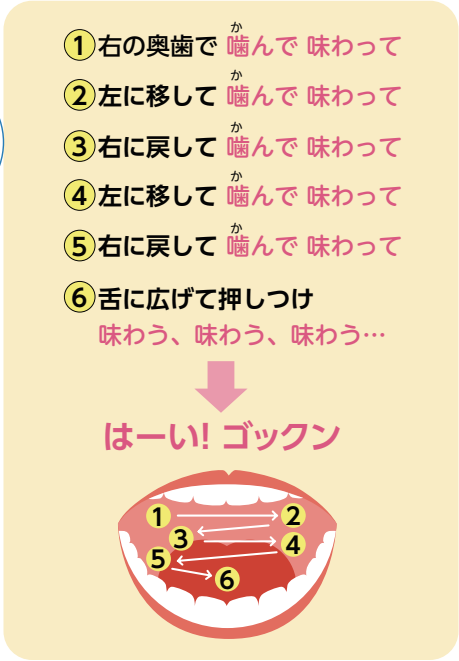
レシピ集

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

生涯おいしく･楽しく食べるためには、歯と口の健康を保ち、よく噛んで食べることが大切です。前橋市･高崎市では、よく噛むことを意識する市民を増やすため、コンテストを行いました。「よく噛んで食べるように工夫を凝らしたオリジナルレシピ」を募集したところ、1,428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。



出典:内閣府「食育ガイド」より

● 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。栄養バランスや食べる量、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、一人ひとりが心身に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	切干いかくんキャベチヂミ	1
高崎市長賞　中学生の部	野菜たっぷりカリカリ肉巻おにぎり	2
前橋市長賞　小学生の部	めだまコロッケ	3
前橋市長賞　中学生の部	ピリ辛シャキシャキサラダ	4
高崎市教育長賞　小学生の部	カムカムモチモチフルーツうどん	5
高崎市教育長賞　中学生の部	ナッツとたくあんの中華サラダ	6
前橋市教育長賞　小学生の部	枝豆のチキンナゲット	7
前橋市教育長賞　中学生の部	甘酢あんのアーモンド肉団子	8
高崎市歯科医師会長賞　小学生の部	カリカリチップスサラダ	9
高崎市歯科医師会長賞　中学生の部	こんにゃく入りベジタブルスープ	10
前橋市歯科医師会長賞　小学生の部	かむかむ和風ミートローフ	11
前橋市歯科医師会長賞　中学生の部	野菜のきんぴら	12
高崎市学校歯科医会長賞　小学生の部	もち麦まぜまぜ豚肉ごはん	13
高崎市学校歯科医会長賞　中学生の部	かむかむぶたしゃぶサラダ	14
前橋市学校歯科医会長賞　小学生の部	かむかむクッキー	15
前橋市学校歯科医会長賞　中学生の部	野菜のチキンロール	16
高崎市食生活改善推進協議会長賞 小学生の部	鶏肉と切干大根のかみかみ和え	17
高崎市食生活改善推進協議会長賞 中学生の部	カムカムグラタン	18
前橋市食生活改善推進員協議会長賞 小学生の部	カムサク肉まきピーマン	19
前橋市食生活改善推進員協議会長賞 中学生の部	かきあげ風お好み焼き	20

高崎市長賞 小学生の部

◆学校名・学年／下室田小学校　5年　　◆氏名／清水（しみず）　麻絢（まひろ）

切干いかくんキャベチヂミ

アピールポイント

★切干大根といかくんせいを入れるので、噛みごたえがあります。
★いかくんせいとチーズに塩分があるので、味付けに調味料を入れなくても味が決まります。こくもあり、食べごたえがあります。

材料（2人前）

	切干大根	… 25g
	いかくんせい	… 40g
	キャベツ	… 100g
	ピザ用チーズ	… 30g
A	薄力粉	… 大さじ3
A	片栗粉	… 大さじ1
A	こしょう	… 少々
	たまご	… 1個
	切干大根戻し汁	… 大さじ4
	サラダ油	… 大さじ2

作り方

①切干大根は水で戻し、約5cmに切る。戻し汁はとっておく。

②いかくんせいは約1cmに切り、キャベツは太めの千切りにする。

③ボウルに切干大根、いかくんせい、キャベツ、ピザ用チーズとAを入れて混ぜ合わせる。全体にAが馴染んだら、溶きたまごと切干大根の戻し汁を加えて混ぜる。

④フライパンにサラダ油を熱し③を入れて全体に広げ、中火で焼き色がつくまで焼く（約3分）。裏返してヘラを押し付けながら同様に焼いて、完成。

●調理時間／20分

高崎市長賞 中学生の部

◆学校名・学年／長野郷中学校　1年　　◆氏名／曽根（そね）　愛菜（あいな）

野菜たっぷりカリカリ肉巻おにぎり

アピールポイント

★ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃくは歯ごたえを出すよう工夫しました。
★豚バラ肉だけでなく、豚ロース肉の2種類の肉を使うことで、少しヘルシーになりました。

材料（2人前）

ごぼう		… 25g
にんじん		… 20g
しいたけ		… 1個
こんにゃく		… 25g
油揚げ		… 1/2枚
A	砂糖	… 大さじ1と1/2
	酒・しょうゆ	… 各大さじ2
	塩	… 少々
ごはん（十六穀米）		… 350g
豚バラ肉薄切り		… 50g
豚ロース肉薄切り		… 50g
小麦粉		… 適量
ごま油		… 適量

作り方

①ごぼうは小さめのささがきにし、水に浸しておく。にんじんは0.5cm角、しいたけは薄切りにする。
②こんにゃくは細切りにして、塩で軽くもみ、沸騰したお湯で2～3分下茹でしてアクを抜く。
③油揚げは湯通しして油抜きをし、細切りにする。
④鍋にAを入れ、火にかけ沸騰したら①～③を入れて煮る。
⑤炊き上がったごはん（十六穀米）に汁気を切った④を加えよく混ぜ、ラップ等を使ってに握る。
⑥豚バラ肉、豚ロース肉に軽く小麦粉を振り、⑤を交互に巻く（肉が剥がれないよう、ようじで留めてもよい）。
⑦フライパンにごま油をしき、⑥を入れてこんがりするまで焼き、完成。

●調理時間／30分

前橋市長賞 小学生の部

◆学校名・学年／桂萱東小学校　1年　　◆氏名／上原（うえはら）　みなみ

めだまコロッケ

アピールポイント

★使う野菜は季節を問わず、近くの農産物直売所で用意ができるものばかりなのでいつでも作れます。
★多くの野菜に加えてひじきも入れることで栄養バランスがよくなり、コロッケにすることで、子どももたくさん食べられます。
★真ん中にうずらの卵を入れることで、食べた時に発見した感動があり、細かい食感の中に現れる大きいものなので、食感の違いも楽しめます。

材料（2人前）

	うずらの卵	… 4個
	ひじきの水煮	… 10g
	じゃがいも	… 300g
A	たまねぎ	… 50g
A	ごぼう	… 5g
A	にんじん	… 10g
A	しいたけ	… 1枚
	豚ひき肉	… 50g
	塩	… 2つまみ
	こしょう	… 少々
	油	… 大さじ1
	小麦粉・パン粉・揚げ油	… 適量
	卵	… 1個

作り方

①うずらの卵をゆで、からをむく。
②蒸し器にじゃがいもを入れ、中心までやわらかくなるまで蒸す（約10分）。
③Aの材料をすべてみじん切りにする。
④なべに油を入れ、③の野菜・ひき肉・塩・こしょうを入れて火が通るまで炒める。
⑤ボウルに②のじゃがいもを入れてよくつぶし、④とひじきを入れてよく混ぜる。
⑥⑤を4等分にし、うずらの卵をまん中に入れてたわら型に丸める。小麦粉・とき卵・パン粉の順につけて180℃の油できつね色になるまで揚げる。

●調理時間／30分

前橋市長賞 中学生の部

◆学校名・学年／南橘中学校　2年　　◆氏名／山田（やまだ）　大夢（ひろむ）

ピリ辛シャキシャキサラダ

アピールポイント

★きゅうりを入れるなどアレンジ次第でさらにシャキシャキになります。
★小さい子どもなどがいる場合は豆板醤を少なめにすると良いです。
★ピリ辛なので、暑くて食欲がない夏におすすめです。

材料（2人前）

切干大根	… 20g
塩昆布	… 10g
かいわれ大根	… 1/2パック
かにかま	… 40g
たこ	… 50g
【ドレッシング】	
豆板醤	… 小さじ1/4
しょうゆ	… 大さじ2/3
砂糖	… 大さじ1/4
酢	… 大さじ1/2
ごま油	… 小さじ1/4

作り方

①切干大根を水につけてもどし、さっと茹でて水気をしぼる。

②かにかまはほぐし、たこは食べやすい大きさに切る。

③かいわれ大根は根元を切り、よく洗ってキッチンペーパーで水気をとる。

④ドレッシングの材料をすべて混ぜる。

⑤ドレッシングとすべての材料を混ぜ合わせる。

調理時間／15分

高崎市教育長賞 小学生の部

◆学校名・学年／浜尻小学校　5年　　◆氏名／北村（きたむら）　香菜子（かなこ）

カムカムモチモチフルーツうどん

アピールポイント

★モチモチした群馬県産のうどんと、カリカリしたドライフルーツの食感がよく合います。

材料（2人前）

ゆでうどん	… 200g
小麦粉	… 大さじ4
粉砂糖	… 大さじ2
サラダ油	… 適量
ドライフルーツミックス	… 適量

作り方

①ビニール袋にうどん、小麦粉、粉砂糖（分量の半分）を入れ、袋の口をおさえて振る。

②まな板に①の麺を3～4本くらい並べて、ねじって丸くする。

③フライパンに油を入れ、160～170℃になったら②を入れてきつね色になるまで揚げる。

④③に残りの粉砂糖とドライフルーツを飾り、完成。

●調理時間／20分

高崎市教育長賞 中学生の部

◆学校名・学年／大類中学校　1年　◆氏名／望月（もちづき）　智矢（ともや）

ナッツとたくあんの中華サラダ

アピールポイント

★ピーナッツはつぶが残るように砕くとアクセントになります。
★野菜は茹でずに使ったのでシャキシャキしておいしいと思います。

材料（2人前）

切干大根		… 10g
たくあん		… 30g
にんじん		… 35g
きゅうり		… 25g
セロリ		… 30g
ピーナッツ		… 15g
A	砂糖	… 小さじ1
	しょうゆ	… 小さじ2
	酢	… 小さじ2
	ごま油	… 小さじ2

作り方

①切干大根は水で戻しておく。

②たくあん、にんじん、きゅうり、分量の半分のセロリを千切りにする。残り半分のセロリは輪切りにする。水で戻した切干大根は、千切り野菜と同じくらいの長さに切る。

③ピーナッツはビニール袋に入れて、めん棒で叩いて砕く。

④②③Aを混ぜ合わせて完成。

●調理時間／15分

前橋市教育長賞 小学生の部

◆学校名・学年／宮城小学校　5年　　◆氏名／北爪（きたづめ）　琉太（りゅうた）

枝豆のチキンナゲット

アピールポイント

★混ぜて焼くだけの簡単レシピです。
★ふわふわの中に枝豆のこりこり感がアクセントです。

材料（2人前）

A	鶏胸ひき肉	… 200g
	もめん豆腐	… 100g
	片栗粉	… 大さじ3
	鶏がらスープの素	… 小さじ1
	塩	… 少々
	黒こしょう	… 少々
枝豆（さやつき）		… 100g
サラダ油		… 大さじ3～4

作り方

①枝豆はゆでて、さやから豆を取り出す。

②ボウルにAを入れて混ぜ、混ざったら①を入れる。

③フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱する。温まったら②をスプーンですくって形を整えながら落とす。

④片面ずつきつね色になるまで揚げ焼きにする。

●調理時間／40分

前橋市教育長賞 中学生の部

◆学校名・学年／南橘中学校　1年　　◆氏名／金子（かねこ）　瑠那（るな）

甘酢あんのアーモンド肉団子

アピールポイント

★レンジで簡単にできます。
★切るものが少ないので安全です。
★アーモンドの代わりにナッツなどを入れても良いです。

材料（2人前）

A	豚ひき肉	…200g
	小麦粉	…大さじ1
	しょうがチューブ	…小さじ1
	酒	…小さじ2
	マヨネーズ	…小さじ2
	塩・こしょう	…少々
	アーモンド	…25個
	玉ねぎ	…50g
B	水	60ml
	砂糖・しょうゆ・酢	各大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	顆粒鶏ガラスープ	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1

作り方

①Bをよく混ぜてたれを作る。
②玉ねぎはみじん切りにする。アーモンドはビニール袋に入れ、めん棒で粗く砕く。
③耐熱袋にAと②を入れて白っぽくねっとりするまでもみほぐす。
④③を袋のまま平らにのばし、箸で食べやすい大きさに袋の上から押さえる。
⑤600Wのレンジで3分加熱する。
⑥⑤を皿に移し、①のたれをかけてラップをし、3分加熱する。
⑦ラップをはずして2分加熱し、様子をみて30秒加熱する。

●調理時間／30分

高崎市歯科医師会長賞 小学生の部

◆学校名・学年／滝川小学校　6年　　◆氏名／八木（やぎ）　和泉（いずみ）

カリカリチップスサラダ

アピールポイント

★じゃこを入れてカルシウムをアップさせました。
★ナッツを入れたので噛みごたえがより増えました。

材料（2人前）

キャベツ	… 3枚
A 塩	… 小さじ1/3
A ごま油	… 小さじ1/4
ベーコン（薄切り）	… 3枚
にんじん	… 20g
ごぼう	… 20g
かぼちゃ	… 20g
ちりめんじゃこ	… 10g
ミックスナッツ	… 10g
揚げ油	… 適量
ドレッシング	… 適量

作り方

①キャベツは洗って一口大に切り、Aをまぶす。

②ベーコンは5mm幅に切り、にんじん、ごぼう、かぼちゃは薄くスライスする。

③ベーコンはカリカリになるまでフライパンで焼き、にんじん、ごぼう、かぼちゃは揚げ温度160～170℃で素揚げにする。

④キャベツの上に、ベーコン、素揚げにした野菜、ちりめんじゃこ、砕いたミックスナッツをのせ、好みのドレッシングをかけて完成。

●調理時間／40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　2年　　◆氏名／大澤（おおさわ）　彩夏（あやか）

こんにゃく入りベジタブルスープ

アピールポイント

★よく噛む食材（豆、こんにゃく等）を多く入れました。
★スープにすることで一度に多くの食材を取り入れられるようにしました。
★食材は群馬県産ものを多く使いました。

材料（2人前）

A	玉ねぎ	… 100g
	にんじん	… 30g
	ズッキーニ	… 50g
	パプリカ	… 75g
	いんげん	… 30g
	こんにゃく・ベーコン	… 各50g
	オクラ・ヤングコーン	… 3本
ミニトマト		… 6個
ローリエ		… 1枚
水…500ml	固形コンソメ…1個	
ミックスビーンズ		… 25g
カットトマト缶		… 200g
オリーブオイル		… 大さじ1

作り方

①Aを5mm角・5mm幅に切る（オクラは軽く塩を振り板刷りしてから切る）。ミニトマトは1/2に切る。切ったこんにゃくは茹でてアク抜きする。

②鍋に水をはり、ヤングコーン以外のA、ローリエ、コンソメを入れて、15分煮る。

③野菜が柔らかくなったら、ヤングコーン、ミニトマト、ミックスビーンズ、カットトマト缶を入れて、更に10分煮る。

④仕上げにオリーブオイルを入れて完成。

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／宮城小学校　5年　　◆氏名／小堀（こぼり）　尊仁（たかひと）

かむかむ和風ミートローフ

アピールポイント

★小さい子も食べられるように、野菜をサイコロ型に切り、ソースにマヨネーズを使いました。
★ごぼうがいいかおりなので、他の野菜はくせのない野菜を選びました。

材料（2人前）

A	豚ひき肉	… 150g
	卵	… 1/2個
	パン粉	… 大さじ1/2
	めんつゆ（3倍濃縮）	… 大さじ1/2
	塩・こしょう	… 少々
	にんじん	… 40g
	れんこん	… 25g
	ごぼう	… 50g
	なす	… 50g
	エリンギ	… 50g
B	マヨネーズ	… 10g
	めんつゆ（3倍濃縮）	… 小さじ1/2

作り方

①Aの材料をボウルでよく混ぜる。

②ごぼうはささがきにし、それ以外の野菜・エリンギは5㎜のサイコロ型に切る。

③①に②を加えてよく混ぜる。

④耐熱皿に③を敷き詰めて180℃～200℃のオーブン（予熱なし）で10～20分ほど焼く。

⑤皿に盛り付け、混ぜ合わせたBをかける。

●調理時間／30分

前橋市歯科医師会長賞 中学生の部

◆学校名・学年／木瀬中学校　1年　◆氏名／田村（たむら）　真音（まおと）

野菜のきんぴら

アピールポイント

★肉が入っているのでおかずになり、さつまいもが入ることで甘みと食感が加わり、おいしいです。

材料（2人前）

さつまいも	… 130g
にんじん	… 50g
いんげん	… 6本
エリンギ	… 50g
れんこん	… 100g
豚肉(薄切り)	… 100g
ごま油	… 小さじ2
水	… 100ml
めんつゆ(3倍濃縮)	… 大さじ1
黒いりごま	… 適量

作り方

①野菜とエリンギを細切りにする。

②豚肉は一口大に切る。

③フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、①を加えて炒める。

④水とめんつゆを入れて炒め、汁気がとぶまで時々混ぜる。

⑤仕上げに黒いりごまをふる。

●調理時間／20分

高崎市学校歯科医会長賞 小学生の部

◆学校名・学年／倉賀野小学校　3年　　◆氏名／遠藤（えんどう）　麻央（まお）

もち麦まぜまぜ豚肉ごはん

アピールポイント

★切る、炒める、混ぜるなど子どもでも簡単にできます。
★歯ごたえがあり、噛んでいると風味が出る素材（にぼし、白ごま、こんぶ、かつおぶし）を生かした味付けをしています。
★豚肉は県産のもも切り落としなので、安価で美味しいです。
★れんこんを食べやすいサイコロ状に切りました。

材料（2人前）

	米	…1合
	もち麦	…25g
A	上州豚肉（もも肉切り落とし）	…150g
A	れんこん	…50g
A	にんじん	…35g
B	小さなにぼし（約1.5㎝）	…10g
B	白いりごま	…3g
B	塩こんぶ	…3g
B	かつおぶし	…3g
	小ねぎ	…2本
	しょうゆ	…大さじ1
	塩こうじ	…小さじ1
	サラダ油	…小さじ1

作り方

①れんこんは皮をむいて、水につけてアク抜きをする。にんじんは輪切りにする。れんこんとにんじんを茹でて柔らかくし、れんこんはサイコロ状に切り、にんじんは星型に型抜きする。

②米ともち麦を混ぜて炊く。

③熱したフライパンにサラダ油とAと塩こうじを入れて、中火で炒める。

④フライパンにBを加え、弱火でさらに炒める。最後にしょうゆを入れて具の出来上がり。

⑤炊きたてのごはんに具を混ぜ、小口切りした小ねぎをのせて完成。

調理時間／30分～40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／宮前（みやまえ）　拓実（たくみ）

かむかむぶたしゃぶサラダ

アピールポイント

★豚肉を使っていても、サラダなので低カロリーです。

材料（2人前）

ごぼう・きゅうり・にんじん	… 各25g
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	… 150g
片栗粉	… 適量
ライスペーパー	… 6枚
【ジュレ】	
A 砂糖	… 小さじ2
A 酢	… 大さじ2
A ポン酢	… 大さじ5
A 水	… 1/4カップ
A 寒天粉	… 2g
アーモンド・ピーナッツ・クルミ	… 各10g

作り方

①Aを鍋に入れ、煮立たせる。
②鍋を水につけ、寒天が固まったらスプーンでかき崩す。
③包丁で砕いたアーモンド、ピーナッツ、クルミを③のジュレに混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
④ごぼうはささがきにして、沸騰したお湯でさっと茹で、水を切り冷やす。
⑤きゅうり、にんじんは千切りにする。
⑥豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉と和え5分程馴染ませ、熱湯で5分程茹でたら水にさらし冷やす。
⑦水で戻したライスペーパーで④⑤⑥を一緒に巻き、ジュレをつけて食べる。

●調理時間／30分

前橋市学校歯科医会長賞 小学生の部

◆学校名・学年／元総社小学校　3年　　◆氏名／天宮（あまみや）　桔梗（ききょう）

かむかむクッキー

アピールポイント

★オートミールやナッツ、レーズンを使って、よく噛んで食べるおいしいクッキーに仕上げました。
★地元産の小麦粉を使います。ボウルひとつに材料を入れて、混ぜあわせるだけで作れる簡単なおやつです。
★子どもだけでも、親子で一緒でも作ることが出来るレシピです。我が家でも父と子で楽しく作ることができました。
★クッキー型の中に生地を入れて形を整えると、きれいにできます。

材料（2人前）

オートミール	… 1/2カップ
小麦粉	… 大さじ1
砂糖	… 大さじ1/2
サラダ油	… 大さじ1
牛乳	… 大さじ2
ミックスナッツ	… 20g
チョコレート	… 10g
白すりごま	… 15g
レーズン	… 10g
シナモン	… 少々

作り方

①オートミール、小麦粉、砂糖をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
②サラダ油を入れ、よく混ぜる。
③ミックスナッツをビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて食感が残る大きさに砕く。
④チョコレート、レーズンは包丁で粒が残るようにきざむ。
⑤ミックスナッツ・チョコレート・レーズン・すりごま・シナモンを②に加えてよく混ぜる。
⑥牛乳を入れて生地がしっとりするまで混ぜる。
⑦食べやすい量をとり、クッキングシートを敷いた天板に形を整えながら並べる。
⑧170℃に予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。

調理時間／40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／川浦（かわうら）　真実（まみ）

野菜のチキンロール

アピールポイント

★彩りを意識して、鶏肉で野菜をきれいに巻けるようにしました。

材料（2人前）

鶏もも肉		…1枚
にんじん		…50g
ごぼう		…65g
えのきだけ		…50g
塩・こしょう		…少々
A	しょうゆ	…大さじ1
	はちみつ	…大さじ1/4
	みりん	…大さじ1/4
	オイスターソース	…大さじ3/4
	酒	…大さじ3/4
	しょうがチューブ	…1～2cm
油		…大さじ1/2

作り方

①肉に切り込みを入れ、Aと一緒にビニール袋に入れ、15～20分おく。

②野菜は肉の大きさに合わせて細長く切る。えのきだけは石づきを落としてほぐす。

③キッチンペーパーで肉の水分をふき、軽く塩・こしょうをふり、野菜を包む。

④ラップにくるんで600Wのレンジで3分、裏返して3分加熱する。

⑤フライパンに油を入れ、④を焼く。焼き色がついたら肉をつけておいた残りのAを注ぎ、からめながら焼く。

●調理時間／35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／城東小学校　1年　◆氏名／長野（ながの）　悠真（ゆうま）

鶏肉と切干大根のかみかみ和え

アピールポイント

★切干大根と鶏むね肉を使ったことで歯ごたえを出し、栄養たっぷりに仕上げました。
★こんにゃくで弾力を出し、違った歯ごたえにしました。
★切干大根は茹で過ぎないようにしました。
★シンプルな材料と調味料で、作りやすくしました。

材料（2人前）

	鶏むね肉	… 100g
	切干大根	… 20g
	にんじん	… 50g
	こんにゃく	… 80g
	枝豆（さやつき）	… 40g
A	砂糖	… 小さじ1
A	みそ	… 大さじ1
A	マヨネーズ	… 大さじ3
A	白すりごま	… 小さじ1

作り方

①水を入れた鍋に鶏むね肉を入れ火にかける。茹で上がったら冷ましておき、冷めたら手でさいて細かくする。

②切干大根は水で戻す。戻ったら水気を切って、約4cmの長さに切る。

③にんじん、こんにゃくは約4cm長さの千切りにする。

④枝豆は茹でて、さやから出しておく（冷凍枝豆を使用する場合は、解凍してさやから出しておく）。

⑤切干大根、にんじん、こんにゃくを約3分茹でる。茹で上がったら、よく水気を切る。

⑥Aを混ぜ合わせ、①④⑤とよく和えて完成。

調理時間／25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　3年　　◆氏名／平塚（ひらつか）　音羽（おとは）

カムカムグラタン

アピールポイント

★もち麦を入れたことでよく噛めます。
★具材を一口サイズにしたことで、噛みごたえがあっても食べやすいです。
★パン粉の代わりに小女子を使いました。

材料（2人前）

もち麦	… 100g
ごぼう	… 20g
ねぎ	… 30g
にんじん	… 65g
れんこん	… 65g
鶏もも肉	… 150g
にんにく	… 5g
オリーブオイル	… 小さじ1
塩・こしょう	… 少々
ホワイトソース缶	… 1缶（290g）
牛乳	… 100ml
小女子	… 20g
ピザ用チーズ	… 適量

作り方

①もち麦は15分茹でる。
②ごぼうとねぎは小口切り、にんじんは半月切り、れんこんと鶏もも肉は一口サイズに切る。にんにくはみじん切りにする。
③沸騰したお湯にごぼう、れんこんの順に入れ、柔らかくなるまで茹でる。
④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火にかけ、鶏もも肉をしっかり炒める。そこにごぼう、にんじん、れんこんを加えて更に炒め、ねぎを加えて塩こしょうを振る。
⑤よく炒めたら弱火にし、ホワイトソースと牛乳を入れゆっくり混ぜ合わせて、火を止める。
⑥耐熱容器にもち麦を敷き詰め、その上に⑤をのせる。
⑦⑥の上に小女子、とろけるチーズをのせ、1000Wのオーブントースターで8～10分焼き、完成。

調理時間／30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／天川小学校 3年　◆氏名／岩井（いわい） 彩良（さら）

カムサク肉まきピーマン

アピールポイント

★しっかり焼いても、具材の食感が残っています。
★ピーマンのヘタを切り落としたあと、まわりの食べられる部分も刻んで入れると、食材のむだもなくなり、具材の彩りがよくなります。
★中に入れる具材は、はんぱに余った食材を活用できるので、いろいろとアレンジができます。

材料（2人前）

ピーマン(小)		…4個
A	りんご	…40g
	にんじん	…40g
	れんこん	…10g
	しいたけ	…1枚
ピザ用チーズ		…20g
豚ロース肉		…4枚
油		…適量
塩・こしょう		…少々
ポン酢		…適量

作り方

①ピーマンのへたを切り落とし、種を取り出す。

②Aの材料をみじん切りにして、炒める。

③粗熱をとったAの材料とチーズを混ぜ、ピーマンに詰める。

④ピーマンに豚肉をまく。

⑤油を入れたフライパンでよく焼き、塩・こしょうをふる。ポン酢をつけてもおいしい。

●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／南橘中学校　2年　　◆氏名／菊地（きくち）　真由（まゆ）

かきあげ風お好み焼き

アピールポイント

★桜えびでカルシウムもとれます。
★おかずでもおやつとしても食べられ、おつまみにもなります。
★捨ててしまいがちな大根葉を使用します。

材料（2人前）

あたりめ	… 20g
桜えび	… 3g
玉ねぎ	… 100g
にんじん	… 20g
大根葉	… 5g
マヨネーズ	… 小さじ1
小麦粉	… 100g
塩	… 小さじ1/6
水	… 100ml
油	… 大さじ1
レタス	… 1枚
きゅうり	… 25g
大根	… 20g

作り方

①マヨネーズ・小麦粉・塩をボウルに入れ、水を加えながらどろっとするまで混ぜて衣を作る。（水の量は様子をみながら加減する。）

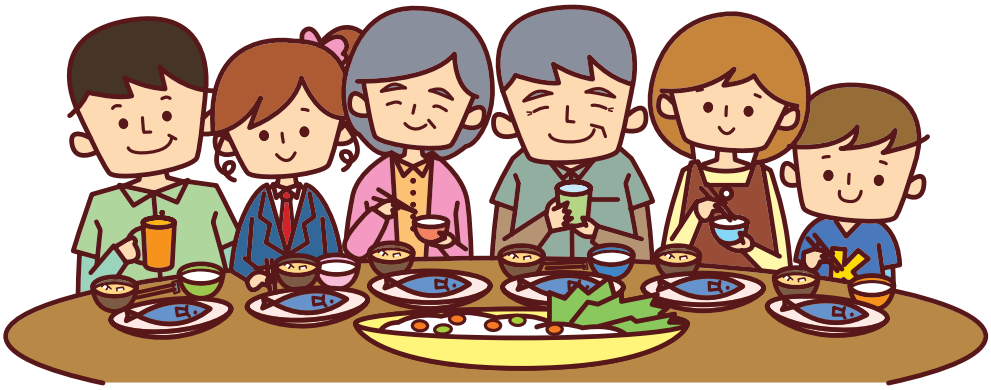
②あたりめを2㎝長さに切る。玉ねぎは5㎜幅の薄切り、にんじんは5㎜幅の千切り、大根葉は5㎜くらいに切る。

③②を①の衣に入れ、ざっくり混ぜる。

④フライパンに油を入れて両面をカリッとするまで焼く。

⑤レタスとせん切りのきゅうり・大根をそえる。

調理時間／15分



毎月19日は「食育の日」

高崎市の食育マスコット
キャラクター
みらいすくん

TONTONのまち前橋
ころとん

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

問合せ先
〒370-0829　高崎市高松町 5-28
高崎市健康課　TEL.027-381-6113