

平成28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

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に工夫を凝らしたオリジナルレシピ」を募集したところ、1381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。

## ●BMI（体格指数）と食べる速さの関係

【BMIとは】 Body Mass Index

(体重kg) ÷ (身長m) の2乗で求められる 1994年にWHOで定めた肥満判定の国際基準

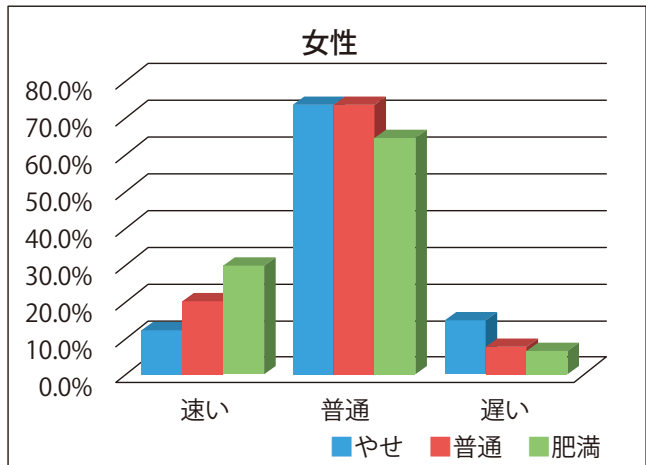
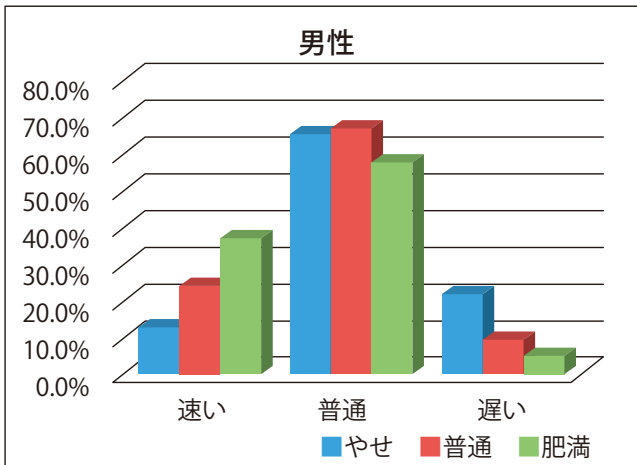
【BMI評価基準】 やせ：18.5未満 普通：18.5～24.9 肥満：25以上

【男性】

|    | 速い    | 普通    | 遅い    |
|----|-------|-------|-------|
| やせ | 12.7% | 65.4% | 21.9% |
| 普通 | 23.9% | 66.9% | 9.1%  |
| 肥満 | 37.3% | 57.6% | 5.1%  |

【女性】

|    | 速い    | 普通    | 遅い    |
|----|-------|-------|-------|
| やせ | 12.3% | 72.6% | 15.0% |
| 普通 | 19.5% | 72.6% | 7.9%  |
| 肥満 | 29.8% | 63.9% | 6.4%  |



【平成27年前橋市国民健康保険特定健診・その他健康診査の受診者データより】

食べる速度が普通・遅い人に比べて、速い人に肥満の人の割合が高いことがわかりました。

ゆっくりよく噛んで食べることで、少量でも満腹感が得られ、食べすぎを防止することができます。子どもの頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

## ●食育の大切さ

食育は生きるための土台であり、生涯にわたって健康なからだをつくり、豊かなこころを育んでいく基礎となるものです。栄養のバランスや量を考えて1日3回の食事ができるなど、規則正しい食生活を送ることが大切です。また、感謝の気持ちを持ち、マナーを守って食事をすることや、食べ物の産地や流通について理解すること、昔から食べられていた郷土料理などの食文化を伝えていくことも大切なことです。食育は、一人ひとりが「食」に関する知識と経験を積み重ね、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)            | カムあげ               | 1  |
| 前橋市長賞(中学生の部)            | 鳥ナンコツの柿ピー揚げ        | 2  |
| 高崎市長賞(小学生の部)            | 根菜ゴロゴロカムカムギョウザ     | 3  |
| 高崎市長賞(中学生の部)            | パリパリゴボウピザ          | 4  |
| 前橋市教育長賞(小学生の部)          | アスパラベーコンカリッとあげ     | 5  |
| 前橋市教育長賞(中学生の部)          | シャキシャキれんこん肉みそ炒め    | 6  |
| 高崎市教育長賞(小学生の部)          | 歯ごたえ満点サラダ          | 7  |
| 高崎市教育長賞(中学生の部)          | かむかむ中華スープ          | 8  |
| 前橋市歯科医師会長賞(小学生の部)       | 砂肝とたくあんのコショウあえ     | 9  |
| 前橋市歯科医師会長賞(中学生の部)       | もぐもぐいかこみご飯         | 10 |
| 高崎市歯科医師会長賞(小学生の部)       | 具たくさんかむかむ焼き        | 11 |
| 高崎市歯科医師会長賞(中学生の部)       | 梨と水菜のさっぱりサラダ       | 12 |
| 前橋市学校歯科医会長賞(小学生の部)      | 野菜のたまごとじ           | 13 |
| 前橋市学校歯科医会長賞(中学生の部)      | カリカリ梅とナッツの酢の物      | 14 |
| 高崎市学校歯科医会長賞(小学生の部)      | こんにゃく酢豚            | 15 |
| 高崎市学校歯科医会長賞(中学生の部)      | とりと根菜のどんぶり         | 16 |
| 前橋市食生活改善推進員協議会長賞(小学生の部) | まえばしサラダ            | 17 |
| 前橋市食生活改善推進員協議会長賞(中学生の部) | 歯ごたえがんも            | 18 |
| 高崎市食生活改善推進協議会長賞(小学生の部)  | れんこん・にんじん・ごぼう入り卵焼き | 19 |
| 高崎市食生活改善推進協議会長賞(中学生の部)  | カムカムダイス            | 20 |

# 前橋市長賞 小学生の部

●学校名・学年／清里小学校 3年 ●氏名／<sup>うえき</sup>植木 <sup>らび</sup>白姫



## カムあげ

### アピール ポイント

- ・常備しておける乾物や缶詰で作れます。
- ・ポウルひとつで調理ができます。
- ・カルシウム・食物せんいがたくさんとれます。
- ・かみごたえのある食ざいをたくさん使っています。
- ・油で揚げることで香ばしく食べやすい。
- ・枝豆は季節によって煮大豆や福豆などにしてもよい。

### 材料（2人分）

|        |       |
|--------|-------|
| 切り昆布   | …10g  |
| むき枝豆   | …15g  |
| 桜えび    | …10g  |
| 食べる煮干し | …10g  |
| コーン缶   | …25g  |
| 天ぷら粉   | …50g  |
| 冷水     | …70ml |
| サラダ油   | …適量   |

### 作り方

- ①切り昆布を水で戻す。3cm長さに切る。
- ②天ぷら粉に冷水を入れて生地を作る。
- ③生地にえだまめ、桜えび、食べる煮干し、コーン、①の切り昆布を入れて混ぜる。
- ④180℃のサラダ油にすくって入れ、3～4分揚げる。

●調理時間／15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／佐野 さの 光太郎 こうたろう



## 鳥ナンコツの柿ピー揚げ

### アピール ポイント

- ・子供でも失敗なく出来て簡単で必ずおいしい。
- ・増量されてお得。
- ・衣のポリポリとナンコツの歯ごたえが楽しい。
- ・大人にはにんにくを多目にするとおつまみになります。

### 材料（2人分）

|              |           |
|--------------|-----------|
| 鳥ナンコツ        | …80g      |
| 柿の種（ピーナッツ入り） | …2袋（約60g） |
| マヨネーズ        | …大さじ2     |
| にんにくおろし      | …小さじ3/4   |
| 油            | …適量       |
| 片栗粉          | …適量       |
| レタス          | …1枚       |

### 作り方

- ①柿の種（ピーナッツ入り）を密封袋に入れて、棒などでたたいて細かくする。（粗いつぶも残る程度にする。）
- ②鳥ナンコツに片栗粉・にんにくを混ぜたマヨネーズをつけ、①を押しつけて衣にする。
- ③弱火～中火で3～4分、揚げる。

●調理時間／10分

# 高崎市長賞 小学生の部

●学校名・学年／新高尾小学校 6年 ●氏名／山田 <sup>やまだ</sup> <sup>なつは</sup> 夏葉



## 根菜ゴロゴロカムカムギョウザ

### アピール ポイント

・根菜がゴロゴロ入ったかみごたえのあるギョウザです。

### 材料（2人分）

|            |         |
|------------|---------|
| ごぼう        | …20g    |
| れんこん       | …20g    |
| にんじん       | …20g    |
| 小松菜        | …50g    |
| 豚ひき肉       | …60g    |
| 酒          | …小さじ1/2 |
| オイスターソース   | …小さじ1   |
| A ごま油      | …小さじ1/2 |
| おろししょうが    | …小さじ1/2 |
| 塩          | …少々     |
| こしょう       | …少々     |
| ギョウザの皮（大判） | …10枚    |
| 植物油        | …適量     |
| ポン酢しょうゆ    | …適量     |

### 作り方

- ①ごぼうはたわしでよく洗う。
- ②れんこんは皮をむく。
- ③①②は5mm角に切り、酢水(分量外)にさらし、アクを抜く。
- ④③は水気をきり、耐熱皿にのせてラップをかけて電子レンジで1分加熱し、冷ます。
- ⑤にんじんは皮をむき、5mm角に切る。
- ⑥小松菜は粗みじん切りにする。
- ⑦豚ひき肉、野菜、Aの調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑧ギョウザの皮のふちに水をつけ、⑦を包む。
- ⑨フライパンに油をひき、ギョウザを並べる。
- ⑩水50mlを加えふたをして中火で3分焼く。
- ⑪器に盛り付け、ポン酢しょうゆをつけて食べる。

●調理時間／30分

# 高崎市長賞 中学生の部

●学校名・学年／群馬中央中学校 2年 ●氏名／磯貝<sup>いそがい</sup> 優衣<sup>ゆい</sup>



## パリパリゴボウピザ

### アピール ポイント

・具はなんでもOK。ごぼうはパリパリになるよう、こげないようにしっかり焼くとおいしいです。

### 材料（2人分）

|        |         |
|--------|---------|
| ごぼう    | …150g   |
| ミニトマト  | …4個     |
| ピーマン   | …1個     |
| 小麦粉    | …大さじ3   |
| 塩      | …小さじ1/2 |
| 植物油    | …大さじ1/2 |
| ハム     | …3枚     |
| ピザソース  | …大さじ2   |
| ピザ用チーズ | …60g    |

### 作り方

- ①ごぼうはさがきにして、水にさらす。水気をきる。
- ②ミニトマトは1/4に切る。
- ③ピーマンは細切りにする。
- ④①に小麦粉と塩をまぶし、油をひいたフライパンにうすく広げ、ときどきフライ返して押さえながら弱火で両面焼く。
- ⑤オープンシートに④をのせ、ピザソースをぬり、ハムをおく。  
②③チーズをのせ、オーブントースターでチーズがとけるまで5～7分焼く。
- ⑥器に盛り付ける。

●調理時間／30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／飯塚 <sup>い</sup>いつか <sup>り</sup>璃々



## アスパラベーコンカリッとあげ

### アピールポイント

・歯ごたえを出すためにパン粉のかわりにじゃがいもを細かくしたものをまぶしました。

### 材料（2人分）

アスパラガス …6本  
ベーコン …6枚  
じゃがいも …1個  
油 …適量  
小麦粉 …適量  
卵 …1/2個

### 作り方

- ①アスパラガスは4等分に切る。  
じゃがいもは皮をむいて細かいみじん切りにする。  
ベーコンは半分に切る。
- ②ベーコンでアスパラガスを巻いてようじでとめる。
- ③小麦粉をまぶして溶き卵につけ、みじん切りにしたじゃがいもをまぶす。
- ④きつね色になるまで弱火でじっくり揚げる。

●調理時間／20分



# 前橋市教育長賞 中学生の部

●学校名・学年／第一中学校 1年 ●氏名／<sup>やすぶく</sup>安福 <sup>みさき</sup>美咲



## シャキシャキれんこん肉みそ炒め

### アピールポイント

- ・レンコン・豚肉を厚めに切り噛みごたえを出しました。
- ・群馬県産の豚肉・いんげんで作りました。
- ・食欲が進むように一味唐辛子を少し入れてピリ辛にしました。
- ・お弁当のおかずにもおすすめです。

### 材料（2人分）

|            |              |
|------------|--------------|
| れんこん       | …200g        |
| いんげん       | …5本          |
| 豚肉肩ロースかたまり | …160g        |
| 下味         | 酒 …小さじ3/4    |
|            | 塩・こしょう …少々   |
| 油          | …大さじ1/2      |
| 合わせ調味料     | みそ …小さじ3/4   |
|            | 砂糖 …小さじ3/4   |
|            | しょうゆ …小さじ1/4 |
|            | みりん …小さじ3/4  |
|            | 一味唐辛子 …少々    |
| 白いりごま      | …小さじ3/4      |

### 作り方

- ①れんこんは5mm幅くらいに切る。  
いんげんは熱湯で茹で、冷水にさらし半分に切る。
- ②豚肉は1cm幅に切って下味をつける。
- ③フライパンに油を入れ、れんこんを炒める。  
少し焼き色がついたら取り出しておく。
- ④フライパンで豚肉を焼き色がつくまで炒め、合わせ調味料を入れる。  
れんこん・いんげんも入れて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付けてごまをふりかける。

●調理時間／20分

# 高崎市教育長賞 小学生の部

● 学校名・学年／大類小学校 6年 ● 氏名／堀口 <sup>ほりぐち</sup> あんな 杏菜



## 歯ごたえ満点サラダ

### アピールポイント

・さきいかやごぼう、にんじんなど噛みごたえのある材料を使い、切り方も工夫しました。このサラダは歯ごたえ満点です。

### 材料（2人分）

|      |       |
|------|-------|
| さきいか | …20g  |
| きゅうり | …1/2本 |
| キャベツ | …1枚   |
| にんじん | …1/4本 |
| 塩    | …少々   |
| 酒    | …少々   |
| ごぼう  | …1/2本 |
| 揚げ油  | …適量   |
| ポン酢  | …少々   |

### 作り方

- ①きゅうりは拍子木切りにする。
- ②キャベツ・にんじんを細切りにする。
- ③ごぼうをピーラーで薄く切り、水にさらす。
- ④塩、酒を入れた熱湯で、②を1分ゆで、ざるにあげて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ごぼうはペーパータオルで水気をふき取り、油で素揚げにする。
- ⑥さきいか、①④を混ぜてポン酢で和え、器に盛り付けて、⑤をのせる。

● 調理時間／20～25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／<sup>たかざわ</sup>高澤 <sup>の の か</sup>野々花



## かむかむ中華スープ

### アピール ポイント

- ・野菜がたくさんとれます。また1つ1つの食材の大きさを大きくすることによって歯ごたえ良くたくさんかむようにしました。
- ・シャキシャキとした食感の食材を使い、あごを動かすようにしました。
- ・色々な栄養素が入っていてとてもバランスが良いです。

### 材料（2人分）

|              |           |
|--------------|-----------|
| にら           | … 1/8束    |
| もやし          | … 1/4袋    |
| 春雨           | … 10g     |
| きくらげ         | … 3~4個    |
| いか           | … 10g     |
| れんこん         | … 20g     |
| ミックスビーンズ     | … 10g     |
| あさつき         | … 1~2本    |
| 鶏ひき肉         | … 75g     |
| しょうが汁        | … 少々      |
| A [しょうゆ・みりん] | … 各小さじ1/2 |
| 塩・こしょう       | … 少々      |
| 水            | … 2カップ    |
| 中華スープの素      | … 小さじ1    |
| ごま油          | … 小さじ1/2  |
| B [いりごま]     | … 小さじ1/2  |
| しょうゆ         | … 小さじ1/4  |

### 作り方

- ①にらは3cm長さに切り、もやしは根を取り除く。
- ②春雨は湯につけてもどし、適当な長さに切る。
- ③きくらげはぬるま湯につけ、もどし、細切りにする。
- ④いか、皮をむいたれんこんは5mm角に切る。
- ⑤ミックスビーンズは粗みじん切りにする。
- ⑥あさつきはきざむ。
- ⑦ボウルに鶏ひき肉、④⑤⑥Aを加えて混ぜる。
- ⑧鍋に水を入れ、沸騰したら⑦をスプーンで形を整えながら入れ、①②③中華スープの素を入れ、アクを取り除きながら煮る。Bを入れて火を止める。
- ⑨器に盛り付ける。

●調理時間／25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 6年 ●氏名／阿久澤<sup>あくざわ</sup> 清華<sup>きよはる</sup>



## 砂肝とたくあんのコショウあえ

### アピール ポイント

・砂肝がコリコリしていておいしいです！！

### 材料（2人分）

砂肝 … 8個  
たくあん（つぼ漬） … 1/4パック  
ブロッコリースプラウト … 10g  
塩・こしょう … 小さじ1/8  
ごま油 … 小さじ1弱

### 作り方

- ①砂肝は洗って、1つ1つ半分に切り、さらに3等分にする。
- ②水を沸騰させ砂肝を入れ、さらに沸騰したら火を止め、砂肝を取り出す。
- ③フライパンにごま油を入れ、②の砂肝を入れて、塩、こしょうをする。
- ④砂肝が十分に焼きあがったら器に盛り付けて、たくあんとブロッコリースプラウトをのせる。

●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 / 第三中学校 2年 ● 氏名 / 樹下<sup>きのした</sup> 真子<sup>まこ</sup>



## もぐもぐいかこみご飯

### アピール ポイント

・この品の最大のポイントは「するめ」をつかっていることです。するめをつかうことによって“だしが出ること”と“かみごたえ”があることです。見た目にもおもしろいのではないのでしょうか。味もめんつゆだけなので食材1つ1つの味や風味を味わうことができます。いんげんやごまを使って華やかにトッピングするのもおすすめです！

### 材料（2人分）

|            |            |
|------------|------------|
| ごぼう        | …20g       |
| にんじん       | …20g       |
| ひじき（乾）     | …小さじ1（約1g） |
| 切干大根（乾）    | …4g        |
| A するめ      | …10g       |
| しいたけ       | …10g       |
| 油あげ        | …1/2枚      |
| ちくわ        | …20g       |
| まいたけ       | …25g       |
| こんにゃく      | …40g       |
| 水          | …120ml     |
| めんつゆ（3倍濃厚） | …大さじ1と1/2  |
| ごはん        | …茶碗2杯      |
| いんげん       | …2本        |
| ごま         | …小さじ1      |

### 作り方

- ①ごぼうとにんじんは、いちょう切りにする。ひじきは水でもどす。  
切干大根は洗って水でもどし、2cm長さに切る。  
しいたけは薄切り、まいたけは石づきをとってほぐす。  
油あげは半分に切って5mm幅に切る。ちくわは半分に切って斜めに切る。こんにゃくは、半分に切って薄切りにする。  
いんげんは、茹でて斜め半分に切っておく。
- ②鍋に水とめんつゆ、Aの材料を入れ、強火で煮る。
- ③グツグツしたら、中火にしてふたをする。
- ④ある程度水分が飛んだら、炊いたごはんと混ぜる。
- ⑤④を器に盛り付け、いんげんとごまを飾る。

● 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／大類小学校 5年 ● 氏名／<sup>ちゅうま</sup>中馬 <sup>ゆりな</sup>夕莉奈



## 具たくさんかむかむ焼き

### アピール ポイント

- ・ お好み焼き粉を使ったのでだしの味がして美味しい。
- ・ いろいろな具材が入っているので栄養たっぷりです。
- ・ 具たくさんなのでよくかんで食べられます。
- ・ 野菜のいろどりがきれいです。(赤、黄、緑)

### 材料 (2人分)

|           |              |
|-----------|--------------|
| お好み焼き粉    | …50g         |
| 卵         | …1個          |
| 水         | …80ml        |
| キャベツ      | …50g         |
| にんじん      | …30g         |
| しめじ       | …50g         |
| 枝豆 (サヤなし) | …50g         |
| コーン       | …50g         |
| 植物油       | …大さじ1        |
| A         | ポン酢 …大さじ2    |
|           | ごま油 …小さじ1/4  |
|           | しょうゆ …小さじ1/4 |

### 作り方

- ①お好み焼き粉に卵と水を混ぜる。
- ②キャベツは千切り、にんじんは細切り、しめじは石づきを取り2～3本に分ける。
- ③①②枝豆、コーンをよく混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、③を入れて両面をカリッと焼く。
- ⑤食べやすく切り、器に盛り付ける。Aを付けて食べる。

● 調理時間 / 20分

# 高崎市歯科医師会会長賞 中学生の部

●学校名・学年／長野郷中学校 1年 ●氏名／<sup>はが</sup>芳賀 <sup>ひら</sup>永



## 梨と水菜のさっぱりサラダ

### アピールポイント

- ・地元の旬の梨を使い、その甘みに合うさっぱりした自家製ドレッシングを混ぜ、飽きのこないサラダに仕上げました。
- ・かみこたえを出すために、畜産県群馬の美味しい豚肉をカリッと焼いて仕上げるため、豚肉の油を吸い取りました。
- ・甘い梨とシャキシャキした水菜とコリッとした豚肉のさっぱり感と歯ごたえを楽しめるサラダです。

### 材料（2人分）

|           |        |          |
|-----------|--------|----------|
| 梨         | … 1/4個 |          |
| 水菜        | … 1/4束 |          |
| 豚バラ肉（薄切り） | … 40g  |          |
| 植物油       | … 小さじ1 |          |
| 塩・こしょう    | … 少々   |          |
| A         | 酢      | … 小さじ1   |
|           | オリーブ油  | … 小さじ2   |
|           | 砂糖     | … 小さじ1/2 |
|           | 塩・こしょう | … 少々     |

### 作り方

- ①梨は皮と芯を取り除き、短冊切りにする。
- ②水菜は根元を切り落とし、3cmに切り、水につける。水気をしっかりきる。
- ③豚バラ肉は一口大に切る。フライパンに油をひき、豚肉を炒め、塩・こしょうで味をつけ、カリッとするまで焼く。キッチンペーパーで油を取り除く。
- ④Aを混ぜ、ドレッシングを作り、①②③をざっくりと和え、器に盛り付ける。

●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／宮城小学校 5年 ●氏名／大崎<sup>おおさき</sup>凜紗<sup>りさ</sup>



## 野菜のたまごとし

### アピールポイント

- ・よく噛める野菜などを入れました。
- ・野菜をいっぱい使っているので栄養があります。
- ・キャベツも昆布つゆで味がしみていてとてもおいしいです。

### 材料（2人分）

|          |            |
|----------|------------|
| キャベツ     | …65g       |
| にんじん     | …15g       |
| にら       | …12g       |
| しめじ      | …1/4株（25g） |
| 昆布つゆ（3倍） | …小さじ1      |
| 塩・こしょう   | …適量        |
| 油        | …大さじ1      |
| 卵        | …2個        |
| ウィンナー    | …2本        |

### 作り方

- ①キャベツとにんじんはせん切りにする。  
にらは3cm、しめじは石づきを落とし、半分に切る。  
ウィンナーは4等分に切る。
- ②ボウルに切った材料と卵を入れ、昆布つゆと塩とこしょうを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を入れ、②を入れて弱火でじっくり焼く。
- ④下のほうが固くなってきたら、ひっくり返して2分くらい焼く。

●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／南橘中学校 2年 ●氏名／石川<sup>いしかわ</sup> 賢都<sup>けんと</sup>



## カリカリ梅とナッツの酢の物

### アピール ポイント

・キュウリとうめが入っているので食欲がなくてもサッパリ食べられます。

### 材料（2人分）

|       |       |         |
|-------|-------|---------|
| きゅうり  | …1本   |         |
| 塩     | …少々   |         |
| タコの足  | …1/2本 |         |
| わかめ   | …20g  |         |
| 梅干し   | …大1個  |         |
| ハム    | …1枚   |         |
| クルミ   | …1個   |         |
| アーモンド | …2粒   |         |
| 調味料   | 酢     | …小さじ2   |
|       | 砂糖    | …小さじ1/3 |
|       | しょうゆ  | …小さじ1   |
|       | みりん   | …少々     |

### 作り方

- ①きゅうりは薄切りにして塩でもみ、しっかり絞る。  
タコとハムは一口サイズに切る。  
わかめはさっと茹で、ざく切りにする。  
梅干しはたたく。
- ②①の材料をあわせ、調味料を加え、よく混ぜる。
- ③器に盛り付けてクルミとアーモンドを砕いてかける。

●調理時間／15分

# 高崎市学校歯科医会長賞 小学生の部

●学校名・学年／大類小学校 5年 ●氏名／小沼<sup>おぬま</sup>楓<sup>かえで</sup>



## こんにやく酢豚

### アピール ポイント

・群馬県産のこんにやくを使用しました。だんりよくがあるので、よくかんで食べられます。野菜もたくさんとれます。

### 材料（2人分）

|         |             |
|---------|-------------|
| こんにやく   | …100g       |
| 豚こま切れ肉  | …100g       |
| しょうゆ    | …小さじ1       |
| 玉ねぎ     | …1/2個       |
| パプリカ（赤） | …1/2個       |
| パプリカ（黄） | …1/2個       |
| にんじん    | …1/3本       |
| オリーブ油   | …大さじ1       |
| A       | 酢 …大さじ2と1/2 |
| しょうゆ    | …大さじ1       |
| 砂糖      | …大さじ1       |
| みりん     | …大さじ1       |
| 片栗粉     | …小さじ1       |
| 水       | …小さじ2       |

### 作り方

- ①こんにやくを一口大に切る。
- ②豚肉にしょうゆで下味をつける。
- ③野菜は乱切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油をひいて①②を軽く炒め、取り出す。
- ⑤野菜を炒め、こんにやくと豚肉を加えて炒める。
- ⑥Aの調味料を入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつける。器に盛り付ける。

●調理時間／15分

# 高崎市学校歯科医会長賞 中学生の部

●学校名・学年／群馬中央中学校 1年 ●氏名／徳武<sup>とくとけ</sup> 祐人<sup>ゆうと</sup>



## とりと根菜のどんぶり

### アピール ポイント

・根菜を使いました。シャキシャキとしたかみごたえがあります。

### 材料（2人分）

|          |           |
|----------|-----------|
| ごぼう      | …100g     |
| れんこん     | …100g     |
| にんじん     | …1/2本     |
| 鶏むね肉     | …1枚       |
| 酒        | …大さじ1     |
| 植物油      | …小さじ1     |
| A        | {         |
| 砂糖       | …大さじ1と1/2 |
| めんつゆ（3倍） | …大さじ1     |
| 水        | …大さじ3     |
| ご飯       | …茶碗2杯     |
| いりごま     | …少々       |
| 刻みのり     | …少々       |

### 作り方

- ①ごぼうは、さがきにして水にさらす。水気をきる。
- ②れんこんは、皮をむきちょう切りにする。
- ③にんじんは千切りにする。
- ④鶏肉は一口大に切り、酒で下味をつける。
- ⑤フライパンに油をひいて④を炒める。①②③を加えてAを入れて炒める。
- ⑥どんぶりにご飯を入れ、⑤をのせ、ごまとのりをちらす。

●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 / 宮城小学校 5年 ● 氏名 / 田中 <sup>たなか</sup> <sup>あおい</sup> 優空



## まえばしサラダ

### アピール ポイント

- ・すべて前橋の食材を使用しました。
- ・はごたえをよくするために野菜がシャキシャキするようにしました。
- ・レタスをまいて食べるとおいしいです。

### 材料（2人分）

|           |            |         |
|-----------|------------|---------|
| キャベツ      | …35g       |         |
| レタス       | …2枚        |         |
| きゅうり      | …50g       |         |
| ミニトマト     | …4個        |         |
| ゴーヤ       | …1/4本(20g) |         |
| しゃぶしゃぶ用豚肉 | …2枚        |         |
| ドレッシング    | いりごま       | …小さじ1/2 |
|           | すりごま       | …小さじ1   |
|           | みそ         | …小さじ2   |
|           | 酢          | …小さじ1   |
|           | 塩          | …少々     |
|           | 砂糖         | …小さじ1   |
|           | しょうゆ       | …小さじ1/6 |
|           | マヨネーズ      | …小さじ1   |

### 作り方

- ①ゴーヤはわたを取って薄く切り、塩(分量外)でもみ、茹でる。  
ザルにあけて流水で冷まし、絞る。  
キャベツは細切り、きゅうりは薄切りにし、塩をふって水気を絞る。
- ②豚肉に片栗粉をまぶして茹でる。  
火が通ったらあげて冷ましておく。
- ③ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ④切った野菜と豚肉をドレッシングと和える。
- ⑤レタスをちぎり、プチトマトと一緒に④を盛り付ける。

● 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／第三中学校 2年 ●氏名／<sup>うすい</sup>碓氷 <sup>そうへい</sup>創平



## 歯ごたえがんも

### アピール ポイント

- ・地元の食材を沢山使い、かみごたえのあるものが作れました。
- ・枝豆や桜えびなど量が多すぎると食べにくくなるようなものは丁度良い配分で加えることができました。

### 材料（2人分）

|      |         |
|------|---------|
| 木綿豆腐 | …160g   |
| むき枝豆 | …15g    |
| ごぼう  | …10g    |
| やまいも | …40g    |
| しいたけ | …1枚     |
| たこ   | …35g    |
| 塩    | …少々     |
| みそ   | …小さじ1/2 |
| 桜えび  | …大さじ1/2 |
| 片栗粉  | …大さじ1/2 |
| 薄力粉  | …適量     |
| 揚げ油  | …適量     |

### 作り方

- ①木綿豆腐は水切りする。  
えだまめは茹でてさやから出す。  
ごぼうはささがきにする。  
やまいもはすりおろす。  
たこ・しいたけは薄く切る。
- ②やまいもと豆腐・塩・みそをボウルに入れ、木べらで混ぜ、桜えび・たこ・しいたけ・えだまめ・片栗粉を加えて混ぜる。
- ③②を小判型に丸めて薄力粉をつけ、キツネ色になるまで揚げる。

●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／大類小学校 6年 ●氏名／石井 <sup>いしい</sup> <sup>なるとし</sup> 成俊



## れんこん・にんじん・ごぼう入り卵焼き

### アピール ポイント

・焼きあがったら青じそをまいて食べるとより美味しいです。

### 材料（2人分）

|           |           |
|-----------|-----------|
| れんこん      | …50g      |
| にんじん      | …30g      |
| ごぼう       | …30g      |
| 植物油       | …小さじ2     |
| A         | 中華味の素 …少々 |
|           | 塩 …少々     |
|           | こしょう …少々  |
| ごま油       | …小さじ1/2   |
| 卵         | …2個       |
| 植物油       | …小さじ1     |
| 青じそ（お好みで） | …適量       |

### 作り方

- ①れんこん、にんじんは皮をむく。
- ②①、ごぼうをみじん切りにし、れんこんとごぼうは、水にさらす。
- ③フライパンに油をひいてにんじん、水気をきったれんこん、ごぼうを炒め、ごぼうが透き通ったらAで味をつけ、ごま油を加えて冷ます。
- ④卵をほぐし、③を混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき、④を焼く。
- ⑥切り分けて器に盛り付ける。お好みで青じそを巻いて食べる。

●調理時間／15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／大類中学校 1年 ●氏名／安田 <sup>やすだ</sup> <sup>ちはる</sup> 智春



## カムカムダイス

### アピールポイント

- ・野菜をたくさん使っているどりよく仕上げました。
- ・家でとれた野菜と群馬産の材料を使用しました。
- ・食物繊維がタップリです。

### 材料（2人分）

|   |           |         |
|---|-----------|---------|
| A | れんこん      | …50g    |
|   | かぼちゃ      | …60g    |
|   | にんじん      | …50g    |
|   | ピーマン      | …50g    |
|   | 赤ピーマン     | …50g    |
|   | パプリカ（黄）   | …50g    |
|   | エリンギ      | …60g    |
|   | 豚バラ肉（薄切り） | …40g    |
|   | くるみ       | …10g    |
|   | 植物油       | …大さじ1/2 |
| B | コチュジャン    | …小さじ1   |
|   | みそ・しょうゆ   | …各小さじ1  |
|   | みりん・砂糖    | …各小さじ1  |
|   | だし汁       | …小さじ2   |
|   | レタス       | …1枚     |
|   | 長ねぎ       | …1/4本   |

### 作り方

- ①Aの材料は1.5～2cmの角切りにする。耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ②豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ③くるみは軽くくだく。
- ④フライパンに油をひき、①②③を炒める。Bを加えて混ぜる。
- ⑤器にレタスをしき、④を盛りつける。白髪ネギを散らす。

●調理時間／40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～



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

もぐもぐ  
かみかみ

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

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

問合せ先

〒371-0014 前橋市朝日町3-36-17

前橋市健康増進課 TEL 027-220-5783