

# 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

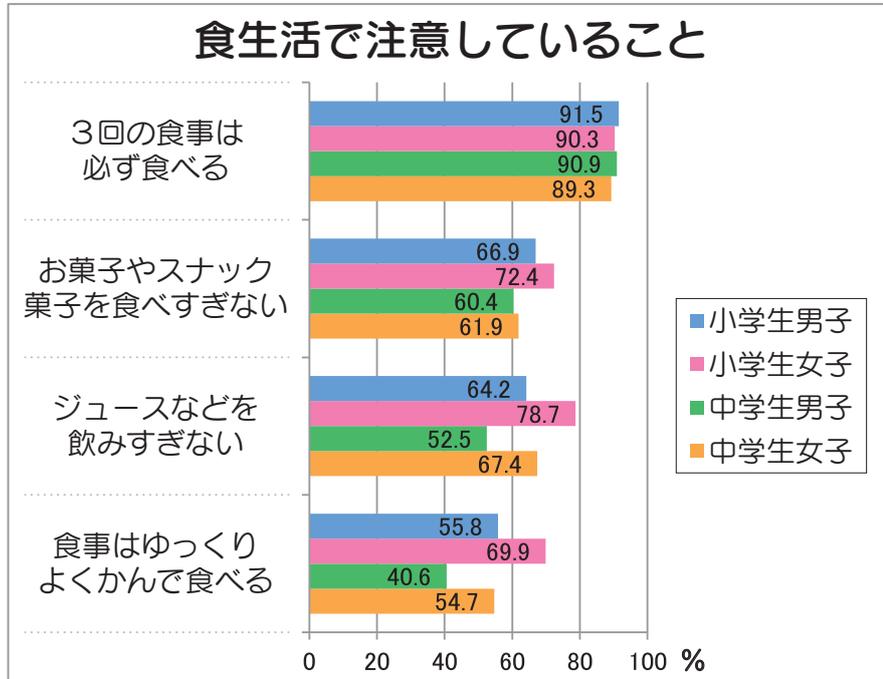


前橋・高崎食育連携スローガン

～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、よく噛んで食べることが大切です。前橋市・高崎市では、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、890点の応募があり、優秀な作品をまとめ、レシピ集を作りました。



高崎市が行った小中学生への食育アンケートで、食生活で注意していることを調査したところ、「食事はゆっくりよくかんで食べる」割合がその他の質問よりも低い結果でした。

高崎市食育アンケート調査  
(平成27年)

## ● 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	出展:8020推進財団	



をつなげて「ひみこの歯がいーぜ」と覚えてね!



← 詳しくは、高崎市ホームページ「歯と口の健康」をご覧ください。  
<http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2015061200052/>

## ● 全ての人のための食育

食育は、生きるための土台であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。ただ単に空腹を満たせばよいというのではなく、栄養のバランスに注意し、食べ物の生産や食卓に届くまでの物流、食への感謝、地域の伝統料理など「食」についての知識と経験を積み重ね、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	やきそば風きり干し大根	1
高崎市長賞 中学生の部	かむかむサラダ	2
前橋市長賞 小学生の部	噛みかみサラダ	3
前橋市長賞 中学生の部	コリッとピザ	4
高崎市教育長賞 小学生の部	レンジで簡単パリパリカムカムせんべい	5
高崎市教育長賞 中学生の部	シャキ!シャキ!!ねんこんもちサンド	6
前橋市教育長賞 小学生の部	上州おにぎらず	7
前橋市教育長賞 中学生の部	いかのくんせいとビーフジャーキーのサラダ	8
高崎市歯科医師会長賞 小学生の部	カムカムハンバーグ	9
高崎市歯科医師会長賞 中学生の部	きんぴらブロッコリー	10
前橋市歯科医師会長賞 小学生の部	栄養満点カムカムはるまき!	11
前橋市歯科医師会長賞 中学生の部	ポリポリごほう	12
高崎市学校歯科医会長賞 小学生の部	カリコリサラダ	13
高崎市学校歯科医会長賞 中学生の部	ちんげん菜ロール	14
前橋市学校歯科医会長賞 小学生の部	カムカム野菜肉巻き	15
前橋市学校歯科医会長賞 中学生の部	カムカム具たくさんミネストローネ	16
高崎市食生活改善推進協議会長賞 小学生の部	こんにゃくの肉巻き	17
高崎市食生活改善推進協議会長賞 中学生の部	野菜ゴロゴロ雑穀カレー	18
前橋市食生活改善推進員協議会長賞 小学生の部	食物せんいたっぷり かみかみおかずサラダ	19
前橋市食生活改善推進員協議会長賞 中学生の部	ゴロゴロ根菜カレー	20

# 高崎市長賞 小学生の部

●学校名・学年／大類小学校 2年

●氏名／磯田 <sup>いそだ</sup> <sup>かなで</sup> 奏



## やきそば風きり干し大根

アピール  
ポイント

★噛みごたえプラス、野菜やカルシウムもとれます。

### 材料(2人前)

切干し大根	… 40g
にんじん	… 1/4本
キャベツ	… 1枚
ごぼう	… 5cm
豚肉	… 少量
サラダ油	… 大さじ1
焼きそばソース(粉)	… 1袋

### 作り方

- ①切干し大根は水に浸し、戻す。(戻し汁は取っておく。)
- ②にんじん、ごぼうは太めに千切りにする。
- ③キャベツ、豚肉は適当な大きさに切る。
- ④フライパンに油をひき、にんじん、ごぼう、を炒める。火が通ったらキャベツを入れ、次に豚肉を加えて炒める。水気を切った切干し大根を入れ、戻し汁を少量加えて炒め、焼きそばソースを混ぜる。
- ⑤盛り付ける。

●調理時間／20分

# 高崎市長賞 中学生の部

● 学校名・学年 / 大類中学校 1年

● 氏名 / 志賀 <sup>しが</sup> 青空 <sup>そら</sup>



## かむかむサラダ

### アピール ポイント

★ 噛む料理ということでよく噛む食材を取り入れ、特に根菜を多く取り入れました。

#### 材料(2人前)

ごぼう	… 100g
にんじん	… 50g
れんこん	… 50g
枝豆	… 30g
マヨネーズ	… 大さじ2
しょうゆ	… 小さじ1
砂糖	… 小さじ1
味噌	… 小さじ1/2
白ごま	… 小さじ1
くるみ	… 15g
塩・こしょう	… 少々
レタス	… 2枚

#### 作り方

- ①ごぼう・にんじんは細切り、れんこんはいちょう切りする。
- ②野菜は好みの固さになるまでゆでる。
- ③枝豆をゆで、さやから出す。
- ④マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、味噌、白ごまをボウルに入れて、混ぜる。
- ⑤④の中に②③砕いたくるみ、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ⑥洗って切ったレタスを皿に盛りつけて、その上に⑤をのせて完成。

● 調理時間 / 60分

# 前橋市長賞 小学生の部

●学校名・学年／天川小学校 5年

●氏名／篠田 しのだ 帆 ほのか



## 噛みかみサラダ

### アピール ポイント

- ★かんたん おいしい たくさんカムカム。
- ★家族みんなが大好き、ヘルシーなサラダです。

#### 材料(2人前)

ごぼう	… 1/4本
にんじん	… 1/4本
さきいか	… 10g
マヨネーズ	… 適量

#### 作り方

- ①ごぼうは大きめのさがきにする。
- ②にんじんは太めの千切りにする。
- ③ごぼうとにんじんをゆでる。
- ④さきいかを細くさく。
- ⑤全てを混ぜてマヨネーズであえ、盛り付ける。

●調理時間／10分

# 前橋市長賞 中学生の部

● 学校名・学年 / 南橋中学校 1年

● 氏名 / 石井 <sup>いしい</sup> ひな <sup>ひな</sup> 日菜



## コリッとピザ

### アピールポイント

- ★今年、家庭菜園で作った採りたてのオクラをのせてみました。
- ★れんこんのコリコリとオクラのシャキシャキした食感が楽しめます。
- ★のせる具材を変えれば(ジャコ、のり、チーズなど)様々な味が楽しめて、とても簡単です。

### 材料(2人前)

れんこん	… 300g
ハム	… 2枚
オクラ	… 4本
こしょう	… 少々
ケチャップ	… 少々
マヨネーズ	… 少々
とろけるスライスチーズ	… 4枚
しょうゆ	… 少々

### 作り方

- ①れんこんは8mm位の輪切りにして、皮をむき、オーブントースターの天板に並べる。
- ②れんこんの大きさに切ったハムを①にのせ、その上に輪切りにしたオクラをのせる。
- ③②にこしょうとケチャップ、マヨネーズをお好みでかける。その上にスライスチーズをのせる。(ハムピザ)オーブントースターで焼く。
- ④盛り付けて、しょうゆを少したらしてもおいしい。

● 調理時間 / 10分

# 高崎市教育長賞 小学生の部

● 学校名・学年 / 新高尾小学校 5年

● 氏名 / 山田 <sup>やまだ</sup> なつは <sup>なつは</sup> 夏葉



## レンジで簡単 パリパリカムカムせんべい

### アピールポイント

- ★火を使わなくてできます。
- ★かみごたえがあります。
- ★カルシウムがとれます。
- ★甘くないおやつです。
- ★具は自分でアレンジできます。

### 材料(2人前)

ご飯	… 100g
ゆで枝豆(さやから出しておく)	… 40g
桜エビ	… 4g
すりごま	… 小さじ2
塩	… 少々

### 作り方

- ①枝豆はあらく刻む。
- ②ご飯に①と桜エビ、すりごまを混ぜる。
- ③オーブンシートの上に②の半量を丸めて置き、ラップをかぶせる。めん棒又は手のひらでつぶしながら、うすく広げる。ラップを取り、塩をふる。
- ④オーブンシートごと電子レンジで5分加熱する。(600w) うっすらこげ目が付いてパリパリになったら出来上がり。電子レンジの機種により加熱時間は変わるので加減する。残りの半量も同様にうすく広げ、電子レンジで加熱する。
- ⑤盛り付ける。

● 調理時間 / 15分

# 高崎市教育長賞 中学生の部

● 学校名・学年 / 大類中学校 3年

● 氏名 / 渡部 わたなべ ゆう ゆう か か 優花



## シャキ!シャキ!!れんこんもちサンド

### アピール ポイント

- ★れんこんのシャキシャキ感とおもちのとろーりもちもち感、チーズのカリッと感が合わさって歯ごたえもバツグンです。
- ★チーズの香ばしさが食欲をそそります。

### 材料(2人前)

れんこん	… 3cm
酢	… 少々
切り餅	… 2個
ベーコン	… 1枚
ピザチーズ	… 大さじ4くらい
サラダ油	… 適量
しょうゆ	… 適量
パセリ	… 適量

### 作り方

- ①れんこんは皮をむき、厚さ7~8mmに輪切りにし酢水につけておく。
- ②切り餅は厚さを半分にする。
- ③ベーコンは4等分にする。
- ④切り餅、ベーコン、チーズ、れんこんの順に重ねる。
- ⑤フライパンに油をうすくひき、中火にして④を焼く。
- ⑥両面3分ずつくらい焼き、薄いきつね色になったら皿に盛る。
- ⑦しょうゆを垂らし、あればパセリなどをふる。

● 調理時間 / 15分

# 前橋市教育長賞 小学生の部

● 学校名・学年 / 清里小学校 2年

● 氏名 / 植木 <sup>うえき</sup> <sup>らび</sup> 白姫



## 上州おにぎらず

### アピールポイント

- ★のりでごはんと具材をくるむだけなので、子どもでも簡単に作れます。
- ★豚肉入りのきんぴらで良く噛むことができ、ボリュームもあって食べごたえがあります。
- ★豚肉など食材は地域のもを多く使いました。
- ★行楽弁当やパーティなどにもピッタリです。 ★寿司飯で作ってもおいしいです。

### 材料(2人前)

きんぴら	豚バラ肉	… 80g
	ごぼう	… 1/4本
	にんじん	… 1/4本
調味料A	サラダ油	… 大さじ1
	しょうゆ	… 大さじ1
	砂糖	… 小さじ1/2
	ごま油・タカのツメ	… 各お好みで
	いんげん	… 8本
卵焼き	卵	… 2個
	サラダ油	… 小さじ1
	ご飯	… 小茶わん2杯
	白ごま	… 適量
	のり	… 2枚

### 作り方

- ①豚バラ肉とごぼう、にんじん、調味料(A)できんぴらを作る。お好みでごま油とタカのツメを入れる。
- ②いんげんは下ゆでする。
- ③卵焼きを作る。
- ④ごはんに白ごまをまぜておく。
- ⑤ラップをしき、のりをおき、のりの中央に④のごはんを1/4量ひろげる。
- ⑥①、②、③の1/2量をのせ、その上に1/4量のごはんをのせて、のりのかどをたたみ、閉じる。
- ⑦同様にもう1つ作る。
- ⑧食べやすく切り分け、盛り付ける。

● 調理時間 / 30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 / 木村 きむら 歩夢 あゆむ



## いかのくんせいとビーフジャーキーのサラダ

### アピールポイント

- ★ビーフジャーキーといかの燻製を入れて噛みごたえを良くしました。
- ★セロリも入っていて少しシャキシャキが入り、セロリが苦手でもいかの燻製の味でおいしく食べられます。

### 材料(2人前)

セロリ	… 20g
きゅうり	… 80g
大根	… 50g
にんじん	… 50g
塩	… 少々
いかの燻製	… 30g
ビーフジャーキー	… 3g
フレンチドレッシング	… お好みで

### 作り方

- ①セロリ、きゅうり、大根、にんじんを短冊切りにする。
- ②①に塩をふってもみ、少しおく。
- ③いかとビーフジャーキーを適当な大きさに切る。
- ④②③を皿に盛る。
- ⑤フレンチドレッシングをかける。

● 調理時間 / 30分

● 学校名・学年 / 大類小学校 6年

● 氏名 / 高井 <sup>たかい</sup> <sup>りこ</sup> 璃子



## カムカムハンバーグ

### アピール ポイント

- ★ソースのエリンギは包丁で切らずに、手でさくと、よりかみごたえがあります。
- ★しみこんにやくを入れる事により、30回はかめるレシピになりました。

#### 材料(2人前)

合いびき肉	… 150g
れんこん	… 80g
ごぼう・しみこんにやく	… 各40g
たけのこ(ゆで)	… 70g
卵 … 1個	蒸し大豆 … 50g
塩・こしょう・サラダ油	… 少々
エリンギ	… 70g
にんにく	… 1かけ
しょうゆ	… 20g
みりん	… 15g
生クリーム	… 100ml
豆苗	… 適量
ミニトマト	… 適量

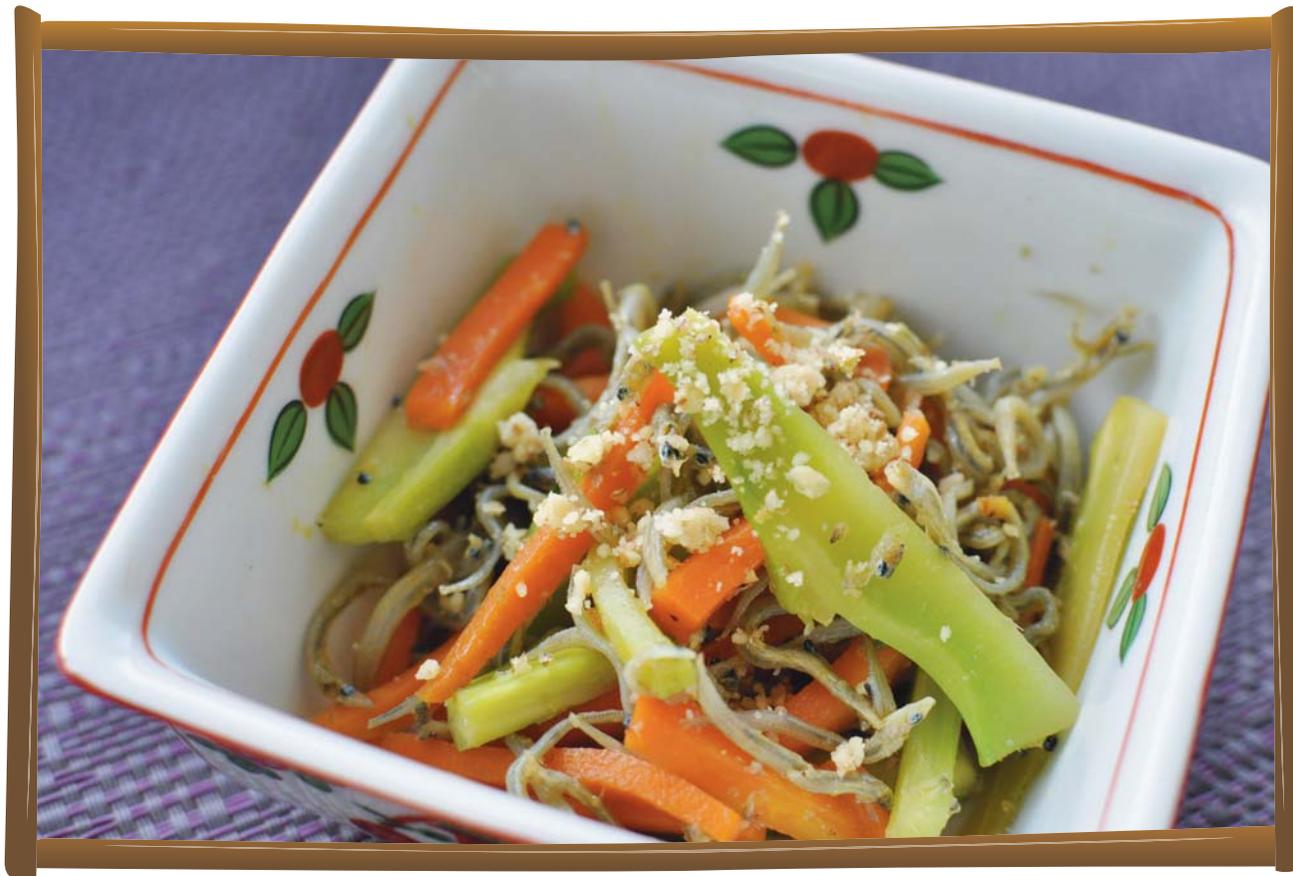
#### 作り方

- ①れんこん、ごぼう、しみこんにやく、たけのこはみじん切りにする。
- ②ひき肉をよく練る。
- ③②に①と大豆、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。2等分し、丸く形を整える。
- ④フライパンを熱し、油をひき、③を入れて両面に焼き目をつけたらフタをして蒸し焼きにする。器にのせる。
- ⑤④のフライパンを熱し、油を入れ、にんにくのうす切り、手でさいたエリンギを加えて炒め、しょうゆとみりんを加える。生クリームを加え、火を止める。
- ⑥⑤を④にかけ、豆苗とミニトマトをそえる。

● 調理時間 / 30分

● 学校名・学年 / 大類中学校 2年

● 氏名 / 須田 桜太



## きんぴらブロッコリー

### アピールポイント

- ★ 普段使わないブロッコリーの茎をキンピラ風にしました。
- ★ 小魚を入れることによってカルシウムも取れてダシも取れるようにしました。

### 材料(2人前)

にんじん	… 1/2本
ブロッコリーの茎	… 1株
サラダ油	… 大さじ1
小女子	… 40g
しょうゆ	… 大さじ2
みりん	… 大さじ2
砂糖	… 大さじ1
くるみ	… 少量

### 作り方

- ① にんじんとブロッコリーの茎を細切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①を弱火でしんなりするまで炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら小女子を入れてさらに炒める。
- ④ 調味料を入れて煮る。
- ⑤ 盛り付ける。
- ⑥ 細かくきざみ、炒ったくるみを上からかける。

● 調理時間 / 30分

● 学校名・学年 / 清里小学校 5年

● 氏名 / さくらい あい 櫻井 葵衣



## 栄養満点カムカムはるまき!

### アピールポイント

- ★切り方を工夫しました。 ★群馬県産の物をほとんど使いました。
- ★中の具にとろみをつけないことでよくかむができます。
- ★揚げないことで子どもにも作れます。
- ★巻き方を細くすることにより、素材がギュッと入り、カムカムするようにしました。

### 材料(2人前)

枝豆(群馬県産)	… 50g(豆だけ)
たけのこ	… 70g
豚肉(群馬県産)	… 50g
にんじん(群馬県産)	… 50g
はるまきの皮	… 3枚
サラダ油	… 適量
塩	… 少々

### 作り方

- ①枝豆はゆでておく。
- ②枝豆と細切りにしたたけのこ・豚肉・にんじんを炒め、塩をふる。  
(始めに油を少しひく)
- ③②をはるまきの皮で巻く。
- ④③を多めの油で焼く。半分に切り盛り付ける。

● 調理時間 / 30分

● 学校名・学年 / 南橘中学校 1年

● 氏名 / <sup>やまだ</sup>山田 <sup>こうへい</sup>晃平



## ポリポリごぼう

### アピール ポイント

- ★ごぼうを良く噛むことによって、マヨネーズとごぼうの味がしておいしい。
- ★ポリポリとした食感がいいです。
- ★おやつにもおつまみにも向いています。

#### 材料(2人前)

ごぼう	… 60g
みりん	… 大さじ2
しょうゆ	… 大さじ2
にんにく	… 小さじ1
マヨネーズ	… 適量
七味唐辛子	… 適量
片栗粉	… 適量
サラダ油	… 適量

#### 作り方

- ①みりん、しょうゆ、すりおろしたにんにくを混ぜ合わせる。
- ②ごぼうの皮をむき、5cmの長さに切り、さらに縦に4つに切る。
- ③①②をビニール袋に入れてもむ。
- ④③を時々もみながら30分位おく。
- ⑤④のごぼうを取り出し、片栗粉をまぶして、油であげる。
- ⑥お好みでマヨネーズや七味唐辛子をつけて食べる。

● 調理時間 / 40分

● 学校名・学年 / 大類小学校 5年

● 氏名 / 関口 せきぐち なお 菜生



## カリコリサラダ

### アピールポイント

- ★きゅうりを太めにしてかみごたえをアップさせました。
- ★私の大好きな切干し大根がポイントです。

#### 材料(2人前)

油揚げ	… 1/2枚
きゅうり	… 1本
切干し大根	… 少し
ドレッシング	白ごま … 大さじ1
	酢 … 大さじ1
	砂糖 … 大さじ1/2
	しょうゆ … 大さじ1
ごま油	… 大さじ1/2
コーン	… 少し

#### 作り方

- ①油揚げをオーブントースターでカリカリに両面焼き、1cm幅に切る。
- ②きゅうりを太めの千切りにする。
- ③切干し大根を水で戻し、水気をしぼる。
- ④ドレッシングを混ぜる。
- ⑤①②③を盛り付け、④をかける。
- ⑥コーンを散らす。

● 調理時間 / 7分

● 学校名・学年 / 大類中学校 2年

● 氏名 / 関口 <sup>せきぐち</sup> 莉子 <sup>りこ</sup>



## ちんげん菜ロール

### アピール ポイント

- ★高崎産のちんげん菜を使って1品考えてみました。
- ★野菜をさいの目切りにすることによって噛みごたえを上げました。
- ★電子レンジを使うので中学生にも簡単に作れるようにしました。

### 材料(2人前)

ちんげん菜	… 2株
にんじん	… 1/4本
しめじ	… 30g
長ねぎ	… 1/2本
合いびき肉	… 150g
A	しょうが汁 … 小さじ1
	酒・しょうゆ … 各大さじ1/2
	塩 … 少々
	片栗粉 … 少々
生姜あん	しょうが汁 … 小さじ2
	だし汁(中華) … 200ml
	しょうゆ・酒・みりん … 各大さじ1
	水溶き片栗粉 … 適量

### 作り方

- ①ちんげん菜を電子レンジに1分半かける。
- ②にんじん、しめじ、長ねぎをさいの目切りに切る。ちんげん菜の固い部分も切る。
- ③ひき肉にAを入れよく混ぜる。
- ④②③をよく混ぜる。
- ⑤④を一口大に丸め、ちんげん菜でくるくる巻き、耐熱皿にのせ、ラップをかける。
- ⑥電子レンジで蒸す。
- ⑦生姜あんの材料を鍋に入れ煮立たせあんをつくる。
- ⑧⑥を盛り付け⑦をかける。

● 調理時間 / 20分

● 学校名・学年 / 駒形小学校 6年

● 氏名 / なかむら 中村 ゆり 悠莉



## カムカム野菜肉巻き

### アピールポイント

- ★ エリンギや固めの野菜で食感を出し、しっかりと噛むことができます。
- ★ マヨネーズを使う事で、味付けと衣付けの時間を短くしています。
- ★ お弁当にもピッタリです。

### 材料(2人前)

豚もも肉	す切り	… 4枚
A	にんじん	… 40g
	いんげん	… 4本
	オクラ	… 2本
	エリンギ	… 1本
マヨネーズ		… 大さじ2
パン粉		… 大さじ4
オリーブ油		… 大さじ1
レモン(付け合せ)		… 1/4個

### 作り方

- ① にんじん、エリンギをひょうし木切りにする。
- ② にんじん、オクラ、いんげんを下ゆでする。
- ③ 豚もも肉をひろげ(A)の野菜をのせて巻く。
- ④ 巻いた肉のまわりにマヨネーズをぬり、パン粉をまぶす。
- ⑤ フライパンを温め、オリーブ油を入れ、両面をきつね色に焦げ目をつけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 半分に切って皿に盛り、レモンを添える。

● 調理時間 / 30分

● 学校名・学年 / 南橘中学校 1年

● 氏名 / さとう きつぺい 佐藤 吉平



## カムカム具たくさんミネストローネ

### アピールポイント

- ★いかとこんにゃく以外にも、玉ねぎやにんじんなど大きく切ることでカムカムの量を増やし、具たくさんに見た目も良くしました。
- ★いかでシーフード風にもして、一風変わった感じに仕上げました。

### 材料(2人前)

トマト	… 1個
キャベツ	… 1/6個
玉ねぎ	… 1/2個
にんじん	… 1/4本
にんにく	… 1片
ウインナー	… 3本
こんにゃく	… 50g
いか	… 1/2杯
コンソメ	… 1個
塩・こしょう	… 少量
オリーブ油	… 大さじ1
水	… 600ml
バジル	… 少々

### 作り方

- ①トマト、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、こんにゃくを角切りに、にんにくはスライス、ウインナーは一口大に切る。いかは輪切り。
- ②オリーブ油を鍋に温め、①を入れる。
- ③しっとりするまで炒め、水を入れて煮込む。
- ④コンソメを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤盛り付け、バジルを添える。

● 調理時間 / 15分

● 学校名・学年 / 大類小学校 6年

● 氏名 / 黒石 <sup>くろいし</sup> ひなた



## こんにゃくの肉巻き

### アピールポイント

★こんにゃくは、よくかんで食べることがカムカムのポイントです。

#### 材料(2人前)

こんにゃく	… 100g
豚バラ肉	… 4枚
焼き肉のタレ	… 適量
サラダ油	… 少々
レタス	… 2枚
白ごま	… 少々

#### 作り方

- ①こんにゃくを水洗いし、棒状に4等分にする。
- ②豚バラ肉をこんにゃくに巻く。
- ③フライパンに油をひき、②を両面焼く。
- ④焼き肉のタレを入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑤レタスをそえて、盛り付け、白ごまをかけて完成。

● 調理時間 / 20分

● 学校名・学年 / 長野郷中学校 2年

● 氏名 / <sup>やまざき</sup>山崎 <sup>あさひ</sup>朝陽



## 野菜ゴロゴロ雑穀カレー

### アピール ポイント

- ★白米でなく、食物繊維が多い、玄米と押し麦を使用しました。
- ★野菜は根菜を多く取り入れ、大きめに切り、噛むことを意識しました。
- ★ナッツで香ばしさと歯ごたえを加えました。
- ★肉は角切り肉を使い、噛みごたえを出しました。

### 材料(2人前)

玄米	… 1合
押し麦	… 1/2合
十六穀米	… 15g
豚角切り肉	… 125g
玉ねぎ・じゃがいも	… 各1/2個
にんじん	… 1/4本
ごぼう	… 1/4本
れんこん	… 1/4個
オクラ	… 4本
サラダ油	… 適量
水	… 300ml
カレールー	… 1/4箱
ナッツ	… 適量

### 作り方

- ①野菜を大きめに切る。
- ②鍋に油を熱し具材を炒める。
- ③水を入れ、あくを取り、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ④火を止めてルーを割り入れて溶かす。
- ⑤とろみがつくまで再び煮込む。
- ⑥炊いた雑穀米、⑤を皿に盛り、軽くいただいたナッツをちらす。

● 調理時間 / 60分

● 学校名・学年 / 中央小学校 6年

● 氏名 / 安福 <sup>やすふく</sup> 美咲 <sup>みさき</sup>



## 食物せんいたっぷり かみかみおかずサラダ

### アピール ポイント

- ★群馬県で生産量の多いきゅうり、キャベツを使用しました。
- ★大好きな鶏もも肉を入れて、サラダをボリュームのあるおかずになるようにしてみました。
- ★切干し大根を使い、さっぱりと噛みごたえのあるサラダです。

### 材料(2人前)

切り干し大根	… 20g
A	砂糖 … 大さじ1
	塩 … 少々
	酢 … 大さじ2
鶏もも肉	… 1/2枚
塩・こしょう	… 少々
酒	… 大さじ1
きゅうり	… 1/2本
トマト	… 中1/2個
玉ねぎ	… 中1/4個
キャベツ	… 2枚
コーン・すりごま・マヨネーズ	… 各大さじ3
塩・こしょう	… 少々 白ごま … 大さじ1

### 作り方

- ① 切り干し大根を水で戻す。水気をしぼり包丁であらく切り、Aの調味料であえておく。
- ② 鶏もも肉を耐熱皿にのせ、塩・こしょう・酒をふりラップをしてレンジで5分蒸す。あら熱がとれたら一口大に切る。
- ③ きゅうりは千切り、トマトはざく切り、玉ねぎはうすく千切りにして水にさらしてからみをぬく。キャベツも一口大にしてゆでしておく。
- ④ ボウルに①②③を入れ、コーン、すりごま、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤ お皿に盛り付け、白ごまを上からちらす。  
※冷蔵庫で冷やすと美味しいです。

● 調理時間 / 20分

● 学校名・学年 / 南橘中学校 1年

● 氏名 / 福島 悠貴



## ゴロゴロ根菜カレー

### アピールポイント

- ★根菜の歯ごたえを残して煮ることで、噛む回数が増えます。
- ★米を玄米にするとさらに噛む回数と食感が増えます。

#### 材料(2人前)

ごぼう	… 1/4本
れんこん	… 5cmくらい
にんじん	… 1/4本
じゃがいも	… 2個
まいたけ	… 手のひらくらい
豚肉	… 70g
サラダ油	… 適量
カレールー	… 適量
水	… 600ml

#### 作り方

- ①ごぼう…乱切り  
れんこん…半月切り  
にんじん…少し大きめの乱切り  
じゃがいも…皮をむいて大きめに切る  
まいたけ…石づきをのぞき、細くさく
- ②鍋に油をひき、一口大に切った豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、じゃがいもとまいたけ以外の野菜を入れて炒める。
- ③水を入れて煮る。様子を見て、じゃがいもとまいたけを入れる。
- ④煮えたらカレールーを入れて出来上がり。

● 調理時間 / 50分



## 毎月19日は「食育の日」



主催：高崎市健康課・前橋市健康増進課  
共催：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

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