

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.1

メニュー名	じゃがのカニマヨ包み		部門	シーフード
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 30分】			
じゃがいも 中2個 カニかま ロング4本入り1袋 大葉 5枚 マヨネーズ 大さじ3 塩・こしょう 少々 片栗粉 適量 サラダ油 適量 ポン酢 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. じゃがいもは厚さ5mmの輪切りにし、水気を切っておく。 2. ボールにカニかま、マヨネーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。(カニかまは細かくくずしておく) 3. じゃがいもに半分に切った大葉をひき、混ぜ合わせたカニマヨをのせ、その上にまたじゃがいもをサンドのようにする。 4. 片栗粉をまんべんなくつけ、油で揚げる。 5. 器にもりポン酢でいただく。 			
				
コツやポイント じゃがいもの他、たけのこや厚揚げで代用しても、美味しく召し上がれます。				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード 子どもが、カニかま大好きです。 じゃがいもの中から、カニかまが出てくることをびっくりさせたい。				
1人分栄養量				
エネルギー量	151 kcal	たんぱく質	3.0 g	
脂 質	10.2 g	カルシウム	25 mg	
食塩相当量	0.6 g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

我が家・我がまち料理大賞 (No.2)

メニュー名	黒豆和風ドリア	部門	お米
材 料【 4人分】		作り方 【調理時間 約 40分】	
蒸し黒豆	70g	<ol style="list-style-type: none"> 1. にんじん、玉ねぎ、じゃいもは5mm角ぐらいに切っておく。 2. いんげんも5mmぐらいの長さに切っておく。 3. 深い鍋にオリーブ油をひき、切った野菜をよく炒め、だし汁、しょうゆを加え、やわらかくなるまで煮る。 4. ご飯を加え、だし汁がなくなるまで炒め、粉チーズを少々加える。 5. 耐熱皿に炒めたご飯をひき、蒸し黒豆をパラパラと散らし、その上にピザ用チーズをパラパラと散らす。 6. オーブンで20分ぐらい上面にこんがり焼け目がついたら完成です。 	
にんじん	40g		
玉ねぎ	中1個		
じゃがいも	中1個		
いんげん	4本		
だし汁	300ml		
しょうゆ	大さじ2		
オリーブ油	大さじ1		
ピザ用ソース	適量		
粉チーズ	少々		
ご飯	茶碗4杯		
コツやポイント			
蒸し黒豆を使っていますので、野菜と炒めたら、くずれやすいので飾りとして使います。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
蒸し黒豆を使うことで時短で仕上がります。			
ドリアは、通常ホワイトソースを使いますが、今回は和風だしを使っていますので、あっさりしています。			
1人分栄養量			
エネルギー量	277kcal	たんぱく質	7.4g
脂 質	5.2g	カルシウム	56mg
食塩相当量	1.5g		



第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.3

メニュー名	かんたん広島風パエリア		部門	お米
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 30分】			
米 2合 削り節 10g A 〔カレー粉 小さじ2 ターメリック 少々 塩 小さじ1/2 鶏手羽中 8本 冷凍シーフード 100g たまねぎ 中2個 ピーマン 赤・緑 各1個 タケノコ 30g しめじ 1パック 120g にんじん 1/2本 100g にんにく 1片(みじん切り) オリーブオイル 大さじ2 塩・こしょう	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米はといで普通より少な目の水加減にし、Aを加えて10分程おき炊く。 2. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。次に、鶏手羽を焦げ目がつくほど炒め、シーフード、野菜を順番に入れて炒める。塩・こしょうで味を整える。 3. 炊きあがったご飯に2を入れて混ぜる。 具を飾り付けする。 			
				
コツやポイント ごはんは、かために炊く。(芯が残っていてもOK)				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード スペイン料理が、かんたん手軽に身近な材料で楽しむことができる。 出来上がった後、亜麻仁油をまわしかけるとあっさりと仕上がる。				
1人分栄養量				
エネルギー量	407kcal	たんぱく質	12.2g	
脂 質	7.4g	カルシウム	40mg	
食塩相当量	1.2g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.4

メニュー名	このしろの冷や汁 (サンマも美味)		部門	シーフード
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 30分】			
このしろ 2尾 50g 塩 少々 みそ 30g だし汁(水) 200cc 大葉 20枚 5g (又はニラ 1/2束) 白ごま(すりごま) 大さじ1 きゅうり 1本	<ol style="list-style-type: none"> 1. このしろは、塩をして網で焼く。(コンロの魚焼) 2. すり鉢に大きい骨だけ抜いて、このしろをしっかりする。 3. だし汁(水)を加え、みそも加え混ぜる。 4. 大葉は千切り(ニラは小口切り)。たくさん入れたほうが美味しい。すりごまを加える。 5. きゅうりは小口切り。サッと洗い、冷や汁に加える。食感が出て美味しい。 6. 温かい麦入りご飯にかけて食べる。 			
				
コツやポイント このしろは、しっかり焼いて香ばしさがあるほうが美味しい。				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード このしろの小骨が入って、美味しくなる。昔(約50年)、父親の料理だったように記憶している。先日、確かめる話をしたら、久しぶりに“父親の笑顔”に出会えた。				
1人分栄養量				
エネルギー量	140kcal	たんぱく質	10.4g	
脂 質	9.2g	カルシウム	56mg	
食塩相当量	1.4g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.5

メニュー名	サンマのねぎ酢みそ和え		部門	シーフード
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 20分】			
刺身用サンマ 1P (大半身) ねぎ 1束 白みそ 50g 砂糖 20g ゆず酢 1/2ヶ ゆずの皮 少々 みょうがの酢漬 少々	1. ねぎは、3～4cmに切り茹でる。 2. サンマ (又は夏場のコノシロが美味) を刺身にする。 刺身用を使っても良い。 3. 白みそに砂糖を加え、とかす。次に、ゆず酢を絞り入れ、 皮も小さく切って加える。 4. ねぎ・サンマの刺身を、白みそ和えにする。 5. 夏場に作りおきした、みょうがの酢漬を天盛にする。			
コツやポイント やっぱりコノシロの方が美味しいかも！ 夏はサンマでも美味。				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード				
瀬戸内の魚コノシロを小さく切り、酢めめにしておいて作る。 小骨もやわらかくなって子どもも大丈夫。 子どもには、瀬戸内の魚の美味しいところをたくさん教えたい。				
1人分栄養量				
エネルギー量	117kcal	たんぱく質	5.3g	
脂 質	5.4g	カルシウム	32mg	
食塩相当量	0.8g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

我が家・我がまち料理プロジェクト賞 (No.6)

メニュー名	さつま芋のマーマレード茶巾		部門	思い出のおやつ
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 分】			
さつま芋 300g マーマレード 60g	<ol style="list-style-type: none"> 1. さつま芋は、皮をむいて洗い、レンジで5～6分。 2. 少し冷めたら、つぶしてマーマレードを加えて、よく混ぜる。 3. ラップの中央に等分したものをのせて、茶巾のように絞る。 4. 上にいろどりをのせる。 			
				
<p>コツやポイント</p> <p>さつまいもをつぶすのは好みで荒くても良い。</p>				
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>さつま芋料理は味がいつもさつまいも……。</p> <p>そこで、郷土の味マーマレードをたっぷり使って、味もサッパリ美味しい！</p> <p>ぜひ子ども達と一緒に作ってください。</p>				
1人分栄養量				
エネルギー量	137kcal	たんぱく質	0.9g	
脂 質	0.2g	カルシウム	32mg	
食塩相当量	0g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

我が家・我がまち料理大賞 (No.7)

メニュー名	いも ツナ なんきん		部門	シーフード
材 料【 2人分】	作り方 【調理時間 約 20分】			
かぼちゃ 150g じゃがいも 150g ツナ水煮缶 小1缶 玉ねぎ 1/2個 A 粒マスタード 大さじ1/2 マヨネーズ 大さじ1/2 ヨーグルト 大さじ1/2 塩・こしょう 少々 B ゆずこしょう 大さじ1/3 マヨネーズ 大さじ1/2 ヨーグルト 大さじ1/2 塩・こしょう 少々 C マヨネーズ 大さじ1/2 ヨーグルト 大さじ1/2 塩・こしょう 少々	<p>1. じゃがいも、かぼちゃは皮をむき、サイコロ角に切る。玉ねぎは、薄切りし水にさらす。ツナ缶は、汁気を切っておく。</p> <p>2. じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎは、電子レンジで3～5分加熱してやわらかくし、冷ましておく。</p> <p>3. A、B、Cそれぞれの調味料を作り、2を3等分し、それぞれ混ぜておく。</p> <p>4. 水気をしっかり切った玉ねぎ、ツナを加え全体をさっと混ぜる。</p> <p>※ トッピングにいただいたナッツ類</p>			
				
<p>コツやポイント</p> <p>電子レンジを使用しなくても、鍋でゆがいてもOK。</p>				
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>かぼちゃとじゃがいもとツナのサラダです。</p> <p>我が家は親子3代で生活しています。それぞれの年代に向くように味付けしてみました。</p>				
1人分栄養量				
エネルギー量	405 kcal	たんぱく質	11.4 g	
脂 質	22.6 g	カルシウム	70 mg	
食塩相当量	1.0 g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.8

メニュー名	パンプキン団子		部門	思い出のおやつ
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 25分】			
かぼちゃ 300g～400g 片栗粉 大さじ5 小麦粉 大さじ3 たれ ┌ 砂糖 大さじ1 ├ みりん 大さじ1 └ しょうゆ 大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> 1. かぼちゃの皮をむぎ、種をとり適当な大きさに切り、電子レンジで加熱し、やわらかくする。(蒸しても湯がいてもよい。) 2. 熱いうちにフォークでつぶす。粗熱をとり、片栗粉、小麦粉を混ぜる。 3. 適当な大きさに丸めてから平らにする。 4. フライパンで弱火にし、両面を焦げないように、3～4分位焼き、たれを絡める。 <p>※冷凍OK。 ※鍋に入れてもおいしいです。</p>			
				
コツやポイント かぼちゃの水分が飛びすぎたら水を足してください。又は片栗粉、小麦粉で調整してください。				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード おばあちゃんが、小さい頃、食べていたおやつを再現しました。				
1人分栄養量				
エネルギー量	178kcal	たんぱく質	3.2g	
脂 質	0.4g	カルシウム	21mg	
食塩相当量	1.3g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

我が家・我がまち料理プロジェクト賞

(No.9)

メニュー名	焼ギョ飯	部門	お米
材 料【 4人分】		作り方 【調理時間 約 30分】	
白飯	450g	1. じゃがいも、人参は小さく切る。	
峠下牛	40g	2. ネギは小さく切る。	
じゃがいも	大1個	3. フライパンに油を入れ、峠下牛と1を炒める。白飯を入れる。調味料（塩・こしょう）で味を付け、火を止めウスターソースを少したらし、最後に青ネギを入れよく混ぜる。	
人参	1/2本	4. 3が少し冷めたら、ギョーザピーで包む。	
青ネギ	少々 (40g)	5. フライパンに油を入れ、4を両面カリカリになるまで焼く。	
ギョウザピー	20枚 (200g)		
塩・こしょう	(4g)		
油	(12g)		
ウスターソース	(4g)		
サラダ菜	(20g)		
コツやポイント			
ピーがカリカリになるように。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
<p>余ったチャーハンをままごと遊びのように、ピーに包んで楽しんで作っていました。</p> <p>フライパンで焼いたら、おやつのように食べれました！</p> <p>焼きたてがパリッとして美味しいです！！</p>			
1人分栄養量			
エネルギー量	320kcal	たんぱく質	7.5g
脂 質	5.5g	カルシウム	30mg
食塩相当量	1.1g		

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.10

メニュー名	鮭寿司			部門	お米					
材 料【 <u> </u> 1人分】	作り方 <u> </u> 【調理時間 <u> </u> 約 50分】									
米	50 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米はといで、ざるに上げた後、少し硬めに炊く。 2. 鮭を焼いて、身をほぐす。(鮭フレークでもいいです) 3. 卵をといて砂糖と混ぜて、いり卵を作っておく。 4. ごまをいっておく。 5. 合わせ酢をつくる。 6. ご飯、鮭、いり卵、ごま、合わせ酢を混ぜる。 7. 盛りつけた後、きざみのりをふる。 								
鮭(塩)	15 g									
卵	12 g									
砂糖	1 g									
ごま	少々									
合わせ酢										
酢	9 g									
砂糖	10 g									
塩	1 g									
きざみのり	少々									
コツやポイント										
いり卵は、できるだけ小さく作った方が、まざりやすくていいです。										
アピールポイント・料理にまつわるエピソード										
保育所では、行事の時に作ります。										
色がとてもきれいで、お祝いにぴったりです。(合わせ酢の酢をレモン汁に変えてもいいと思います。)										
1人分栄養量										
エネルギー量	kcal						たんぱく質	g		
脂 質	g						カルシウム	mg		
食塩相当量	g									

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

我が家・我がまち料理プロジェクト賞

(No.12)

メニュー名	すももで人気 桜海老とぎんなんご飯	部門	お米
材 料【 4人分】	作り方	【調理時間 約 40分】	
米 2合 スkimミルク 大さじ4 桜海老 (3g) 塩 小さじ1/4 ぎんなん (10粒)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米は手早く洗い、水に溶かしたスキムミルクを加え、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。 2. 桜海老は、熱したフライパンに、こがさないようにさっと煎り、炊飯器に入れて炊く。 3. 炊きあがったら、ぎんなんを入れ、ざっくりと混ぜる。 		
コツやポイント カルシウムを摂るため、スキムミルクを入れる。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
利用者の皆さんで紙袋に入れたぎんなんをレンジでパンパーン！ 皆さんできれいに皮をむき、緑色のきれいなぎんなんに！			
1人分栄養量			
エネルギー量	302kcal	たんぱく質	7.4g
脂 質	0.9g	カルシウム	85mg
食塩相当量	0.5g		

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.13

メニュー名	すももの松茸ご飯	部門	お米
材 料【 6人分】	作り方	【調理時間 約 40分】	
米 3合 あげ 1/2枚 15g 人参 もみじ型 100g 里芋 2ヶ 120g 松茸の味 [お吸い物の素 4袋 12g しょうゆ 少々 エリンギ 4本 100g	1. お米を洗いエリンギ、あげ、人参、里芋を入れ松茸のお吸い物の素4袋を入れる。しょうゆを少々入れ角氷を3ヶ入れてる。炊飯する。 2. 炊きあがったら、ざっくり混ぜる。		
コツやポイント 角氷を入れると、お米につやが出て、お米がたちます。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード エリンギが松茸の食感です。松茸のお吸い物の素で、松茸の香りがぶ〜んと香ります。			
1人分栄養量			
エネルギー量	303kcal	たんぱく質	6.0g
脂 質	1.6g	カルシウム	18mg
食塩相当量	1.1g		

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

我が家・我がまち料理大賞 (No.14)

メニュー名	ちょっとお洒落なおはぎ		部門	思い出のおやつ
材 料【 6人分】	作り方 【調理時間 約 45分】			
もち米 3合 うるち米 1合 塩 小さじ1 くちなしの実 栗の渋皮煮 〔栗 240g 砂糖 90g 水適量〕 黒豆のゆで豆 〔きな粉 大さじ1 抹茶 大さじ1 さとう 小さじ2〕 小豆あん 〔小豆 2C さとう 150g 塩 少々〕	<ol style="list-style-type: none"> 1. もち米、うるち米を合せて炊く。炊けたら、すりこぎ棒を水でぬらし、ごはんを半つぶしにする。 2. 栗、さとう、水適量とくちなしの実を入れ煮る。すりこぎ棒でつぶし、栗あんを作る。 3. ご飯の中に渋皮煮の栗を入れ丸め、栗あんをつける。 4. ご飯の中に黒豆ゆで豆を入れ丸め、抹茶きな粉をつける。 5. ごはんの小豆あんをつけ、丸める。 			
				
コツやポイント				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード				
<p>おばあちゃんの昔おっきいおはぎをちょこっとアレンジ!!</p> <p>中に何があるのかなのお楽しみ!</p>				
1人分栄養量				
エネルギー量	768 kcal	たんぱく質	18.7g	
脂 質	2.6g	カルシウム	61mg	
食塩相当量	1.1g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.15

メニュー名	毎日食べたい ビスコッティー	部門	思い出のおやつ
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 60分】		
A 小麦粉 120g 全粒粉 120g てんさい糖 52g 塩 2つまみ くるみ 40g ドライいちじく 40g 水 適量 オリーブオイル 適量	1. オーブンを180℃に予熱しておく。 2. くるみをフライパンで10分程弱火で熱し、ぎざんでおく。いちじくもお好みの大きさに刻む。 3. Aをボールに計り入れて軽く混ぜ、オリーブオイルを入れて両手でこすり合わせるようによくすり込む。 4. 3にくるみといちじくを混ぜ合わせ、水を少しずつ加えていく。決してこねないように空気を入れながら混ぜ合わせ、全体がそばろ状になったら1つに固めて包丁で2つに分ける。 5. それぞれ5cm×20cm程のかまぼこ状に形を整え、鉄板に並べ、180℃のオーブンで20分焼く。 6. まな板上で粗熱を取り、7mm等お好みの厚さに切り、断面が見えるように鉄板に並べ、150℃のオーブンで20分焼く。 7. 水分が抜けるまで焼いたら、あみに上げてさます。		
			
コツやポイント 水と混ぜる時は決してこねない。両手で空気を入れるようにして混ぜるとザクツとした食感になる。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード クッキー屋さんになりたいと思い、いろいろなクッキーを作って食べるが、バターや砂糖をたくさんとる上に、食べ出したら止まらない自分に……。そんな時にバターを使わない、おなかにやさしいビスコッティーに出会い、元のレシピをアレンジして、てんさい糖、塩を使いベーキングパウダー不使用。食べ過ぎても後悔しない材料、調度良い味、歯ごたえにたどり着いた。ドライフルーツやナッツを変えれば、色々な味が楽しめ、水分がないため、保存性も高い。市販のおかしより私のビスコッティーを子どもから大人まで食べて欲しい！			
1人分栄養量			
エネルギー量	410kcal	たんぱく質	8.1g
脂 質	14.3g	カルシウム	37mg
食塩相当量	0.5g		

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

我が家・我がまち料理プロジェクト賞

(No.16)

メニュー名	瀬戸のかき揚げ		部門	シーフード
材 料【 1人分】	作り方 【調理時間 約 30分】			
じゃがいも 30g 筍 30g 玉ねぎ 20g 文田の椎茸 10g サルエビ 10g たこ 10g いか 10g 三つ葉 2g	1. 玉ねぎ、筍、じゃがいも、椎茸を千切りにする。三つ葉は3cmに切る。たこ、いかは細切りにする。えびは頭を取っておく。 2. 水に酒かすを溶かしたものを50ccとり、天ぷら粉 大さじ6、塩を入れて衣を作る。 3. 1の材料に天ぷら粉を少し混ぜ合わせておく。 4. 3の材料に2の衣を入れてさっくり混ぜ、170℃の油で揚げる。			
衣用				
酒かす 50g 水 2/3カップ 天ぷら粉 大さじ7 塩 少々				
揚げ油				
コツやポイント	材料を均等に切ること。天ぷら粉はたくさん付けず、まんべんなく材料にまぶしてダマにならないように注意する。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード	竹原やその近隣の海・山から色々な新鮮な食材使用し、一緒に揚げる事で色々な味・食感を楽しむことができます。衣には地元の酒かすを使用し、香りつけをしているので食べた時のほのかにぬける香りが味のアクセントになっています。			
1人分栄養量				
エネルギー量	494kcal	たんぱく質	17.0g	
脂 質	22.6g	カルシウム	41mg	
食塩相当量	0.6g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

我が家・我がまち料理プロジェクト賞

(No.17)

メニュー名	ぱりぱりスイートポテト			部門	思い出のおやつ
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 60分】				
じゃがいも 250g A バター 25g さとう 25g はちみつ 10g 生クリーム 15g 卵黄 1/2個分 塩 1g 春巻きの皮 5枚 100g 揚げ油 34g	<ol style="list-style-type: none"> 1. じゃがいもの皮をむき、ざく切りにして20分ゆでる。(電子レンジや蒸し器を使っても可) 2. 1のじゃがいもをボールに入れて形が無くなるまでつぶす。 3. 2の中にAの材料を入れてよく混ぜ、粗熱をとった後、冷蔵庫で30分程度寝かせる。 4. 3を5個×4人分に分ける。 5. 春巻きの皮を1/4に切ったものに3を入れて包み、180度の油で揚げる。 				
					
コツやポイント <p>冷蔵庫で寝かせる事で、包みやすくなります。時間があれば、じゃがいもをうらごしすると口当たりが滑らかになります。</p>					
アピールポイント・料理にまつわるエピソード <p>地元のじゃがいもの良さを生かしつつ、生クリームなどでコクを出してサツマイモにも負けないうスイーツに仕上げました。一口サイズにする事で食べやすく、子どものおやつやパーティーなどで喜ばれること間違いなしです。包み方を色々に変えたり、親子で作ってほしいおやつです。</p>					
1人分栄養量					
エネルギー量	287kcal	たんぱく質	3.1g		
脂 質	17.2g	カルシウム	10mg		
食塩相当量	0.4g				

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.18

メニュー名	炊飯器で作るピラフ		部門	お米
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 60分】			
米 3合 玉ねぎ 1ヶ 人参 1本 じゃがいも 1ヶ ウインナー 6本 カレー粉 大さじ1と1/2 塩 小さじ1 しょうゆ 大さじ2 酒 少々	<p>1. 玉ねぎはみじん切り、じゃがいも、人参は小さめの角切、ウインナー1cm～1.5cmに切る。</p> <p>2. 材料すべてを合せて炊く。</p>			
				
コツやポイント				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード				
<p>子どもの友達が遊びに来た時に、カレーライスばかりより目先を変えてみようと思い作った物です。</p>				
1人分栄養量				
エネルギー量	571 kcal	たんぱく質	13 g	
脂 質	10.0 g	カルシウム	48 mg	
食塩相当量	3.4 g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.19

メニュー名	いも団子		部門	思い出のおやつ
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 分】			
皮むきさつまいも 500g 平餅 5ヶ きな粉 適量 あんこ玉 12ヶ	<ol style="list-style-type: none"> 1. さつまいもを蒸し、ほぼ煮えるとその上に平餅をのせてやわらかくなるまで蒸す。 2. ねり棒で一緒に捏ねる。(やわらかいので少し時間を置く) 3. これを生地にあんこを詰めてきな粉にまぶし団子にする。 			
				
<p>コツやポイント</p> <p>生地がやわらかいので少し時間を置くと作りやすい。</p>				
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>子どものころ、母がおやつに作って食べさせてもらったなつかしい味です。</p> <p>2～3日はやわらかく食べられます。</p>				
1人分栄養量				
エネルギー量	385kcal	たんぱく質	9.3g	
脂 質	2.3g	カルシウム	73mg	
食塩相当量	0.1g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.20

メニュー名	グリーン寒天	部門	思い出のおやつ
材 料【 5～10人分】	作り方	【調理時間 約 分】	
潰して絞ったグリーンピース 500g 水 500cc さとう 300g 煮栗 300g 粉寒天 1本	<ol style="list-style-type: none"> 1. グリーンピースをゆで潰して絞る（冷凍したもの） 2. 水の中に砂糖を入れとけると残りの物を入れる。 3. ひと煮たちすると火を止めて容器に分ける。 		
コツやポイント			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
母が残ったグリーンピースでようかんを作って食べさせてくれたのがヒントで、寒天で作ってみました。			
1人分栄養量			
エネルギー量	55kcal	たんぱく質	1.3g
脂 質	0.1g	カルシウム	7.3mg
食塩相当量	0g		

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.21

メニュー名	レモン寿司	部門	お米
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 90分】		
寿司酢 レモン汁 大さじ3 酢 大さじ3 さとう 大さじ3強 塩 小さじ1/2 (具) さつまいものレモン煮 さつまいも 中1本 レモン汁 大さじ1 さとう 大さじ3 水 具 グリーンピース 1缶 サーモン 150g エビ 1パック レモン汁 小さじ1 さとう 大さじ2 水 お米 3合 飾り用 レモン、白ごま	1. 米を洗って寿司用の水目盛りでセットして炊く。 2. 寿司酢を作る。 3. さつまいもの皮をむき、1cm角に切って水にさらす。水を切ってなべに入れ、水をさつまいもがヒタヒタになるように入れて、さとう、レモン汁も加え、中火で10分。 4. サーモンを5mmぐらいに切り、エビと一緒になべに入れ水をサーモンとエビがヒタヒタになるように水を入れてさとう、レモン汁も加え強火で3分。 5. 3・4・グリーンピースの水気を切っておく。 6. 炊き上がったご飯と5を混ぜる。 7. 飾り用に切ったレモンと白ごまをちらして出来上がり。		
			
コツやポイント 具の下味でレモンのさっぱりした風味付けをしました			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード レモンの寿司酢とさつまいものレモン煮がピッタリ合って、とてもおいしいですよ。			
1人分栄養量			
エネルギー量	636kcal	たんぱく質	22.4g
脂 質	3.0g	カルシウム	45mg
食塩相当量	1.2g		

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.22

メニュー名	ニラ玉うどん		部門	思い出のおやつ
材 料【 4人分】	作り方 【調理時間 約 15分】			
うどん玉 2玉 (1玉を半分に切る) ニラ 2束 (5cmの長さに切る) 卵 1ヶ (割りほぐす) 合いびきミンチ 150g	1. うどん玉、ニラ、卵、ミンチ肉をボールですべて混ぜる。 2. ホットプレート又はフライパンで小判型に両面を焼く。 3. ポン酢をかけていただく。			
				
コツやポイント 簡単に出来るのでコツはありません。				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード				
ニラのシャキシャキ感とポン酢の酸味で何枚でも食べられ、次男の大のお気に入りでした。 子どもがたくさん遊びに来た時に、自分で焼いたり、にぎやかに話しながら食べていました。				
1人分栄養量				
エネルギー量	500kcal	たんぱく質	26.3g	
脂 質	16.0g	カルシウム	84mg	
食塩相当量	1.0g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.11

メニュー名	魚（あじ）の吹き寄せ揚げ	部門	シーフード
材 料【 4人分】	作り方	【調理時間 約 30分】	
魚（あじ） 1匹（200g） さつまいも 小1本（130g） しいたけ 2つ（30g） ピーマン 2つ（60g） 人参 小1本（80g） 玉ねぎ 小1本（100g） しょうが 1かけ（15g） 小麦粉 50g 卵 1個（50g） 塩 小さじ1（2.5g） 酒 小さじ2（5g） 水 50cc 油 適量	1. 魚は5mm幅に切る。 2. しょうがはすりおろす。 3. 野菜は千切りにする。 4. 1、2、3、小麦粉、卵、水、塩、酒を混ぜ合わせる。 5. 油で揚げる。		
コツやポイント 魚を5mm幅に切ること（太刀魚でもふわふわおいしいです）			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード 保育所給食の人気メニューでした。さつまいもをプラスしてアレンジしていますが、野菜をたっぷり使うこと。青魚を細かく切って、混ぜてあえることがポイントだと思います。			
1人分栄養量			
エネルギー量	400kcal	たんぱく質	14.1g
脂 質	26.0g	カルシウム	49mg
食塩相当量	0.8g		

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

我が家・我がまち料理プロジェクト賞

(No.23)

メニュー名	あんかけシーフードオムレツ		部門	シーフード
材 料【 3人分】	作り方 【調理時間 約 50分】			
ひじき 5g 干しいたけ 小2ヶ 干し大根 5g 人参 10g 油 小1 薄口しょうゆ 少々 かつおパック 10g とろろこぶ 10g ネギ 5g 卵 2～3個 あん用 〔みりん 大さじ3 薄口しょうゆ 大さじ3 片栗粉 少々 つけ汁(だし) 300～400cc〕	つけ汁は捨てない	1. ひじき、しいたけ、大根はハサミで小さく切り、水洗いして30分、水につける。 2. 人参は千切りにして水を絞ったひじき、しいたけ、大根を炒める。 3. 卵を薄口しょうゆで溶いたものを入れ半熟にして半分に折る(皿に取り出す)。 4. あんを作る。 つけ汁400cc、みりん大3、薄口しょうゆ大3、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。 5. 卵の上にかつおパック、とろろこぶ、ねぎを置き、あんをかける。		
				
コツやポイント				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード				
<p>ご飯と一緒に食べるとおいしい。干物を使った子どもから高齢者まで食べやすい料理。テレビのアレンジ料理で家族から好評で我が家の定番料理。</p>				
1人分栄養量				
エネルギー量	179kcal	たんぱく質	11.3g	
脂質	6.8g	カルシウム	92mg	
食塩相当量	3.4g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.24

メニュー名	ライスコロッケ (カキ入り) 2種		部門	お米
材 料【 3人分】	作り方 【調理時間 約 30分】			
白ご飯 1合分 ベーコン 30g 玉ねぎ 70g (小1/4ヶ) バター 30g 小麦粉 大さじ2 牛乳 100cc コンソメ 1/2ヶ 粉チーズ 少々 塩・コショウ・薄口しょうゆ 小麦粉 卵 パン粉 油	1. ベーコン、玉ねぎを炒める。 2. バター、小麦粉、牛乳でルーを作る。 3. コンソメ、チーズを入れ調味を付ける。 4. 冷やご飯とまぜ、コロッケ型にする。 5. 小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。			
				
コツやポイント 冷やご飯が簡単に作って食べれる。カキを入れてもよい。				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード 冷めてもおいしい。 冷やごはんを有効に使う。				
1人分栄養量				
エネルギー量	565kcal	たんぱく質	9.9g	
脂 質	30.6g	カルシウム	61mg	
食塩相当量	1.0g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.25

メニュー名	しゃりんとう		部門	思い出のおやつ
材 料【 3～4人分】	作り方 【調理時間 約 30分】			
卵 1個 ゴマ 3g 砂糖 9g 塩 ひとつまみ 小麦粉 1カップ 付け用砂糖（黒砂糖、上白糖） 20g 油 17g	<ol style="list-style-type: none"> 卵、ゴマ、砂糖、塩を入れよく混ぜる。 小麦粉を入れて、初めはしゃもじで、次に手でこねる。耳たぶの硬さにする。 板の上に粉を少しふり、生地を5mmの厚さにのばす。幅5mm長さ5cmに切る。 170度の油できつね色に揚げる。 水1/2C、砂糖1Cを入れ弱火で糸を引くように煮つめる（揚げたかりんとうに粉さとうを振ってもよい） かりんとうをからめる。 ※砂糖をふるだけでもよい。 			
				
コツやポイント				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード				
あっさりした味です。30年前頃、子どもに作っていたおやつ。かりんとうよりやわらかくて、手近な材料で手軽に作れる。				
1人分栄養量				
エネルギー量	68kcal	たんぱく質	1.4g	
脂 質	2.3g	カルシウム	7.9mg	
食塩相当量	0.1g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.26

メニュー名	コロコロドーナツ		部門	思い出のおやつ
材 料【 1人分】	作り方 【調理時間 約 分】			
白玉粉 10 g ホットケーキミックス 15 g 絹ごし豆腐 25 g 揚げ油 適量 グラニュー糖 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白玉粉、ホットケーキミックス、絹ごし豆腐を混ぜ合わせる。 2. 丸めた1を揚げていく。(きつね色になるまで) 3. 2を熱いうちにグラニュー糖でまぶして完成。 			
				
<p>コツやポイント</p> <p>丸める際は、小さめに丸める事。ゆっくりと揚げるともちもち感がアップ。</p>				
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>もちもちとした食感で、子どもでも食べやすい。丸める作業は、子どもと一緒にやっても楽しい。食育の一環にもなる。大人から子どもまで楽しめるおやつ。</p>				
1人分栄養量				
エネルギー量	171 kcal	たんぱく質	3.0 g	
脂 質	6.5 g	カルシウム	26 mg	
食塩相当量	0.2 g			

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.27

メニュー名	スイートケーキ	部門	思い出のおやつ
材 料【 1人分】	作り方	【調理時間 約 分】	
さつま芋 60g 砂糖 1~1.3g マーガリン 5g 牛乳 8g スキムミルク 2g 卵 少々(5g) 生クリーム 適量(10g) フルーツ缶詰 適量(みかん缶)	<ol style="list-style-type: none"> 1. さつま芋は2~3cmくらいに切り、ゆでる。 2. 1の水を切り、なめらかにつぶした後、砂糖を入れる。 3. 2の中にマーガリン・スキนมilkを入れ、トロ火で混ぜる。 4. 3の中に牛乳を入れ、まんべんなく混ぜる。 5. 4をホイップクリームしぼり袋の中に入れ、アルミホイルの上にしぼりながら入れる。それをオーブンで、きつね色くらいに焼く。 6. 5を冷まし、ハンドミキサーでホイップした生クリーム・スイーツ缶詰を飾る。 		
コツやポイント 生クリームと一緒に、お好みで色々と家にある果物・干しぶどう・チョコ等を飾るといいです。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード クリスマス・お正月・お誕生日などに、御家族で作るのも喜ばれると思います。 子どもさんやお友だちと一緒に作り、楽しむのも良いですね。			
1人分栄養量			
エネルギー量	198kcal	たんぱく質	2.6g
脂 質	9.6g	カルシウム	66mg
食塩相当量	0.1g		

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.28

メニュー名	かきリゾット	部門	シーフード
材 料【 3人分】		作り方 【調理時間 約 60分】	
コンブ・水 (大さじ2) 米 160g 水 160g 顆粒コンソメの素 小さじ1 白ワイン 大さじ1/2 〔大根 少々 かき ブロッコリー 1房 〔玉ねぎ 50g オリーブオイル 大さじ1/2 さつまいも 100g ゆでたけのこ 30g しいたけ 中1枚 スライスチーズ 1枚 塩・こしょう 少々		1. あらかじめ、コンブを小さく切り、水 (大さじ2) につけておく。 2. 米を洗う。 3. 大根をおろし、かきを洗い、さっとゆでる。 4. ブロッコリーをゆでる。 5. 玉ねぎは、1cm角に切り、オリーブオイル (大さじ1/2) を入れ、電子レンジ500Wで1分加熱する。 6. サイコロ上に切ったさつまいも、たけのこ、しいたけは、薄く切り、1cm角に切る。 7. 炊飯器に②⑤⑥①と水、コンソメの素、白ワインを入れ炊飯する。 8. 炊けたら、スライスチーズを1cm角に切り、カキ、ブロッコリーを入れ、塩・こしょうで混ぜる。	
			
コツやポイント 角切りにすることで味が均一に。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード 炊飯器で簡単に出来て、家族に喜んで食べてもらいました。 旬のものと繊維質の食材を使っています。			
1人分栄養量			
エネルギー量	383kcal	たんぱく質	16.9g
脂 質	6.0g	カルシウム	211mg
食塩相当量	2.2g		

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.29

メニュー名	芋のワルツ	部門	シーフード
材 料【 4人分】		作り方 【調理時間 約 40分】	
里芋 (小芋)	中4個	A. 里芋 (小芋) は、ゆでて裏ごし又は、すりつぶす。	
さつま芋	小1個	B. 人参、さつま芋は、小さ目のサイコロ切にして、レンジで3~4分	
じゃがいも	中1個	C. じゃが芋は、2cmくらいの千切りに ⇒水に放し ⇒水切りしておく	
人参	小1/2	1. Aに卵を入れ、塩・こしょうする。人参、さつま芋を加える。	
ゆでタコ足	中1/2	2. ①を8等分にする。中にタコブツを入れて丸める。	
卵	1個	↓	
油 (揚げ用)		3. Cの上でころがし、すき間なく、くっつけて	
塩・黒こしょう	少々	↓	
お好みソース	好みで	4. 油で揚げる。	
		好みで、お好みソースで召し上がれ。	
			
コツやポイント			
里芋は裏ごしするとまるやか			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
芋の居場所 (使い方) を楽しんでいるうちに、海の幸が顔を出す。			
1人分栄養量			
エネルギー量	280kcal	たんぱく質	6.7g
脂 質	15.7g	カルシウム	39mg
食塩相当量	0.7g		

第2回我が家・我がまち料理コンテスト

No.30

メニュー名	ミネラル シーパラダイス		部門	シーフード
材 料【 <u> </u> 4人分】	作り方 【調理時間 <u> </u> 約 10分】			
①乾燥海藻セット ②中イカ 2ハイ ③ [手作り 大目 青ゆずジャム (好みで) (市販のゆずジャムでも可) 酢 大さじ2 オリーブオイル 大さじ2 塩・黒粒コショウ 少々 ④レタス 飾り	1. 海藻は水で戻して水切りする。 2. イカは洗い胴輪切りにし、オリーブオイルでいため、塩・黒粒コショウする。 3. ①+②を③の合わせダレでザックリ混ぜる。 4. 敷レタスして上にふんわりとのせて出来上がり。			
コツやポイント ゆずジャムは、青いうちに使うことと甘さをう〜んと控える。				
アピールポイント・料理にまつわるエピソード				
かんたんレシピの1つに加えて！ 海のミネラルをた〜ぷりと山の ^{スパイス} 味 で楽しむ。				
1人分栄養量				
エネルギー量	1 8 3 kcal	たんぱく質	23.6 g	
脂 質	7. 6 g	カルシウム	2 4 m g	
食塩相当量	1. 3 g			