

応募総数3,482点から選ばれた
23作品のレシピを紹介します

ムダなく使える！**万能食材!**

乾物を使った料理



万能食材! 乾物

昔から保存食として重宝されてきた「乾物」は、万能食材。

水分を抜き乾燥させることで、栄養価はもちろん、美味しさも凝縮されています。

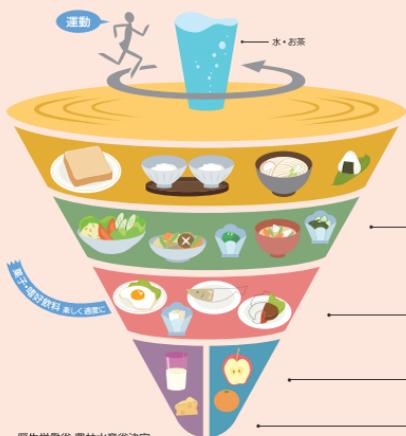
また、常温で保存ができ、冷蔵庫に頼らず長い期間保存ができるので、普段から備えておくと、いざという時(非常時)にも役立ちます。また、不揃いで形が悪い農作物でも、商品として加工ができるので、食材の廃棄量を最小限に抑えることができたり、使いたい時に使いたい量を戻せばフードロスの削減にもつながります。

食事バランスガイド

家族の健康は食生活から

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



厚生労働省・農林水産省決定

小学生
 ・6～9歳の男女・10～11歳女子
 ・身体活動量の低い12～69歳女性
 ・70歳以上女性・身体活動量の低い70歳男性
 およそ1400～2000kcalとして

中学生
 ・10～11歳男子
 ・身体活動量の低い12～69歳男性
 ・70歳以上男性
 ・身体活動量の低い12～69歳女性
 ・身体活動量ふつう以上の70歳以上男性
 およそ2000～2400kcalとして
 ・身体活動量ふつう以上の12～69歳男性
 およそ2400～3000kcalとして

	小学生	中学生	高校生
主食 ごはん、パン、麺	4～5 つ	5～7 つ	6～8 つ
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5～6 つ	5～6 つ	6～7 つ
主菜 魚、肉、卵、大豆料理	3～4 つ	3～5 つ	4～6 つ
牛乳・乳製品	2 つ	2 つ	2～3 つ
果物	2 つ	2 つ	2～3 つ

朝・昼・夜の3食とも、**主食・副菜・主菜**の3つをそろえましょう。
 (1日分の献立例 2000～2400kcal)

献立	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子類
朝食	 中盛1杯 =1.5つ	 ひじきの煮物 =1つ	 目玉焼き=1つ	 カフェオレ=1つ	 りんご1/2コ =1つ	 大福1コ =160kcal
昼食	 食パン2枚 =2つ	 野菜スープ=1つ 野菜サラダ=1つ	 ウインナーソテー =1つ	 ヨーグルト1コ =1つ		
夕食	 小盛2杯 =2つ	 おひたし=1つ 煮物=2つ	 焼き魚=2つ		 みかん1コ=1つ	
合計	5.5つ	6つ	4つ	2つ	2つ	

◆P3～P25レシピ中の栄養成分表示は、1人分の計算値です。



洋風だけどヘルシー!? 乾物バーガー



主 食 0.5つ
副 菜 1.5つ
主 菜 1.0つ
特・乳酪 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)

栄養バランスが偏りやすいハンバーガー。「たくさん食べたくても、健康を考えると…」と思ってしまう人も多いと思います。最近増えている大豆ミートを参考に、食べ応えのある高野豆腐を揚げ焼きにしてテリヤキソースに絡め、ハンバーガーに見立てました。また、一品でたくさん野菜を摂るために切り干し大根をハンバーガーの洋風な味に合わせるためにケチャップであえてスパゲティ風にしてパンズにはさみました。植物性タンパク質と動物性タンパク質のバランスをとるために、コクと旨味を引き出す役割も兼ねて切り干し大根にツナも加えました。



川嶋 優心
(深川第六中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
608kcal	17.2g	32.0g	56.1g	4.5g

材料・分量 (4人分)

【ツナと小松菜の切り干し大根～スパゲティ風ケチャップ和え～】

切り干し大根	35g
ツナ缶(油漬)	80g
小松菜	20g
人参	10g
干しいたけ(スライス)	2g
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ケチャップ	大さじ1

【高野豆腐の

照り焼きハンバーグ風揚げ焼き】

高野豆腐	4個
かたくり粉	大さじ4
★しょうゆ	大さじ4
★砂糖	大さじ4
★みりん	大さじ4
サラダ油	大さじ7
パンズ(ハンバーガー用)	4個
レタス	適量
ケチャップ	小さじ2

作り方

A【ツナと小松菜の切り干し大根～スパゲティ風ケチャップ和え～】

- 切り干し大根と干しいたけは10分程水に浸して戻し、水気を切っておく。小松菜は1cmのざく切り、人参は2cmの千切りにする。
- フライパンにツナ缶の油を入れて熱し、人参、ツナ、小松菜、切り干し大根、みりん、しょうゆを入れて炒める。
- 全体に味が馴染んだら火を止め、ケチャップで和える。

B【高野豆腐の照り焼きハンバーグ風揚げ焼き】

- 高野豆腐は、水に3分程浸して戻した後、両手で挟んで水気をきる。高野豆腐の片面に★調味料を合わせたものをつけて軽く絞る。
※残った★調味料は後で使うので残しておく。
- 茶こしを使って高野豆腐全体にまんべんなくかたくり粉をつける。
- フライパンに多めの油を入れて、中火で高野豆腐の両面を返しながらきつね色になるまで揚げ焼きし、一旦皿に取り出す。フライパンに残った油はペーパーでふき取る。
- フライパンに残りの★調味料を入れて熱し、⑥の高野豆腐と絡めたら火を止める。
- パンズに(下から)レタス→B→A→ケチャップの順に挟み、最後にパンズの中央にピックを刺す。



栄養たっぷり旨味まんさい! ふっくらヘルシージューシー料理



主 食 0.0つ
副 菜 4.0つ
主 菜 0.5つ
特・乳・脂 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



中三川 舜
(第四砂町中学校)

家にある乾物の中で最も大好きな「高野豆腐」を使ってこの料理を考えました。味がしみ込む高野豆腐の利点を生かし、さまざまな乾物の旨味や栄養をたくさん吸わせることによって風味豊かな食材へ一気に変身! 栄養価の高いひじきや風味のある干しいたけを使うことで味わい深くヘルシーかつジューシーな味わいの一品となりました。

かつおと昆布のだし汁をふんだんに楽しみたかったので汁を多めに作り、春雨やきくらげをトッピングすることで食感の変化を加えました。また人参やネギを添えて彩りの工夫をしました。この風味ある一品をぜひ食べてみてください。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
390kcal	30.1g	16.8g	20.4g	4.4g

※だし汁を半分残した分量での計算値

材料・分量 (4人分)

【だし汁の材料】

真昆布	30g
花かつお	30g
水	1ℓ

調味料	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	少々

【高野豆腐の調理】

高野豆腐	8枚
●ひき肉(鶏)	200g
●干しいたけ	2枚
●ひじき(乾)水戻し不要タイプ	6g
●長ねぎ	15g
●しょうゆ	大さじ4
●酒	大さじ4

【付け合わせ】

きくらげ(乾)	5g
花麩	20g
緑豆はるさめ	40g
人参	30g
長ねぎ	15g

作り方

①【乾物を戻す】

- 高野豆腐…ぬるま湯に5分ほど浸し、上から手で軽く押さえて水気をきる。
干しいたけ…器に水と一緒にに入れて、電子レンジで600W3分加熱した後、粗熱をとる。
きくらげ(乾)…ぬるま湯に20分浸し、ザルにあげて水気をきる。
花麩…水に2分ほど浸し、水気をきる。

②【だし汁を作る】

- 鍋に水と真昆布を入れて30分おいた後、沸騰しないように気をつけながら弱火でゆっくり加熱する。
- 昆布は沸騰前に取り出し、花かつおを加え中火にして、沸騰しないよう3分ほど加熱しアクをすくって火を止める。花かつおが洗んだらキッチンペーパーでこして、鍋に戻す。調味料を入れ、味を調える。

③【高野豆腐の調理】

- 高野豆腐は、水戻して水気をきり斜め半分に切り、真ん中に切り込みを入れる。
- 干しいたけと長ねぎはそれぞれみじん切りにする。
- ポウルに●の材料を入れて混ぜ、高野豆腐の切り込み部分に挟む。

④【付け合わせ】

人参は縦半分に切った後に半月切り、長ねぎは5cm長さの細切りにし、水にさらす。

- ②の鍋に具を挟んだ高野豆腐、付け合わせの人参、水で戻したきくらげを入れ、10分ほど中火で煮る。
- 火が通り、味が染み込んできたらはるさめを鍋に入れ中火で2分煮る。火を止めて器に盛り付け、付け合わせの花麩と長ねぎの細切りをそえて出来上がり。