



よく噛む料理

第7回おいしいメニューコンクール

よく噛むためのポイント



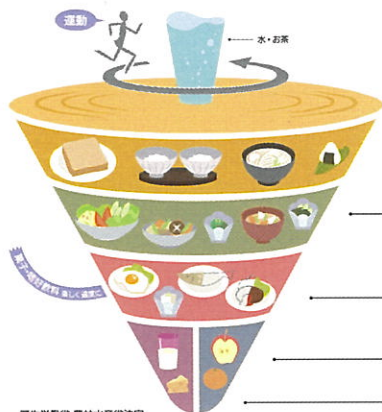
- 1 噛みごたえのある食材を選ぶ。
硬いもの・セシイの多いもの
弾力のあるもの
- 2 いつもより少し大きめに切る。
- 3 加熱時間の違いで硬さを調節する。
- 4 トッピングで噛みごたえをアップする。
ナッツ・ドライフルーツ
乾物・根菜類・子魚など
- 5 素材の組合せを考え、食感や口ざわりの違いを複雑にする。
例：小松菜のお浸し→小松菜とえのきのお浸し

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・身体活動量ふつ以上の12～69歳女性
・身体活動量ふつ以上の70歳以上男性
およそ2000～2400kcalとして

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



江東区

江東区ホームページ
<http://www.city.koto.lg.jp/>

江東区保健所
城東保健相談所
深川保健相談所
深川南部保健相談所
城東南部保健相談所

TEL.3647-5855
TEL.3637-6521
TEL.3641-1181
TEL.5632-2291
TEL.5606-5001

第7回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 🏆 グランプリ

コリコリチャプチェ

エネルギー	塩 分	カルシウム	食物セシイ
177kcal	2.8g	64mg	5g



材料 4人分

春雨	80g
鶏の軟骨	100g
ごぼう	1/2本(100g)
人参	1/2本(70g)
ゴーヤ	1/2本(120g)
エリンギ	1本(60g)
ザーサイ(瓶詰め)	40g
塩昆布	15g
ごま油	大さじ1・1/2
塩	2つまみ
こしょう	少々

<調味料A>

砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2弱
酢	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4



主食	0.0つ
副菜	1.5つ
主菜	0.5つ
牛乳・乳製品	0.0つ

よく噛むためのポイント 1 5

大好きな軟骨と噛みごたえのある
ごぼう等の根菜を入れ素材の組み
合わせを考えました。



原田 夏美さん
(深川第四中学校)
美雪さん

🍳 つくりかた

- ① 鶏の軟骨を細かく切る。ごぼうはせん切りし水につけあくを抜く。エリンギ、人参はせん切り。ザーサイは細かく、ゴーヤは半分に切り種を取りせん切りにする。
- ② 春雨は茹で (4~5分) 軽く洗い水気を切る。
- ③ 調味料Aを合わせる。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し軟骨を炒める。軟骨の色が変わったら、ごぼう→人参→ゴーヤ→エリンギの順に加え、塩・コショウ、ザーサイ、塩昆布を加え油がなじむまでしっかり炒める。
- ⑤ 春雨を入れ③を加え水分をとばす。

第7回おいしいメニューコンクール

中学生部門  最優秀賞



洋風かみかみサラダごはん

エネルギー	塩分	カルシウム	食物センイ
473kcal	4g	178mg	3.7g



材料 4人分

米	1.5カップ
押し麦 A	0.5カップ
水	2-2/3カップ
りんご酢	大さじ3
塩	小さじ2
砂糖 B	大さじ2・1/2
レモン汁	大さじ2
ローリエ	1枚
蒸しタコ	120g
ちりめんじゃこ	30g
ピーマン	1個
パプリカ(赤・黄)	小各1個
きゅうり	1本
ラディッシュ	4個
ピーナッツ	大さじ4
プロセスチーズ	50g
乾燥バジル	大さじ1
レタス	8枚



主食	1.0つ
副菜	1.0つ
主菜	1.5つ
牛乳・乳製品	1.0つ

よく噛むためのポイント ① ④ ⑤

栄養バランス・色合い・ともに豊富な料理です。歯ごたえのある食材を選び、野菜も生で使用しました。



荒堀 絢子さん
(深川第二中学校)



つくりかた

- ① A. 一米と押し麦を混ぜ、固めに炊く。
B. 一耐熱容器に材料を入れ、砂糖がとけるまで電子レンジで加熱し、冷ます。
- ② 炊き上がったAと、Bを混ぜて、冷ます。
- ③ ピーマン・パプリカ・ラディッシュ・チーズは5mm角に切る。
- ④ きゅうりは8mm角に切る。たこは一口大に切る。
- ⑤ ピーナッツはビニール袋に入れ、口を結び、固いもので叩いて細かくする。
- ⑥ 酢飯と具と乾燥バジルをさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿に、レタスをしき、盛り付ける。

第7回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 🏆 最優秀賞



材料 6~7杯分

噛みごたえご飯

エネルギー	塩分	カルシウム	食物センイ
325kcal	1.8g	47mg	2.7g

米	3合(480g)
するめイカ	1ばい(200g)
油揚げ	1枚(30g)
こんにゃく	1枚(200g)
人参	1/2本(100g)
しめじ	100g
ごぼう	1/2本(90g)
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	A 大さじ2
塩	小さじ1
かつおだし	小さじ1・2/3
大葉	6枚(6g)
しょうが	ひとかけ(5g)



主食	1.5つ
副菜	1.0つ
主菜	1.0つ
牛乳・乳製品	0.0つ

よく噛むためのポイント 1 2 4 5

いかやごぼう等を使った。
切り方を工夫した。
よく噛むために、いろいろな食材
を使った。



新村 美月さん
(深川第三中学校)
光広さん・克子さん



つくりかた

- ① 米を洗う。
- ② こんにゃく、人参、油揚げ、ごぼうを短冊切りにし、油揚げは熱湯で油抜きし、ごぼうは切ってすぐに酢水にさらしておく。しめじは小房に分けておく。
- ③ イカはワタ袋を破らないように足とワタを引き抜き、胴の中まできれいに洗い一口大に切る。
- ④ 炊飯器に調味料Aと水を3合の目盛りまで入れる。その上に②・③のをせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、器に盛り、千切りにした大葉としょうがを添える。

第7回おいしいメニューコンクール

中学生部門  深川歯科医師会長賞

五色の特製カルシウムたっぷりかき揚げ丼

エネルギー	塩分	カルシウム	食物セシイ
686kcal	1.3g	125mg	6.1g



 材料 4人分

白飯	800g
〈A〉	
ベーコン	40g
ごぼう	80g
人参	80g
ねぎ	15g
コーン(缶)	80g
きくらげ(乾)	8g
切干大根	30g
桜えび	10g
小麦粉	大さじ1
〈B〉	
冷水	1/2カップ
小麦粉	1/2カップ
重曹	1g
〈C〉	
つゆ(ストレート)	1/2カップ
水	大さじ2
砂糖	大さじ1

なたね油 適量
七味唐辛子 お好みで
酢(あく抜き用) 適量



主食 2.0つ
副菜 1.0つ
主菜 0.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ

よく噛むためのポイント ① ④

様々な食材を使った色鮮やかなかき揚げ丼です。根菜を中心としているので噛みごたえがあり、食物繊維もたっぷりです。また、乾物に多く含まれるカルシウムは歯や骨を強くする効果も期待できます。



泉 悠之介さん
(亀戸中学校)



つくりかた

- ① 切干大根は水洗いし、10分間ぬるま湯で戻し水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
 - ② 乾燥きくらげは10分間ぬるま湯で戻し、千切りにする。
 - ③ ごぼうは千切りにし、変色を防ぐため少量の酢を入れた水に浸け、あく抜きをし水気をきる。
 - ④ 人参は千切り、ねぎは厚さ2mmの輪切り、ベーコンは5mm幅に切る。
 - ⑤ ボウルにAの具材(野菜の水気はしっかりとる)と、小麦粉大さじ1を混ぜ合わせる。
 - ⑥ Bを合わせて衣を作り、⑤に流し入れて混ぜ合わせてタネを作る。
 - ⑦ 180℃の揚げ油で⑥のタネを食べやすい大きさにして3分程度揚げる。
 - ⑧ Cの材料を小鍋に入れて火にかけ少し煮詰める。
- 丼用の器にご飯、かき揚げを盛り付けてつゆをかける。お好みで七味唐辛子をかける。

第7回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 城東歯科医師会長賞



材料 4人分

カムゾーグリルド大根ポーク巻き巻き

エネルギー	塩分	カルシウム	食物センイ
545kcal	2.8g	82mg	2.8g

切干大根	40g
しらたき	1袋
塩・こしょう(下味用)	適量
豚ばら肉スライス	10~15枚
片栗粉	適量
焼き用油	大さじ3
ステーキソース	大さじ4
お好みでラー油	適量



主食	0.0つ
副菜	0.5つ
主菜	2.0つ
牛乳・乳製品	0つ

よく噛むためのポイント 15

切干大根を使うことで、ヘルシーに仕上がります。大根の本来の歯ごたえを楽しめます。乾物なので、腹持ちもとても良く、よく噛むことが出来ます。作りおきのおかずを巻いて焼けばさらに手軽に作れます。



不破 結人さん・結人さん
(第二砂町小学校)
美紗子さん



つくりかた

- ①切干大根は水につけ、水がしみこむ程度に戻し、絞る。(食感を残す)
- ②しらたきは、かるく湯通しし、アク抜きをする。切干大根としらたきは10cmに切る。切干大根・しらたきに塩・コショウで下味をつける。
- ③豚ばら肉で、切干大根としらたきを巻き、片栗粉を全体にかかるとまぶす。
- ④フライパンに油を入れ、「カリッと」するまで、中火で焼く。余分な油はペーパーでとる。
- ⑤ステーキソースを加え、からめる。お好みでラー油をかけて、出来上がり。

第7回おいしいメニューコンクール
中学生部門 アイナノダー賞

からだにしみこむ南蛮づけ

エネルギー	塩分	カルシウム	食物セシイ
290kcal	0.8g	249mg	3.1g



材料 4人分

ししゃも	12尾(240g)
ピーマン	1個(40g)
玉ねぎ	1個(180g)
人参	1/3本(70g)
しめじ	1/2房(80g)
酢	3/4カップ
黒砂糖	大さじ4
片栗粉	適量
油	適量
レモン汁	大さじ1
(付け合せ)	
レタス	適量
ミニトマト	12個



主食	0.0つ
副菜	2.0つ
主菜	2.0つ
牛乳・乳製品	0.0つ

よく噛むためのポイント ① ② ③

酢を使用し、魚の骨まで食べやすくし、噛みごたえを出しました。
また、野菜をししゃもの厚さに揃えることで味がしみこみやすく、食べやすくなりました。



出店 菜摘さん
(亀戸中学校)



つくricat

- ①ピーマン、玉ねぎ、人参は食感が感じられる程度(3mm位)の細切りにし、しめじは板付きを取り適当な大きさに分け、電子レンジで3分加熱する。
- ②鍋に酢、黒砂糖を合わせて入れ、火にかけ冷ましておく。
- ③ししゃもに片栗粉をまぶして、165℃の油でじっくりと揚げる。
- ④②に①と③を加え、よく混ぜて味が馴染んだら盛り付ける。(③は熱いうちに加えると味が浸み込みやすくなる。)

第7回おいしいメニューコンクール 中学生部門 アイナノダー賞



材料 4人分

木綿豆腐	1丁(300g)
やまと芋	30g
卵	60g
片栗粉	大さじ1・1/2
塩	少々
人参	3cm(60g)
ごぼう	1/2本(90g)
ひじき	2g
枝豆	50g(サヤなし)
ムキエビ	50g
揚げ油	適量
ポン酢	大さじ1/2

ゴロゴロがんも

エネルギー	塩 分	カルシウム	食物センイ
227kcal	1.4g	136mg	2.9g



主食 0.0つ
副菜 1.0つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ

よく噛むためのポイント 15

噛みごたえのあるごぼうや
枝豆をたくさん入れました。



田部井 麻結さん
(砂町中学校)



つくりかた

- ① 豆腐をレンジで2分加熱し、重しをのせて15分水切りをする。
- ② やまと芋をすりおろす。ひじきは水につけ戻しておく。
- ③ 水切りした豆腐に卵、片栗粉、塩、やまと芋を加え、ハンドミキサーでよく混ぜる。
- ④ 人参は千切り、ごぼうは縦半分に切り、さらに斜め切り、ムキエビは食べやすい大きさに切っておく。枝豆は茹でて、さやからはずしておく。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせる。フライパンに1cm程度油を入れ、170℃に準備する。
- ⑥ ⑤のタネをスプーンで丸めながら油に入れ、きつね色になるまで揚げる。(ポン酢につけて食べる。)

第7回おいしいメニューコンクール
中学生部門 Goodカミカミ賞

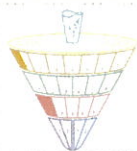


材料 4人分

おからのビスコッティ

エネルギー	塩 分	カルシウム	食物センイ
167kcal	0.1g	36mg	4.3g

絹豆腐	100g
きび砂糖	30g
オートミール	30g
ドライおから	20g
米粉	40g
ベーキングパウダー 小	さじ1/2
レーズン	25g
ココナッツ	25g



主食 0.5つ
副菜 0.0つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ

よく噛むためのポイント ① ④ ⑤

おから等を使っており、とてもヘルシーでおいしいです。



松田 直大さん
(深川第三中学校)



つくしかた

- ① 豆腐と砂糖をよく混ぜ合わせる。(豆腐は水を切らずにそのまま使う。)
- ② ①にオートミール、おから、米粉、ベーキングパウダーを加え、全体がまとまるようによく混ぜる。
- ③ ②にレーズンとココナッツを加えて混ぜ合わせ、オーブンシートの上に厚さ1.5cm、幅10cmほどの板状にのばし、形を整える。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。7～8mm幅にカットして再び天板に並べる。
- ⑤ 160℃に予熱したオーブンで15～20分、カリッとなるまで焼く。途中10～15分位でひっくり返す。