

2015“第11回おいしいメニューコンクール”

鉄・カルシウム たっぷり料理

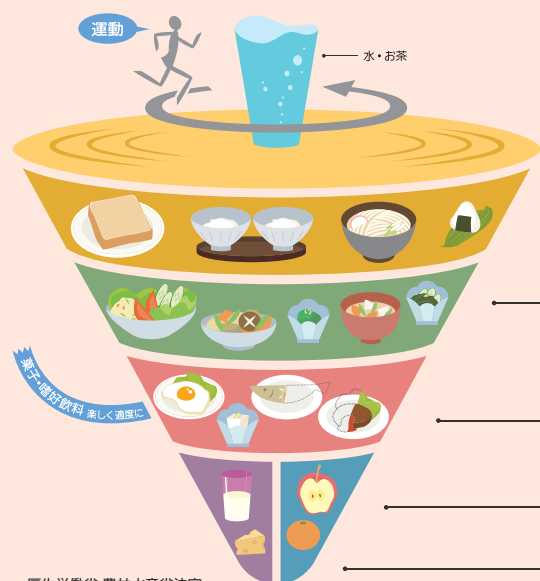


食事バランスガイド

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

・身体活動量ふつ以上の70歳以上男性

およそ2400～3000kcal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

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	 ウイナーソーテ =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	160kcal



カルシウム・鉄たっぷり鰯のつみれ焼き



カルシウム、鉄が多い
食材を使っています。



野中 龍之介
(深川第二中学校)

材料・分量（4人分）

あじ	4尾
小松菜	2株
人参	50g
パセリ	5g
大葉	8枚
ベビーチーズ	30g
卵	1個
薄力粉	大さじ1
A { すりごま	大さじ2
味噌	大さじ1
こしょう	少々
ごま油	大さじ1



主食 0.0 つ
副菜 0.5 つ
主菜 2.5 つ
牛乳・乳製品 0.5 つ
果物 0.0 つ

(2000～2400kcalのコマ)

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
196kcal	1.0g	17.7g	1.9mg	166mg	1.7g

作り方

- ①小松菜は、茹でて水気を切り、みじん切りにする。
人参は、みじん切りにしてレンジに1分かける。
パセリはみじん切りにする。
チーズは5mm角に切る。
- ②あじは、三枚におろし、小骨を取って包丁でたたき、細かくする。
- ③ボールに②のあじ、Aを入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
8等分にしてハンバーグ状に形を整えて、片面に大葉をのせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、つみれの面を下にして焼く。
弱火で3分焼いたら、裏返して焦げないように1～2分焼いて、出来上がり。



高野豆腐のジューシー肉詰め煮

材料・分量（4人分）

高野豆腐	6個
鶏ももひき肉	100g
木綿豆腐	30g
卵	1/2個
芽ひじき（乾）	2.5g
しらす	大さじ2
さくらえび	大さじ1
白ごま	大さじ1
枝豆（冷凍）	30房
A	鶏がらスープの素
	小さじ1/2
	玉ねぎ（みじん切り）
	1/4個分
	片栗粉
	大さじ1
	しょうが汁
	少々
	しょうゆ
	大さじ1
B	酒
	大さじ2
	砂糖
	大さじ1/2
	あさり（砂抜き）
	200g
	酒
	大さじ2
	小松菜
	4株
だし汁	かつお節
	20g
	昆布
	15cm
B	しょうゆ
	大さじ2
	酒
	大さじ2
B	みりん
	大さじ2
B	砂糖
	小さじ2

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
311kcal	1.9g	25.1g	5.2mg	334mg	3.2g

作り方

- ①だし汁を作る。4カップの水に昆布をつけておき、火にかけ沸騰したらかつお節を入れ、ざるでこし、3カップ測っておく。ひじきは戻しておく。
- ②高野豆腐に熱湯をかけて戻し、少し冷めたら絞り、半分に切り、切り込みを入れる。
- ③Aの材料を混ぜ合わせる。（混ぜる前にさくらえびと枝豆は飾り用に少し取り分けておく。）
- ④高野豆腐に③を詰める。
- ⑤鍋にあさりを入れ酒をふり、蒸す。あさが開いたらあさりを取り出す。
- ⑥⑤にだし汁とBを入れて、④の高野豆腐を煮る。
- ⑦あざりと食べやすい大きさに切った小松菜を⑥に入れて煮る。
- ⑧高野豆腐、あさり、小松菜を一緒にお皿に盛り、出来上がり。



(2000～2400kcalのコマ)

主食	0.0つ
副菜	1.0つ
主菜	3.5つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

真下 遥花
(明治小学校)

やわらかくジューシーで高齢者から小さい子供まで食べやすく、カルシウム・鉄がとれる最強の料理です。





Ca Fe で味わう絶品チャーハン！

材料・分量（4人分）

ご飯	2合
鶏レバー	100g
A { しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
さくらえび	10g
切り干し大根	20g
あさりの佃煮（市販品）	80g
ほうれん草	120g
ピーマン	2個
長ねぎ（白い部分）	1/4本
卵	2個
B { 塩	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
油	適量
白ごま	少々
レタス	4枚
ミニトマト	20個

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
519kcal	2.9g	22.1g	9.0mg	194mg	4.0g

作り方

- ①切干大根は水で戻し、みじん切りする。
- ②ほうれん草は柔らかくなるまで茹でて、よく水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③長ねぎとピーマンはみじん切りにする。
- ④鶏レバーは食べやすい大きさに切る。小鍋にAの調味料とレバーを入れて火にかけ、絡ませながら煮詰めていく。
- ⑤さくらえびはフライパンで乾煎りする。（2回乾煎りするとカリカリになる。）
- ⑥ボールに卵を割り入れ、Bを入れて混ぜフライパンで炒り卵を作る。
- ⑦大きめのフライパンを用意し、油を中火で熱したらご飯、あさりの佃煮、①～⑥の具材を入れて混ぜながら炒める。しょうゆを入れてよく絡め、全体に香ばしく焦げ目がついたら火を消す。
- ⑧レタスの上に⑦を盛りつけて、上から白ごまを散らして完成。（ミニトマトは彩に添える。）



主食 1.5つ
副菜 2.0つ
主菜 2.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

（2000～2400kcalのコマ）

カルシウム・鉄分を多く含む食品の中でも、特にその含有量の多いものを厳選して作りました。この一皿で多彩な食材の美味しさを味わえ、いくら食べても飽きを感じさせない一品です。



山本 香織
（深川第三中学校）





ファミリー賞

鉄・カルシウムたっぷり料理

ファミリー部門

ひじきとじゃが芋団子のミルクみそスープ



材料・分量（4人分）

じゃが芋	2個
戻した芽ひじき	50g
小麦粉	100g
塩	0.3g
水	50ml
水	1ℓ
だしの素	10g
鶏もも肉	200g
人参	1本
玉ねぎ	1個
牛乳	150ml
味噌	大さじ3

じゃが芋を潰して、ひじきを
加えたところを工夫しました。



内山 留那
(第四大島小学校)

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
344kcal	2.4g	15.6g	2.1mg	122mg	4.8g

作り方

- ①じゃが芋は、皮をむき、4つくらいに切る。竹串がスーと入るまで茹で、少し触感が残るくらいにつぶす。
ひじき・小麦粉・塩を加え、まとまるくらいまで水を加える。
- ②鍋に水・だしの素・ひと口大くらいに切った鶏肉・乱切りに切った人参・うすくスライスした玉ねぎを加え、鶏肉に火が通るまで煮る。煮えたら、牛乳と味噌を加える。
- ③スプーンで①を団子にして、②に加える。
団子に火が通ったら、出来上がり。



主食 0.5つ
副菜 2.5つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 0.5つ
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

和風シェーフアーズパイ



田上 斐巳
(深川第四中学校)

材料・分量（4人分）

じゃが芋…………… 3 個
塩…………… 少々
小松菜…………… 2 株
豆乳…………… 100ml
玉ねぎ…………… 1 個
人参…………… 1/2本
干し椎茸…………… 大2 枚
芽ひじき（乾）…………… 5 g
大豆水煮缶…………… 1 缶（120g）
豚赤身ひき肉…………… 200g
オリーブオイル… 大さじ 1
しょうゆ…………… 大さじ 2
みりん…………… 大さじ 1
しょうが（すりおろし）…………… 大さじ 1
スライスチーズ…………… 4 枚

イギリスのシェーフアーズパイをヒントにして、和風の味付けでひじき、小松菜、大豆を入れました。

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
429kcal	2.2g	22.8g	3.8mg	239mg	7.6g

作り方

- ①じゃが芋を1cmの厚さのいちょう切りにし、ひたひたの水で柔らかくなるまで茹でる。茹で汁を捨て、塩を加えて火にかけ、水分を飛ばす。
- ②小松菜は細かいみじん切りにし、①に加える。豆乳を加え、さっと火にかける。
- ③玉ねぎ、人参は1cm角のみじん切り、干し椎茸は水で戻してみじん切り、しょうがはすりおろしておく。ひじきは水で戻しておく。
- ④フライパンを温め、オリーブオイルを入れて、人参、玉ねぎ、椎茸、ひじき、大豆、ひき肉の順に炒める。
- ⑤干し椎茸の戻し汁としょうゆ、みりん、しょうがを入れて、水気がなくなるまで煮る。
- ⑥耐熱皿に⑤を敷き詰め、②をのせ、スライスチーズをのせる。
- ⑦オーブントースターでチーズが溶けてきつね色になるまで焼く。



主食 0.5 つ
副菜 2.5 つ
主菜 3.0 つ
牛乳・乳製品 1.0 つ
果物 0.0 つ

(2000～2400kcalのコマ)



アイディア賞

鉄・カルシウムたっぷり料理

中学生部門

フレンチトースト風高野豆腐



材料・分量（4人分）

高野豆腐…… 3枚（50g）
 牛乳（鉄分・カルシウム強化タイプ）…… 300ml
 砂糖…… 大さじ6
 卵…… 1個
 プレーンヨーグルト…… 200g
 砂糖…… 大さじ2
 プルーン（ドライフルーツ）…… 5個
 杏（ドライフルーツ）…… 20g
 レーズン…… 7個
 バジルシード…… 小さじ2
 バター…… 4g

高野豆腐、バジルシード、ドライフルーツなどを使って簡単に美味しく鉄分がとれるデザートを作りました。

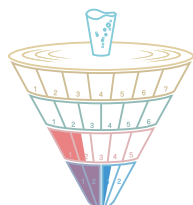


佐々木 求道
 （深川第三中学校）

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
308kcal	0.4g	14g	3.1mg	298mg	4.6g

作り方

- 鍋に牛乳と砂糖を入れてよく溶かしたら、高野豆腐を入れて1～2分煮る。火からおろし冷めたら、一口サイズに切る。
- バットに卵を溶き、そこに①を浸す。
- プルーンと杏をレーズンと同じ位の大きさに刻んでおく。
- バジルシードはお湯につけてふやかし、水気を切っておく。
- ヨーグルトに③、④、砂糖を加えてよく混ぜ合わせてソースを作る。
- フライパンを中火に熱し、バターが溶けたら②を入れて、全面がきつね色になるまで焼く。
- ⑥を盛り付け、最後に⑤を上からかけて完成。



主食 0.0つ
 副菜 0.0つ
 主菜 1.5つ
 牛乳・乳製品 2.0つ
 果物 0.5つ

(2000～2400kcalのコマ)



ヒジキの簡単キッシュ



材料・分量（4人分）

芽ひじき（乾）	20 g
絹ごし豆腐	150 g
人参	1/3本
長ねぎ	1/2本
アンチョビ	1切れ
卵	1個
鶏ガラスープの素	
A	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	大さじ2
マヨネーズ	小さじ1
粉チーズ	大さじ3
春巻きの皮	1枚
パセリ（みじん切り）	
	適量

アンチョビの塩味がおいしく、
カルシウムも取れる。

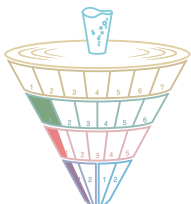


松田 龍之介
（臨海小学校）

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
128kcal	0.6g	6.8g	3.5mg	167mg	3.0g

作り方

- ①人参は、皮をむいて千切りにする。
長ねぎは、ななめ切りにする。アンチョビは細かく切っておく。
- ②ボールに、乾燥芽ひじきと絹ごし豆腐を入れてよく混ぜ、①の野菜とAを加えてさらに混ぜる。
- ③タルト型（16cm）に春巻きの皮を敷き、②を流し入れ、粉チーズを上に振り掛ける。
- ④180℃に熱したオーブンで22分焼く。
- ⑤焼きあがったら、型から外して1/4に切り、お皿に盛りつけて、みじん切りのパセリをかける。



主食 0.0つ
副菜 1.0つ
主菜 0.5つ
牛乳・乳製品 0.5つ
果物 0.0つ

（2000～2400kcalのコマ）



Ca・Fe de せんべい



材料・分量（4人分）

A	ご飯	350 g
	しらす	30 g
	とろけるチーズ	70 g
	納豆（たれ付き）	
		2パック
	白ごま	小さじ2
	塩昆布	小さじ1弱
	卵	2個
	たくあん	40 g
	おいなりさんの皮	8枚
	焼きのり	1枚
	サラダ菜	12枚
	ミニトマト	12個
	しょうゆ	少々

残ったご飯を利用して簡単に作れます。しらすとチーズがカルシウムがたっぷりで、納豆、塩昆布、白ごま、おいなりさんの皮に鉄分が多く含まれています。



加藤 穂乃香
（扇橋小学校）

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
350kcal	1.6g	16.1g	2.6mg	227mg	3.2g

作り方

- ①ホットプレートを200℃に温めておく。
- ②たくあんは粗みじん切りにする。
- ③大きめのボールを用意しAの材料と②を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。（納豆のタレも使用）
- ④③のタネと焼きのりをそれぞれ8等分にする。
- ⑤ホットプレートに8等分にした焼きのりの4枚分を重ねないように並べて、その上に8等分にしたタネの半分をそれぞれ4枚ののりのの上に乗せて、更にその上においなりさんの皮を乗せて、焦がさないように2～3分焼く。裏返して1～2分程焼いたら、最後にお好みでしょうゆを回しかける。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、同様に4枚焼く。サラダ菜とミニトマトを添えたら完成。



主食 1.0つ
副菜 1.0つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 1.0つ
果物 0.0つ

（2000～2400kcalのコマ）



優秀賞

鉄・カルシウムたっぷり料理

ファミリー部門

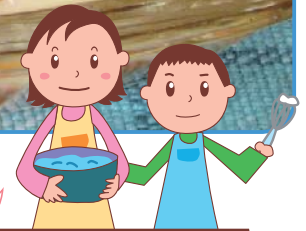
さばと厚揚げのトマトクリームグラタン



材料・分量（4人分）

鯖の水煮缶…………… 190 g
厚揚げ…………… 2 枚
オリーブオイル… 大さじ1
にんにく…………… 1 片
玉ねぎ（中）…………… 1/2個
ズッキーニ（小）…………… 1 本
しめじ…………… 60 g
酒…………… 大さじ2
トマト水煮缶…………… 1 缶
牛乳…………… 100ml
ドライバジル…………… 少々
ドライタイム…………… 少々
こしょう…………… 少々
小松菜…………… 1 束
シュレッドスライスチーズ…………… 60 g

手軽なさば缶と厚揚げと野菜を入れて、洋食メニューに仕上げました。

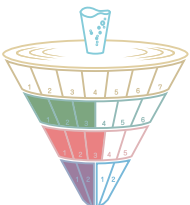


大矢 怜生
（扇橋小学校）

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
437kcal	1.7g	30.0g	4.9mg	552mg	4.4g

作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切り、ズッキーニは5mmの小口切り、しめじは子房にしておく。厚揚げは油抜きをし、横に切り1cm幅に切る。小松菜はレンジで1分30秒加熱し、水に冷やし絞る。3cmに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ熱し、香りがたったら、玉ねぎ・ズッキーニ・しめじをしんなりするまで炒める。
- ③②に鯖缶をスープごと入れて、酒を加え炒める。
- ④トマト缶・バジル・タイム・厚揚げを加える。
- ⑤牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥グラタン皿に、⑤を平に盛り、小松菜を散らし、チーズを全体にのせ、オーブントースターで、焦げ目がつくくらいに焼く。



主食 0.0 つ
副菜 3.0 つ
主菜 3.0 つ
牛乳・乳製品 2.0 つ
果物 0.0 つ

（2000～2400kcalのコマ）



おからのブルーネクッキー



冷蔵庫に冷やして生地を固めることで、形が崩れずに切れ、焼き上がりも良くなります。



小林 杏奈
(第二砂町小学校)

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
473kcal	0.1g	6.8g	1.1mg	48mg	5.6g

材料・分量（4人分）

おから	100 g
薄力粉	150 g
無塩バター	80 g
砂糖	80 g
卵	1 個
種抜きドライブルーネ	100 g



主食 0.5 つ
副菜 0.0 つ
主菜 0.5 つ
牛乳・乳製品 0.0 つ
果物 0.5 つ

(2000~2400kcalのコマ)

作り方

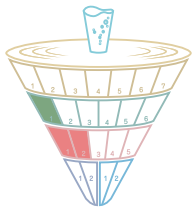
- ① 薄力粉はふるっておく。バターをボールに入れて室温においてやわらかくしておく。
- ② おからはフライパンでから炒りし、パラパラにする。
- ③ ブルーネは細かく刻む。
- ④ バターをやわらかく練り、砂糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜる。
- ⑤ 溶きほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜ、おからと薄力粉を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を2等分し、半量にブルーネを加え、むらなく練り混ぜ、だ円形にまとめる。
- ⑦ ラップを敷き、その上に残りの生地を7~8mmの厚さの長方形になるようにのばす。
- ⑧ ⑥のブルーネ入りの生地を中央に置き、ラップごと巻いて形を整え、冷蔵庫で1~2時間冷やす。
- ⑨ 3~4mm厚さに切り、オーブンシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで18~20分焼く。



あっさり豆腐チジミ

材料・分量（4人分）

あさり（殻つき）… 300 g
 酒…………… 大さじ2
 木綿豆腐…………… 400 g
 長ひじき（乾）…………… 10 g
 水菜…………… 150 g
 A { 片栗粉…………… 大さじ3
 薄力粉…………… 大さじ2
 鶏ガラスープの素
 …………… 大さじ1/2
 卵…………… 1個
 しょうゆ…………… 小さじ1
 塩…………… 少々
 サラダ油…………… 大さじ2
 ごま油…………… 大さじ2



主食 0.0つ
 副菜 1.0つ
 主菜 2.0つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
238kcal	2.0g	12.8g	6.1mg	263mg	2.6g

作り方

- ①フライパンにあさりと酒を入れ、ふたをして火にかけて酒蒸しにする。殻が開いたら身を外し、蒸し汁は取っておく。
- ②豆腐を布きんで包んで絞り、水切りする。
- ③ひじきは水で戻し、3cmの長さに切る。
- ④水菜は5cmの長さに切る。
- ⑤ボウルに①の蒸し汁・②・Aを入れて混ぜる。さらにあさりの身、ひじき、水菜を入れて混ぜる。
- ⑥ホットプレート、またはフライパンにサラダ油をしき、⑤の生地を流し入れて焼く。焼き色がついたらひっくり返し、ごま油を回し入れる。
- ⑦両面焼き色がついたら出来上がり。

混ぜて焼くだけの
簡単レシピ！



松田 典子
 （第七砂町小学校）





栄養満点！たっぷり緑野菜とひじきの炒め物



材料・分量（4人分）

オクラ	4 個	
しらす	大さじ 1	
豚バラ肉	200 g	
大根	5cm	
芽ひじき（乾）	5 g	
厚揚げ	200 g	
ほうれんそう	5 株	
水菜	1 株	
サニーレタス	4 枚	
ごま油	大さじ 1	
A	砂糖	大さじ 1
	酒	小さじ 1
	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 2

簡単に作れて、野菜も
たっぷり取れる。



星野 穂香
(小名木川小学校)

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
355kcal	2.0g	15.2g	3.5mg	211mg	3.3g

作り方

- ①オクラは茹でてから輪切りにする。
- ②大根はいちょう切り、ほうれん草と水菜は5cmの長さに切る。
- ③ひじきは水で戻しておき、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンにごま油をいれ、豚肉、大根、ひじき、厚揚げを炒める。Aを加え、炒め煮にする。
- ⑤ほうれんそう、水菜を入れ、軽く炒める。
- ⑥お皿にサニーレタスを敷き、盛り付ける。
- ⑦最後にオクラとしらすを散らして出来上がり。



主食 0.0 つ
副菜 1.5 つ
主菜 2.0 つ
牛乳・乳製品 0.0 つ
果物 0.0 つ

(2000~2400kcalのコマ)