

2019“第15回おいしいメニューコンクール”

応募総数5,090点から選ばれた

23作品のレシピを紹介します!

思い出の味・伝えたい味

# わが家の行事食

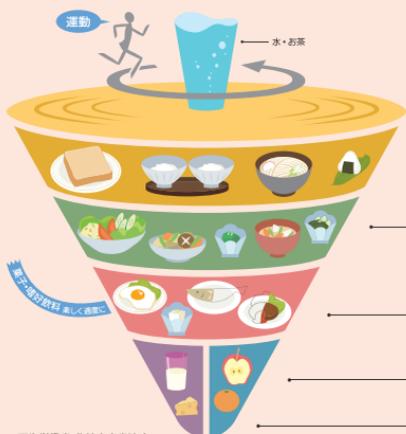


# 食事バランスガイド

## 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  
 ・身体活動量ふつう以上の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  
 およそ2400～3000kcalとして

食品群	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	160kcal



# グランプリ 手作りがんもどき



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

(2000～2400kcalのコマ)



ひいおばあちゃんから引き継いだレシビで、おばあちゃんとよく一緒に作り、身内が集まった時に食べるメニューの1つです。

榎本 万由香  
(深川第三中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	21.5g	19.5g	22.9g	1.0g

## 材料・分量 (4人分)

木綿豆腐	600g
人参	80g
玉ねぎ	160g
A { いんげん	36g
れんこん	30g
きくらげ(乾燥)	6g
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1/2
鶏ももひき肉	200g
卵	1個
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量

## 作り方

- 豆腐はざるにあげて重石をし、30分程度置いておく。水切りした豆腐はすり鉢とすりこぎでなめらかになるまで混ぜ、大きめのボールに入れる。
- ①にAをみじん切りにしたものと砂糖と塩を入れて混ぜ合わせる。(きくらげは事前に水で戻しておく。)
- 味をみて、良ければさらに鶏ひき肉、卵、片栗粉を入れてよく混ぜ、20個に丸める。
- 油を160℃程度に熱し、③をゆっくりと入れる。こんがりとしたきつね色になるまで揚げたら完成。

※わさび醤油につけても美味しい。



最優秀賞

思い出の味・伝えたい味 わが家の行事食

中学生部門

## 家族の健康を守る! 特製鶏がゆ



主 食 0.5つ  
副 菜 0.0つ  
主 菜 3.0つ  
特 別・乳製品 0.0つ  
果 物 0.0つ  
(2000~2400kcalのコマ)



家族が体調を崩した時に父が作ってくれる料理。何も食べたくない時不思議と食べられます。

岡田 太一  
(深川第四中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal	20.0g	17.0g	35.0g	2.0g

## 材料・分量(4人分)

ご飯	1合分
鶏もも肉(骨付き)	500g
長ねぎ(青い部分)	40g
しょうが	15g
八角	2個
A だし昆布	1片(5g)
鶏がらだし顆粒	大さじ1.5
水	1500ml
酒	50g
塩	小さじ1弱
ごま油	大さじ1
しょうが	小1かけ(8g)
万能ねぎ	20g
九州甘口しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
コチュジャン	小さじ1

香味だれ

## 作り方

- 長ねぎは2つに切る。  
しょうがは皮付きのまま、厚めにスライスする。
- Aの材料を全て鍋に入れて、強火にかける。  
途中あくを丁寧にすくう。
- 鶏肉に火が通ったら、肉以外の材料を鍋から取り出し、  
ご飯を入れて弱火で40分程度煮込む。  
途中、かき混ぜながら粘りを出す。
- かゆを煮込んでいる間に、香味だれを作る。  
しょうがは皮をむき、千切りにする。  
万能ねぎはみじん切りにする。
- ④のしょうがと万能ねぎとすべての調味料を合わせてよく混ぜて、たれを作る。
- ご飯がクタクタになったらごま油を加えて火を止める。
- 器によそって、香味だれをかけて肉をほくしながら食べる。

# 季節野菜のケーキ・サレ



主 食 0.5つ  
副 菜 1.0つ  
主 菜 1.5つ  
牛乳・乳製品 0.5つ  
果 物 0.0つ  
(2000～2400kcalのコマ)



「色がきれいなね」といわれることが多いので、お友達の家へお土産に作っていくのが定番です。冷めてもおいしいので作りおきしていることもあります。

三浦 佳歩  
(第三亀戸中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
354kcal	10g	17g	38g	1.0g

## 材料・分量 (4人分)

さつまいも	120g
さやいんげん	4本(40g)
パプリカ(赤)	1/2個(25g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ウィンナー	5本(100g)
コンソメ顆粒	小さじ2/3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
卵	1個
オリーブ油	大さじ2
牛乳	110mℓ
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1
スライスチーズ	1枚

## 作り方

- 野菜は全て1cm角に切る。ウィンナーも1cm角に切る。
- 耐熱皿にさつまいもを入れてレンジで2分加熱する。さらに他の野菜、ウィンナーも加えてレンジで2分加熱する。
- ボウルに卵を割り入れ、オリーブ油、牛乳を入れて混ぜる。
- 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせて、③に振って入れて混ぜる。
- ④に②の野菜とウィンナーを入れて混ぜ、スライスチーズを割いて入れる。コンソメ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- パウンドケーキ型にオープンペーパーを敷いておく。オープンを180℃で予熱しておく。
- 型に⑤の生地を流し入れて、オープン(180℃)で45分焼く。

# ハロウィン★丸ごとかぼちゃグラタン



主 食 0.0つ  
副 菜 3.0つ  
主 菜 0.0つ  
特 別 類 0.5つ  
果 物 0.0つ  
(2000～2400kcalのコマ)



羽田 彩乃  
(深川第三中学校)

私が生まれた時から、家族でハロウィンパーティーをするようになったそうです。その頃から、毎年父が作っており、我が家では定番のパーティーメニューとなっています。

※写真は6人分です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
338kcal	7.1g	23.3g	25.6g	1.1g

## 材料・分量 (6人分)

かぼちゃ	1個(1300g)
北海道純生クリーム47	200ml
しめじ	1/2袋(90g)
マッシュルーム	4個(40g)
ベーコン	60g
玉ねぎ	1/2個(100g)
白ワイン	大さじ1
A コンソメ顆粒	5g
塩	少々
こしょう	少々
バター(有塩)	20g
薄力粉	大さじ1
とろけるチーズ	30g
人参	30g
ドライパセリ	少々

## 作り方

- ① オープンを180℃に予熱しておく。
- ② かぼちゃは、全体をラップで包み、500Wの電子レンジで3～5分加熱する。
- ③ 柔らかくなったかぼちゃを上から1/4位のところでカットし、スプーンで種と実を取り、実はボールにとっておく。
- ④ 人参は星型にくりぬき、電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ しめじの石づきを落とし、食べやすい大きさにさく。マッシュルームの石づきを落とし、スライスする。ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切りにする。
- ⑥ フライパンを用意し、バターをひき⑤を中火で炒める。
- ⑦ ⑥に薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑧ ⑦に生クリーム、Aを入れてとろみがつくまで混ぜた後、ボールに取っておいたかぼちゃを加えて軽く混ぜる。
- ⑨ ⑧で作ったかぼちゃの器に、⑥を入れ、上からとろけるチーズをのせ、180℃のオーブンで10分位焼き色がつくまで焼く。  
オーブンから取り出し、最後に星型人参とドライパセリを飾る。

# マンマ's スパイシーキャロットケーキ



主 食 0.5つ  
副 菜 0.5つ  
主 菜 0.5つ  
牛乳・乳製品 0.5つ  
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal	7.8g	25.2g	39.9g	0.6g

## 材料・分量（5個分）

A	サラダ油	60g
	きび砂糖	60g
	卵	2個
B	牛乳	50ml
	薄力粉	140g
	ベーキングパウダー	5g
	重曹	3g
	塩	1g
C	シナモン	適量
	ナツメグ	適量
	人参(すりおろす)	100g
D	しょうが(すりおろす)	10g
	くるみ	30g
	クリームチーズ	80g
	生クリーム(動物性)	大さじ1/2
	粉砂糖	15g

お誕生日やクリスマスなどのお祝いや皆が集まった時に食べます。このケーキはアメリカで人気のケーキです。ママがホームステイした時にアメリカのおばあちゃんから受け継いだ我が家のホームメイドスイーツです。



大江 彩瑛  
(第四砂町中学校)

## 作り方

- くるみは飾り用に少し残し、その他は粗く刻んでおく。クリームチーズは常温に戻しておく。
- ボールにAの材料を入れ、泡立て器で空気を加えながらよく混ぜ合わせる。
- Bを加え、さらによく混ぜ合わせる。
- Cの材料を加え、混ぜたらケーキ型に入れ、180℃のオーブンで約40分焼く。焼きあがったら型から抜き冷ましておく。
- Dをなめらかになるまで混ぜ、冷めたケーキの上にもぬる。飾り用に残しておいたくるみをのせて出来上がり。

# そば米汁



主 食 0.5つ  
副 菜 1.0つ  
主 菜 1.5つ  
特 別 類 0.0つ  
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
236kcal	13.1g	6.4g	29.6g	2.2g

## 材料・分量 (4人分)

そば米	100g
鶏もも肉	150g
ちくわ	2本(80g)
人参	1本(100g)
長ねぎ	1本(100g)
しいたけ	小4枚(28g)
すだち	3個
だし汁(かつお・昆布)	1200ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

今はもう亡くなった祖母から母が受け継いで、帰省した時には必ず食べる思い出のメニューです。



武田 遥花  
(第二南砂中学校)

## 作り方

- ① そば米はたっぷりの熱湯で指でつぶれる程度までやわらかく茹で、ザルにあけて、水洗いしておく。
- ② すだちは、2個は半分になり、1個はスライスする。
- ③ 鶏肉は小さめに切り、その他の具材は一口大に切る。
- ④ 鍋にだし汁を沸かし、③の材料を煮る。人参がやわらかくなったら、塩・しょうゆ・酒・みりんを調味して①のそば米を加えて一度煮立たせる。
- ⑤ 器に盛り、半分にしたすだちを絞り、スライスしたすだちをのせる。



# 関西風お月見だんご



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

(2000～2400kcalのコマ)



飯嶋 葵  
(深川第三中学校)

十五夜と十三夜のときに作って、ご近所にも配っています。  
忙しくても、お月見という行事を忘れないために作って、ご近所の人にも楽しんでもらえるように配っています。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
296kcal	9.7g	2.3g	57.0g	0.9g

## 材料・分量 (4人分)

だんご粉	200g
絹豆腐	200g
あんずのシロップ漬け	60g
A こしあん	60g
レモン汁	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
B 片栗粉	小さじ1
水	1/4カップ
和風だし顆粒	小さじ1/2
こしあん	80g
きなこ	少々

## 作り方

- A: あんず餡を作る。**  
鍋にAのあんずを細かくきざんだもの、あんずのシロップ、こしあん、レモン汁を入れ、弱火で水分を飛ばしながら練る。
- B: みたらし餡を作る。**  
鍋にBの材料を入れて混ぜ、弱火で煮詰める。
- ボールにだんご粉と豆腐を入れて粉っぽさがなくなるまでこねる。  
しっかり混ざったら12等分にし、細長い形に整える。
- 沸騰したお湯に③を入れて茹でる。だんごが浮き上がってきたらだんごを水にとり、流水でぬめりをとって水気を切る。
- だんごにあんず餡、みたらし餡、こしあんをそれぞれかける。こしあんの上いきなこをかけて出来上がり。



優秀賞

# かぶら蒸し



主 食 0.0つ  
副 菜 1.0つ  
主 菜 0.5つ  
特 別 料理 0.0つ  
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



根本 拓朗  
(深川第五中学校)

木場公園の銀杏が落ちると拾って帰  
り、作ってもらっていました。

銀杏を食べ過ぎないように、と注意を  
受けるのが我が家の定番です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
57kcal	4.2g	0.4g	9.6g	0.8g

## 材料・分量(4人分)

かぶ…………… 2個(200g)  
 長芋…………… 80g  
 ★卵白…………… 1個分  
 ★だし汁(かつお) …… 1/2カップ  
 かまぼこ(ピンク) …… 50g  
 しいたけ…………… 2枚  
 ★銀杏(水煮) …… 12個  
 A { だし汁(かつお) …… 1カップ  
   しょうゆ…………… 小さじ1/2  
   塩…………… 少々  
 片栗粉…………… 大さじ1/2  
 水…………… 大さじ2  
 三つ葉…………… 4本

## 作り方

- ① かぶと長芋は、それぞれ皮をむいてすりおろす。
- ② かまぼこ、しいたけは、それぞれ1cm角に切る。
- ③ ボールに、①・②・★の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを用意し、湯をはる。  
③を4つの耐熱容器に流し入れ、フライパンに並べ、上からアルミホイルで蓋をして、15分中火で蒸す。
- ⑤ 小鍋にAの調味料を入れ火にかけ、すまし汁を作り、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④が蒸しあがったら、⑤をかける。
- ⑦ 最後に、三つ葉を散らす。



# 梅しそチーズささみ(なんちゃってフライ)



主 食 0.0 つ  
副 菜 0.0 つ  
主 菜 3.0 つ  
牛乳・乳製品 1.5 つ  
果 物 0.0 つ  
(2000～2400kcalのコマ)



関 有紗  
(深川第七中学校)

※写真は4人分です。

一年の色々な行事の日、メイン料理のサブメニューで季節を問わず作れて簡単なのに豪華に見えるメニューです。好き嫌いのない材料なので、誰に出しても好評です。みんなの健康の為に、油で揚げないフライで、パン粉とおからパウダーを使います。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
327kcal	24.5g	21.4g	6.7g	1.5g

## 材料・分量 (4人分)

鶏ささみ	6本
大葉	6枚
梅干し(はちみつ漬け)	3個
オリーブ油	大さじ1
とろけるチーズ	100g
おからパウダー(粗め)	15g
パン粉	15g
オリーブ油	大さじ3.5

## 作り方

- ① 大葉はよく洗い、縦4等分に切ってから細かく切る。梅干しは種から外し、包丁で叩いてペースト状にする。
- ② 鶏ささみは筋を取り、一口大(ぶつ切り)に切る。
- ③ グリル対応の容器にオリーブ油(大さじ1)を塗って、鶏ささみを敷き詰める。
- ④ 鶏ささみの上に、梅ペーストを塗る。その上に、大葉⇒とろけるチーズ⇒おからパウダー⇒パン粉をまんべんなく散らす。最後にオリーブ油(大さじ3.5)を全体的にかける。
- ⑤ 両面グリルで8分間焼く(中火)。



# んにく香るひき肉巾着



主 食 0.0つ  
副 菜 1.0つ  
主 菜 2.5つ  
特 製 品 0.0つ  
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



気候が寒くなってくると、父方の祖母直伝のこの巾着を毎年、自宅でも祖母宅でも口にします。んにくの香る、濃い味付けなので何杯でもご飯が食べられます。

この巾着を食べることで冬の到来をあらためて感じます。



伊藤 梨那  
(大島中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
266kcal	15.3g	19.1g	8.3g	2.9g

## 材料・分量 (5人分)

油揚げ	5枚
豚ひき肉	180g
おろしにんにく	大さじ2.5
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
人参	70g
スライス干しいたけ	8g
しらたき	200g
しょうゆ	大さじ2
スパゲッティ(乾燥)	2本半
おでん汁の素(粉末)	8.5g
みりん	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1.5

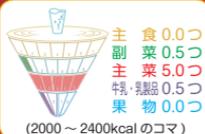
## 作り方

**下準備:** しらたきはあく抜きをしておく。

- 油揚げを半分に切り、ザルに入れて熱湯をかけて油抜きをする。油揚げの口を広げておく。
- フライパンに油をしき、おろしにんにくを入れ、香りが出たら豚ひき肉を入れ、塩・こしょうで味付けをする。
- ②にスライサーでせん切りした人参、ざく切りしたしらたき、スライス干しいたけを入れて炒める。  
火が通ったら、しょうゆを加える。
- 油揚げに③を均等に詰め、巾着の上部をスパゲッティでジグザグに留める。  
※スパゲッティを1/4本サイズに折っておく。
- 鍋におでん汁の素と500mlの水を加え、みりんとしょうゆを入れて味を整える。  
巾着を入れて中火で5分間煮込む。  
※お好みでからしをつけても美味しい。



# 鮭のテリーヌ



クリスマスやお正月、家族が集まる時に作り置きしておきます。祖母の定番メニューです。

岡屋 実希  
(深川第三中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	33.0g	32.9g	6.3g	3.0g

## 材料・分量 (4人分)

A	生鮭	500g
	玉ねぎ	30g
	卵	1個
	生クリーム	200ml
	塩	少々
B	こしょう	少々
	鶏がらだし顆粒	9g
	バター(有塩)	10g
	ほうれん草	30g
	水	300ml
C	和風だし顆粒	小さじ1
	コンソメ顆粒	小さじ2
	粉ゼラチン	5g
	生クリーム	小さじ1
	マヨネーズ	5g
ミニトマト	8個	

## 作り方

- ① 鮭の骨と皮を取り、ぶつ切りにする。
- ② Aの材料をフードプロセッサーに入れて混ぜる。鶏がらだし顆粒は100mlの湯で溶かしておく。
- ③ ②を2/3量と1/3量に分けておく。
- ④ 柔らかく茹でたほうれん草をみじん切りにし、③でとっておいいた1/3量の方に混ぜる。
- ⑤ テリーヌの型にバターを薄く塗り、③でとっておいいた2/3量と④を交互に流し込んで層にする。
- ⑥ ⑤にラップをふんわりとかけ、600Wで8分電子レンジにかける。
- ⑦ ⑥を冷蔵庫で60分程しっかり冷やし、カットする。
- ⑧ コンソメジュレを作る。鍋にBの材料を入れて煮立たせ、火をとめたらゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- ⑨ ⑧をバットに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑩ ソースを作る。Cの材料を混ぜ合わせる。
- ⑪ 皿にテリーヌとミニトマトを盛り付け、コンソメジュレとソースをかけた後完成。



優秀賞

# お祝い鮭ごはん



(2000～2400kcalのコマ)

主食 2.0つ  
副菜 1.0つ  
主菜 3.0つ  
特製・製法 0.0つ  
果物 0.0つ



※写真は4人分です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
540kcal	20.0g	6.0g	94.0g	3.0g

小さい時に、ひな祭りの時のちらしずしが兄妹ともに好きではなかったのですが、代わりに母親が作ったのがきっかけで、今ではひな祭りの時は毎年作るようになりました。



稲川 紬  
(深川第七中学校)

## 材料・分量 (4人分)

米	3合
だし汁(かつお)	600ml
酒	大さじ1.5
A しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	小さじ1
人参	小1本(150g)
えのき	1/4袋(60g)
しめじ	1/4袋(60g)
万能ねぎ	3本
塩鮭	2切(200g)

## 作り方

- ① 米は研いでざるに上げておく。
- ② カップに A の調味料とだし汁を入れて混ぜておく。
- ③ 人参は千切りにする。きのこはほぐしておく。
- ④ 鍋に①、②、③の材料を入れて、鮭をのせる。
- ⑤ 鍋を強火にかけ、蓋の穴から蒸気が出てきたら、弱火で10～15分炊く。炊き上がった後10分蒸らす。
- ⑥ 鮭の骨を除き、混ぜる。
- ⑦ 小口切りにした万能ねぎを散らす。