



2024 第20回 おいしいメニューコンクール

応募総数3,661点から選ばれた
23作品のレシピを紹介します

（おいしく食べて食料自給率アップ!）

米・米製品もメインに使った アイデア料理



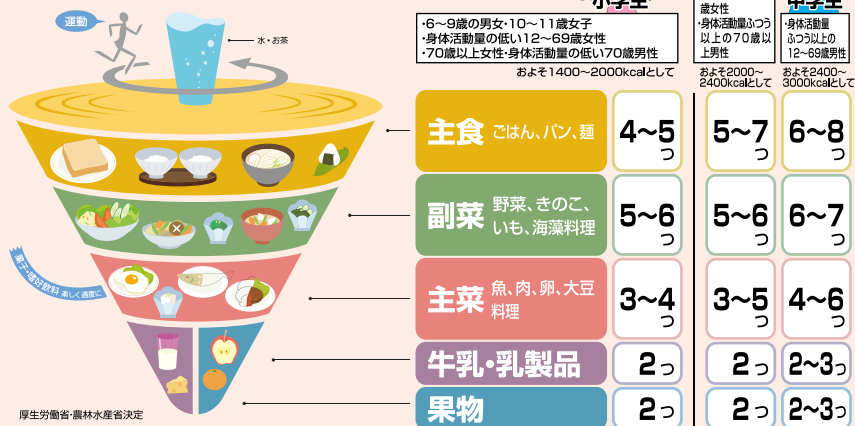
ユネスコ無形文化遺産に登録された日本の伝統的な食文化である「和食」。その「和食」を支える「お米」の消費量は、年々減少しています。現在お米はほぼ100%近く日本で作られていますが、お米を食べる人が減ると、お米を作る農家も少なくなり田んぼを守っていくことが難しくなります。これからもみんなでお米をおいしく食べることで、日本の米作りを守ることができます。

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。



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	

◆P3～P25レシピ中の栄養成分表示は、1人分の計算値です。



う米(うまい)！ 米(コメ)ンチカツ



(2000～2400kcalのコマ)

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



石塚 歩武
智美
(大島南央小学校)

お米製品をたくさん使って、1つで満足できるご飯もお餅も入ったボリュームたっぷりの米ンチカツを作りました。ライスペーパーを焼くと少し油が気になるので、ポン酢と米酢を混ぜたたれでさっぱりと食べられるようにしました。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	11.8g	18.1g	35.6g	1.9g

材料・分量（4人分）

A	ひき肉(合挽)	200g
	玉ねぎ	60g
	キャベツ	80g
	ご飯	100g
	切り餅	1個
	フライドオニオン	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	黒こしょう	少々
	ライスペーパー	4枚
	柿の種(おせんべい)	20g
	サラダ油	大さじ2
た	ポン酢	大さじ4
	米酢	大さじ1

【付け合わせの野菜】

レタス	4枚
きゅうり	1/3本
人参	1/4本
ミニトマト	8個

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。キャベツは千切りにして短く切る。切り餅は縦に4つ、横に8つに切る。柿の種はすり鉢とすりこぎで小さくかく。
- ② レタスは一口大にちぎる。きゅうりと人参は千切りにする。
- ③ ボウルに A を入れて、ねばりが出るまで混ぜて4等分にする。
- ④ ライスペーパーを水でぬらして、③の肉だねを包む。
- ⑤ いただいた柿の種をライスペーパーのとじめではない方にまぶす。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、⑤をとじめを下にして入れ、ふたをして火をつける。
- ⑦ 中火で焼き目がつくまで焼いたら、反対側も裏返して焼き目をつける。
- ⑧ ポン酢と米酢を混ぜておく。
- ⑨ お皿に付け合わせの野菜と米ンチカツを盛り付ける。たれを添えて出来上がり。



モチモチカリカリベーグルサンド



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.5つ
副 菜 0.5つ
主 菜 2.0つ
特・乳・脂 1.0つ
果 物 0.0つ



モチモチカリカリのベーグルに様々な具材をはさみました。



須賀 恒士郎
眞理子
(川南小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
576kcal	23.6g	29.5g	52.1g	3.1g

材料・分量 (4人分)

ベーグルの材料	米粉	160g
	ベーキングパウダー	10g
	塩	1g
	きび砂糖	10g
	はちみつ	19g
	プレーンヨーグルト	100g
	オリーブ油	10g
	いりごま(白)	2g
	ベーコン	4枚
	トマト(1玉)	100g
A	レタス	4枚
	鶏もも肉	200g
	オリーブ油	小さじ2と1/2
	スライスチーズ	4枚
	粒マスタード	大さじ3
	マヨネーズ	大さじ3
	はちみつ	大さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ3

作り方

【ベーグル】

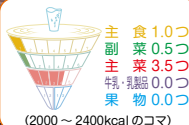
- ① 米粉、ベーキングパウダー、塩、きび砂糖をボウルに入れてよく混ぜておく。
- ② ①に、はちみつ、プレーンヨーグルト、オリーブ油を加えて混ぜ、ひとまとめにする。
- ③ ②の生地を4等分にして、輪っかの形にする。
- ④ ③を2分茹でる。ごまをつけて、さらにトースターで15分焼き、横半分に切る。

【具材】

- ⑤ ベーコンはトースターで5分焼く。
- ⑥ トマトは輪切りにする。
- ⑦ レタスは洗っておく。
- ⑧ 鶏もも肉はそぎ切りにする。
- ⑨ フライパンにオリーブ油を引き、鶏もも肉を片面5分ずつ焼く。
- ⑩ Aの調味料を混ぜてハニーマスタードソースを作り、⑨の鶏もも肉と和える。
- ⑪ ベーグルにレタス、チキン、トマト、ベーコン、チーズを挟む。



東西お米鍋



大好きな明石焼きをヒントにしました。関西の明石焼きと関東の雑煮の両方を楽しめるお鍋です。



吉中 真弘
弘明
(数矢小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426kcal	24.8g	16.9g	40.9g	2.4g

※汁を半分残した時

材料・分量（6人分）

昆布 (10cm×5cm)	2枚
だしパック (食塩無添加)	1袋
水	2000ml
鶏もも肉	2枚
水菜	6株
調味料	
こいくちしょうゆ	50ml
うすくちしょうゆ	15ml
みりん	50ml
酒	50ml
塩	小さじ 1/5
たこ焼き生地	
米粉	150g
卵	2個
和風だし顆粒	大さじ 1
水	400ml
たこ (茹で)	90g
サラダ油	大さじ 1
角もち	3個

作り方

- 鍋に水 2000ml、昆布、だしパックを入れておく。
- 鶏もも肉は一口大、水菜は長さを4等分にざく切り、たこは1cm角切り(48個位)、残りのたこは飾り用に3～4cm長さに切り残しておく。角もちは十字に切る。
- ボールに米粉、卵、和風だし顆粒、水 400ml を入れてよく混ぜる。
- ①を強火で火にかけ鶏もも肉を入れ、沸騰したら、昆布とだしパックを取り出しアクもとりのぞく。
一度弱火にし、調味料を入れたら、再び強火にし、ひと煮立ちしたら火を止める。
- たこ焼き器を温め、油引きで油を塗り④とたこを入れて焼く。(たこ焼きは24個位作る)
たこ焼きが作り終わる頃に、④を温める。
角もちはオーブントースターで焦げ目がつく位まで焼く。
- ④に焼いたもち、水菜、たこ焼き、飾り用のたこを入れてひと煮立ちさせて完成。



スイカおにぎり



主 食 1.0つ
副 菜 1.0つ
主 菜 0.0つ
特・乳・脂 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



夏野菜のトマトや枝豆などを使い、手ごろに手に入るのでぜひ作ってみてください。



青木 蒼
中西 なつ子
(枝川小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
235kcal	6.5g	2.2g	50.7g	1.1g

材料・分量 (4人分)

ご飯	450g
トマト	1個
トマトケチャップ	大さじ3
コンソメ顆粒	小さじ2
枝豆(可食部)	70g
板のり	2枚
いりごま(黒)	適量

作り方

- 湯きしたトマトをざく切りにし、フードプロセッサーにかける。
- ①、トマトケチャップ、コンソメ顆粒を小鍋で煮詰めてソースを作り、ご飯 1/2 量と混ぜ合わせる。
- 薄皮をむいた枝豆をフードプロセッサーにかけ、残りのご飯と混ぜ合わせる。
- ボウルにラップをしき、②のご飯を入れて丸いおにぎりを1つ作る。
- ④のラップを開き、おにぎりを取り出したら、③のご飯をラップにのせ、その上から④のをせて丸いおにぎりを作る。(赤色のおにぎりを緑色のご飯で包んで、1つの大きな丸いおにぎりを作成する。)
- ⑤のラップをはずし、板のりで包み、4等分に切る。
- すいかの種に見立てた黒いりごまを、断面につける。



優秀賞

おいしい食べて
食料自給率アップ!

米・米製品・米インに使ったアイデア料理

ファミリー部門

お米のお月見だんご



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.8つ
副 菜 0.5つ
主 菜 3.0つ
特・乳・脂 0.0つ
果 物 0.0つ



有馬 樹一
優紀
(第二亀戸小学校)

一つで赤・緑・黄のなかま全てを
食べることができます!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
325kcal	18.3g	15.1g	33.2g	1.5g

材料・分量 (4人分)

もち米	100g
カレー粉	小さじ 0.5
ひき肉(豚)	300g
塩	小さじ 0.5
木綿豆腐	1/2 丁(150g)
玉ねぎ	1/2 個
しいたけ	1 枚
しょうが	小さじ 1
にんにく	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
かたくり粉	大さじ 4
こしょう	少々
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 1

作り方

下準備 もち米は 15 分水につけておく。

- ① 豆腐は重しをして水分を出し水気を絞る。
玉ねぎ・しいたけはみじん切り。しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② もち米の水をきり、半分にカレー粉をまぶす。
- ③ ひき肉に塩をふり、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③に A の材料を全部加えよく練る。
- ⑤ ④を一口サイズに丸め、半分は白いもち米、半分は②のもち米をまぶす。
- ⑥ 蒸し器は湯気が上がるまで温め、中火で 15 分蒸す。
- ⑦ お月見団子のように山型に盛り付ける。



プルプル! お米茶碗蒸し



(2000～2400kcalのコマ)

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



蒸し器の中で、お米が卵液とバレエをしているように
踊り、プルプルのおじやみたになります。



倉内 紗羅 知
(豊洲西小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
128kcal	5.9g	2.9g	20.8g	1.2g

材料・分量 (4人分)

ご飯	200g
卵	2個
かにかまぼこ	4つ
まいたけ	40g
三つ葉	適量
乾燥わかめ	適量
白だし	小さじ4
水	200ml

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、白だしと水を入れてよくかき混ぜる。
- ② 耐熱皿4つにご飯を50gずつ入れ、①をそれぞれに流し入れる。
- ③ ②それぞれに、ほぐしたかにかまぼこ・きざんだまいたけ・三つ葉・乾燥わかめを入れる。
- ④ ③を蒸し器に入れ、中火で2分、その後弱火で8分蒸し、火を止めて8分蒸らしておく。



こめこめバナナカップケーキ



(2000～2400kcalのコマ)

 主 食 1.5つ
 副 菜 0.0つ
 主 菜 1.0つ
 特・乳・脂 0.5つ
 果 物 0.8つ


きじもカスタードクリームも米粉を使っているのとても体にやさしいスイーツです。バナナも入っているので食べこたえもあります。



坪木 真花
絵里子
(枝川小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360kcal	7.1g	12.1g	57.7g	0.3g

材料・分量（4人分）

カスタードクリーム	卵(M 1個).....	50g
	米粉.....	大さじ 2
	砂糖.....	大さじ 3
	牛乳.....	120ml
	バナナ.....	300g
	卵(M 1個).....	50g
	砂糖.....	30g
	牛乳.....	50ml
	米油.....	30g
	米粉.....	100g
	ベーキングパウダー.....	小さじ 1
	飾りのトッピング.....	適量

作り方

【カスタードクリーム】

- ① タッパーに卵 1 個を割り入れよく解きほぐす。砂糖・米粉を加えよく混ぜる。牛乳を少しずつ足しながら混ぜる。
- ② タッパーにふんわりラップをかけて電子レンジ 500 w で 2 分加熱する。すぐにとり出し滑らかになるまで泡立て器でよく混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。

【生 地】

- ① バナナは皮をむいてフォークで細かくつぶしておく。
- ② ボウルに卵・砂糖・牛乳・米油を入れて混ぜる。
- ③ ②に米粉・ベーキングパウダーを加え混ぜ、バナナを加えさらに混ぜる。
- ④ ③の生地をマフィンカップに流し入れ、180 度に予熱しておいたオーブンで 20 分焼く。
- ⑤ 焼けたら取り出して冷ましておく。
- ⑥ カップケーキの表面を少しくり抜き、冷やしておいたカスタードクリームを絞り出してトッピングで飾る。



パリパリおこげのしらすピザ



(2000～2400kcalのコマ)

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



ミルキークイーンはしっとりとしていて、粘り気がありもち米のような性質があるので、お米でピザ生地を作るのに向いています。
フライパンでおこげのように焼いた香ばしいお米のピザ生地と、しらすとけたチーズにのせた大葉がアクセントです。



松岡 愛莉
倫子
(第二辰巳小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
413kcal	11.9g	12.0g	60.1g	2.9g

材料・分量（4人分）

ご飯	2 合分
しょうゆ	大さじ 3
いりごま(白)	大さじ 2
かつお節	2.5g
ごま油	大さじ 2
しらす	100g
とろけるチーズ	60g
大葉	4 枚

作り方

- 炊いたご飯をボウルに移し、しょうゆ、いりごま(白)、かつお節を入れて混ぜる。
- ①の1/4の量をラップにのせ、ご飯を少しつぶしながら丸くにぎり、ラップに包んだまま手で薄く伸ばしながらピザ生地のように形を整える。
- フライパンにごま油をひき、②の生地を強火でおこげができるくらいまで両面を焼く。
- ③の上にしらす、とろけるチーズの順にのせ、くっつかないタイプのアルミホイルにのせて、オーブントースター（1000w）で2分焼く。
- ④をお皿にのせて、細く刻んだ大葉をトッピングして完成!



カリカリライスペーパー ライスバーガー



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 1.5つ
副 菜 0.0つ
主 菜 2.0つ
特・乳・脂 0.0つ
果 物 0.0つ



ライスペーパーを使ったので外はカリカリ、中はふわふわで美味しいです。

豊島 一丞
(砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
585kcal	17.8g	26.8g	68.1g	3.5g

材料・分量（4人分）

ライスペーパー	2枚	
ご飯	600g	
白ごま	小さじ 1/2	
スライスチーズ	2枚	
ごま油	小さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1	
スパム	1缶	
サラダ油	小さじ 1	
A	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
卵	2個	
B	塩	少々
	牛乳	大さじ 3
	片栗粉	小さじ 2
	水	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1	

作り方

- ① スパムを8等分にスライスにしてサラダ油を熱したフライパンで焼く。Aで味付けする。
- ② 卵をボウルに割り入れ、Bを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、薄焼き卵を2枚作る。
- ④ 別のフライパンにごま油を塗る。
- ⑤ まな板にラップを敷いてライスペーパーをおき、しょうゆをはけで塗る。
- ⑥ しょうゆの面を下にして、フライパンにおく。
- ⑦ 上側にもしょうゆをはけで塗る。
- ⑧ ご飯の半量をのせ、ライスペーパーの一回り内側まで広げる。
- ⑨ ご飯にしょうゆをはけで塗る。
- ⑩ ごまをかける。
- ⑪ 薄焼き卵、スパム、スライスチーズ、薄焼き卵を順にのせ、残りのご飯をのせる。
- ⑫ ご飯にしょうゆをはけで塗る。
- ⑬ 片面にしょうゆを塗ったライスペーパーをしょうゆの面を下に置き、上側にもしょうゆをはけで塗る。
- ⑭ フライパンに火をつける。
- ⑮ フライ返しなどで上から押さえながら側面を整えて焼く。弱火～中火でカリカリになるまで両面を焼く。
- ⑯ 4等分に切り、お皿に盛り付けて出来上がり。

モチモチ! 豆乳仕立ての餅ロールキャベツ



主 食 1.0つ
副 菜 0.5つ
主 菜 1.8つ
特・乳類 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



高橋 月子
(第三亀戸中学校)

簡単にできて、豆乳と餅とロールキャベツが最高にマッチしている、たくさん食べたくなる料理です!!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
231kcal	10.5g	6.1g	35g	0.6g

材料・分量 (4人分)

切りもち	4 個
スライスベーコン	4 枚
キャベツ	4 枚
無調整豆乳	400ml
水	200ml
白だし	45ml
かたくり粉	大さじ 2
水	60ml
黒こしょう	適量

作り方

- ① キャベツは巻きやすくするために柔らかくなるまで茹でる。柔らかくなったら、水にさらしてさまし、水気をきる。
- ② もちにベーコンを巻き、茹でたキャベツで包む。
- ③ ②を鍋に並べ、水・白だし・豆乳を入れて弱火で 15 分煮る。アクをがでたら、すくってとり除く。
- ④ 煮えたら水溶きかたくり粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤ 仕上げに黒こしょうをかけて完成。

シュウ米 (シュウマイ)



高柳 勇翔
(深川第八中学校)

シュウマイの皮をお米にしました。大好きなごま団子から発想を得て作りました。
ご飯とおかずを一緒に食べられます。シュウ米 (シュウマイ) うまいです!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
380kcal	26.2g	11.2g	47.1g	3.7g

材料・分量 (4人分)

精白米	160g
干しいたけ	10g
乾燥ひじき (芽)	10g
A 玉ねぎ	200g
むきえび	200g
ひき肉 (鶏)	240g
塩	小さじ 1
こしょう	少々
酒	大さじ 1
すりおろし生姜	15g
B しょうゆ	大さじ 2
オイスターソース	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
かたくり粉	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
冷凍ブロッコリー	80g
たれ	
しょうゆ	適量
からし	適量

作り方

【下準備】

精白米は洗い、水に 1 時間浸す。

干しいたけは戻して粗みじん切。

乾燥ひじきは戻しておく。

玉ねぎはみじん切。

えびは腹ワタ・背ワタをとり、1 ~ 1.5cm の粗みじん切り。

- ① ボウルに A と B をを加えよく混ぜ合わせ、団子状に丸める。
- ② 水気をきった精白米を団子にまぶし、湯気の上だった蒸し器で中火で 15 分くらい蒸し火を止める。蓋をしたまま 10 ~ 15 分置く。
- ③ 冷凍ブロッコリーは電子レンジで温める。
- ④ 皿に蒸しあがったシュウマイ一人 3 個、ブロッコリーを盛り付ける。



米粉のサクサクピザ



(2000～2400kcalのコマ)

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



野口 礼乃
(深川第一中学校)

写真は
4人分です

野菜も果物も使っていて、栄養バランスが良いです。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
472kcal	9.1g	33.6g	36.8g	0.4g

材料・分量 (4人分)

無塩バター (常温に戻しておく) …	100g
きび砂糖	30g
卵	2個
塩	ひとつまみ
米粉	100g
アーモンドパウダー	50g
モッツアレラチーズ	小6個
ミニトマト	4個
パイナップル(缶詰)	2切
バジル	4枚
ベーコン	1枚
パプリカ(黄)	1/2個
無塩バター (型に塗るためのもの) …	適量

作り方

- ① ミニトマトは半分に切る。パイナップルは1切れを6等分に切る。ベーコンは1cm幅にパプリカは5mm幅に切る。
- ② バターをボウルに入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜる。
- ③ 塩を加える。
- ④ きび砂糖を2回に分けて加え、ハンドミキサーで混ぜる。
- ⑤ 溶いた卵を少しずつ加えながら、ハンドミキサーで混ぜる。
- ⑥ 米粉とアーモンドパウダーを混ぜて⑤に加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑦ 直径17cmのタルト型にバターを薄く塗ってから⑥を流し込み、ゴムベラで中心が少しくぼむように広げる。
- ⑧ タルトのふちから1.2cm程あけて、Aを飾り付ける。
- ⑨ あらかじめ170℃で予熱したオーブンで30分焼く。(焼け具合を見て、足りなければ延長する。)表面に油が浮き出ていたらキッチンペーパーでふき取る。



優秀賞

ライスケーキ



主食 0.5つ
副菜 0.0つ
主菜 0.5つ
特・乳類 0.5つ
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



海外でも人気のライスケーキ。ヘルシーなおやつとも言われます！アレンジを
 して、ピーナッツバターやジャム、メープルシロップやチョコレートソー
 スにつけて食べることもおすすめします！
 お母さんがいつも作ってくれるライスケーキがこのレシピなので、紹介したい
 と思いました。



松本 譲
(有明中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
208kcal	6.4g	8.0g	29.7g	0.6g

材料・分量（4人分）

A	ご飯	200g
	卵	2 個
	粉チーズ	小さじ 2
	いりごま(白)	大さじ 4
	牛乳	大さじ 4
	砂糖	大さじ 4
	塩	ひとつまみ
	サラダ油	適量
	ホイップクリーム	お好み
	カラスプレー	お好み
	アラザン	お好み

作り方

- ① フードプロセッサーに A をすべて入れ、ご飯の粒が少し残る程度まで攪拌する。
かきはん
- ② 耐熱容器に油を塗り、①を流し入れる。
- ③ 電子レンジで 500W5 分 30 秒程度加熱する。
- ④ 4 人分に切り分け、お好みでホイップクリームやカラスプレー、アラザンをふりかける。



ライスポテトスープ



食欲がなくてもスープのため飲みやすく、お米とじゃがいもが入っていて炭水化物をとることができます。また、冷やして飲んだりお米の量を増やして温め、おかゆとして飲んだりすることもできます。



高橋 美衣
(第二大島中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
125kcal	4.3g	3.7g	16.8g	0.8g

材料・分量（4人分）

ご飯	100g
じゃが芋（中1個）	100g
豆乳（成分調整）	400cc
コンソメ（顆粒）	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	小さじ1/4

トッピング	アーモンド（ダイス）	お好みで
	パセリ（ドライ）	
	バジル（ドライ）	
	糸切り唐辛子	

作り方

- 1 ジャガイモの皮をむき、1cm角に切る。
- 2 鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- 3 ジャガイモが柔らかくなったらざるに上げて水気を切り、鍋に戻す。
- 4 ③に豆乳を入れる。
- 5 ④にご飯を少しずつ加えながら、ブレンダーでよく混ぜる。
- 6 ご飯が混ざったら、コンソメを加える。
- 7 ⑥をざるでこして、滑らかにする。
- 8 好みで塩、こしょう、カレー粉などを追加して味付けする。
- 9 器に盛り付け、アーモンドやパセリ、バジル、糸切り唐辛子など好みでトッピングする。



美味しくて米ーんね



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.5つ
副 菜 0.5つ
主 菜 0.5つ
特・乳類 0.0つ
果 物 0.0つ



国産の米製品を3つ使用している。
料理することが苦手でも簡単に作ることができる！
出来上がっていくときの匂いが美味しい！



須藤 遥子
(第二南砂中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
345kcal	4.2g	14.8g	47.7g	0.2g

材料・分量（8人分）

抹茶の パウンド ケーキ	きび砂糖	120g
	米油	110g
	卵	2個
	米粉	105g
	抹茶	13g
	ベーキングパウダー	2.5g
白玉 団子	白玉粉	100g
	水	100g
	ゆであずき	200g

作り方

【抹茶のパウンドケーキ】9cm×18cmパウンド型使用

- きび砂糖、米油、全卵をホイッパーでよく混ぜる。
- ①に米粉、抹茶、ベーキングパウダーを加えて、さらにホイッパーでよく混ぜる。
- オープンシートを敷いたパウンド型に②の生地を流す。
- 180℃で予熱をしたオーブンで10分焼いた後、170℃に下げて40分焼いて出来上がり。（電気オーブンの場合）

【白玉団子】

- ボウルに白玉粉と水を入れて、よくこねる。
- ⑤を1円玉くらいのサイズに丸めて、団子にする。
- 鍋に湯を沸かし、⑥の団子を湯でる。
- 氷水を入れたボウルに茹で上がった団子を入れる。
- お皿に、切り分けたパウンドケーキと白玉団子を盛り付け、ゆであずきを添える。



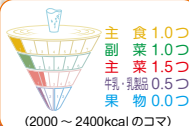
優秀賞

おいしい食べて
食料自給率アップ!

米・米製品・米インに使ったアイデア料理

中学生部門

お米 de すいとん



私はすいとんが好きで、すいとんは小麦粉を使っているので小麦粉アレルギーの人たちにも食べてもらいたいと思い、お米を使った上新粉ですいとんに似たものを作りました。すいとんにはないチーズなどの変わりだねを使って自分流にアレンジしてみました。



吉田 菜生
(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
326kcal	17.6g	9.1g	44.9g	3.5g

材料・分量 (4人分)

ご飯	20g
上新粉	170g
絹ごし豆腐	100g
鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
塩	少々
こしょう	少々
しょうが	1 cm角
にんにく	1/2 片
しょうゆ	大さじ 1
さけるチーズ	1 本
青のり	少々
人参	1/2 本
ごぼう	1/2 本
干し椎茸	2 枚
昆布(乾)	10g
しょうゆ	大さじ 3
酒	大さじ 2
塩	少々
カニ風味かまぼこ	4 本
万能ねぎ	2 本

作り方

- 干し椎茸と昆布を沸騰したお湯に入れて戻しておく。
戻ったら椎茸と昆布を取り出し、細切りにしてお湯に戻しておく。
- ごぼうは乱切りにし、あく抜きをしておく。にんじんは短冊切りにする。カニかまは割いておく。ねぎは小口切りにする。
- しょうがとにんにくはすりおろしておく。さけるチーズは輪切りにしておく。
- 上新粉と水切りした豆腐を耳たぶくらいの固さになるまで混ぜてこねる。
- 鶏ひき肉にみじん切りにした玉ねぎを入れ、Aを入れてよく練り、3等分にする。
1/3 量にはチーズ、1/3 量には青のりを入れ、④で作った皮で包む。(生地がまとめづい時は上新粉を手につけながらまとめるとうい。)沸騰湯でゆでておく。
- ⑤の残りの 1/3 量にご飯を混ぜ、団子状に丸める。
- ①の戻し汁を計量し、鍋に入れる。水を足し、合わせて 4 カップ (800ml) にする。火をつけ、椎茸、昆布、ごぼう、人参を入れ中火で煮る。
- ⑤と⑥を鍋に入れ、B で調味する。肉団子に火が通ったらお椀に盛り付ける。カニかまとねぎを盛り付けてできあがり。



優秀賞

おいしい食べて
食料自給率アップ!!

※米製品・米インに使ったアイデア料理

中学生部門

米粉雑穀ドーナツ



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 1.0つ
副 菜 0.0つ
主 菜 0.5つ
特 乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ



米粉でできているため、腹持ちもよく、まるで「リング形のおにぎり」です。
甘すぎないため、食事としてもおやつとしても食べられます。
雑穀も使っているため、食物繊維も豊富です。

小粥 雄至郎
(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
287kcal	5.4g	12.3g	38.1g	0.4g

材料・分量（4人分）

絹豆腐	120g
雑穀ミックス(市販)	50g
水	100ml
米粉	100g
砂糖	30g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	小さじ1/8
卵	1個
米油	適量

作り方

- 絹豆腐はキッチンペーパーにくるみ、お皿にのせ、重しをして水切りをしておく。
- 耐熱容器に雑穀ミックスと水を入れて電子レンジ 600W で 2 分間加熱する。
- ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩をふるい入れる。
- ③に絹豆腐と卵を入れてゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④を 4 等分してドーナツの型で抜く。
- ⑤に②の雑穀を全体にまぶす。
- 170℃の油で表面がキツネ色になりカラっとなるまで揚げる。



一度食べたらもう止まらない!? お米ラザニア!



ラザニアは本来パスタやマカロニを使って食べるものですが、お米を使うことによっておなかにも溜まりやすく、より一層美味しく食べることができます!!!

佐藤 楨紀
(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
678kcal	23.0g	27.9g	78.4g	2.8g

材料・分量 (4人分)

ご飯	600g
豚ひき肉	360g
玉ねぎ(中2個)	400g
トマト 大玉4個	700g
オリーブ油	大さじ3
トマトケチャップ	大さじ12
砂糖	6g
オイスターソース	4滴
水	400g
塩	少々
黒こしょう	少々
とろけるチーズ(スライス)	4枚

作り方

- ① 玉ねぎとトマトをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、ひき肉を少し焦げ目がつくまでよく炒める。
- ③ ②に①の玉ねぎを加えて更によく炒める。
- ④ ③にトマトを加えてさっと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にAの調味料をすべて加える。
- ⑥ 焦げないように時々かき混ぜながら、水分がほぼなくなるまで煮る。
- ⑦ 耐熱皿にご飯を敷く。(丸い型があるとききれいな形に仕上がる)
- ⑧ ご飯の上に⑥の具を乗せる。⑦、⑧を繰り返す。
- ⑨ ⑧の上にスライスチーズを乗せ、オーブンまたはトースターでチーズが溶けるまで焼く。



あんこ入りの米粉おやき



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.5つ
副 菜 0.0つ
主 菜 0.5つ
特・乳類 0.0つ
果 物 0.0つ



麺と米の力で腸に優しく、短い時間で作れることからおやつや朝ご飯に最適です。
生地を薄めにする则、カリカリ、生地を厚めにする则カリモチになり、違った美味しさを味わえます。小豆と豆腐でタンパク質もとれ、健康的です！

末木 花歩
(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
221kcal	4.4g	4.0g	41.0g	0.1g

材料・分量（4人分）

米粉	120g
絹豆腐	100g
塩麴（ペーストタイプ）	小さじ1
水	小さじ1～ （生地がまとまらない場合）
米油	大さじ1
あんこ	120g

作り方

- ① 米粉、絹豆腐、塩麴をボウルに入れ、ヘラで耳たぶ位の固さになるまで混ぜ、生地を作る。
（生地がまとまらない場合は、水を小さじ1ずつ足す）
- ② 生地を4等分にし、丸く手のひらで押しながら伸ばして、真ん中にあんこを30gほどのせて包む。
- ③ 米油をひいたフライパンを温め、②を並べ、蓋をして弱火～中火で片面ずつ蒸し焼きにする。
（目安は片面5分ずつ）



日本と世界を繋ぐ! 和洋折衷モチカリせんべい



主 食 3.0つ
副 菜 0.5つ
主 菜 2.5つ
特・乳・脂 0.5つ
果 物 0.0つ
(2000～2400kcalのコマ)



お米の消費量が年々減ってきているのは、パンなどの洋食を食べる人が増えてきたからではないでしょうか。そこで、お米をせんべいにして手軽に食べやすい一品にしました。メキシコの国民食タコスと日本の朝食TKG(卵かけご飯)をそれぞれの味を楽しむこともできれば、2つ合わせて、てりやきライスバーガーとして食べることもできます。

またタコスでは揚げ焼きにした餅をそばろに和えて、TKGでは餅を卵に見立てました。お正月で余った餅を使うこともでき、食品ロスにも繋がります。

そして、ライスせんべいはふりかけやチーズなどお好みの具材でアレンジできるので、子供から大人まで楽しめます。ぜひ、自分のお気に入りライスせんべいを見つけてみてください!



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
749kcal	15.2g	22.0g	118.0g	2.8g

材料・分量 (4人分)

[A ライスせんべい]

ご飯	690g
●TKG風	
青のり	1g
白ごま	8g
塩	小さじ 2/3

●タコス風

とろけるチーズ	20g
こしょう	適量

[B TKG風の具材]

角もち	4個
卵黄	2個
かつお節	2g
刻みのり	2g
長ねぎ	20g

[C タコス風の具材]

ひき肉(牛・豚合挽)	100g
サラダ油	小さじ 1
中濃ソース	大さじ 1.5
しょうゆ	大さじ 1.5
トマトケチャップ	大さじ 1.5
角もち	4個
サラダ油	大さじ 3
ミニトマト	4個
レタス	4枚
とろけるチーズ	6g

作り方

[A ライスせんべい]

- ① 半量のご飯に、青のり、ごま、塩を混ぜる。
- ② 残りのご飯に、とろけるチーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ 混ぜたご飯をそれぞれ 4 等分に分け丸く平らにして、フライパンで中火で両面焼く。(各 4 枚焼く)
※ラップを使うと形を整えやすい。

[B TKG(卵かけご飯)風の具材]

- ④ 一口サイズに切ったもちをフライパンに置き、蓋をして中火で 5 分ほど焼いた後、蓋をとって裏面も焼く。
- ⑤ 溶いた卵黄の中に、焼いたもちを浸して、再びもちが柔らかくなる程度に弱火で軽く焼く。
- ⑥ ①の焼いたライスせんべい 4 枚に⑤のもちをのせて、かつお節、のり、小口切りの長ねぎをトッピングする。

[C タコス風の具材]

- ⑦ フライパンに油をひき、ひき肉(牛・豚合挽)を中火で炒めてそばろにする。
- ⑧ もちは一口サイズに切って、油大さじ 3 を入れたフライパンで表面がサクサクになるまで揚げ焼きにし、仕上げにバラッと塩をふる。
- ⑨ ソース、しょうゆ、トマトケチャップを混ぜてタコスソースを作り、⑦と⑧を和える。
- ⑩ ②の焼いたライスせんべい 4 枚に⑨の具材をのせ、くし形に切ったトマト、ちぎったレタス、とろけるチーズをトッピングする。



もちっ、カリッ! 新食感の白玉おやつ



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.6つ
副 菜 0.3つ
主 菜 2.0つ
特・乳類 2.0つ
果 物 0.0つ



佐藤 陽菜
(深川第六中学校)

甘いイメージのある白玉がしょっぱかったらどうなるだろう? と思って作りました。スイーツとは違い、たくさんの栄養がとれる形で食べられるところが魅力です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
215kcal	12.2g	8.5g	25.1g	1.2g

材料・分量 (4人分)

白玉粉	100g
絹豆腐	150g
しらす	40g
カレー粉	大さじ 0.5
とうもろこし(缶詰)	80g
ピザ用チーズ	100g
乾燥パセリ	適量

作り方

- ① ボウルに白玉粉とカレー粉を入れてスプーンでよく混ぜる。
- ② ①に絹豆腐を加えさらに混ぜて、ひとまとまりにする。
- ③ 16等分に丸め、沸騰した熱湯に入れて茹でる。
- ④ 茹であがったらザルにあげて水気をきる。
- ⑤ 熱していないフライパンにチーズ・しらす・とうもろこしをしき、火をつける。
- ⑥ チーズの周りが溶けてきたらつぶした④をのせる。
- ⑦ チーズが焦げてきたらひっくり返す。
- ⑧ 白玉に焦げ目がついたら完成。
- ⑨ 乾燥パセリをかける。



優秀賞

おいしい食べて
食料自給率アップ!

※米製品メインに使ったアイデア料理

中学生部門

お米 de カレー風味キッシュ



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

主 食 1.0つ
副 菜 1.0つ
主 菜 1.0つ
特・乳・脂 1.0つ
果 物 0.0つ



矢野 智保
(有明中学校)

大好きなキッシュのパイ生地をお米で作ったらどうなのか興味がありました。今回は生クリームのかわりに豆乳を使い、さらに野菜をたっぷり使って彩りもバランスもよいキッシュに仕上げました。また、カレー風味にしたので、食べやすく香りもよく、食欲をそそるものになりました。そしてお米で作ったタルト生地はパリパリで、下の生地はもちもちで、食感も楽しめる 1 品です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
344kcal	13.4g	12.4g	48.9g	2.3g

材料・分量 (4 人分)

ご飯	410 g	
カレー粉	小さじ 2	
粉チーズ	大さじ 2	
オリーブ油	適量	
鶏もも肉	70 g	
玉ねぎ	小 1 個	
しめじ	15 g	
A	カレー粉	大さじ 1
	塩	小さじ 1
	こしょう	小さじ 1
	鶏がらだし顆粒	少々
	アスパラガス	2 本
かぼちゃ	100 g	
B	卵	2 個
	豆乳	大さじ 4
	マヨネーズ	大さじ 1
	ピザ用チーズ	30 g
	鶏がらだし顆粒	少々
バター（無塩）	適量	
ミニトマト	3 個	

作り方

- ① ご飯にカレー粉と粉チーズを入れて混ぜる。
- ② タルトケーキの型(18cm)にオリーブ油を塗り、ご飯を型に敷き詰める。
- ③ 食べやすい大きさに切った鶏もも肉・玉ねぎ・しめじに A を加えて炒める。
- ④ アスパラガスとかぼちゃを食べやすい大きさに切り、電子レンジ 600W4 ~ 5 分で火を通す。
- ⑤ B を混ぜ合わせ、卵液をつくる。
- ⑥ ② に溶かしたバターを塗り、③・④・⑤ 縦に 2 等分したミニトマトを入れ、⑥ を流し入れる。
- ⑦ オーブンで 180℃ 30 分焼く。



サク! もち! ライスペーパーのキムチーズとん平焼き



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

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

 横田 希咲蕾
 (有明中学校)

ライスペーパーは①低カロリー②低脂肪③炭水化物の良い源④グルテンフリー⑤ビタミンやミネラルを含むとてもヘルシーな食材です!
暑い夏でも火をあまり使わず、簡単に調理できるメニューです。夏休みなど休みの日のお昼ご飯にもぴったりです。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
302kcal	12.3g	23.1g	13.4g	1.1g

材料・分量 (4人分)

ライスペーパー	4 枚
卵	4 個
キャベツ	1/4 個
板のり 10 × 10	1 枚
マヨネーズ	お好みで
ピザ用チーズ	80 g
キムチ	60 g
ハム	4 枚
ごま油	小さじ 4

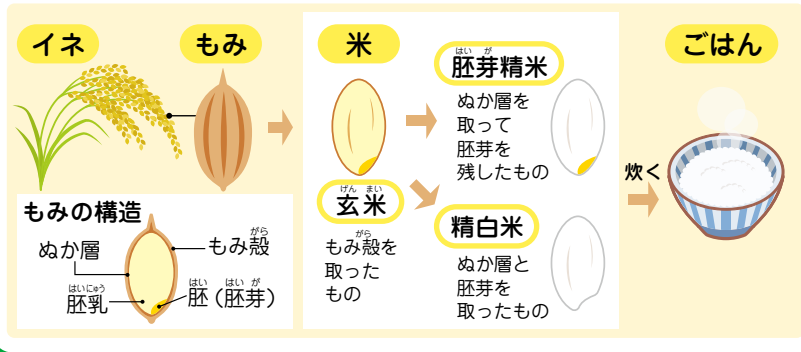
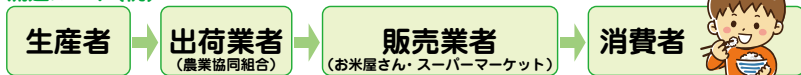
作り方

- ① キャベツは千切りにし、ハムも細く切っておく。
- ② フライパンにごま油を小さじ 1 しき、その上にライスペーパーを 1 枚置く。
- ③ ライスペーパーの上に卵 1 個を割り入れ、スプーンで軽くつぶして全体に塗る。
- ④ 1/4 量の①、キムチ、ピザ用チーズを順に③の上のにのせ、弱火から中火で焼く。
- ⑤ ライスペーパーに焼き目がついたら半分に折り、両面をカリカリになるまで焼く。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みでマヨネーズをかけ、手でちぎった 1/4 量の、のりを散らす。

お米が食卓に届くまで

私たちが食べているお米はイネという植物の実です。収穫されたお米が、ごはんとして食卓にのぼるまで、お米は呼び名や色、形を変えながら、私たちのもとへ届きます。

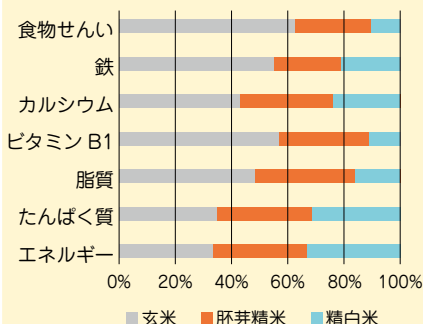
流通ルート(例)



お米の栄養価

収穫されたお米は、玄米、胚芽精米や精白米などに加工され出荷されます。この加工度合いで、お米の呼び方、栄養価や食感なども変化します。

玄米・胚芽精米・精白米の栄養価



食物せんい 便秘を予防する

鉄 酸素を全身に運ぶ

カルシウム 骨や歯を
じょうぶにする

ビタミン B1 糖質をエネルギー
に変える

脂 質 エネルギー源になる

たんぱく質 血や肉、細胞など
体の基本をつくる

エネルギー 体や体の組織を
動かす

お米の種類

イネにはアジアイネとアフリカイネがあり、アジアイネには、ジャポニカ種とインディカ種があります。日本でよく食べられているのはジャポニカ種ですが、世界で多く作られているのはインディカ種です。

世界のお米の生産量

順位	国名	生産量(万トン)
1	中国	●● 21,284
2	インド	● 19,543
3	パングラデシュ	● 5,694
4	インドネシア	● 5,442
5	ベトナム	● 4,385
6	タイ	● 3,358
7	ミャンマー	● 2,491
8	フィリピン	● 1,996
9	パキスタン	● 1,398
10	ブラジル	●● 1,166
11	カンボジア	● 1,141
12	日本	●● 1,053
13	アメリカ	●● 870

● ジャポニカ種

短くて丸みのある形をしている。寒さに強く、炊くとねばりとつやがでる。



● インディカ種

ジャポニカ米に比べて細長い形をしている。世界で最も多く作られていて、炊くとパラパラする。



日本で多く作られているお米

ジャポニカ種、インディカ種とも、米にふくまれているでんぷんの性質(アミロース・アミロペクチン)の違いによって、うるち米ともち米があります。私たちがふだん食べているお米は、ジャポニカ種のうるち米です。

全国のお米の品種別作付割合(単位: %)

順位	品種名	作付割合	主要産地
1	コシヒカリ	33.4	新潟、茨城、栃木
2	ひとめぼれ	8.5	宮城、岩手、福島
3	ヒノヒカリ	8.1	熊本、大分、鹿児島
4	あきたこまち	6.7	秋田、茨城、岩手
5	ななつぼし	3.2	北海道
6	はえぬき	2.9	山形
7	まっしぐら	2.4	青森
8	キヌヒカリ	1.9	滋賀、兵庫、京都
9	ゆめぴりか	1.8	北海道
10	きぬむすね	1.8	島根、岡山、鳥取
上位10品種の合計		70.7	

※令和4年度うるち米(醸造用米、もち米を除く)

うるち米

米つぶに透明感があります。アミロース20%とアミロペクチン80%という成分で成り立ち、もち米に比べてねばりが少なめです。



もち米

米つぶは白く不透明で、お餅やお赤飯を作るときに使います。ほぼアミロペクチンでできているため、ねばりが強く冷めても硬くなりにくい。



第三次

江東区

食育推進計画

～実践の環を広げよう～



発行 江東区健康部(保健所)健康推進課

TEL.3647-6713

発行日 令和6年11月発行

城東保健相談所 TEL.3637-6521

深川保健相談所 TEL.3641-1181

深川南部保健相談所 TEL.5632-2291

城東南部保健相談所 TEL.5606-5001