

15回食育推進全国大会 料理レシピコンテスト応募用紙



(ふりがな) ぶんり あんど こくちょう

チーム名 文理&国調

構成メンバー

- ・名古屋文理大学
- ・国際調理師専門学校名駅校
- 畑 美咲
- ・ 安部 達哉
- 成瀬 豊
- ・ 伊串 祐真
- 増村 綾香
- ・ 松永 一輝

材料 (1人分) ※作る際は2倍量にして、1/2に切る。

「海のおにぎらず」	「大地のおにぎらず」
ご飯 45g	ご飯 45g
塩 0.05g	野菜シート(半分) 2g
焼き海苔(半分) 1.5g	ブロッコリー 20g
しらす 15g	キャベツ 25g
いりごま(白) 1g	にんじん 15g
しそ 0.25g	ごま油 1.5g
キャベツ 35g	切り干し大根(乾燥) 1g
にんじん 15g	牛ひき肉 20g
ごま油 1.5g	油 1.25g
たこ(茹で) 20g	砂糖 2g
トマトケチャップ 5g	醤油(小麦不使用) 2g
スイートコーン 10g	みりん 2.5g
	酒 4g
	赤味噌 1g

レシピタイトル

「あいちの海と大地のおにぎらず」

アピールポイント

- ・3大アレルゲン(卵、小麦、乳製品)を除去したことで「みんなで」食べられる。(※醤油も小麦なしを使用)
- ・野菜を多く摂取できる。(緑黄色野菜50g、その他74g)
- ・子供と一緒に作るができる。
- ・すべて火を通すことで野菜も柔らかくなり子供も食べやすい。
- ・カルシウムを多く摂取できる。(104mg/1人分)
- ・食品ロス削減のために、ブロッコリーの芯まで使用。
- ・色鮮やかにし、食欲が出るようにした。
- ・塩分を抑えた。(1.6g/1人分)

使用した愛知県産の食材 (応募条件に書かれているもの2つ以上。)

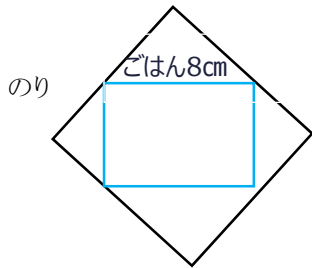
田原市のキャベツ、岡崎市の八丁味噌、一宮市の切り干し大根、三河地区の焼き海苔、日間賀島のタコ、豊橋市のしそ、篠島のしらす

2人分の値段 661 円

※材料費は2人分で2,000円以内です。

【 作り方 】（材料を2倍にして各1個をつくり、1/2に切り分ける）

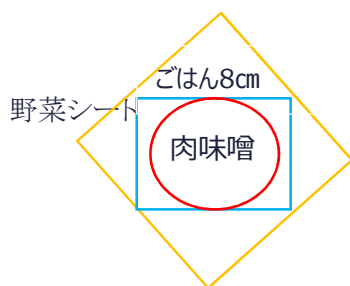
- ① 分量のごはんを少し硬めに炊く。
- ② 切り干し大根を水で戻しておく。
- ③ キャベツ・ブロッコリーを茹でる。
- ④ 茹でたキャベツは千切り、ブロッコリーの花蕾はみじん切り、茎は細切りにし、キッチンペーパーを敷いたバットに並べて冷ます。
- ⑤ にんじんは千切りし、ごま油でにんじんが透き通る程度に炒め、バットに並べて冷ます。
- ⑥ たこは麺棒で叩いてから一口サイズに切り、トマトケチャップで炒め、バットに並べて冷ます。（たこの水分を飛ばす程度の弱火で炒める）
- ⑦ フライパンに油を入れ、切り干し大根と牛ひき肉を炒め、牛ひき肉がほぐれたら合わせておいた調味料を入れて炒め、バットに並べて冷ます。
- ⑧ スイートコーンはキッチンペーパーで水気を切る。
- ⑨ しそは千切りにする。
- ⑩ もう1つのボールに、ごはん(90g)・しらす・いりごま・しそを入れて和える。
- ⑪ ボールに、ごはん(90g)・みじん切りにしたブロッコリーを入れて和える。
- ⑫ 「海のおにぎらず」
ラップに焼き海苔を敷き、⑩のごはんを半量並べて、キャベツ→たこ→コーン→にんじん→キャベツ→たこ→コーン→にんじんをのせ、⑩の残りのごはんを並べて、焼き海苔とラップで包んでなじませる。



キ	た	コ	に	キ	た	コ	に
ヤ	こ	ー	ん	ヤ	こ	ー	ん
ベ		ン	じ	ベ		ン	じ
ツ			ん	ツ			ん

の順番で並べる。

- ⑬ 「大地のおにぎらず」
ラップに野菜シートを敷き、⑪のごはんを半量並べて、肉味噌の半量を全体に敷き、その上にキャベツ→にんじん→ブロッコリーの芯→にんじん→キャベツ→ブロッコリーの芯→肉味噌の残りを全体に敷き、⑪の残りのごはんを並べて、野菜シートとラップで包んでなじませる。



キ	た	コ	に	キ	た	コ	ブ
ヤ	こ	ー	ん	ヤ	こ	ー	ロ
ベ		ン	じ	ベ		ン	ッ
ツ			ん	ツ			コ
							リ
							ー
							の
							芯

の順番で並べる。

- ⑭ ⑫と⑬をそれぞれ1/2に切って盛り付ける。

「あいちの海と大地のおにぎらず」 栄養成分表示 (1食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)
海のおにぎらず	163	10.7	2.8	23.9	1.1	74
大地のおにぎらず	203	6.3	7.4	26.0	0.5	30
合計 (1食分)	366	17.0	10.2	49.9	1.6	104

アレルギー特定原材料：表示義務品目 (7品目)：なし

アレルギー特定原材料に準ずるもの：表示推奨品目 (20品目)：下記の通り

アレルギー特定原材料に準ずるもの (表示推奨品目)
大豆、ごま

子どもと一緒に
作って食べよう!



このレシピに含まれるアレルギー
(アレルギー特定原材料に準ずるもの)
大豆・ごま

栄養成分表示(1食分)	
エネルギー	366kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	10.2g
炭水化物	49.9g
食塩相当量	1.6g
カルシウム	104mg

うみ だいち あいちの海と大地のおにぎらず

このレシピで使う食材



ここがポイント!!

- ✓ みんなで食べられる!
3 大アレルギー(卵、小麦、乳製品)を使わないので、みんな
で食べられます! (* 醤油も小麦なしを使用)
- ✓ 野菜を多く食べられる!
緑黄色野菜 50g、その他の野菜を 74g使用しています!
- ✓ 子どもと一緒に作ることができる!
- ✓ 食べやすい!
すべて火を通すので、野菜も柔らかいです!
- ✓ カルシウムを多くとれる(104mg/1人分)
- ✓ 食品ロス削減
ブロッコリーの芯も使うので、食品ロス削減につながります!
- ✓ 食欲が出る!
食欲がわくようにカラフルにしました!
- ✓ 塩分 ひかえめ!(1.6g/1人分)

2人分(各1個)つくって、切り分けます



○ 材料(各1個分=2人分)

「海のおにぎらず」

- ・ご飯(少し硬め)・・・90g
- ・塩・・・・・・・・・・0.1g
- ・焼き海苔・・・・・・・・1枚(3g)
- ・しらす・・・・・・・・・・30g
- ・いりごま(白)・・・・2g
- ・しそ・・・・・・・・・・0.5g
- ・キャベツ・・・・・・・・1と1/2枚(70g)
- ・にんじん・・・・・・・・1/4本(30g)
- ・ごま油・・・・・・・・・・3g
- ・たこ(茹で)・・・・40g
- ・トマトケチャップ・・10g
- ・スイートコーン・・20g

「大地のおにぎらず」

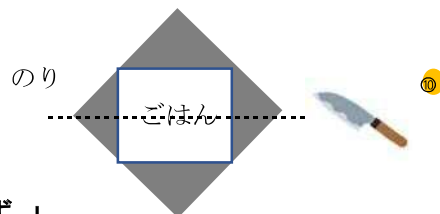
- ・ご飯(少し硬め)・・・・90g
- ・野菜シート・・・・・・・・1枚(4g)
- ・ブロッコリー・・・・・・4房(40g)
- ・キャベツ・・・・・・・・・・1枚(50g)
- ・にんじん・・・・・・・・・・1/4本(30g)
- ・ごま油・・・・・・・・・・3g
- ・切り干し大根(乾燥)・・2g
- ・牛ひき肉・・・・・・・・・・40g
- ・油・・・・・・・・・・2.5g
- ・砂糖・・・・・・・・・・4g
- ・醤油(小麦不使用)・・・・4g
- ・みりん・・・・・・・・・・5g
- ・酒・・・・・・・・・・8g
- ・赤味噌・・・・・・・・・・2g

○ 作り方

- ① 切り干し大根を水で戻しておき、スイートコーンはキッチンペーパーで水気を切る。
- ② キャベツ・ブロッコリーを茹で、キャベツは千切り、ブロッコリーの花蕾はみじん切り、茎は細切りにし、キッチンペーパーを敷いたバットに並べて冷ます。
- ③ しそは千切りにする。
- ④ にんじんは千切りし、ごま油でにんじんが透き通る程度に炒め、バットに並べて冷ます。
- ⑤ たこは麺棒で叩いてから一口サイズに切り、トマトケチャップで炒め、バットに並べて冷ます。
(たこの水分を飛ばす程度の弱火で炒める)
- ⑥ フライパンに油を入れ、切り干し大根と牛ひき肉を炒め、牛ひき肉がほぐれたら合わせておいた調味料を入れて炒め、バットに並べて冷ます。
- ⑦ ボールに、ごはん(90g)・しらす・いりごま・しそを入れて和える。
- ⑧ もう一つのボールに、ごはん(90g)・みじん切りにしたブロッコリーを入れて和える。
- ⑨ それぞれ下図のように包む。

「海のおにぎらず」

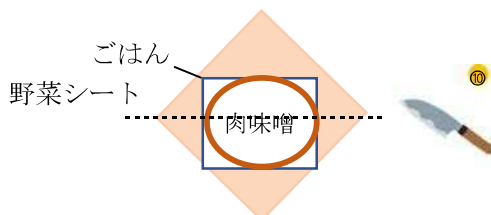
ラップに焼きのりを敷き、⑦のごはんを半量並べて、下の図のようにのせ、⑧の残りのごはんを並べて焼きのりとラップで包む。



キ	た	コ	に	キ	た	コ	に
ヤ	こ	ー	ん	ヤ	こ	ー	ん
ベ	ン	ン	じ	ベ	ン	ン	じ
ツ			ん	ツ			ん

「大地のおにぎらず」

ラップに野菜シートを敷き、⑦のごはんを半量並べて、肉味噌の半量を全体に敷き、その他の材料を下図のようにのせ、残りの肉味噌、⑧の残りのごはんを並べて野菜シートとラップで包む。



キ	た	コ	に	キ	た	コ	ブ
ヤ	こ	ー	ん	ヤ	こ	ー	ロ
ベ	ン	ン	じ	ベ	ン	ン	ッ
ツ			ん	ツ			コ
							リ
							ー
							の
							芯

- ⑩ 図の⑩のところ断面が見えるように1/2に切って盛り付ける。