

たくさんのご応募をいただき、
ありがとうございました！

広報ひがしうら 8月合併号で募集をした、骨を強くするおいしいレシピコンテスト。厳正な審査を経て6作品の入賞が決定しました。入賞作品の詳しいレシピは、町ホームページに掲載中！

●問い合わせ

健康課 ☎83-9677



第1回 骨を強くする

おいしいレシピ
コンテスト

入賞者発表

親子で
クッキング!

乾燥おからパウダー
を使用した料理

最優秀賞

「おからと山芋」

小原成海さん／小原悠加さん

アピール
ポイント!

焼きのりは具をはさむとき、きれいにはさまなくても大丈夫なので、子どもでも楽しくできます。ふわふわとシャキシャキ食感でおいしいです。



ひがしうらの健康守り人
Dr. うらっシュ
のひとこと

おからは低カロリーで高タンパクなヘルシー食材ですが、高タンパクなので骨、筋肉をはじめとする体の様々な組織の材料になります。また、おからパウダーにはビタミンEやイソフラボンが含まれており、アンチエイジングや更年期障害の予防・改善にも役立ちます。一方、山芋は消化酵素のジアスターゼ(アミラーゼ)を含んでおり、胃もたれを軽減します。そのため、高齢の方には十分満足いただける組み合わせになったと思います。もちろん若い方や子どもたちにも効果があります。

ヘルシーだけどちゃんとおいしい賞

「東浦の花いなり(卵の花いなり)」

青木 司さん／青木 あゆ美さん

アピール
ポイント!

包丁を使わずに楽々に栄養満点。糖質制限中の方にもうれしいメニューです。



時短簡単賞

「たまごピザ」

川越 拓真さん／川越 百合子さん

アピール
ポイント!

フライパンひとつでかんたん！
アレンジもできます。



いなりにもおから。キツネさんも仰天？



あっという間におからパワー、ゲットだぜ！
簡単に骨活、筋活ができてうれしいですね。



映え賞

「おからたっぷり フルーツミルクケーキ」

若濱 翔琉さん／山崎 紀恵子さん



生地にもクリームにもおからたっぷり。おからのおかげでフルーツのおさまりもバッチリです。甘さ控えめでコクがあり、ヘルシーで栄養満点です。



見た目がきれいですね。子どもたちも大喜び。生地にもおから、クリームにもおから。おからたっぷりで骨活、筋活にも拍車がかかります。ところでおからはどこにしているのかな？

栄養満点賞

「おから de ぎょうざ」

大石 蒼理さん／大石 篤さん



子どもたちは、大好きな^{ぎょうざ}餃子にすると苦手な食材でも「おいしいね!」と言って食べられちゃいます。乾燥おからパウダー入りの餃子も大好評。丈夫な骨を作るための栄養素も、いっぱい入っています。



おからとぎょうざ。面白い組み合わせですね。おからの原料である大豆を日本に伝えた人も、びっくりしているかも。



子どもも大人もクセになるおつまみ賞

「ソイパワー^豆 カニクリームコロッケ」

澤田 愛音さん／澤田 清楓さん



ホワイトソースを作るのって時間がかかるけど、おからパウダーを使うことにより、だまにならず、だれでも簡単にとろみがついて時短にもなります。



子どもも、大人もパクパク。本当におから、入っているのかな？



ひがしうらの健康守り人
Dr. うらっシュ

名古屋大学
水野先生コメント

今回の骨活・筋活レシピはおから(パウダー)を基軸に考案されています。おからは豆腐をつくる過程でできる豆乳の絞りカスのこときらずで、卵の花や不切とも言われています。江戸時代前期まで豆腐は大変貴重な食料でしたが、おからはそのころも廃棄処分されていたようです。現在でもおからは日持ちしないため、家畜の飼料や脱水して保存性を高めた食品原料以外は廃棄されていますが、実はカルシウム、ビタミンB群、鉄などが豊富なうえ、食物繊維も多いため、とても魅力的な食材です。おからパワー全開の骨活・筋活レシピが誕生しました。ぜひお試しください。