



# レシピ集作成の目的

大阪市では第3次大阪市食育推進計画に基づき広く市民運動として食育を推進しており、計画の中で「よく噛んで味わって食べる等の食べ方に関心のある市民の割合の増加」を目標に掲げています。乳幼児から高齢者まですべてのライフステージにおいて歯と口腔の健康づくりはしっかり咀嚼して様々な食品を食べることにつながります。様々な食品、多様な栄養素をとることは健康な体づくりには欠かせません。

そこで、噛むことへの関心を高めることを目的によく噛んで味わって食べられるレシピを募集しました。今回、募集したレシピの中から入選された21点を集め、レシピ集を作成しました。是非このレシピを使ってよく噛んで食べられる1品を食卓に追加してみてください♪

## 入賞レシピ一覽

共通募集テーマ「よく噛んで味わって食べられるレシピ」  
※各部門ごとに詳細テーマを設定しています

### 親子部門

(募集テーマ：子どもが喜ぶレシピ)

- 最優秀賞 リンゴとシャキシャキれんこんのピーナッツいため
- 優秀賞 噛むKAMU風田作り
- 入賞 弥生時代のタコポテト
- 入賞 歯と腸ピカピカ！！切って炊くだけ簡単たこめし
- 入賞 凍りこんにゃくの中華きんぴら
- 入賞 ごぼうとにんじんとお肉のサンチュまき
- 入賞 シャリシャリチンジャーローズとれんこん



### 中高生・高校生部門

(募集テーマ：お弁当のおかずの1品)

- 最優秀賞 れんこんとりしそつくねの肉巻き
- 優秀賞 ごぼうの和風カレー丼
- 入賞 ヘルシーおからとキクラゲ入りのとりつくね
- 入賞 ゴロゴロ野菜と牛肉の味噌炒め
- 入賞 カムカムいかぎょうざ
- 入賞 噛むほど元気！タコとナッツ(クルミ)のパワフルマリネ
- 入賞 歯ごたえばっちり！たこレンピマン



# 掲載レシピについて

- ・親子部門については応募時に分量の記載が不要だったため、区の栄養士が分量を調整して記載しました。また、大阪夕陽丘学園短期大学と3回にわたってレシピ集用の試作を行いました。その際に学生さんから分量やアレンジ方法について意見をいただき、レシピの微調整や追記をした後に掲載しています。



試作の様子

・レシピコンテストおよびレシピ集作成にご協力いただきました天王寺区食育推進ネットワーク、大阪市学校歯科医会、天王寺区「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業、天王寺区食生活改善推進員協議会、すこやかパートナー（株式会社味の素、大阪夕陽丘学園短期大学、近畿中央ヤクルト販売株式会社）、の皆さまに深く感謝申し上げます。

## 一般部門

（募集テーマ：洋食）

- 最優秀賞 蓮コーンボール
- 優秀賞 噛めば噛むほどうま味あふれるパスタ
- 入賞 レンコーンボール
- 入賞 2080 歯ッピーライス
- 入賞 しゃきしゃきぷりぷり手のひらピザ
- 入賞 カムカムキーマカレー
- 入賞 イタリアン風レンコン炒め

