

【小学生の部】

栄養満点 緑黄色野菜のはさみぎょうざ 柳井小学校5年生の作品

最優秀



作り方

- ①かぼちゃ、にんじんはあらみじん切りにし、電子レンジ 600w で 3 分加熱する。
- ②オクラ、アスパラガスもあらみじん切りにし、電子レンジ 600w で 1 分半加熱する。
- ③はんぺんはビニール袋に入れてつぶし、A を加えてまぜ、野菜のあら熱がとれたらいっしょにまぜる。
- ④フライパンに油をしき、ぎょうざの皮 8 枚をすきまなくならべる。この上に③のたねを均とうにのばし、残りのぎょうざの皮をかぶせる。蒸し焼き用の水をふり、ふたをして中火で 4 分焼き、うら返して 2 分焼く。
- ⑤タレの材料を別に混ぜておく。
- ⑥食べやすい大きさに切って、お皿にもりつけたら完成！

材料（4人分）

かぼちゃ 100 g、にんじん 80 g
オクラ 10 個、アスパラガス 6 本(50g)

はんぺん 1 枚

A（かたくり粉 大さじ 1、塩 小さじ 1/8、こしょう少々、
カレー粉、とりがらスープの素 各小さじ 1/2）

ぎょうざの皮 16 枚、油 小さじ 2、水(蒸し焼き用) 大さじ 2

たれ（しょうゆ、酢 各大さじ 1、
さとう、ごま油、いりごま 各小さじ 1、）

作品への思い・工夫点

苦手な野菜もたくさん食べたいと思い、好きな野菜と苦手な野菜を入れて、私の好きなぎょうざにしてみました。

審査員のコメント

味が抜群によく、たくさんの野菜がぎょうざに入っていてびっくりしました。カレー味のアイデアもいいですね。

【中高生の部】

さといもサラダ

柳井西中学校2年生の作品

最優秀



作 り 方

- ①さといもは耐熱皿に入れて電子レンジ強で6～7分加熱してつぶす。
- ②枝豆は水につけて解凍し、さやから出しておく。
- ③ベーコンは7mm角くらいに切って中火で焼く。
- ④玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ強で2分加熱する。
- ⑤とうもろこしは電子レンジ強で1分半加熱する。
- ⑥①にとうもろこし、枝豆、玉ねぎ、ベーコンを入れてよく混ぜる。
- ⑦⑥にマヨネーズ、ごまドレッシング、こしょう、塩を加えて混ぜる。
- ⑧冷蔵庫で冷やして完成。

材 料（4人分）

さといも(下茹で済冷凍)・250g
とうもろこし(冷凍)・・・75g
枝豆(冷凍)・・・正味45g
(さや付き90g)
玉ねぎ・・・中1/2個(85g)
ハーフベーコン・・・1パック

マヨネーズ・・・大さじ2
ごまドレッシング・大さじ2
こしょう・・・少々
塩・・・少々

作品への思い・工夫点

加工野菜をたくさん使い、火をあまり使わない、電子レンジで簡単に作れるレシピを考えました。

審査員のコメント

時短料理のアイデア◎！煮物中心に使われるさといもを、サラダにする食べ方は新発見でした。さといもの食べ応えと枝豆の食感のバランスがとても良かったです。

【小学生の部】 柳井小学校4年生の作品

優秀

サクサクごまマヨッコー



作品への思い・工夫点

給食の大好きなりょう理をヒントに、野さいたっぷりにししました。クルトンがさくさくしてアクセントになります。

審査員のコメント

手軽に作れ、彩りがよい一品です。味付けもよく、サクサク食感も楽しめますね。

材 料（4人分）

ブロッコリー・・・1株(200g)
スイートコーンかんづめ・80g
かに風味かまぼこ・・・40g
クルトン・・・・・・・・16g

すりごま・・・大さじ4
マヨネーズ・・・大さじ4
す・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1

作 り 方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ②スイートコーンはしる気を切っておく。
- ③かに風味かまぼこは手でさいて小さくする。
- ④調味りょうをまぜておき、ブロッコリー、スイートコーン、かにかまを加えてあえる。
- ⑤クルトンは、食べる直前にトッピングしてどうぞ。

【小学生の部】 小田小学校5年生の作品

優秀

彩りマヨみそ炒め



学校給食賞

作品への思い・工夫点

柳井のみそを使って、たっぷり野菜と、ふっくらむね肉でおいしくできあがりました。

審査員のコメント

たくさんの具材がみその味付けでまとまっています。むね肉も柔らかく風味よく、バランスのよい一品ですね。

材 料（4人分）

とりむね肉 200g（塩 小さじ1/8、こしょう少々、酒 大さじ1）、
かたくり粉 大さじ1、油 小さじ2

ブロッコリー1/2 房（100g）、しめじ 小 1/2 袋（40g）、にんじん
1/2 本（60g）、玉ねぎ 中 1/4 個（40g）、ミニトマト 8 個
マヨネーズ 大さじ2、みそ、みりん 各 大さじ1・1/2

作 り 方

①とり肉はそぎ切りにして、塩、こしょう、酒をまぶして10分おく。②ブロッコリーは一口大に切り、かるくゆでる。③しめじは小房に分け、にんじんはたんざく切り、玉ねぎはうす切り、ミニトマトは半分に切る。④①の肉の汁気をふいてかたくり粉をまぶし、油をしいて中火でやき、皿にとっておく。⑤マヨネーズ半分をフライパンで熱し、ミニトマト以外の野菜を強火でいためる。⑥しんなりしたら④の肉とミニトマトを入れ、のこりのマヨネーズとみそ、みりんを合わせたものを入れ、味をつけてできあがり。

【中高生の部】 柳井中学校2年生の作品

優秀

簡単サバ缶アレンジ



作品への思い・工夫点

包丁も火も使っていないので、誰でも簡単に作ることができます。洗い物も少ないのですごく簡単です。

審査員のコメント

調理の簡単さは群を抜いています。ちょっとした工夫でサバ缶の味がこんなに変わっていることに驚きました。

材 料（4人分）

野菜ミックス・・・1袋(230g)
（キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎのカット野菜）
顆粒コンソメ・・・小さじ1
さば缶（味付け）・・・1缶(150g)
刻みねぎ・・・・・・・・・・適量

作 り 方

- ①野菜ミックスを耐熱皿に入れ、ラップをかけて、電子レンジ500wで4分程度加熱する。
- ②①の野菜が冷めたら、水気を絞る。
- ③②にコンソメとサバ缶を入れて混ぜる。
（缶汁は適量使う。）
- ④盛付をして、ねぎを上に乗らす。

【小学生の部】 伊陸小学校6年生の作品

優良

カルシウムたっぷり チーズグラタン



作品への思い・工夫点

チーズをかけてるので、食べてみたくなると思います。

審査員のコメント

小松菜のシャキシャキ感とチーズがよく合っています。味噌の風味が食欲をそそります。

材 料（6人分）

かぼちゃ・・・240 g
小松菜・・・240 g
ミニトマト・・・12 個
とろけるチーズ・・・60 g

とうふ・・・300 g
みそ・・・30 g
砂糖・・・20 g
マヨネーズ・・・大さじ 2

作 り 方

- ①とうふは水気を切ってつぶし、みそ、砂糖、マヨネーズと混ぜ合わせておく。
- ②かぼちゃは2 cmかくに切って耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ 600w で3分加熱する。
- ③小松菜は1 cm長さに切って耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ 600w で3分加熱する。流水で冷ましてしぼる。
- ④ミニトマトは半分に切る。
- ⑤①に小松菜、かぼちゃの順に加えて混ぜ合わせる。
- ⑥一人分ずつ耐熱皿に分けて、上にチーズとミニトマトをのせ、オーブントースターで4分焼いて出来上がり！

【中高生の部】 柳井西中学校2年生の作品

優秀

ナッツでガッツリ夏野菜



作品への思い・工夫点

それぞれの食感を楽しめ、たくさんの野菜がとれ、色どりも考えました。フライパン1つで簡単に調理できます。

審査員のコメント

ナッツと他の野菜との相性が抜群で、いろいろな食感を楽しめます。

材 料（6人分）

長いも・・・200g
にんじん・・・1/2本(60g)
エリンギ・・・1本(50g)
しいたけ・・・3枚
ピーマン・・・1個
赤パプリカ・1個(120g)
カシューナッツ・・・40g

鶏もも肉・・・1枚(280g)
塩・・・小さじ1/8

こしょう・・・少々

にんにく・・・1かけ

油・・・小さじ2

酒・・・大さじ2

A 焼肉のたれ・大さじ3～4

だしの素・・・小さじ1

作 り 方

- ①長いも、にんじん、エリンギ、しいたけ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。
- ②鶏肉は2cm角に切り、塩、こしょうを振っておく。
- ③にんにくは半分に切ってつぶす。
- ④フライパンに油を熱してにんにくを弱火で炒め、香りが出てきたら鶏肉を中火で焼く。
- ⑤にんじんを加えて炒め、酒をふって蓋をし、2～3分蒸し焼きにする。
- ⑥長いも、エリンギ、しいたけを加えて炒め、ピーマン、パプリカ、カシューナッツを加え、混ぜながら2分程度炒めてAで調味する。

【中高生の部】 柳井学園高等学校2年生の作品

優良

豆乳みそスープ



作品への思い・工夫点

野菜たっぷりで低糖質です。
カルシウムを多く摂取できます。

審査員のコメント

豆乳をベースにしたみそスープと具材の口あたりのよさがマッチしています。

材 料 (6人分)

豚ひき肉・・・200g
小松菜・・・1束(200g)
にんじん・・・100g
しいたけ・・・6枚
ごま油・・・小さじ2
おろしにんにく・・・小さじ1
おろししょうが・・・小さじ1
水・・・300ml

A 顆粒鶏がらスープの素・・・小さじ1
オイスターソース・・・大さじ1
白いりごま・・・大さじ1
白すりごま・・・大さじ2
豆乳(成分無調整)・・・500ml
味噌・・・大さじ1・1/2(30g)
ラー油・・・少々

作 り 方

- ①小松菜は3cm幅に切り、さっとゆでて冷水で冷ます。
にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して、豚ひき肉を炒める。
- ③にんじん、しいたけを加えてさっと炒めたら、おろしにんにくとおろししょうがを加えてさらに炒め、水とAを加えて、アクをとりながら煮込む。
- ④にんじん、しいたけに火が通ったら、弱火にして豆乳、味噌、小松菜を加えて1分煮て火を止める。
- ⑤器に盛りラー油をかける。

学校給食賞

【中高生の部】 柳井中学校2年生の作品

夏野菜でごまみそぶっかけそうめん

優良



作品への思い・工夫点

夏によく食べるそうめんを使い、香りがよくなるように、すりごまを入れました。

審査員のコメント

さっぱりとした味で、暑い日でもスルスル食べられそうです。彩りもよく食欲をそそられます。

材 料 (4人分)

そうめん・・・6束

きゅうり・・・2本(200g)

塩・・・小さじ1/2

ミニトマト・・・4～6個

シーチキン・・・小1缶(70g)

A

味噌・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1

めんつゆ(2倍濃縮)

・・・100ml

水・・・300ml

すりごま・・・大さじ3

作 り 方

- ①そうめんをゆで、冷水で冷ましてざるにあげる。
- ②きゅうりを2mm厚さの輪切りにして、塩もみする。しばらくおいて、しんなりしたら絞る。
- ③ミニトマトは4つ切りにする。
- ④Aを混ぜ合わせ、塩もみしたきゅうりとミニトマト、シーチキンを混ぜ合わせる。
- ⑤お皿にそうめんを盛って、上から④をかける。

【中高生の部】 柳井学園高等学校2年生の作品

優良

簡単ヘルシーはるさめスープ



作品への思い・工夫点

鶏肉やはるさめをたくさん使い、これひとつでお腹を満たしてくれます。

審査員のコメント

食材の組み合わせがよく、さっぱりしていて、栄養満点の一品です。簡単に作れるところもいいですね。

材 料（6人分）

鶏もも肉・・・200g
カット野菜・1袋（230g）
（キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら）
ごぼう（ささがき水煮）・40g
えのき・・・小1袋（90g）
水・・・800ml

鶏がらスープの素・大さじ1
オイスターソース・大さじ1
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
はるさめ・・・乾 60g
卵・・・1個
ごま油・・・小さじ1
白いりごま・・・小さじ2

作 り 方

- ①鶏肉は2cm角、えのきは2cm長さに切る。
- ②鍋に、鶏もも肉と水を入れて火にかける。鶏肉の色が変わったら、カット野菜、ささがきごぼうを入れ、鶏がらスープの素、オイスターソース、塩、こしょうを入れる。
- ③野菜に火が通ったら、はるさめを入れて2～3分煮て、えのきを入れ、溶き卵を加えて軽く混ぜる。
- ④ごま油を入れる。
- ⑤器に盛って、いりごまを入れる。