

【小学生の部】

夏野菜たっぷりトマトカップ焼き

大畠小学校 6年生の作品

最優秀



材 料（4人分）

トマト・・・・・・・・大玉4個	ケチャップ・・・・・・・・大さじ3
ナス・・・・・・・・1本(120g)	ウスターソース・・大さじ1
ズッキーニ・・小1本(100g)	塩・・・・・・・・ひとつまみ
玉ねぎ・・・・・・・・小1個(100g)	こしょう・・・・・・・・少々
にんじん・・1/2本(50g)	とろけるチーズ・・・・40g
あいびき肉・・・・・・・・150g	

作 り 方

- ①トマトの上を切り、中をくり抜く。
- ②くり抜いたトマトの中はきざむ。
ナス、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③②とひき肉をいっしょにいためる。
- ④火が通ったらケチャップ、ウスターソース、塩こしょうを加えて煮つめる。
- ⑤トマトカップに④をつめ、チーズを上のにせる。
- ⑥220度に熱したオーブンで8～10分ていど焼く。

作品への思い・工夫点

夏野菜が好きなので、たっぷり食べられる料理を考えました。

審査員のコメント

見た目がかわいく野菜たっぷりで味のバランスもよく、とてもおいしくいただきました。トマトをカップに見立てて中に具材を入れて焼くというアイデアがよいと思います。

【中高生の部】

夏の宝石箱

柳井西中学校 1 年生の作品

最優秀



作 り 方

- ①ベーコンは5mm ていどの細切り、厚揚げは2 cm角、なす、ピーマン、パプリカは乱切りにする。
ミニトマトは半分に、モッツアレラチーズは1 cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱してベーコンを焼き、なす、厚あげ、ピーマン、パプリカの順にやき、火が通ったら耐熱皿に入れる。
- ③②の上にミニトマト、モッツアレラチーズをのせて、電子レンジ強で3分程度(4個分)、チーズがとろけるまで加熱する。
- ④めんつゆをかけて完成。

材 料 (4 人分)

ベーコン(ブロック)・・・60 g	モッツアレラチーズ・50 g
厚揚げ・・・・・・・・1 枚(120 g)	油・・・・・・・・小さじ 1
なす・・・・・・・・1/2 本(80 g)	めんつゆ(2 倍濃縮)
ピーマン・・・・・・・・2 個	・・・・・・・・小さじ 1/2×4
黄パプリカ・・・1 個(100g)	
ミニトマト・・・・・・・・6 個	

作品への思い・工夫点

近所の方から「食べて助けて」と持ってこられた野菜を使いました。いためすぎず、食感を残すことが工夫したところです。

審査員のコメント

野菜の食感がいかされ、食材の組合せも抜群です。簡単に作れ、野菜をたくさん消費できるところがいいです。ネーミングもよく、思わず食べてみたくなる一品です。

【小学生の部】 柳井小学校 4年生の作品

優秀

冷蔵庫のあまり野菜で「トロトロ」 「栄養満点！ミネストローネ」



作品への思い・工夫点

賞味期限が短いトマトの水煮があったので、あまり野菜と皮・芯・茎もいっしょに調理して美味しくいただけるスープを考えました。

審査員のコメント

あまり野菜とは思えないほどおいしかったです。彩りや口あたりもよく、食が進みます。

材 料（4人分）

ウインナー・・・・・・・・2本(40g)
にんじん(皮ごと)・1/3本(40g)
玉ねぎ・・・・・・・・1/3個(50g)
かぼちゃ・・・・・・・・1/8個(150g)
キャベツ(しん)・・・・・1個分(90g)
ブロッコリー(くき)・1/2個分(50g)
大豆水煮・・・・・・・・・・30g

オリーブオイル・大さじ1
水・・・・・・・・・・150ml
コンソメ・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
トマト(水煮)・・・・200g

作 り 方

- ①野菜は1cm角、ウインナーは輪切りにする。
- ②オリーブオイルをなべに入れ、具材をいためる。
- ③水、コンソメ、砂糖を入れ、フタをして中火で5分にする。
- ④トマトの水煮を入れてフタをはずし、野菜がやわらかくなり、とろみがつくまでにする。

【小学生の部】 大畠小学校 6年生の作品

優秀

種ごと丸ごと無限ピーマン



材 料（4人分）

ピーマン・・・8個（240g）

ツナ缶（油づけ）・1缶（70g）

とりがらスープのもと

・・・小さじ 1/2

塩こんぶ・・・大さじ 2（5g）

オリーブオイル・小さじ 1/2

作品への思い・工夫点

ピーマンの種とわたを捨てずに、丸ごと食べられるおかずを考えました。賞味期限が近い塩こんぶも使いました。

審査員のコメント

種やわたまで使うところが、手間も省けてロスにもつながり、とても良いです。食材の組合せがよくとてもおいしく食べられました。

だしじょうゆ・小さじ 1/2

すりごま・・・小さじ 1

作 り 方

- ①ピーマンは種もわたもいっしょに細切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ピーマンを中火で、焼き色がつくまでいためる。火が強すぎると種がとぶので注意。
- ③②に油を切ったツナ、とりがらスープのもと、塩こんぶを入れる。
- ④仕上げに、だしじょうゆとすりごまを加える。

【中高生の部】 柳井西中学校 1年生の作品

優秀

皮かきあげ



作品への思い・工夫点

皮にはとても栄養があるので使ってみました。

審査員のコメント

普段捨てる皮を、上手に活用していると思います。歯ごたえもよく皮の部分とは思えないおいしさでした。栄養にも着眼して素晴らしいです。

材 料（4人分）

ピーマン・・・3個(90g)
大根の皮・・・1/3本分(80g)
ながいもの皮・1/3個分(40g)
れんこんの皮・1/2個分(40g)
揚げ油・・・・・・・・適量

てんぷら衣

こむぎ粉・・・・・・・・100g
卵・・・・・・・・・・1個
冷水・・・・・・・・・・150ml

味付けはお好みで
塩またはポン酢など

作 り 方

- ①大根、ながいも、れんこんの皮は厚めにむき、ピーマンは、種とヘタも一緒に細切りにする。
- ②てんぷら衣の材料を混ぜ合わせ、①と合わせて混ぜる。
- ③揚げ油を熱して②を少しずつすくって落としてあげる。
- ④きつね色になったらバットに出して油を切る。
- ⑤塩やポン酢をつけて完成。

【中高生の部】 柳井中学校 3年生の作品

優秀

脇役たちのシンフォニー in 2022 夏



材 料 (4人分)

サバ水煮缶・・・150g×2 缶
とうもろこし・・・1 本
なす・・・240 g
ピーマン・中 4 個 (100g)
カットしめじ・・・1 袋
オクラ・1 ネット (100g)
油・・・大さじ 1

作品への思い・工夫点

備蓄用さば缶と自家栽培で毎日たくさんとれる野菜はどれもにおいやアクが苦手な食材です。カレールウを使うことで、臭みやアクが調和され食べやすくなります。

審査員のコメント

ネーミングがとてもよく考えられています。それぞれの食材のよさをサバとカレーが引き出していました。

塩・・・小さじ 1/4
こしょう・・・少々
昆布だし(顆粒)・・・小さじ 1/2
さとう・・・大さじ 1
カレールウ・・・1 かけ (25g)
水・・・200ml

作 り 方

- ①とうもろこしは皮をむき、ラップに包んで 500w で 3 分半加熱する。
- ②なすは皮を一部むいて一口大に切り、ピーマンも一口大に切る。オクラはヘタを切る。
- ③フライパンに油を熱し、ナス、ピーマン、しめじ、塩こしょうを加えて 1 分いため、ふたをして 2 分蒸し煮にする。
- ④③にサバの水煮を汁ごと入れ、昆布だし、さとう、オクラ、カレールウ、水 200ml を加え、ふたをしてさらに煮る。焦げないように時々混ぜる。
- ⑤とうもろこしはそぎ切りにし、器に盛り付けて完成。

【小学生の部】 柳井小学校 4年生の作品

優良

トマトんいため



材 料（4人分）

トマト・・・小1個（100g）
キャベツ・・・1/4玉（250g）
にんじん・・・1本（120g）
ぶたのこま切れ・・・250g
ごま油・・・大さじ1/2

作品への思い・工夫点

苦手な人が多いトマトをおいしく食べられるように工夫しました。

審査員のコメント

トマト感はなく、かくし味となっていました。トマト嫌いの人も食べられそうです。

みりん・・・・・・・・大さじ1
オイスターソース・大さじ1
しょうゆ・・・・大さじ1/2

作 り 方

- ①トマト、キャベツは1.5cm角に切る。
- ②にんじんはいちょう切りにして下ゆでする。
- ③ぶた肉は約2cm幅に切る。
- ④フライパンにごま油を熱してぶた肉をいため、次ににんじん、トマト、キャベツをいため、みりんとおいスターソースを入れて加熱する。さいごにしょうゆをまわし入れていため合わせる。



学校給食賞

【小学生の部】 大畠小学校 6年生の作品

優良

ピーナッツ



材 料（4人分）

ピーマン・・・小 12 個
なす・・・1 本 (120 g)
ピーナッツ・・・24 粒
あいびき肉・・・180g
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
コンソメ(顆粒)・・・小さじ 1
かたくり粉・・・小さじ 1

作品への思い・工夫点

ピーマンのヘタの周りも捨てずに、ピーマンの中身の具に入れて調理しました。

審査員のコメント

なすもたくさん詰まっています、野菜がたくさん食べられる一品ですね。見た目やソースの味もよくパクパク食べられます。

油・・・小さじ 1
お好みソース・・・大さじ 1
ケチャップ・・・大さじ 1
バター・・・10 g
ミニトマト・・・4 個

作 り 方

- ①ピーマンはヘタの部分の大きめに切り、中の種を取り出す。
- ②なすを大きくいちょう切りにする。
- ③フードプロセッサに、なす、ピーナッツ、ひき肉、塩、こしょう、コンソメ、かたくり粉を入れ、あらびきする。(ピーマンのヘタの周りの部分も入れる。)
- ④ピーマンに③をつめ、油を熱したフライパンで、焼き色がつくまで焼き、弱火でふたをして 10 分程度蒸す。
- ⑤皿に取り出し、同じフライパンにお好みソース、ケチャップ、バターを入れて弱火で混ぜる。
- ⑥お皿に盛り付け、ミニトマトを添えて⑤のソースをかける。

【中高生の部】 柳井中学校 2年生の作品

優良

ニラバーグ



材 料（4人分）

豚ひき肉・・・300 g
にんじん(皮)・1本分(50g)
キャベツの芯・・・50 g
ニラ・・・1束(100g)
卵・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・・少々

作品への思い・工夫点

コンソメスープを作った際に余った野菜を使い、ハンバーグをイメージして考えました。

審査員のコメント

ニラの香り、ごま油の風味がよく、キャベツの芯の食感良かったです。おいしくて、多くの人に伝えたい評価No.1でした。

鶏がらスープのもと・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
かたくり粉・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・大さじ1

作 り 方

- ①にんじんの皮、キャベツの芯、ニラはみじん切りにする。
- ②①とひき肉、卵、塩、こしょう、鶏がらスープのもと、しょうゆ、かたくり粉をボウルに入れてよく混ぜる。
- ③一人2個ずつになるように小判型にまるめ、ごま油を熱したフライパンで両面を焼く。

【中高生の部】 柳井中学校 2年生の作品

優良

野菜の皮の梅きんぴら



作品への思い・工夫点

皮のシャキシャキとした食感と梅の自然な塩味でさっぱりと仕上げました。

審査員のコメント

野菜のシャキシャキ感に、ゴマの風味と梅の酸味が重なって、さわやかな一品です。お弁当のおかずにも良さそうです。

材 料（4人分）

だいこんの皮・1/2 本分(200 g)
にんじんの皮・大1本分(75 g)
レンコンの皮・大1/2 節分(50 g)
梅干し(塩分7%)・・4個(40 g)
ごま油・・・・・大さじ1
だし汁(だしの素などでとる)・180ml

さとう・・・大さじ1
しょうゆ・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
白ごま・・・小さじ2
黒ゴマ・・・小さじ2

作 り 方

- ①大根、にんじん、レンコンの皮は厚めにむいてせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①をいためる。
- ③だし汁、さとう、しょうゆ、みりんを入れて、汁気が少なくなるまで煮る。
- ④種を除いて包丁でたたいた梅干しを③に加えて炒める。
- ⑤盛り付けて、白ごまと黒ゴマをふる。



学校給食賞