

【小学生の部】

四つ葉風はんぺんづめ

伊陸小学校 5年生の作品

最優秀



材 料（4人分）

ピーマン	5個	油	少々
にんじん	1/3本（40g）	ケチャップ	少々
コーン（缶）	40g		
はんぺん	1枚		
かたくり粉	大さじ1		

作 り 方

- ①ピーマン1個、にんじんをあらくきざむ。
- ②にんじんは電子レンジで1分加熱する。
- ③はんぺんをつぶし、ピーマン、にんじん、コーン、かたくり粉を入れてよくこねる。
- ④ピーマン4個のヘタ側を切って、種を除いて③をつめる。
- ⑤④のはんぺんをつめたピーマンを4つに輪切りにし、フライパンに油を熱し、中火から弱火で、ふたをして両面をやく。
- ⑥四つ葉になるように皿にもりつけ、ケチャップを中央にそえる。

アピールポイント

はんぺんをつかうので、低カロリーで健康的なおかずです。

審査員のコメント

見た目がとてもかわいく、思わず食べてみたくなる一品です。はんぺんとピーマンとの組み合わせがとてもよく、ピーマン嫌いの人も克服できそうです。

【中高生の部】

鶏肉と夏野菜の **エス ティー ジー ス** **S D G** 酢 あえ

さっぱり デリシャスで 元気になる

柳井中学校 1 年生の作品

最優秀



作 り 方

- ①とり肉はひと口大に切り、しょうがをもみ込み、次に酒を入れてもみこむ。
- ②なすは乱切り、ゴーヤは種やわたをとらずに1cmはばに切る。かぼちゃは種とわたを取り、一口大の角切りにする。
- ③さとう、塩、橘香酢、うす口しょうゆを合わせてSDG酢を作る。
- ④170度に熱した油でなす、ゴーヤ、かぼちゃの順で素揚げにする。
- ⑤①のとり肉にかたくり粉をまぶして160度の油で揚げる。
- ⑥揚げ油を180度に上げて、⑤のとり肉を二度揚げして周りをカリカリにする。
- ⑦ゴーヤ、かぼちゃ、とり肉をボウルに入れて熱いうちにSDG酢を全体にからませる。なすはつぶれないように後から入れて混ぜる。

材 料 (4人分)

とりもも肉・・・240g
 おろししょうが・・・小さじ1
 酒・・・小さじ4
 かたくり粉・・・適量
 なす・・・200g
 ゴーヤ・・・120g
 かぼちゃ・・・200g

橘香酢は柳井市の特産品です。

揚げ油・・・適量
 さとう・・・大さじ5
 塩・・・小さじ1/2
 橘香酢・・・大さじ5
 うす口しょうゆ・・・大さじ1

SDG
酢

アピールポイント

ゴーヤはわたや種も食べられ、橘香酢は摘果のために摘み取った青みかんの果実酢なので、SDGsにつながります。橘香酢は完熟みかんよりクエン酸やビタミン類が多く含まれているので、疲労回復にも効果的です。

審査員のコメント

おいしくて多くの人に伝えたい評価 No.1 の作品です。食材の味が生かされており橘香酢がさわやかで、おいしいですね。

【小学生の部】

柳井小学校 5年生の作品

優秀

夏野菜まぜまぜバーグ



材 料（4人分）

ぶたミンチ・・・・200g
かぼちゃ・・・・100g
オクラ・・・・4本（40g）
なす・・・中1/2本（70g）
ピーマン・・・2個（60g）
にんじん・・・1cm（12g）
たまご・・・・1個

アピールポイント

オクラの粘り、かぼちゃの甘味、チーズがとろり、かめばかむほど味が出てきます。なすが苦手な人でも食べやすいです。

審査員のコメント

オクラがアクセントになって、おいしかったです。野菜が苦手な子でも、食べられそうです。

パン粉・・・1/2カップ程度
ミックスチーズ・・・40g
油・・・・・・適量
かたくり粉・・・小さじ1/2
水・・・・・・小さじ1
味ぽん・・・・・・大さじ2

作 り 方

①かぼちゃは、てきとうに切ってゆでてつぶす。オクラはゆでて、あらくきざむ。なすは、うすいいちょう切りにし、水にさらして、水気をしぼる。ピーマンは、あらくきざみ、にんじんは、みじん切りにする。②①の野菜とぶたミンチ、たまご、パン粉、チーズをボウルに入れ、手でよくまぜ、こぼん型に丸める。③フライパンに油を熱し、15分くらい両面をやく。④味ぽん、水、かたくり粉を合わせ、回し入れてからめる。

【小学生の部】

小田小学校 6年生の作品

ヘルシーナスれごとグラタン

優秀



アピールポイント

野菜の苦手な人でも食べられるように、塩をふりかけ水分をとばし、苦味を少なくするようにくふうしました。

審査員のコメント

なすのおいしさがよく引き出されていました。見た目もよく、とても美味しかったです。

材 料（4人分）

なす・・・中2本（240g）
赤パプリカ・・・半分（70g）
ピーマン・・・1個
塩・・・少々
きぬ豆腐・・・半丁（200g）

顆粒コンソメ・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1
こしょう・・・少々
ミックスチーズ・・・60g
ドライパセリ・・・少々

作 り 方

①なすはヘタをとり、たて半分に切る。中をスプーンでくりぬいて水にさらし、くりぬいたなすはみじん切りにする。②赤パプリカ、ピーマンはみじん切りにして電子レンジで1分ほど加熱する。これに塩をふり、水分が出たら水で流してしぼる。③豆腐はキッチンペーパーで包んで、水気をしっかり切り、あわだて器でまぜて、コンソメ、マヨネーズ、こしょう、赤パプリカ、ピーマン、きざんだなすを加えて混ぜる。④なすの皮の水分をふいて③をつめて上にチーズをのせる。⑥200度に熱したオーブンで15～20分焼き、パセリを散らす。

【中高生の部】

柳井学園高等学校 2年生の作品

野菜たっぷりみるくみそ汁

優秀



アピールポイント

家にある余った野菜で代用できます。

審査員のコメント

だし、味噌、牛乳の相性がとても良く、コクのある味で、おいしかったです。栄養的にもよく、体が温まりそうで、冬にも食べたい1品です。

材 料（4人分）

だいこん・・・3 cm (140 g)
にんじん・・・小 1/2 本 (60 g)
れんこん・・・小 1 節 (60 g)
里いも・・・中 3 個 (200 g)
ベーコン・・・長 2 枚
油・・・小さじ 1/2

だし汁・・・・・・・・・・300ml
(だしパックなどでとる)
みそ・・・・・・・・・・40g
牛乳・・・・・・・・・・300ml
葉ねぎ・・・・・・・・・・1本

作 り 方

- ①だいこん、にんじんはたんざく切り、れんこんはいちょう切り、里いもは一口大に切る。ベーコンは1 cmはばに切る。
- ②油を熱したなべで、ベーコンと野菜をいため、だし汁を加えて野菜がやわらかくなるまでにする。みそをとき入れる。
- ④牛乳を加えてひと煮立ちしたら、小口切りにしたねぎを散らす。



学校給食賞

【中高生の部】

柳井西中学校 1年生の作品

ピーマンパプリカ&塩こん

優秀



アピールポイント

野菜だけだと物足りないので、肉も入れ、塩こんぶ味にしました。

審査員のコメント

塩こんぶだけの味付けですが、旨味も加わりいい味が出ていました。彩り、味付け、栄養バランス全てが良かったです。

材 料（4人分）

ピーマン・・・4個（80g）

赤パプリカ・・・1個（140g）

黄パプリカ・・・1個（140g）

ぶた肉・・・・・・・・280g

塩こんぶ・・・・・・・・20g

油・・・・・・・・大さじ1

作 り 方

- ①ピーマンとパプリカのヘタと種をとって、2cm角ていどの一口大に切る。ぶた肉も一口大に切る。
- ②油を熱したフライパンで、ぶた肉、パプリカ、ピーマンの順にいためる。
- ③ぶた肉に火が通って、ピーマンがしんなりしたら、塩こんぶを入れていため合わせる。



学校給食賞

【小学生の部】

日積小学校 6年生の作品

優良

夏バテ防止チャンフル



アピールポイント

食欲増進のため、キムチを入れました。

審査員のコメント

ごま油の香りとキムチの辛さが効いており、夏にピッタリの一品ですね。簡単に作ることができ、ごはんにもよく合います。

材 料（4人分）

ぶた肉（こま切れ）・200g
ゴーヤ・・・中1本（160g）
赤パプリカ・・・1個（120g）
ピーマン・・・2個（40g）
キムチ・・・・・・・・120g
豆腐・・・1/2丁（200g）

ごま油・・・・大さじ1
こしょう・・・・少々
みそ・・・・大さじ1
みりん・・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
さけ・・・・小さじ1

作 り 方

- ①ゴーヤは種とわたをとって、5mm幅に切る。
パプリカ、ピーマンはヘタと種をとって、5mm幅に切る。
豆腐は、水切りしてサイコロ状に切る。
- ②ごま油を熱して、ぶた肉をいためる。
- ③①の野菜を加えて、いっしょにいためる。
- ④こしょうをふり、合わせた調味料を加えてまぜる。
- ⑤火が通ったら、キムチと豆腐を入れていためる。

【小学生の部】

新庄小学校 4年生の作品

野さいたっぷりトマトキーマカレー

優良



アピールポイント

野さいぎらいな人でも、カレーなので、気にせず食べられると思います。

審査員のコメント

野菜の水分を利用し、野菜のおいしさ、栄養たっぷりのカレーですね。野菜嫌いの子にも、喜ばれそうです。

材 料（4人分）

ごはん・・・180g×4
玉ねぎ・・・中1個(150g)
にんじん・・・小1本(80g)
なす(ズッキーニでもよい)
・・・小1本(100g)
ピーマン・・・2個(40g)
にんにく・・・1かけ

枝豆・さやから出して 30g
コーン・・・40g
油・・・大さじ1
ぶたひき肉・・・200g
トマト・・・大2個(400g)
水・・・200ml
カレールー・・・4皿分

作 り 方

- ①玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、にんにくをみじん切りにし、枝豆とコーンも合わせて、油を熱した鍋でいためる。
- ②野菜がしんなりしてきたら、ひき肉を入れていためる。
- ③ひき肉に火が通ったら、湯むきしたトマトをきざんで入れ、トマトの形がなくなるまでいためたら、カレーのルーを加えてにこむ。ルーがとけたら、水を加えてにこむ。

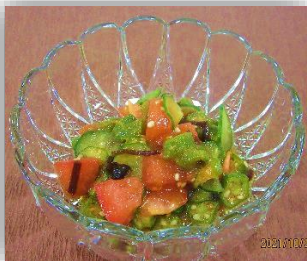


学校給食賞

【中高生の部】 大畠中学校 3年生の作品

ねばねばさっぱり！ 夏野菜の塩こんぶサラダ

優良



アピールポイント

暑い夏でもたくさん食べられる、やみつきサラダです！そうめんのお供にもピッタリ！

審査員のコメント

夏の疲れた体にかきこみやすく、塩こんぶが、さりげなくいいですね。橘香酢を使っているので、酸味がまろやかでおいしかったです。

材 料（4人分）

オクラ・・・8本（80g）
トマト・・・大1個（230g）
きゅうり・・・1/2本（50g）
塩こんぶ・・・5g
白ごま・・・小さじ1

橘香酢・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1
さとう・・・小さじ2

作 り 方

- ①オクラは塩少々をふって板ずりをした後、さっとゆでて輪切りにする。
トマトはくし形切りにした後、一口大に切る。
きゅうりはうすい輪切りにして、水気をしっかりきる。
- ②オクラ、トマト、きゅうりをボウルに入れ、塩こんぶ、白ごま、合わせた調味料を加えてあえる。

【中高生の部】

柳井中学校 3年生の作品

健康!! サバ缶トマト煮

優良



アピールポイント

さば缶を使い、調味料は使わないので、簡単です。サッパリしているので、食欲がなくてもバクバク食べられます。

審査員のコメント

調理法が簡単で、手軽に作れるところがいいですね。サバ缶とチーズとトマトがよく合い、バジルを合わせるとイタリアンでよかったです。

材 料（4人分）

トマト・・・・・・・・中4個
さばのみそ煮缶・150g×2缶
ミックスチーズ・・・・・・・・40g

バジル（パセリでも可）・8枚
オリーブオイル・小さじ1

作 り 方

- ①トマトをくし切りにし、なべのふちに並べる。
- ②さば缶を汁ごとなべの中央に入れる。
- ③中火で10分煮込む。
- ④チーズをなべ全体にばらまく。
- ⑤バジルをちぎり、なべに入れる。
- ⑥オリーブオイルをまわしかけ、火を止める。