

【小学生の部】 柳井小学校 6年生の作品

優秀

食欲増進!! 夏野菜のレモンあえ



アピールポイント

食欲が出るように、レモンや酢を使いました。食感を楽しむために、きゅうりは厚く切りました。

審査員のコメント

彩りがよく、あっさりして食べやすそうですね。簡単に作れるところもよいと思います。

材 料（4人分）

きゅうり・・・・・・・・・・1本
赤パプリカ・・1個(100g)
オクラ・・・・・・・・・・6本
コーン(冷凍)・・・・・・・・40g

レモン果汁・・・・・・・・大さじ2
なますの酢・・・・・・・・大さじ4

作 り 方

- ①きゅうりはいちょう切りにする。
パプリカは8mm角に切ってさっとゆでる。
オクラはさっとゆでて小口切りにする。
冷凍コーンはゆでて冷ましておく。
- ②野菜とレモン果汁、なますの酢を混ぜ合わせる。

【小学生の部】 小田小学校 6年生の作品

優秀

苦くない！ピーマンのツナいため



アピールポイント

手軽に作れ、ピーマンの苦味がなく、すごく食べやすいです。

審査員のコメント

電子レンジを使った料理で、子どもでもできそうな手軽さが魅力的です。他の野菜でも代用できそうですね。

材 料（4人分）

ピーマン・・・8～10 個(200g)
ツナ缶・・・・・・・・小1 缶
すりごま(白)・・・大さじ2

めんつゆ 2 倍濃縮・・・大さじ 1
さとう・・・・・・・・小さじ 1/2
おろししょうが(チューブ)
・・・・・・・・1～2 cm
あらびき黒こしょう・・・少々

作 り 方

- ①ピーマンはヘタと種をとり、せん切りにする。
- ②耐熱容器に①のピーマンとツナ缶の油を入れてまぜ合わせ、ラップを軽くかけて、電子レンジ 600w で 3 分ていど加熱する。
- ③出てきた汁気を軽く切り、ツナ、すりごま、めんつゆ、さとう、おろししょうが、あらびき黒こしょうをまぜ合わせる。

【中高生の部】 柳井高等学校 1年生の作品

優秀

夏野菜たっぷり！ 温玉のせトマどん



アピールポイント

トマトが苦手な人でも食べやすいトマト料理です。

審査員のコメント

豊富な野菜を食べやすく工夫され、食べてみたい1品です。

材 料 (4人分)

とりひき肉・・・300g
玉ねぎ・・・小1個(150g)
トマト・・・大1個(200g)
えのき・・・小1ふくろ(80g)
なす・・・小1本(140g)
小ねぎ・・・2本

作 り 方

①玉ねぎ、トマトは5mm角、えのきは1cmはばに切る。しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。②なべにごま油としょうがを熱し、ひき肉をいため、玉ねぎ、トマト、えのきとだしのもとを入れ中火でいる。野菜に火が通ったら。甘露醤油とこしょうで調味して汁気が少し残るていどにする。③なすは5mmあつさの半月切りにして水にさらす。水気をふいてクッキングシートにならべ、塩こしょうをふって500wの電子レンジで2～3分加熱する。④小さめのおわんに、たまごを割り入れ、かぶるていどの水を静かに注ぐ。1個ずつ500wの電子レンジで1分加熱する。⑤丼にごはんをよそい、②③④の順にのせ、ねぎを散らす。

しょうが・・・1かけ(10g)
ごま油・・・小さじ1
だしのもと・・・小さじ1
甘露しょうゆ・・・大さじ2
こしょう・・・少々
塩・・・少々
たまご・・・4個
ごはん・・・150g×4杯

【中高生の部】 柳井学園高等学校
2年生の作品

優秀

洋風 夏野菜みそ汁



アピールポイント

コンソメと味噌が合うかチャレンジしてみました。オリーブオイルをバターにしてもおいしいです。

審査員のコメント

食材の組合せから、発想の豊かさが感じられます。見た目もよく、手軽で斬新なメニューです。

材 料（4人分）

なす・・・・・・・・・・1本(120g)
玉ねぎ・・・・・・・・小1/2個(80g)
トマト・・・・・・・・中1個(150g)
そら豆(枝豆でもよい)・12粒
ベーコン・・・・・・ハーフ2枚(18g)

水・・・・・・・・・・3カップ
固形コンソメ・・・・・・・・1個
みそ・・・・・・・・・・大さじ1
ブラックペッパー・・・・少々
オリーブオイル・・・・少々

作 り 方

- ①なすはらん切り、玉ねぎ、トマトはくし切り、ベーコンは5mmはばに切る。
- ②なべに、なす、玉ねぎ、ベーコン、水、固形コンソメを入れて中火にかけ、野菜がやわらかくなるまでにする。
- ③トマトを加えてみそをとき入れて器にもる。
- ④中央にゆでたそら豆をのせ、ブラックペッパーとオリーブオイル少々をかける。

はごたえばつぐん 肉まき野菜



アピールポイント

野菜をたくさん使い、はごたえばつぐんです。野菜が嫌いな人でも、肉を巻いているので食べやすいです。

審査員のコメント

ボリュームたっぷりで、野菜をおいしく食べられそうですね。

材 料（4人分）

にんじん・・・80g
なす・・・1/2本(80g)
黄パプリカ・大3/4個(80g)
ズッキーニ・・・1/2本(80g)
ぶたロース・・・16枚(200g)
塩こしょう・・・少々

かたくり粉・・・適量
油・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
さとう・・・小さじ2

作 り 方

- ①にんじん、なす、パプリカ、ズッキーニは7cm長さのひょうし木切りにし、これらを耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ強で3～4分加熱する。8つに分けておく。
- ②ぶたロース2枚ずつを少し重ねて広げ塩こしょうをふる。
- ③①の野菜をしんにしてまき、かたくり粉をまぶす。
- ④油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら合わせた調味料を加えてふたをしてむし焼きにする。

【小学生の部】 日積小学校 6年生の作品

フライパン1つで簡単調理!! 野菜たっぷりチーズの蒸し焼

優良



アピールポイント

自分が好きな野菜でアレンジしてもおいしいと思います。

審査員のコメント

作りやすさが魅力的です。家にある食材で、いろいろアレンジできそうなところもよいと思います。

材 料（4人分）

かぼちゃ・・・1/4 個 (150g)
玉ねぎ・・・1/4 個 (50g)
ピーマン・・・3 個 (60g)

ケチャップ・大さじ2ていど
マヨネーズ・大さじ2ていど
ミックスチーズ・・・30g
きざみパセリ・・・適量

作 り 方

- ①かぼちゃ、玉ねぎは5mm ていどのうす切り、ピーマンはせん切りにする。フライパンに、かぼちゃ、玉ねぎの順に重ね、その上にケチャップとマヨネーズをかけてふたをして、中火から弱火で10 分間焼く。
- ②かぼちゃに火が通ったら、ピーマンとチーズをのせて3 分間焼く。
- ③きざみパセリをかけて完成。

【中高生の部】 柳井中学校 1年生の作品

優良

てっつこサラダ



アピールポイント

ひじきの煮物が嫌いな人でも、大人でも、子どもでも食べやすいように考えました。

審査員のコメント

食材の組合せや、味付けに工夫が見られます。ネーミングもユニークで Good!

材 料 (4人分)

干しひじき・・・10g

にんじん・・・1/2 本 (60g)

きゅうり・・・1 本

塩・・・小さじ 1/4

ベーコン・ハーフ 4 枚 (37g)

しょうゆ・・・小さじ 1

マヨネーズ・・・大さじ 1

(お好みで・・・わさび少々)

作 り 方

- ①ひじきは水でもどして、さっとゆでて水けを切る。
- ②にんじんはせん切りにして、ゆでて水けを切る。
- ③きゅうりはせん切りにして塩もみし、水で流して軽くしぼる。
- ④ベーコンはせん切りにして、カリカリにいためる。
- ⑤調味料を合わせて、全ての材料をあえる。
(お好みでわさびをまぜてもよい。)



学校給食賞

【中高生の部】 柳井中学校 1年生の作品

優良

キャベツと厚あげの とろ〜りみそチーズ炒め



アピールポイント

チーズの味がアクセントになって、食が進みます。

審査員のコメント

味噌とチーズの組合せにアイデアが感じられます。手軽で作りやすく、ごはんによく合いそうですね。

材 料（4人分）

キャベツ・1/4 個 (250g)
ピーマン・・・4 個 (80g)
しめじ・小 1 パック (80g)
絹厚あげ・小 4 個 (240g)

酒・・・・・・・・大さじ 1
みそ・・・・・・・・大さじ 2
さとう・・・・・・・・大さじ 1/2
油・・・・・・・・大さじ 1
ミックスチーズ・・・・40g

作 り 方

- ①キャベツはざく切り、ピーマンは 7 mm はば、厚あげは 1 cm はばに切る。しめじは石づきを切りのぞいて、小ぶさに分ける。
- ②フライパンに油を熱してキャベツ、ピーマン、厚あげをいため、火が通ったら合わせた調味料を加えて、汁気が少なくなるまでいためる。
- ③チーズを散らしてふたをし、チーズがとろけたら出来上がり。

【小学生の部】 小田小学校 6年生の作品

入選

夏野菜のピーマンカップ



アピールポイント

具材の上にチーズを置いて、見た目をよくしました。

審査員のコメント

何が入っているか期待させる演出とピーマンをカップにするアイデアがよいと思います。ピーマンの切り方を変えたところも、かわいいですね。

材 料（4人分）

ピーマン・・・4個
ほうれん草・・・1/4束(50g)
しめじ・・・小1/4パック(20g)
エリンギ・・・小1本(30g)

なす・・・小1/2本(60g)
玉ねぎ・・・小1/4個(30g)
フィッシュハム・・・1/2個(60g)
ミックスチーズ・・・40g

作 り 方

じゅんぴ：オーブンを200度に予熱する。

- ①ピーマンは、たて半分と横半分に切り、ヘタと種をのぞく。
- ②ほうれん草はゆでて1cmはば、しめじ、エリンギ、なす、フィッシュハムは3mm角に切り、玉ねぎはみじん切りにしてまぜ合わせておく。
- ③ピーマンに②をつめて上にチーズをのせ、オーブンで12分ていど焼く。(グリルやトースターで焼いてもよい。)

夏野菜カラフルといちり



アピールポイント

いろいろな野菜をつかい、カラフルで見た目をよくしました。

審査員のコメント

彩りがきれいで、食欲をそそられます。お肉と合わせた料理なので、野菜が苦手な人でも食べやすそうですね。

材 料（4人分）

とりむね肉・1枚(280g)
小麦粉・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・適量
玉ねぎ・・大1/2個(100g)
ピーマン・・・・・・・・2個
赤パプリカ・・・・・・・・1/2個
コーン(缶)・・・・・・・・80g

ケチャップ・・・・大さじ3
酒・・・・・・・・大さじ2
さとう・・・・・・・・大さじ1
中華だしのもと・小さじ1
水・・・・・・・・100ml
おろししょうが・・少々
おろしにんにく・・少々

作 り 方

- ①とり肉を一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎはみじん切り、ピーマン、パプリカは8mm角に切る。
- ③油を熱したフライパンで、とり肉を焼き、火が通ったら野菜を加えていため、合わせた調味料を加えてにる。



学校給食賞

【中高生の部】 柳井中学校 1年生の作品

入選

バサッと食べるキャベツサバ炒め



アピールポイント

キャベツ、ニラ、サバの栄養素でコロナに負けない体づくり。

審査員のコメント

サバ缶を使い、調理法がとても簡単なので、普及性に優れていると思います。ごま油と海苔でさらに食欲をそそります。

材 料（4人分）

キャベツ・・・1/4 個 (250g)

ニラ・・・1/3 束 (30g)

サバ(水煮缶)・1 缶 (140g)

ごま油・・・大さじ 1

しょうゆ・・・小さじ 1

塩・・・ひとつまみ

きざみのり・・・お好みで

作 り 方

- ①キャベツはひと口大、ニラを 3 cm 長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、キャベツをいため、サバを加えてほぐしながらいためる。
- ③にらを加えてさらにいため、しょうゆと塩で味付けする。
- ④器にもって、きざみのりをのせる。

【中高生の部】 柳井西中学校 1年生の作品

入選

キャベコナーラ



アピールポイント

カルボナーラに似た味付けで、キャベツをたくさん食べられます。

審査員のコメント

発想がとてよく、若い世代に好まれそうです。ネーミングの工夫も素晴らしい！

材 料（4人分）

キャベツ・1/3 個 (320g)
ロースハム・・4 枚 (20g)
コーン(缶)・・・・100g
油・・・・・小さじ 1

牛乳・・・・・100 cc
顆粒コンソメ・・小さじ 1
マヨネーズ・・・大さじ 2
粉チーズ・・・・大さじ 1
こしょう・・・・・少々

作 り 方

- ①キャベツ、ハムをせん切りにする。コーンは汁気を切る。
- ②フライパンに油を熱してキャベツをいためる。しんなりしてきたら、ハムとコーンを入れてさらにいためる。
- ③牛乳、コンソメ、マヨネーズを合わせて加え、汁気が少なくなるまでにする。
- ④仕上げに粉チーズを加え、こしょうで味を調える。