

【小学生の部】

柳井小学校 6 年生の作品

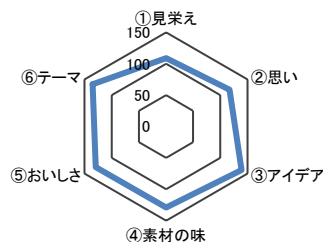
かん やさい サバ缶で野菜たっぷりカルシウムそばろ

最優秀



作 り 方

- ①さやいんげんはゆでておく。②すべての野菜を同じくらいの大きさに小さくきざむ。ごぼうは水につけておく。③フライパンに油とおろししょうがを入れて強火にし、サバ缶を入れてへうでほぐしながらいためる。
- ④野菜をすべてくわえて、いため合わせる。⑤合わせ調味料をくわえて水分がなくなるまでいためる。



材 料（4人分）

サバ缶・・・1缶(150g)

さやいんげん・・・20本

にんじん・・・1/3本(50g)

ごぼう・・・1/3本(50g)

しいたけ・・・2個

おろししょうが・大さじ1弱

サラダ油・・・大さじ1

合わせ調味料

さとう・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1/2

アピールポイント

野菜がたくさんとれます。サバ缶には骨も入っていて、カルシウムがとれます。

審査員のコメント

サバ缶をそばろにするという発想がいいですね。サバ缶とごぼうがよく合い、ごぼうの食感もよく、おいしく食べられます。常備菜に向いていると思います。

【中高生の部】

シャキシャキ！！大根サラダ

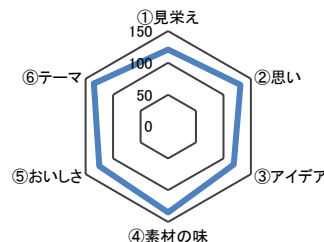
柳井中学校 1 年生の作品

最優秀



作 り 方

- ①だいこんときゅうりをせん切りにし、しお少々を入れてしんなりするまで少しおき、水気をしっかり切る。
- ②海そうミックスを水でもどして水気をきる。
- ③かに風味かまぼこをほぐし、しその葉をせん切りにする。
- ④だいこん、きゅうり、海そうミックス、かに風味かまぼこ、しその葉をボウルに入れてAをくわえてまぜる。



材 料（4人分）

だいこん・・・10 cm (200g)
きゅうり・・・1 本 (130g)
海そうミックス・・・乾 6 g
かに風味かまぼこ・・・7 0 g
しその葉・・・・・・5 枚
しお(水ぬき用)・・・小さじ 1/2

A しおこんぶ・・・7 g
赤しそふりかけ
・・・小さじ 1/2
ごま油・・・大さじ 1 弱

アピールポイント

だいこんのシャキシャキ感がたまりません。彩りよくするために海藻を入れました。食欲がない時にはお茶漬けにもできます。

審査員のコメント

海藻やしそとごま油の風味がよく、暑い夏でもあっさり食べやすい一品です。歯ごたえもよく、シャキシャキで美味しいですね。

【小学生の部】

カラフル 夏野菜 サラダ

小田小学校 6 年生の作品

優秀



作 り 方

- ①きゅうりとパプリカは 1.5 cm 角に切る。
- ②マカロニを先にゆで、そのお湯できゅうりとパプリカをさっとゆでる。
- ③マカロニ、きゅうり、パプリカをザルにあげて水けを切る。
- ④ちくわをわ切りにする。
- ⑤ボウルにマカロニ、きゅうり、パプリカ、ちくわを入れ、しお、マヨネーズ、つぶしたうめぼしを入れてまぜる。

材 料 (4 人分)

マカロニ・・・乾 50 g	[マヨネーズ・・・30 g しお・・・ひとつまみ うめぼし・1 個 (おこのみで)
きゅうり・・・2 本 (200 g)	
赤パプリカ・3/4 個 (100 g)	
ちくわ・・・・・・・・・・2 本	

アピールポイント

マカロニサラダに梅干しを組み合わせると、さっぱりおいしい一品になりました。

審査員のコメント

彩りがとてもよく、食欲をそそる一品です。暑い夏でも、手軽に作ることができ、梅干しでさっぱりと食べやすいですね。食感がもっちりからシャキシャキまであって楽しく食べられます。

【中高生の部】

ご当地グルメ!! やないかんろしょうゆ 柳井甘露醤油グラタン

柳井西中学校 2 年生の作品

優秀



学校給食賞

作 り 方

①ほうれん草はゆでて 1 cm 長さに切る。ごぼうはさがきにして水にさらし、玉ねぎはうす切り、しめじは 1 cm 長さに切る。②フライパンにマーガリンをねっし、ほうれん草がいの野菜をいため、しお、こしょうをふる。火が通ったらふるいにかけた小麦粉を入れていため合わせる。③牛乳を 2～3 回に分けて、とろみがつくまでまぜながらいる。④カレー粉、甘露醤油、だしのもとをくわえ、①のほうれん草をくわえる。⑤たいねつ皿に④を入れ、チーズをのせてオーブントースターでこげ目がつくまでやく。やけたら、トッピングにきざみのりをのせる。

材 料 (4 人分)

ほうれん草・1/2 たば (80 g)
ごぼう・・・2/3 本 (80 g)
玉ねぎ・・・中 1/2 個 (80 g)
しめじ・・・1 パック (80 g)
マーガリン・小さじ 4 (16 g)
しお、こしょう・・・少々

ホワイトソース

小麦粉・・・大さじ 4
牛乳・・・400 ml
カレー粉・・・小さじ 1/2
甘露醤油・・・小さじ 2
だしのもと・・・小さじ 2
ピザ用チーズ・・・おこのみで
きざみのり・・・おこのみで

アピールポイント

柳井の名産である甘露醤油を使いました。たくさん作って小分けにすると冷凍保存でき、朝ごはんやお弁当にも役立つ一品です。

審査員のコメント

甘露醤油を使って柳井らしい一品で、カレー味としょうゆ味がよく合っています。さりげなくごぼうが入っていて、おいしいですね。

【小学生の部】柳井小学校 6 年生の作品

畑と海の
コラボで賞

畑と海のいためもの



アピールポイント

ツナ缶のうま味や塩分で、調味料は少なめでもおいしいです。わかめとツナがよく合います。

審査員のコメント

素材の組合せがよく、わかめとの相性もいいです。さっぱりとした味付けで夏向きですね。

材 料（4人分）

もやし・1袋（200g）
にんじん・・・・50g
ツナ缶・・・・小2缶
わかめ・・・・乾10g

しお・・・・小さじ1/5
こしょう・・・・少々
しょうゆ・・・・大さじ1

作 り 方

- ①にんじんは、たんざく切りにする。
- ②わかめは水にもどし、長いようなら2cm長さに切る。
- ③フライパンにツナの油をねっし、火の通りにくいものから中火で短時間いためる。
- ④しお、こしょう、しょうゆで味つけする。

【小学生の部】 柳井小学校 6 年生の作品

マメに
なるで賞

『マメマメ』切り^ほ干し大根



アピールポイント

大豆を使っているので体に良いです。インゲンマメの「マメ」と大豆の「マメ」からネーミングを考えました。

審査員のコメント

素材の特徴がうまく引き出されています。作りおきに向いていますね。

材 料（4 人分）

切りほし大根・・・乾 40g
ほししいたけ・・・3まい
にんじん・・・70g
さつまあげ・・・3枚(100g)
さやいんげん・・・30g

大豆水煮・・・100g
ごま油・・・大さじ1
A 切りほし大根のもどしじる
・・・250ml
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

作 り 方

- ①切りほし大根とほししいたけはそれぞれ水でもどして水気をしぼり、てきとうな大きさに切る。にんじん、さつまあげは3cm長さのたんざく切りにする。いんげんは、ななめ切りにする。
- ②なべにごま油をねっし、全ての具をいため、油が回ったらAを入れてふたをしてにる。
- ③火が通ったらふたをあけ、にじるがそこに少しのこるていどに、につめる。

【中高生の部】 柳井中学校 1 年生の作品

色鮮やか
で賞

さっぱりもりもりサラダ



アピールポイント

栄養素がしっかりとれるように、いろいろな具材を使ってみました。

審査員のコメント

しその風味が食欲をそそります。素材の味がいかされていて、やさしい味でもりもり食べられます。

材 料（4 人分）

きゅうり・・・1 本(120g)
なす・・・1/2 本(70g)
しお・・・小さじ 1/2
おくら・・・3 本
にんじん・・・1/2 本(35g)
しその葉・・・2 まい

とりささみ・・・2 本
料理酒・・・大さじ 1
しお・・・小さじ 1/2
湯・・・500ml
いりごま・・・小さじ 1
市販調味酢・・・大さじ 1
しょうゆ・・・小さじ 1/4

作 り 方

- ①きゅうりはうす切り、なすはうすい半月切り(水にさらす)にしてしおもみをしておく。おくらはゆでてうす切り、にんじんとしその葉はせん切りにする。とりささみはすじをとり、ふつとした湯に料理酒、しおを入れてゆでて細かくさく。
- ②きゅうり、なす、おくら、にんじん、とりささみと、市販調味酢をまぜ合わせる。
- ③しその葉、いりごま、しょうゆをくわえてまぜる。

【中高生の部】

柳井中学校 1 年生

お弁当が
楽しみで賞

じゃがレーきんぴら



アピールポイント

カレー粉を使うことでごはんともよく合い、食欲も増します。色合いもよくなるように考えました。

審査員のコメント

カレー風味とじゃがいもがよく合っています。彩りがよく、お弁当にもピッタリです。

材 料（4 人分）

じゃがいも・・・3 個 (360g)
にんじん・・・1/2 本 (70g)
ベーコン・・・4 まい
バター・・・20g

しお・・・小さじ 1/4
カレーパウダー・おこのみで
しょうゆ・・・小さじ 1
パセリ・・・少々

作 り 方

- ①じゃがいもはせん切りにし、水にさらして水気を切っておく。にんじんとベーコンをせん切りにする。
- ②フライパンにバターをねっし、じゃがいも、にんじん、ベーコンをいためる。
- ③しお、カレーパウダー、しょうゆで味つけする。
- ④きざんだパセリを入れる。

学校給食賞