

【小学生の部】

ひじきと夏野菜のきんぴら

なつや さい

小田小学校 6 年生の作品

最優秀

作 り 方

- ①ひじきはたいねつボウルに入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、電子レンジ500wで3分かねつする。5分おいてザルに上げる。
- ②野菜は5cm長さのせん切りにする。
- ③フライパンに油を入れて中火でねっし、ひじきと野菜を3分いためる。さとうを加えてまぜ、火を止めてしょうゆとごま油をくわえてまぜ、白ごまをふる。

材 料（4人分）

ひじき（乾物）・・・10g	サラダ油・・・小さじ2
にんじん・・・1/4本(50g)	さとう・・・大さじ1
赤パプリカ・・・1/4個(50g)	しょうゆ・・・大さじ1
黄パプリカ・・・1/4個(50g)	ごま油・・・小さじ1
ピーマン・・・2個(50g)	白ごま・・・大さじ1
ズッキーニ・・・1/2本(50g)	



学校給食賞

アピールポイント

旬の野菜なら何を使っても簡単においしく作ることができます。1皿でいろいろな野菜の栄養がとれます。

審査員のコメント

彩りや歯ごたえがよく、ごま油の風味もして、大変おいしくいただけます。簡単に作れるので、一品加えるにはちょうどいいですね。ひじきが色と味のアクセントになっています。

【中高生の部】

ほねムキムキ

骨Muki^{×2}



スリーシーしら

3 C 白あえ

柳井西中学校 1 年生の作品

最優秀



作 り 方

- ①とうふはゆでて水けを切っておく。
- ②こまつなはゆでて 1 cm 長さに切る。しめじは 1 cm 長さに切
ってゆで、パプリカは 1 cm 角に切ってゆでる。ひじきは水
で戻してゆでる。さくらエビはさっと湯通しする。
コーンは水気を切っておく。
- ③調味料のみそ、めんつゆ、さとうをまぜ、①のとうふをつ
ぶしてくわえてまぜ合わせる。
- ④③に水気をしぼったざいりょうをすべてくわえてまぜる。

材 料 (4 人分)

こまつな	1 2 0 g	とうふ	3 0 0 g
しめじ	6 0 g	みそ	大さじ 1
赤パプリカ	4 0 g	めんつゆ	大さじ 1
ひじき(乾)	小さじ 2	さとう	大さじ 1
さくらエビ(乾)	小さじ 4		
コーン(缶)	6 0 g		



学校給食賞

アピールポイント

カルシウムを多く含む小松菜と干しエビを使い、その吸収をよくするために、ビタミン D を含むしめじを使いました。またカラフルな食材を使い、見た目をよくしました。

審査員のコメント

栄養、味付けが抜群によく。白あえなのに小松菜の歯ごたえがあっていいです。成長期の子どもに食べて欲しい、とても良い料理ですね。

【小学生の部】

おからと野菜のタルト

伊陸小学校 6 年生の作品

優秀



作 り 方

- ①ビニール袋におからと小麦粉を入れて混ぜる。
- ②うすく油をぬったタルト型に①をしきつめ、200度に予ねつしたオーブンで15～20分やく。
- ③ボウルに豆にゆう、たまご、しお、こしょうを入れてまぜる。
- ④ほうれん草はゆでて2cmに切る。にんじん、かぼちゃ、さつまいもは一口大に切ってそれぞれ電子レンジで2分ていどかねつする。ソーセージは一口大に切る。
- ⑤②のタルト台に④の具をのせて、③をそっと流し、上にチーズをのせる。
- ⑥180度に予ねつしたオーブンで25分ていどやく。

材 料（4人分）

おから・・・・・・・・240g	魚肉ソーセージ・・太1本
小麦粉・・・・・・・・30g	豆にゆう・・・・200ml
油・・・・・・・・少々	たまご・・・・・・・・2個
ほうれん草・・・・1たば	しお・・・・小さじ1/2
にんじん・・小1本(100g)	こしょう・・・・少々
かぼちゃ・・1/8個(100g)	ミックスチーズ・・80g
さつまいも・・小1個(100g)	タルト型(21cm)

アピールポイント

秋や冬の食材を使い、色あざやかにしました。
また、多くの野菜を入れて栄養満点にしました。
チーズを加え、パンやスープなどの洋食に合うように工夫しました。

審査員のコメント

タルト生地におからを使う珍しい料理ですね。
野菜嫌いの子も、思わず手が出そうです。素材のやさしい味がよくいかされています。

【中高生の部】

これっちゃ ^{やないじま} 柳井縞グラタン

田布施農工高等学校 3 年生の作品

優秀



材 料 (6 人分)

にんじん・・・80g
 にんじんすりおろし(ソース用)・・・40g
 こまつな・・・200g
 こまつなみじん切り(ソース用)・・・60g
 ぶたミンチ・・・300g
 ベーコン・・・80g
 ごま油・・・適量
 スライスチーズ・・・1枚

たれ
 みそ・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ1
 しょうゆ・・・小さじ1
 酒・・・小さじ1
 しょうが(みじん切り)・・・3g

* だし汁 (こんぶ・1cm角3枚、
 だしパック・1個、水・340ml)

作 り 方

〔下ごしらえ〕①水にこんぶ、だしパックを入れ、だし汁を作る。②にんじんは、細切りとすりおろしにする。③とうふをキッチンペーパーでつつみ、電子レンジ600wで1分半かねつして水切りする。④こまつなをゆでて、3cm長さとみじん切りにする。

〔フィリングを作る〕⑤フライパンにごま油を入れてねっし、ぶたミンチをいため、火が通ったら、にんじん(細切り)、こまつな(3cm長さ)、ベーコン(細切り)をくわえていためる。⑥たれの調味料を合わせて⑤に入れ、味つけする。⑦⑥をグラタン皿に入れる。

〔ソースを作る〕⑧玉ねぎと長いもをすりおろし、とうふ、たまご、しょうゆ、みそ、だし汁をフードプロセッサーに入れてまぜる。⑨⑧を3等分にし、1/3にすりおろしたにんじん、1/3にみじん切りにしたこまつなを入れて3色のソースを作る。

★グラタン皿のフィリングの上に3色のソースを柳井縞のようにこうごに流し入れ、ソースのさかい目に、細切りにした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。

玉ねぎ・・・60g
 長いも・・・100g
 とうふ(水切り)・・・200g
 たまご・・・10g
 しょうゆ・・・小さじ1
 みそ・・・小さじ1
 だし汁・・・大さじ1

アピールポイント

特産品である柳井縞をイメージしてグラタンにしました。ホホワイトソースは乳製品を使わず、豆腐と長芋であっさりヘルシーにしました。

審査員のコメント

柳井縞を表現するための工夫が素晴らしい。見た目よりあっさりしていて、歯ごたえがある食材とふわふわソースのコラボがいいです。

【小学生の部】 柳井小学校 6 年生の作品

かおりが
いいで賞

カラフルあえ～^{ゆた}豊かな^{かお}香りのゆかりをのせて



アピールポイント

かんたんに短時間で作れるところがポイントです。あえものにゆかりをまぜているので、色あいや風味もよくなります。

審査員のコメント

しその風味が食欲をそそります。さっぱりしていて暑い夏にぴったりですね。

材 料 (5 人分)

きゅうり・・・100g
しお・・・小さじ 1/2 (3g)
にんじん・・・100g
もやし・・・100g

コーン(缶)・・・35g
ハム(スライス)・・・3枚
赤しそふりかけ・・・5g

作 り 方

- ①きゅうり、にんじんをせん切りにする。
- ②ハムは1cmはばのたんざく切りにする。
- ③水がふっとうしたら、にんじんを1分ゆで、次にもやしを1分ゆでる。それぞれ、しっかり水切りする。
- ④きゅうりはしおもみして、少し時間をおいて水切りをしっかりとる。
- ⑤きゅうり、にんじん、もやし、コーン、ハムを合わせて、ゆかりであえる。

【小学生の部】 柳井小学校 6 年生の作品

野菜たっぷりナムル

シャキシャキで賞



アピールポイント

ごま油としょうゆの味付けがきいていてとてもおいしいです。

審査員のコメント

身近な食材を使い、簡単に作れるので、プラス 1 品を応援できそうですね。ごまの風味がよく、野菜をおいしく食べられそうです。

材 料（5 人分）

もやし・・・・・・・・・・1 袋
きゅうり・・・・・・・・・・1 本
ハム・・・・・・・・・・4 枚
にんじん・・1/2 本（80 g）

鶏がらスープのもと・大さじ 1
こしょう・・・・・・・・・・少々
ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ 1
すりごま・・・・・・・・・・大さじ 2

作 り 方

- ①にんじんを細切りにする。
- ②もやしとにんじんをゆでる。
- ③きゅうりとハムを細切りにする。
- ④全てのざいりょうをボウルに入れて調味料であえる。



学校給食賞

【中高生の部】大畠中学校2年生の作品

真っ赤な
宝石箱で賞

ポテトマサラダ



アピールポイント

ポテトサラダにさつまいもとさといもを加え、様々な味や食感を楽しめるようにしました。

審査員のコメント

3種類の芋を使い、工夫が感じられます。見た目が大変おしゃれで、楽しい食卓を演出できそうですね。

材 料（5人分）

じゃがいも200g、さつまいも100g、さといも100g、きゅうり1本、にんじん半分(60g)、玉ねぎ半分(60g)、プチトマト5個、ゆで玉子2個、マヨネーズ60g、しお・こしょう少々、酢 小さじ1、さとう ひとつまみ、あげ油 大玉トマト5個

オリーブオイル 大さじ2、しお 小さじ1/2、こしょう少々

作 り 方

①じゃがいもは一口大に切ってゆでる。さつまいもとさといもは1cm角に切り、170度の油であげる。②きゅうりはうすいわ切り、にんじんはうすいななめ切りにし、しおもみをして10分間おいて、水気をしぼる。③玉ねぎはみじん切りにして水にさらす、プチトマトは半分に切る。④ゆで玉子を作ってつぶす。⑤ゆでたまご、じゃがいもをつぶし、あげたさつまいもとさといも、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ゆでたまご、プチトマトをまぜる。マヨネーズ、しお、こしょう、酢、さとうで味を調える。⑥大玉トマトの中身をくりぬき、⑤をつめる。⑦トマトの中身はきざみ、オリーブオイル、しお、こしょうを合わせてドレッシングにして⑥にかける。

【中高生の部】 柳井西中学校 1 年生の作品

ベジタブルロール



パクッと野菜
がとれるで
賞

アピールポイント

ロールキャベツの中の具は肉だけでなく、野菜をたっぷり入れて、美味しく食べられるように工夫しました。

審査員のコメント

具に野菜をたくさん使い、盛り付けもかわいらしく、野菜を食べやすくする工夫がみられます。

材 料 (6 人分)

キャベツの葉・・・大 12 枚
合いびき肉・・・300 g
玉ねぎ・・・1/2 個 (70g)
にんじん・・・1 本 (140g)
ピーマン・・・1/2 個
油・・・小さじ 2

パン粉・・・1 カップ
たまご・・・1 個
カットトマト (缶)・・・1 缶
固形コンソメ・・・3 個
〔つけ合わせ〕
ブロッコリー・・・適量
星型にんじん・・・適量

作 り 方

- ①キャベツは丸いまま電子レンジ強で 10 分ていどかねつし、やぶれないように 1 枚ずつはがす。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにし、油をねったフライパンでいためる。
- ③②と合いびき肉、パン粉、たまごをよくまぜる。12 個に分けてたわら型にし、①のキャベツでつつむ。
- ④フライパンに③をしきつめ、つかるていどの水、カットトマト、固形コンソメを入れ、つけ合わせのブロッコリーと星型にんじんもいっしょに火にかける。
- ⑤落としぶたをして、15～20 分になる。