

【小学生の部】

はれるん^や焼き

柳東小学校 5.6 年生の作品

最優秀



材 料（4 人分）

赤パプリカ・・・1/4 個 (40g)

黄パプリカ・・・1/4 個 (40g)

玉ねぎ・・・1/4 個 (50g)

ベーコン・・・小 1/2 パック (15g)

パセリ・・・・・・・・・・適量

シュレッドチーズ・・・100g

ぎょうざの皮・・・・・・・・12まい

作 り 方

- ①赤、黄パプリカ、玉ねぎ、ベーコンは、
あらみじん切りにして、ボウルにうつ
してまぜあわせる。
- ②パセリもあらみじん切りにする。
- ③ぎょうざの皮に①をのせ、チーズとパセリのみじん切りを
トッピングする。
- ④オーブントースターで 3 分くらいやく。
(230 度にねっしたオーブンで 4~5 分くらいやいてもよい。)

アピールポイント

カラフル野菜で元気いっぱい！パセリのみじん切りをトッピングして、柳東小学校のイメージキャラクター「はれるん」とグラウンドのしばふをイメージしました。

審査員のコメント

手軽に作れ、おやつ感覚で手軽に食べられるところがいいですね。パプリカの色にパセリの緑のアクセントがよいと思います。

【中高生の部】

とうにゅう

豆乳 DE シチュー

柳井中学校 1 年生の作品

最優秀



作 り 方

- ①じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじは小さめのひと口大に切る。
- ②とりもも肉をいため、火が通ったら①の野菜、水、コンソメキューブをくわえ、中火でいる。
(こげつきにくい、深めのフライパンがよい。)
- ③ほうれん草はゆでて2cm長さに切る。
- ④野菜がやわらかくなったら、②のなべにほうれん草、豆乳をくわえ、ふっとうする前に火を止める。

材 料 (4人分)

じゃがいも・・・1個(80g)	とりもも肉(こま切れ)
たまねぎ・中1/2個(80g)	・・・80g
にんじん・・・小1本(80g)	〔コンソメキューブ・1個
かぼちゃ・・・・・・80g	〔水・・・・・・200ml
しめじ・・・小1パック(80g)	豆乳・・・・・・100ml
ほうれん草・・・1かぶ(40g)	

アピールポイント

かぼちゃをさつまいもにかえたり、ほうれん草を小松菜にかえてもおいしいです。バターを使わないのでヘルシーです。豆乳を入れたら、ふっとうする前に火を止めた方がおいしいです。

審査員のコメント

豆乳を使い、ヘルシー感を高めましたね。野菜がたっぷり食べられるところがいいです。体にやさしい味で、あっさりしていて食べやすい一品です。

【小学生の部】

なつやさい

夏野菜たっぷりカラフルスープ

小田小学校 4. 5. 6 年生の作品

優秀



作 り 方

- ① そうめんはゆでてザルに上げておく。
- ② トマト、ズッキーニ、かぼちゃ、オクラ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ なべに火をかけ、ベーコンをいためる。ぶんりょうの水と②の野菜、えだまめ、とうもろこしをくわえてにる。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、①のそうめんをくわえ、ちゅうかスープのもとで味をととのえる。
- ⑤ たまごをよくといて、流し入れる。
たまごがふんわりと、ういてきたらできあがり。

材 料（4人分）

そうめん(乾)・・・1/2 たば	えだまめ(むき)・・・20 g
トマト・・・大 1/2 個(100g)	とうもろこし(缶)・・・40 g
ズッキーニ・・・1/2 本(70g)	水・・・・・・・・・・600ml
かぼちゃ・・・・・・・・120 g	ちゅうかスープのもと
オクラ・・・・・・・・・・2 本	・・・・・・・・・・大さじ 1
ベーコン・・・2 まい(40g)	たまご・・・・・・・・・・1 個

アピールポイント

夏ばて予防のためにたくさんの緑黄色野菜を入れました。とてもいそどりがいいので、おいしそうに見えます。

審査員のコメント

いろいろな野菜とベーコンで十分においしく、一品でしっかり栄養がとれそうです。そうめんの食べ方としてとても新鮮でした。夏にぴったりで食欲がない時でも食べやすそうですね。

【中高生の部】

にんじんチキンボールのトマトスープ

柳井中学校 3 年生の作品

優秀



作 り 方

- ①にんじんは皮つきのまますりおろし、にんにくはみじん切りにする。たまねぎ、なすは 1 cm 角に、いんげんは 1 cm の長さに切る。
- ②ひき肉に、すりおろしたにんじんとたまご、かたくりこ、しお、こしょうを入れ、ねばりが出るまでまぜる。
- ③なべにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、たまねぎ、なす、いんげんを入れていためる。
- ④③にカットトマト、水、コンソメキューブ、ローリエを入れ、に立ったら②をひと口大にスプーンで落として、中火で 15 分になる。
- ⑤具がやわらかくなってきたら、ローリエを取り出し、しおとさとう、こしょうで味をととのえる。
- ⑥食べる直前にこのみでこなチーズとドライパセリをかける。

材 料 (4 人分)

とりひき肉	・ ・ 200g	にんにく	・ ・ ・ 1 かけ
にんじん	・ ・ ・ 60g	オリーブ油	・ 大さじ 1/2
たまご	・ ・ ・ 1 個	コンソメキューブ	・ 2 個
かたくりこ	・ ・ 大さじ 1	水	・ ・ ・ 800cc
しお	・ ・ ・ 小さじ 1/3	ローリエ	・ ・ ・ 1 まい
こしょう	・ ・ ・ 適量	しお	・ ・ ・ 小さじ 1/2
たまねぎ	・ ・ 中 1 玉 (160g)	さとう	・ ・ ・ 小さじ 1/4
なす	・ ・ ・ 1 本 (120g)	こしょう	・ ・ ・ 適量
いんげん	・ ・ ・ 6 本	こなチーズ	・ ・ ・ 適量
カットトマト	・ ・ 300g	ドライパセリ	・ ・ ・ 適量

アピールポイント

私の苦手なにんじんをおいしく食べられるように工夫し、色とりどりの野菜をたっぷり使って、野菜の甘みを感じられる味付けにしました。野菜を小さめに切って、苦手な人でも食べやすいようにしました。

審査員のコメント

チキンボールににんじんを練りこむアイデアがいいです。にんじん嫌いな人でも食べられそうです。いろんな食材を使い、全部のよいところが入っておいしかったです。

【小学生の部】柳井小学校 6 年生の作品

カラフルで賞

野菜たっぷりココット



アピールポイント

野菜をたくさん使って人を元気にしたいです。チーズや卵を使い、野菜を食べやすくしました。ばくはつしないように、卵黄にあなを数カ所あけてください。

審査員のコメント

食欲をそそる見栄えで、野菜パワーがもらえそうです。レンジで簡単に作れるところがいいですね。

材 料（4人分）

かぼちゃ・・・200g

ブロッコリー・・・200g

ミニトマト・・・16個

たまご・・・4個（一人1個）

ピザようチーズ・・・40g

しお・・・・・・・・少々

作 り 方

- ①かぼちゃとブロッコリーは、食べやすい大きさに切り、べつべつに強火でゆでて、軽く火を通す。
- ②ミニトマトはへたをとり、上部にほうちょうで十字に切りこみを入れる。
- ③人数分のたいねつ皿に野菜をならべ、しおをふり、中央にたまごをわり入れ、卵黄に数カ所あなをあける。
- ④ピザようチーズをのせる。
- ⑤ラップをして、1個当たり3分くらい電子レンジでかねつする。時間はちょうせつする。

【小学生の部】小田小学校 4. 5. 6 年生の作品

キラキラ

かわいいで賞

えいよう

栄養たくさんいろいろスープ



アピールポイント

いろいろ使っているの、栄養がたくさんとれます。星やハートに型抜きして、見た目にも楽しいスープです。

審査員のコメント

あっさりして、食べやすい一品です。形がかわいく、楽しく食べられますね。

材 料（4人分）

ソーセージ・・・40g
大根・・・80g
板こんにゃく・・・80g
赤パプリカ・1/4個(25g)
じゃがいも・小1個(80g)

えのきたけ・1/2ふくろ(40g)
さやいんげん・・・4本(40g)
とうもろこし(缶)・・・40g
〔水・・・640ml〕
こけいコンソメ・・・2個

作 り 方

- ①ソーセージはわ切り、大根は5mm あつさに、こんにゃくは半分または1/3のあつさにして、それぞれ星やハートの形にかためきする。パプリカはへたとたねをとり、かためきする。あまった部分はちぎったりして食べやすい大きさにする。
- ②じゃがいもは角切りにする。えのきたけは根元を切り落として、3cm長さに、さやいんげんは2cm長さに切る。
- ③とうもろこしはしるけを切っておく。
- ④鍋に分量の水をわかしてコンソメをとかし、パプリカいがいの材料を煮えにくいものから順に入れる。
- ⑤火がとおったら、星やハートがよく見えるようにもりつける。さいごに生のパプリカをのせる。

【中高生の部】柳井中学校 1 年生の作品

あっさり

ヘルシーで賞

野菜たっぷりスープ



アピールポイント

野菜たっぷりで健康的。ウインナーを入れることで、鶏がらスープをあまり入れなくてもいい味が出ます。

審査員のコメント

日頃おうちにある材料で、手軽に作れるところがいいですね。野菜が豊富にとれて味もよく、どんな料理にも合いそうです。

材 料 (4 人分)

ウインナー・・・4 本 (70g)

キャベツ・・・3 まい (60g)

にんじん・・・1/4 本 (40g)

玉ねぎ・・・1/2 個 (80g)

アスパラ・・・太 2 本 (30g)

しめじ・1/2 ふくろ (40g)

とりがらスープのもと・大さじ 1

水・・・・・・・・・・・・600ml

しお、こしょう・・・おこのみで

作 り 方

- ①キャベツはザク切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、アスパラとウインナーは 5mm くらいに切り、しめじはこぶさに分けます。
- ②ぶんりょうの水に野菜を入れてにたてたら、とりがらスープのもとを入れます。にえたらウインナーを入れます。
- ③お皿にもったらおこのみでしお、こしょうをふります。
- ④かんせい！