

【小学生の部】

とうみょう

豆苗いため

大畠小学校 6 年生の作品

平成27年度
最優秀



作 り 方

- ①豆苗は根元を切り、3等分に切る。
- ②ぶたバラ肉は2cm長さに切る。
- ③にんじんは長さ4cmのせん切りにする。
- ④しめじは石づきを切り、バラバラにする。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、中火で②をいためる。火が通ったら③、④を加えていためる。
- ⑥ふたをして時々まぜながら3分位待つ。
- ⑦①を加えてまぜ、とりがらスープのもとで味をつける。

材 料 (4人分)

- ◇ 豆苗・・・・・・・・・・1パック
- ◇ ぶたバラ肉・・・・・・・・100g
- ◇ にんじん・・・・小1本(100g)
- ◇ しめじ・・・・・・・・小1パック
- ◇ とりがらスープのもと(顆粒)・・小さじ1・1/2
- ◇ サラダ油・・・・・・・・小さじ1/2

アピールポイント

ビタミン・たんぱく質がしっかりとれる1品です。
豆苗はあまり火を通さず、シャキシャキのほうがおいしいです。

審査員のコメント

野菜がたっぷりとれる料理で彩もよく、食欲が出そうですね。手軽に作ることができて美味しく、素材の味もよくいかされていました。

【中高生の部】

開いてびっくり おにぎりスープ

柳井中学校 3 年生の作品

平成27年度
最優秀



作 り 方

- ①1 杯分のごはんの真ん中に、チーズ 1/2 枚を 3 回折って入れ、おにぎりを作る。
- ②オーブントースターにクッキングシートをして、途中ひっくり返しながらおにぎりを焼く。
- ③おにぎりが焼けたら、かた面にしょうゆをつけて、おわんに入れる。
- ④玉ねぎとパプリカをあらみじん切りにして、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで 2 ～ 3 分加熱する。
- ⑤ベーコンは 1 cm 角に切る。
- ⑥なべに水とだしこんぶを入れて火にかけ、ふっとう直前にこんぶを取り出して、④と⑤、コンソメキューブを入れて煮る。塩、こしょうで味を調える。
- ⑦③に⑥をかけて完成。

材 料 (4 人分)

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| ◇ ごはん・150g×4杯 | ◇ ベーコン・・・2枚(40g) |
| ◇ とろけるスライスチーズ
・・・2枚 | ◇ 水・・・・・・600ml |
| ◇ しょうゆ・・・・・・適量 | ◇ だしこんぶ・・・適量 |
| ◇ 玉ねぎ・・・1個(200g) | ◇ コンソメキューブ
・・・1・1/2個 |
| ◇ パプリカ(またはピーマン)
・・・大1個半(100g) | ◇ 塩、こしょう・・・少々 |

アピールポイント

赤、黄、緑の3つの食品群が入っているので、この一品だけで、しっかり栄養素をとることができます。

審査員のコメント

アイデアが素晴らしい。さらっと食べられそうで、朝食向きですね。スープとおにぎりがマッチしていました。

【小学生の部】

夏野菜たっぷりのせ食パン

小田小学校 4. 5. 6 年生の作品

平成27年度
優秀



作 り 方

- ①食パンは2枚とも4つに切る。
- ②トマトは1cm角に切る。ピーマンはたてに1/4に切ったあと1cm幅に切る。
- ③スライスチーズは2枚を重ねて4つに切る。
- ④かぼちゃは1cm角に切ったあと電子レンジで2分位加熱しておく。
- ⑤食パンにマヨネーズをぬり、半分にはトマトとピーマンをのせる。残りの半分にはチーズをのせ、その上に油をきったツナ、かぼちゃ、ちぎったのりをのせる。
- ⑥オーブントースターで、3～5分位焼く。

材 料 (2人分)

- | | |
|------------------|-------------------|
| ✧ 食パン・・・2枚 | ✧ とろけるスライスチーズ |
| ✧ マヨネーズ・・・大さじ1 | ・・・2枚 |
| ✧ トマト・小1/2個(50g) | ✧ かぼちゃ・・・50g |
| ✧ ピーマン・1/2個(15g) | ✧ ツナ・・・小1/2缶(30g) |
| | ✧ 味付けのり・・・2枚 |

アピールポイント

夏野菜をたくさん使っていて夏にぴったりな一品です。

審査員のコメント

カラフルで美味しそうです。パンと野菜のコラボが Good! 野菜がいろいろ使われていて、朝野菜をとるのに効果的。2種類楽しめていいですね。

【中高生の部】
栄養満点ミネストローネ

柳井学園高等学校 3 年生の作品

平成27年度
優秀



作 り 方

- ①玉ねぎ、にんじんを5mmのさいの目切りにし、ベーコンを1cm幅に切る。
- ②なべに玉ねぎ、にんじん、ベーコン、マカロニ、コンソメ、水を入れて、中火で5分間煮る。
- ③トマトジュースを加えてひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調える。
- ④カップに注いでお好みで粉チーズやピザ用チーズをのせる。

材 料 (2人分)

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ✧ 玉ねぎ・小 1/2 個 (50g) | ✧ トマトジュース・150ml |
| ✧ にんじん・1/3 本 (50g) | ✧ 塩、こしょう・・・各少々 |
| ✧ ベーコン・2 枚 (40g) | ✧ チーズ・・・・・・・・適量 |
| ✧ マカロニ・・・・・・・・15 g | (ピザ用または粉チーズ) |
| ✧ コンソメキューブ・1 個 | |
| ✧ 水・・・・・・・・200ml | |

アピールポイント

トマトジュースを使用し、とても簡単にできます。野菜の他に、たんぱく質、炭水化物、カルシウムもとれます。食べやすく、食欲のない朝や忙しい朝にぴったりです。

審査員のコメント

トマトジュースを活用し、野菜もたっぷりとれて手軽に作れるところがいいですね。朝食の副食として最高！

【小学生の部】

もちチーズ焼き

柳北小学校 5 年生の作品

平成27年度
腹持ちが
いいで賞



作 り 方

- ①おもちを2cm角に切って、グラタン皿にならべる。
- ②ベーコンを1cm幅に切る。
- ③ほうれん草をゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ④たまごは固ゆでたまごにして、輪切りにする。
- ⑤フライパンに油を熱し、ベーコン、ほうれん草をいためて、こしょうで味付けする。
- ⑥おもちの上に④と⑤をのせ、その上にとろけるチーズをのせて電子レンジで3分くらい加熱する。

材 料 (2人分)

- | | |
|------------------|-------------------|
| ◇ おもち・・・2個(120g) | ◇ 油・・・・・・・・少々 |
| ◇ ベーコン・・・2枚(40g) | ◇ こしょう・・・・・・・・少々 |
| ◇ ほうれん草・・・50g | ◇ とろけるチーズ(ピザ用) |
| ◇ たまご・・・・・・・・1個 | ◇ ・・・・・・・・適量(60g) |

アピールポイント

おばあちゃんが作ってくれたおもちを使って、朝ごはんにしました。

審査員のコメント

家族のあたたかさが感じられます。残りがちなおもちをうまく活用し、ボリュームがある一品ですね。

【小学生の部】

ミニトマトたんてい と ちく助手のしんたま事件サラダ

平成27年度
あっさり解決
したで賞

柳井小学校 6 年生の作品



作 り 方

- ①ミニトマトは 1/4 に切る。玉ねぎはうす切りにして水にさらす。ちくわはアーチがたに切る。
- ②水気をよくきった玉ねぎ、ミニトマト、ちくわにマヨネーズ、かつおぶし、しょうゆを入れてあえる。

※玉ねぎはスラーサーを使うなど、お好みの厚さにうす切りにするといいです。

材 料 (5 人分)

- | | |
|---------------------|------------------|
| ◇ ミニトマト・・・20 個 | ◇ マヨネーズ・・・大さじ 2 |
| ◇ 新玉ねぎ・大 1 個 (200g) | ◇ かつおぶし・小 1 パック |
| ◇ ちくわ・・・・・・2 本 | ◇ しょうゆ・・・小さじ 1/2 |

アピールポイント

サラダはさっぱりとしていて、朝にぴったりです。

審査員のコメント

身近な食材で、手軽に作れるところがいいですね。調味料の組み合わせがよく、あっさりして美味しく、減塩でよいと思います。

【中高生の部】
和風オムレツ

柳井商工高等学校 2 年生の作品

平成27年度
楽チンで賞



作 り 方

- ①ほうれん草は 3cm 位に切って 30 秒位ゆでる。
- ②なっとうにたれとからしを入れてよく混ぜる。
- ③平たいお皿の表面をラップでおおい、1 人分の A を混ぜ合わせて入れる。その上に 1 人分のほうれん草となっとう、ツナをのせる。電子レンジ 500w で 1 分 30 秒加熱する。
- ④電子レンジから出し、ラップをかた側だけはずして半分に折る。さらに 500w で 20 秒加熱する。
- ⑤ラップをはずし、お皿の上でひっくり返してケチャップをかける。

材 料 (4 人分)

- | | | |
|-----------------------------------|---|------------------|
| ◇ ほうれん草・・・100g | A | たまご・・・・・・・・・・4個 |
| ◇ なっとう(たれ、からし付)
・ ・ ・ 45g×2パック | | 牛乳・・・・・・・・・・大さじ4 |
| ◇ ツナ缶・・・・・・・・20g | | 塩・・・・・・・・・・少々 |
| | ◇ | ケチャップ・・・・・・・・適量 |

アピールポイント

フライパンをよごすことがないので、いそがしい朝でも手軽に作ることができます。

審査員のコメント

電子レンジを活用して、洗い物も少なく、簡単にうまくなるところがいいですね

【中高生の部】

野菜と大豆のマリネ

柳井学園高等学校 3 年生の作品

平成27年度
さわやかな
朝で賞



作 り 方

- ①きゅうり、大根、にんじん、チーズを5mm角位に切る。
- ②ボウルに切った野菜とチーズを入れ、大豆とすし酢も加えて混ぜる。
- ③最後にブラックペッパーをふって混ぜ、5～10分位、冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- ④お皿に入れて出来上がり。

材 料（4人分）

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ✧ きゅうり・・・1/2 本(45g) | ✧ 切れてるチーズ・・・3 枚 |
| ✧ 大根・・・5cm位(190g) | ✧ ブラックペッパー・・・適量 |
| ✧ にんじん・・・1/3 本(60g) | ✧ すし酢・・・大さじ2 |
| ✧ 大豆の水煮・・・100g | |

アピールポイント

野菜の栄養素とたんぱく質が同時にとれます。すし酢を使い、シンプルでさっぱりしていて朝食にぴったりです。

審査員のコメント

野菜がたくさんとれて彩もよく、かみごたえがあるところがいいですね。