【小学生の部】

ごぼうとパプリカの香ばしみそ炒め

柳井小学校　６年生の作品

最優秀



材　料（４人分）

ごぼう・・・・・200ｇ
赤パプリカ・・・・1 個
ちくわ・・・・細 3 本
小ねぎ・・・・・2 本
すりごま・・・大さじ２
ごま油・・・・大さじ２
水・・・・・・大さじ３

〔みそだれ〕

おろしにんにく・小さじ１
みそ・・・・・大さじ３
さとう・・・・・大さじ１
みりん・・・・・大さじ２

作 り 方

①ごぼうは皮をむいて 15cm 位に切る。たて半分に切って切り口を下に向け、ななめに置く。はしから 2～3 ㎜のうす切りにする。
②パプリカはたて方向のせん切りにする。ちくわはななめ切り、小ねぎは小口切りにする。
③調味料をまぜて、みそだれを作っておく。
④フライパンにごま油を熱し、ごぼうをいためる。
⑤赤パプリカ、ちくわを入れていためる。
⑥水を入れ、ごぼうに火が通ってやわらかくなるまでいためる。
⑦みそだれを入れてからめ、すりごまを加える。
⑧皿にもりつけ、上に小ねぎを散らす。

作品のアピールポイント

ごぼうの切り方は家族に習って工夫しました。歯ごたえも残るのでおすすめです。

審査員のコメント

味付けが最高で、ごはんが進む１品です。ごぼうたっぷりでかみ応えもあり、食物繊維もとれていいと思います。きんぴらごぼう以外の食べ方がとてもよかったです。

【中高生の部】

つるかめ元気スープ

柳井学園高等学校 ２年生の作品

最優秀



作 り 方

①レンコンを５㎜位の粗みじん切りにする。
　えだ豆の皮をむく。
②ボウルにれんこん、えだ豆、とりミンチ、かたくり粉を入れ、ねばりが出るまで練って丸い団子状にする。
③鍋にとりがらスープの素、しょうゆ、こしょうを加えて火にかける。
④ふっとうしたら団子を入れて、火が通るまで強火で５分位煮る。
⑤春雨を加えてさらに１分くらい煮る。

材　料（４人分）

- レンコン・・・・・160ｇ
- えだ豆・・・・・・ 60ｇ
- とりミンチ・・・・300ｇ
- かたくり粉・・ 大さじ１
- 水・・・・・・・・・ 1000ml
- とりがらスープの素・小さじ２
- しょうゆ・・・小さじ２
- こしょう・・小さじ1/4
- 春雨・・・・・乾50ｇ

作品のアピールポイント

春雨を鶴、レンコンと枝豆を亀に例え、鶴は千年、亀は万年と言われるようによくかんで食べることで健康で元気に過ごせるということがポイントです。

審査員のコメント

肉団子のレンコンがシャキシャキして食べ応えがあり、春雨との対照的な食感も楽しめました。冷たくても温かくてもおいしく食べられそうですね。料理名もGood！

【小学生の部】　新庄小学校　６年生の作品

優秀

カリ・ポリ・シャキ！
楽しいチャーハン



作品のアピールポイント

さまざまな食感が楽しめるチャーハンです。

審査員のコメント

料理名の通り、色々な食感を楽しみながら食べることができました。たくあんやきくらげのチャーハンは新鮮でした。しその香りもいいですね。

学校給食賞

材　料（４人分）

ごはん・・・600ｇ（２合分）
きくらげ(スライス)・・乾 10ｇ
れんこん・・・・・・60ｇ
たくあん・・・・・・40ｇ
しらすぼし・・・・30ｇ
いりごま・・・大さじ１
大葉・・・・・・　10 枚
ねぎ・・・・・・・２本
しょうゆ・・・大さじ１
ごま油・・・・小さじ１

作 り 方

①きくらげは水でもどしておく。
②れんこん、たくあんは５㎜角に切り、れんこんは酢水につけておく。
③大葉はせん切り、ねぎは小口切りにする。
④フライパンにごま油を入れてれんこんときくらげをいため、火が通ったら大葉とねぎ以外の材料（ごはん、たくあん、しらすぼし、いりごま）を加えていため合わせる。
⑤しょうゆを加えて炒め、香りが出たら大葉とねぎを加えていため合わせる。

【小学生の部】　余田小学校　６年生の作品

優秀

アレンジ無限ふりかけ



作品のアピールポイント

野菜は家にあるもので OK！ごはんにかけたりおにぎりにしても、もりもり食べれます。

審査員のコメント

具材は小さくてもかみ応えがちゃんとありました。栄養のあるおいしいふりかけでした。

学校給食賞

材　料（６人分）

切りぼし大根・・乾 20g
小松菜・・・1 袋（200g）
にんじん・・1 本（120g）
ちりめん・・・・・30g
ひじき(ゆで)・・・70g
いりごま・・・大さじ 2
めんつゆ（2 倍濃縮）
　　・・・・大さじ３
ごま油・・・・小さじ 2
塩・・・・必要に応じて

作 り 方

①切りぼし大根を水でもどす。
②小松菜、にんじん、切りぼし大根をみじん切りにする。
③フライパンにごま油(小さじ 1)を熱し、ちりめんをかりかりになるまでいためる。
④③に切りぼし大根、小松菜、にんじん、ひじきを入れて水分をよく飛ばすようにいためる。
⑤よくいためたら、ごま、めんつゆ、ごま油(小さじ１)を入れて塩で味を整えて完成。

【中高生の部】　柳井中学校　１年生の作品

優秀

レンジでかんたん！たんぱく質をとりたい時の中華サラダ



作品のアピールポイント

たんぱく質がしっかりとれ、中華味なので色々な食材に変えても美味しいです。

審査員のコメント

電子レンジだけで簡単に作れるところがいいですね。彩りよく、栄養的にもよく考えられていました。

材　料（２人分）

ささみ・・・・・・３本
にんじん・・1/3 本(40g)
小松菜・・ 1/2 袋(100g)
えのき・・・1/3 袋(80g)
みりん・・・・ 大さじ 1

☆
- しょう油・・・大さじ 1/2
- 酢・・・・・・大さじ 1/2
- さとう・・・・大さじ 1/2
- ごま油・・・・大さじ 1/2
- とりがらスープの素・小さじ 1

白ごま・・・・・・ 小さじ 1

作 り 方

①にんじんはせん切り、小松菜は 3cm、えのきは石づきをとって 3 等分に切る。

②耐熱皿にささみを入れてみりんをかける。その上ににんじん、小松菜、えのきの順にのせてラップを軽くかけ、電子レンジ 600W で 4～5 分、火が通るまで加熱する。

③水気をきり、ささみは細かくさく。

④野菜とささみに☆の調味料を入れて混ぜる。

【中高生の部】　柳井中学校　１年生の作品

優秀

ごぼうとやさいの
シャキシャキハンバーグ



作品のアピールポイント

レンコンをいれて、よくかまないと食べられないようにしました。

審査員のコメント

食感が楽しめるハンバーグでした。レンコンの歯触りがよいアクセントになっています。あっさり上品な味付けでした。

材　料（４人分）

とりむねひき肉・・・400ｇ
ごぼう（カット済み）・100ｇ
れんこん（水煮）・・・50ｇ
ミックスベジタブル・・70ｇ
たまご・・・・・・・・1個
とうふ・・・・・・・ 100ｇ
かたくり粉・・大さじ１
しょうが・・・・・・少々
みそ・・・・・大さじ１
ごま油・・・・大さじ１
焼き肉のタレ・大さじ２

作 り 方

①レンコンとごぼうは小さくカットする
②ごま油と焼き肉のタレ以外の材料をボウルに入れてよくまぜる。
③8 等分にして小判型にする。
④フライパンにごま油を熱し、両面に焼き色がつくように焼く。中まで火が通るように、途中ふたをするといいです。
⑤焼き肉のタレを回し入れてからめる。

【小学生の部】　柳井小学校　５年生の作品

優良

夏バテ予防！カミカミ夏野菜 ネバネバそうめん



作品のアピールポイント

おくらは大きめにし、きゅうりやささみを入れたのでよくかんで食べることができます。

審査員のコメント

ネバネバ食感も楽しめました。野菜も肉もとれ、これ一品で栄養もしっかりとれますね。

材　料（６人分）

きゅうり・・・・２本(200g)
長いも・・・・・・・・400g
とりささみ・・・・・・4 本
コーン(ドライパック)・・100g
おくら・・・・・・・・6 本
ミニトマト・・・・12 個
納豆(たれつき)・・2 パック
めかぶ・・・・・2 パック
しょうゆ・・・・大さじ 1
酢・・・・・・・・大さじ 1
そうめん・・6 束(300ｇ)
ゆで玉子・・・・・4 個
めんつゆ・・・・・適量

作り方

①きゅうりと長いもは 1cm 角に切る。ミニトマトは半分に切る。ささみは加熱して食べやすい大きさにさく。おくらはゆでてたて半分に切る。
②ボウルに納豆、納豆のたれ、めかぶ、しょうゆ、酢を入れてよくまぜる。
③②のボウルにきゅうり、長いも、とりささみ、おくら、コーンを加えてよくまぜ合わせる。
④そうめんをゆでて皿にのせ、③をのせる。
⑤ミニトマトとスライスしたゆでたまごをそえて、そうめんつゆをかけて食べる。

【小学生の部】　新庄小学校　６年生の作品

優良

とりひき肉とレンコンのスープ



作品のアピールポイント

山口県産のおいしくてかたいレンコンを使用しました。

審査員のコメント

れんこんのシャキシャキ感とスープのとろみがマッチしていました。からだが温まる一品ですね。

材　料（４人分）

とりひき肉・・・・・80g
レンコン・・・・・150ｇ
小松菜・・・・・　1/4 束
しいたけ・・　1/2 パック
しょうが(すりおろし)・・適量
サラダ油・・・　小さじ１
だし(水600ml＋だしの素 小さじ1)
酒・・・・・・・・大さじ２
みりん・・・・大さじ１・1/2
しょうゆ・・・・・小さじ２
塩・・・・・必要においうじて
かたくり粉＋水・各大さじ２
きざみネギ・・・・お好みで

作 り 方

①レンコンはひと口大のいちょう切り、小松菜は４㎝はばに切る。しいたけは石づきを切りのぞいてうす切りにする。
②なべに油、しょうがのすりおろしを入れて火にかけ、とりひき肉をいためる。
③とりひき肉に火が通ったら①の材料を入れ、油がなじむまでいためる。
④③にだしを入れ、酒、みりん、しょうゆ、塩を入れ、ふっとうさせる。火が通ったら再度しょうがのすりおろしを入れ、水どきかたくり粉でとろみをつけ、きざみネギを散らす。

【中高生の部】 柳井商工高等学校１年生の作品

優良

パッパッとまごわやさしいレシピ



作品のアピールポイント

よくかむ習慣をつけるためにさきいかを入れ、野菜も形が残るように切りました。

審査員のコメント

さきいかがいい味出していました。新しい食感、色々な食感で楽しく食べられました。テーマにぴったりだと思います。

材　料（６人分）

水煮大豆・１パック(50g)
ひじき・・1 パック(65g)
きゅうり・・・2 本(200g)
さきいか・・・・・・・25g
きくらげ・・・・・・乾 5g
長いも・・・・・・・100g

A
- マヨネーズ・・　大さじ 2
- ポン酢しょうゆ・小さじ 2
- ごま油・・・・　小さじ 1

塩こしょう・・・・　てき量
いりごま・・・・・小さじ 1

作 り 方

①きくらげをぬるま湯でもどし、細切りにして軽くゆでる。
②きゅうりと長いもは、さいの目切りにする
③長いもはアクぬきのため、塩水に少しだけつける
④さきいかは食べやすい大きさにさく
⑤大豆、ひじき、きゅうり、さきいか、きくらげ、長いもをボウルに入れ、A を入れてまぜ、塩こしょうで味をととのえる。いりごまを入れさっとまぜる。

【中高生の部】　柳井中学校　１年生の作品

優良

カラフルカレー炒め



作品のアピールポイント

よくかむ食材を使って、多くの人が好むカレー味にしました。手軽に作れ、いろどりもよく、おいしいです。

審査員のコメント

カレールウを使い、みんなが好きな味の仕上がりでした。ごはんによく合いそうです。

材　料（４人分）

だいこん・・・・・150ｇ
にんじん・・・・・100ｇ
むきえだ豆・・・・100ｇ
むし大豆・・・・・・36ｇ
ツナ・・・・小１缶(70ｇ)
コーン・・・・・・・50ｇ

カレールウ･1 かけ(20ｇ)
お湯・・・・50ml ていど

※カレーのルウと水を耐熱容器に入れて電子レンジで 1 分程度加熱しても溶けます。

作 り 方

①だいこんとにんじんを５㎜のいちょう切りにする。
②だいこんとにんじんを時短のため、かるくゆでておく。
③ツナの油を使って全ての材料をいためる。
④カレールウをとかして③に入れ、いため合わせて完成。

※カレールウは、だまになりやすいのでお湯にとかしてまぜる。

【中高生の部】　柳井中学校　１年生の作品

優良

超簡単！切干し大根うまサラダ



作品のアピールポイント

３つの野菜を一口で食べることで、それぞれにしみたうま味が感じられます！

審査員のコメント

色の組み合わせがよく、しっかりとかみ応えがあってよかったです。簡単に作れるところもいいですね。

材　料（４人分）

切りぼし大根・・・乾 40g
にんじん・・・・・・80ｇ
きゅうり・・・・・　100ｇ

白だし・・・・小さじ 4
すりごま・・・大さじ 2
かつお節・・・2 パック
ごま油・・・・小さじ 4

作 り 方

①切りぼし大根は、水につけてもどして水をしぼり、軽くゆでてザルに上げる。冷めたら水をしぼる。
②にんじん、きゅうりはせん切りにする。
③にんじんは電子レンジ強で１分加熱する。
④ボウルに切りぼし大根、にんじん、きゅうりを入れて白だしで味付けし、すりごま、かつお節、ごま油を入れて全体をまぜ合わせたら完成。