

記者発表資料

令和 7 年 11 月 25 日

件 名	令和 7 年度「おいしい たのしい 元気やない」料理コンクール 入賞作品の発表について
目 的	柳井市健康づくり計画の関連事業として実施した、料理コンクールの 入賞者及び入賞作品を発表して広く紹介し、より一層の食育推進 を図る。
主 催	柳井市健康づくり推進協議会、柳井市
内 容	<p>市民の健康づくりや食育への関心が高まるよう、料理コンクール を実施した。テーマは、「みんなに伝えたい！かみかみ野菜レシピ」 とし、小学 4 年生から高校生を対象に、簡単で、よくかんで食べる ことができる野菜たっぷりのオリジナル料理を募集した。特に【小 学生の部】では、子どもが料理のイラストを描き、それをもとに家 族と一緒に作ってみることとして、家庭での食育の取組を進めた。</p> <p>今回の実施は 11 回目となり、多くの学校で夏休みの課題として 取り組んでいただいたことなどから、499 作品の応募があった。そ のうち入賞した 11 作品について公表し、入賞作品の紹介を通して、 市民や関係者が食育や健康づくりについて更なる理解や関心を深 め、ひいては野菜摂取量の増加につなげたい。</p> <p>また、例年同様に「学校給食賞」を設け、学校給食のメニューに 取り入れることで、より広く関心を高めることとする。</p> <p>表彰式は行わず、11 月中に受賞者の所属校を通じて表彰状、副賞を 授与する。</p>
備 考	関係資料は別紙のとおり (審査結果、応募用紙、入賞作品レシピ集)
問い合わせ	柳井市健康福祉部健康増進課（担当：加藤） TEL 0820 - 23 - 1190

令和7年度「おいしい たのしい 元気やない」料理コンクール 審査結果

【小学生の部】

各賞	氏名	学年	学校名	作品名
最優秀賞	かわの わかな 河野 和奏	小6	柳井小学校	ごぼうとパプリカの香ばしみそ炒め
優秀賞 学校給食賞	ふじもと かずき 藤本 和樹	小6	新庄小学校	カリ・ポリ・シャキ！楽しいチャーハン
優秀賞 学校給食賞	ひろしげ みこ 弘重 海瑚	小6	余田小学校	アレンジ無限ふりかけ
優良賞	ふじわら ゆうせい 藤原 悠成	小5	柳井小学校	夏バテ予防！カミカミ夏野菜ネバネバそうめん
優良賞	なかむら しゅん 中村 隼	小6	新庄小学校	とりひき肉とレンコンのスープ

【中高生の部】

各賞	氏名	学年	学校名	作品名
最優秀賞	おかむら ゆいか 岡村 唯花	高2	柳井学園高等学校	つるかめ元気スープ
優秀賞	はまさき しょうり 濱崎 翔吏	中1	柳井中学校	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
優秀賞	やまもと じん 山元 仁	中1	柳井中学校	ごぼうとやさいのシャキシャキハンバーグ
優良賞	なかしま ゆうだい 中島 悠泰	高1	柳井商工高等学校	パッパッとまごわやさしいレシピ
優良賞	はしもと あんな 橋本 杏南	中1	柳井中学校	カラフルカレー炒め
優良賞	いのうえ ゆかり 井上 由佳理	中1	柳井中学校	超簡単！切干し大根うまサラダ

参加賞	499人
-----	------

第11回

小学生の部

「おいしい たのしい 元気やない」

令和7年度 料理コンクール



1 テーマ 「みんなに伝えたい！かみかみ野菜レシピ」

簡単で、よくかんで食べられる 野菜たっぷりのオリジナル料理を募集

* かみごたえのある食材を使った、みんなに伝えたい野菜料理を
お子さんが描き、それをもとにお家の人等と一緒に作ってみましょう。

**参加賞と
入賞者には副賞
があります！**

2 条件 (1)野菜を多く使い、主食・主菜・副菜のいずれかの単品料理。

※学校給食賞に選ばれるためには、火を通した
料理で大量調理に向くもの。

★学校給食賞に選ばれると、学校給食の
献立に採用される可能性があります。

(2)かみごたえのある食材（裏面参照）を使用して簡単に作れ、家庭料理に向いて
いること。

(3)調味料の使い過ぎに気をつけて、素材の味をいかすこと。

(4)材料代目安：一人分 250 円以内

(5)調理時間：15～30 分程度

(6)未発表のオリジナル料理であること。

（インターネットや料理本等に掲載されているレシピは応募不可です。）

3 応募資格 【小学生の部】小学4年生～6年生

※市内在住、在校

※家族のサポートは可としますが、お子さんが主体に考えてください。

4 応募方法 応募用紙（この紙の左側のおもて・うら）に必要事項を記入の上、提出してください。 1人1品とします。

※期 限 令和7年9月1日(月)まで

※提出先 各小学校

*市内在住で、市外の学校に通学されている人は、
保健センターに提出してください。

5 審査・表彰 ※入賞数は、応募数により変更する場合があります。

〔審査項目〕 テーマや条件に合っているか、オリジナル性、おいしさ、作りやすさ、普及性 等

[1、2次書類審査] 全応募作品を書類審査し、入賞対象作品決定

[3次試食審査] 入賞作品決定（最優秀1作品、優秀2作品、優良2作品を予定）

※試食審査の調理は、応募作品のレシピをもとに食生活改善推進員が行います。

[結果発表・表彰] 11月中旬に学校を通じて通知し、入賞者には賞状及び副賞を贈呈します。

学校給食賞も!?

6 その他 応募作品の著作権・所有権は主催者に帰属します。入賞作品は、柳井市の健康づくり・食育推進 を目的に、関係機関・団体に活用させていただきます。その際、氏名、学校名、学年を公表します ので、予めご了承ください。

〈応募・問い合わせ先〉〒742-0031 柳井市南町6丁目12-1

柳井市健康増進課(保健センター) TEL23-1190

主催：柳井市健康づくり推進協議会・柳井市

第11回

中高生の部

「おいしい たのしい 元気やない」

令和7年度 料理コンクール



**参加賞と
入賞者には副賞
があります！**

1 テーマ 「みんなに伝えたい！かみかみ野菜レシピ」

簡単で、よくかんで食べられる 野菜たっぷりのオリジナル料理を募集

2 条件 (1) 野菜は、一人分当たり 70g 程度以上使い、主食・主菜・副菜のいずれかの単品料理。

※学校給食賞に選ばれるためには、火を通した料理で大量調理に向くもの。

★学校給食賞に選ばれると、学校給食の献立に採用される可能性があります。

(2) ア～エのよくかんで食べるための調理の工夫を取り入れ、簡単に作れ、家庭料理に向いていること。

ア：かみ応えのある食材（裏面参照）を利用

イ：食材の切り方

ウ：食材の固さを残す

エ：その他

(3) 調味料の使い過ぎに気をつけて、素材の味をいかすこと。

(4) 材料代目安：一人分 250 円以内

(5) 調理時間：15～30 分程度

(6) 未発表のオリジナル料理であること。

（インターネットや料理本等に掲載されているレシピは応募不可です。）

3 応募資格 【中高生の部】中学1年生～高校3年生

※市内在住、在校

※家族のサポートは可としますが、お子さんが主体に考えてください。

4 応募方法 応募用紙（この紙の左側のおもて・うら）に必要事項を記入の上、提出してください。 1人1品とします。

※期 限 令和7年9月1日(月)まで

※提出先 中学生は各中学校、高校生は保健センター

*市内在住で、市外の学校に通学されている人は、保健センターに提出してください。

5 審査・表彰 ※入賞数は、応募数により変更する場合があります。

〔審査項目〕 テーマや条件に合っているか、オリジナル性、おいしさ、作りやすさ、普及性 等

[1、2次書類審査] 全応募作品を書類審査し、入賞対象作品決定

[3次試食審査] 入賞作品決定（最優秀1作品、優秀2作品、優良2作品を予定）

※試食審査の調理は、応募作品のレシピをもとに食生活改善推進員が行います。

[結果発表・表彰] 11月中旬に学校を通じて通知し、入賞者には賞状及び副賞を贈呈します。

学校給食賞も!?

6 その他 応募作品の著作権・所有権は主催者に帰属します。入賞作品は、柳井市の健康づくり・食育推進を目的に、関係機関・団体で活用させていただきます。その際、氏名、学校名、学年を公表しますので、予めご了承ください。

〈応募・問い合わせ先〉〒742-0031 柳井市南町6丁目12-1

柳井市健康増進課(保健センター) TEL23-1190

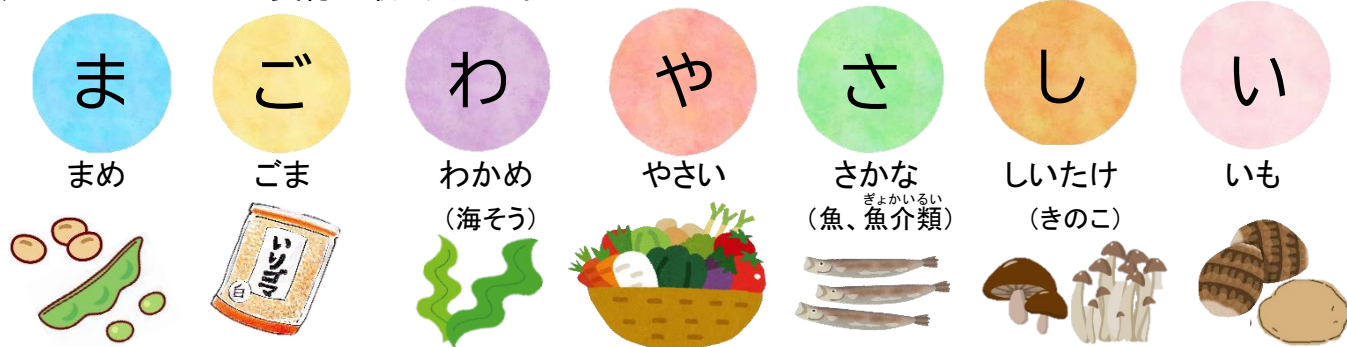
主催：柳井市健康づくり推進協議会・柳井市

体やお口の健康のために、ひとくち 30 回くらい
よくかんで食べるようにしましょう。

柳井市では、2月をのぞく毎月 30 日を
「かみんぐ 30 デー」として、
よくかんで食べることを意識する日と
しています。

【よくかんで食べるための調理の工夫】

◆かみごたえのある食材を取り入れる。



◆やわらかい料理には、かみごたえがある食材
を混ぜる。

(例) ハンバーグ+ごぼう、れんこん
たまご 卵 焼き+ミックスベジタブル
たきこ 炊込みごはん+きのこ



◆食材は大きめに切る。



◆水分の少ない料理を取り入れる。



(例) いため物
焼き物



◆食材の固さを残す。

野菜は、加熱時間を短めにする。

【応募用紙（うら）の記入例】

料理名	超お手軽！カミカミサラダ (料理名も工夫してね！)		
材料・分量 (4 人分)	〈みんなに伝えたい野菜料理のイラスト〉	伝えたい理由 アピールポイント	
サラダチキン 1 枚(90g) とうもろこし (缶) ……100g ひじき (ドライパック) ……2 袋(100 g)	こしょう……少々 しょうゆ…小さじ 1/2 マヨネーズ・大さじ 1	 誰でも手軽に作 ることができ、子 どもから家族み んなに喜ばれる 一品です。よくか んで食べること ができます。	
作	【まちがえないようにね！】 調味料を計量スプーンで表す場合、 大さじ1=15mL、小さじ1=5mL		
① サラダチキンは 1.5cm 角に切る。 ② とうもろこしはザルにあげて汁気をきる。 ③ ボウルに、サラダチキン、とうもろこし、ひじ き、こしょう、しょうゆ、マヨネーズを入れ、全 体を混ぜ合わせて完成！			

【小学生の部】おう 応 ぼ 募 用 紙 (うら)

<small>りょうりめい</small> 料理名			〈みんなに伝えたい！ <small>やさいりょうり</small> かむ食材を使った野菜料理のイラスト〉	伝えたい理由 アピールポイント
<small>ざいりょう ぶんりょう</small> 材 料 ・ 分 量 (人分)		＊基本的には4人分ですが、作りやすい量でもいいです。 ＊油や調味料も忘れずに、分量をきちんと書きましょう。		
			<div data-bbox="1413 1021 1856 1058" data-label="Text"> <p>〈できあがり <u>1人分</u>の料理の写真〉</p> </div> <div data-bbox="1283 1121 1910 1171" data-label="Text"> <p>＊食器は、<small>もよう</small>模様がない無地<small>むじ</small>のものが望ましいです。</p> </div> <div data-bbox="1283 1171 1933 1219" data-label="Text"> <p>＊写真は応募する料理1品のみを<small>さつえい</small>撮影してください。</p> </div>	
<div data-bbox="546 821 674 857" data-label="Section-Header"> <h2>作 り 方</h2> </div> <div data-bbox="183 849 1032 898" data-label="Text"> <p>＊切り方、大きさ、<small>ひかげんなど</small>火加減等、だれにでも作れるように<small>くわ</small>詳しく書きましょう。</p> </div>				

※こちらの面はすべてしんさ たいしやう審査の対象になります。

【中高生の部】応募用紙(うら)

料理名			
できあがり <u>1人分</u> の料理の写真		よくかんで食べるための調理の工夫 どれかに☑をご記入ください。(複数可)	
<p>*食器は、模様がない無地のものが望ましいです。</p> <p>*写真は応募する料理1品のみを撮影してください。</p>		<input type="checkbox"/> かみ応えのある食材を利用 <input type="checkbox"/> 食材の切り方 <input type="checkbox"/> 食材の固さを残す <input type="checkbox"/> その他 ()	
		伝えたい理由、アピールポイント	
材料・分量 (人分) *基本的には4人分ですが、作りやすい量でもいいです。 *油や調味料も忘れずに、分量をきちんと書きましょう。	作り方 *切り方、大きさ、火加減等、誰にでも作れるように詳しく書きましょう。		
	<div style="text-align: right;">(調理時間 分)</div>		

※こちらの面はすべて審査の対象になります。

(おもて)

令和7年度「おいしい たのしい 元気やない」料理コンクール^{おうほ}応募用紙

ふりがな		学年
応募者氏名		年
学校名	小学校	

※直接、保健センターに提出される方は、下記もご記入ください。

住所・保護者氏名 電話番号	住所（〒 保護者氏名（ 電話番号（	※日中つながる連絡先の電話番号をお書きください。
	※住所、保護者氏名、電話番号は、入賞者への連絡のみに使用させていただきます。公表することはありません。	

※応募に伴う個人情報^は、今回の目的以外では使用しません。

【記入について】 おもて・うらの全部に書き忘れないようにすべて記入しましょう。

料理の写真は、はがれないようにしっかり貼ってください。

アンケート（○印でお答えください）

（１）これから、よくかんで食べようと思いますか？	① はい ② いいえ
（２）今回考えた料理を、また作ってみたいと思いますか？	① はい ② いいえ
（３）コンクールの ^{おうほ} 応募は楽しくできましたか？	① はい ② いいえ
（４）コンクールの ^{だれ} 応募は誰かにすすめられましたか？	① はい ② いいえ
はいの人は、誰にすすめられましたか？ ㊦ 先生 ㊩ 父親・母親 ㊭ その他（	
（５）応募料理のレシピは、誰かが ^{いっしょ} 一緒に考えてくれましたか？	① はい ② いいえ
はいの人は、誰と一緒に考えてくれましたか？ ㊦ 父親 ㊩ 母親 ㊭ 兄弟姉妹 ㊧ その他（	

ご協力ありがとうございました。（こちらの面は^{しんさ}審査の^{たいしょう}対象にはなりません。）

柳井市健康づくり計画の関連事業として料理コンクールを実施しました。小学4年生から高校生を対象に、「簡単に作りやすく、野菜がたっぷり食べられるオリジナル料理」を募集し、499 作品応募があった中から、アイデア、オリジナリティ、普及性、手軽さなどの項目について審査した結果、11 作品が入賞しました。



これらの入賞作品は、市ホームページでもご覧いただけます。
<https://www.city-yanai.jp/soshiki/19/7/concours.html>

みんなに伝えたい！かみかみ野菜レシピ

令和7年度料理コンクールレシピ集

「おいしい たのしい 元気やない」



入賞作品

【中高生の部】

柳井中学校 1年
橋本 杏南さん

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、いづれもよく、おいしいです。

審査員のコメント

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

材 料（4人分）

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

カレールー・1 かけ(20 g)
お湯・・・50ml ていど
※カレーのルー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 mm 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、かるくゆでしておく。
- ③ツナの油を使って全ての材料をいためる。
- ④カレールーをとかして③に入れ、いため合わせて完成。

※カレールーは、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
井上 由佳理さん

優良

超簡単！切干し大根うまさサラダ



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、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、しつ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・・・80 g
きゅうり・・・100 g

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て味付けし、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。

*全てのレシピについて、分量などを調整、修正しています。

【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
河野 和奏さん

最優秀



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 mm 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。

材 料（4人分）

ごぼう・・・200 g
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。ごぼうたっぷりとかみ応えもあり、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
岡村 唯花さん

最優秀



作 り 方

- ①レンコンを 5 mm 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ふつ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・・・160 g
えだ豆・・・60 g
とりミンチ・・・300 g
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 50 g

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
藤本 和樹さん

カリ・ポリ・シャキ！ 楽しいチャーハン



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

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5mm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。

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。

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

優秀

【小学生の部】 余田小学校 6年
弘重 海瑚さん

アレンジ無限ふりかけ



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

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。

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

学校給食賞

優秀

【中高生の部】 柳井中学校 1年
濱崎 翔吏さん

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

作 り 方

- ①にんじんはせん切り、小松菜は3cm長さ、えのきは石づきを切って3等分に切る。
- ②耐熱皿にささみを入れてみりんをかけ、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。
- ⑤お皿に盛って白ごまをかけて完成！！

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
とりがらすープの素・・・小さじ1
白ごま・・・小さじ1

優秀

【中高生の部】 柳井中学校 1年
山元 仁さん

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

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。

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

優秀

【小学生の部】 柳井小学校 5年
藤原 悠成さん

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

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のをせる。
- 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。

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

優良

【小学生の部】 新庄小学校 6年
中村 隼さん

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

作 り 方

- ①レンコンはひと口大のいちょう切り、小松菜は4cm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、ふつとさせる。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。

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・・・必要におうじて
かたくり粉+水・各大さじ2
きざみネギ・・・お好みで

優良

【よくかんで食べるための調理の工夫】

◆かみ応えのある食材を取り入れる。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ（海藻）	やさい（魚、魚介類）	さかな（きのこ）	しいたけ	いも
◆柔らかい料理には、かみ応えのある食材を混ぜる。 ハンバーグ+ごぼう、れんこん 卵焼き+ミックスベジタブル 炊込みごはん+きのこ	◆食材の切り方 乱切りなど、大きめに切る。	◆食材の固さを残す。 野菜は、加熱時間を短めにする。	◆水分の少ない料理を取り入れる。 いため物 焼き物			

小学生が描いた料理のイラスト



【小学生の部】では、野菜を使った料理のイラストを描き、それをもとに家族の人と一緒に作ってもらいました。

【中高生の部】 柳井商工高等学校 1年
中島 悠泰さん

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

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。いりごまを入れさつとまぜる。

マヨネーズ・・・大さじ2
A 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

優良