

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	パツパツ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。

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）

学校給食賞も!?

※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。

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

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



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、火を通して調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。

学校給食賞も!?

[結果発表・表彰] 11月中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。

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

参加賞と
入賞者には副賞
があります！

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なります。

【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。

ま

まめ



ご

ごま



わ

わかめ
(海藻)



や

やさい



さ

さかな
(魚、魚介類)



し

しいたけ
(きのこ)



い

いも



◆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)	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	みんなに伝えたい野菜料理のイラスト
作	<p>【まちがえないようにな!】</p> <p>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</p> 		
① サラダチキンは 1.5 cm 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！			
伝えたい理由 アピールポイント			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。

【小学生の部】応募用紙(うら)

料理名 りょうりめい			伝えたい理由 アピールポイント
材料・分量 ざいりょう　ぶんりょう (　人分)	* 基本的には4人分ですが、作りやすい量もいいです。 * 油や調味料も忘れずに、分量をきちんと書きましょう。		みんなに伝えたい!かわいい食材を使った野菜料理のイラスト やさいりょうり
作り方 ひかげんなど * 切り方、大きさ、火加減等、だれにでも作れるように詳しく書きましょう。			
<p>〈できあがり<u>1人分</u>の料理の写真〉</p> <p>* 食器は、模様がない無地のものが望ましいです。 * 写真は応募する料理1品のみを撮影してください。</p>			

※こちらの面はすべて審査の対象になります。
しんさくたいじょう

【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。 * 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。	
	(調理時間　　分)	

※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? <input checked="" type="radio"/> 先生 <input type="radio"/> 父親・母親 <input type="radio"/> その他()	
(5) 応募料理のレシピは、誰かが一緒に考えてくれましたか?	① はい ② いいえ
はいの人は、誰が一緒に考えてくれましたか? <input checked="" type="radio"/> 父親 <input type="radio"/> 母親 <input type="radio"/> 兄弟姉妹 <input type="radio"/> その他()	

ご協力ありがとうございました。(こちらの面は審査の対象にはなりません。)

主催/柳井市農業総合センター・柳井市

主催、主幹をもつて開催される「柳井市農業総合センター」は、499 件の作品が審査され、「農業・園芸・畜産」の部門で、市長賞が授与されました。



<https://www.city-yanai.jp/soshiki/19/Contcourses.html>

ヨコハマ農業コンクール

令和3年農業コンクール

「農業コンクール」



【中高生の部】

柳井中学校 1年
橋本 杏南さん

カラフルカレー炒め



優良

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、いろいろとよく、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 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

カレールウ 1かけ(20 g)
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5mm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る。

【中高生の部】

柳井中学校 1年
井上 由佳理さん

超簡単！切干し大根うまサラダ



優良

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い味が感じられます！

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ぶり、軽くゆでてザルに上げる。冷めたら水をしぶる。
- 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。

【小学生の部】

ごぼうとパプリカの香ばし炒め



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く、ななめに置く。はしから2~3mm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】

柳井学園高等学校 2年
岡村 唯花さん

つるかめ元気スープ



作り方

- ①レンコンを5mm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。



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

優秀

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。たくあんやさ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

作り方

- きくらげは水でもどしておく。
- 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。
- 大葉はせん切り、ねぎは小口切りにする。
- 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。
- 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】

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

優良

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

- きゅうりと長いものは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。
- ボウルに納豆、納豆のたれ、めかぶ、しょうゆ、酢を入れてよくませる。
- ②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せ合わせる。
- そうめんをゆでて皿にのせ、③をのせる。
- 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】

余田小学校 6年
弘重 海瑚さん

アレンジ無限ふりかけ



優秀

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)
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
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



優秀

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
白ごま···小さじ1

作り方

- 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。
- 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。
- 水気をきり、ささみは細かくさく。
- 野菜とささみに☆の調味料を入れて混ぜる。
- お皿に盛って白ごまをかけて完成!!

【中高生の部】

柳井中学校 1年
山元 仁さんごぼうとやさしい
シャキシャキハンバーグ

優秀

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
ごま油···大さじ1
とうふ···100g

作り方

- レンコンとごぼうは小さくカットする。
- 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。
- 等分にして小判型にする。
- 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。
- 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 6年
中村 隼さん

とりひき肉とレンコンのスープ



優良

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)

納豆(たれつき)···2パック
とりひき肉···80g
めかぶ···2パック
レンコン···150g
小松菜···1/4束
しょうゆ···大さじ1
酢···大さじ1
しおだれ···1/2パック
そうめん···6束(300g)
ゆで玉子···4個
めんつゆ···適量

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- だしを入れ、酒、みりん、しょうゆ、塩を入れ、ふつうさせる。火が通ったら再度しょうがのすりおろしを入れ、水どきかたり粉でとろみをつけ、きざみねぎを散らす。

【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。

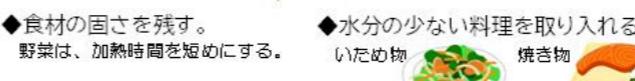


◆柔らかい料理には、かみ応えのある食材を混ぜる。

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

◆食材の固さを残す。

野菜は、加熱時間を短めにする。



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



優良

作品のアピールポイント
よく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

作り方

- きくらげをぬるま湯でもどし、細切りにして軽くゆでる。
- きゅうりと長いものは、さいの目切りにする。
- 長いものはアクぬきのため、塩水に少しだけつける。
- さきいかは食べやすい大きさにさく。
- 大豆、ひじき、きゅうり、さきいか、きくらげ、長いものをボウルに入れ、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。