

CaFeおにぎり

よしだ みお
野田学園中学校 2学年 吉田 光織

2つの食材



材料 4人分

ごはん……………米2合分
むき枝豆(冷凍)………80g
ちりめんじゃこ……………50g
粉チーズ……………大さじ2



作り方

- ① むき枝豆(冷凍)は袋の表示通りに解凍しておく。
- ② 炊いたごはんには粉チーズをまぶす。
- ③ むき枝豆とちりめんじゃこを加えて混ぜ、おにぎりにする。



point

ごはんが温かいうちに粉チーズをまぶそう!

工夫したところ

女性が不足しがちなカルシウム(Ca)と鉄分(Fe)を取り入れた。

第17回

ぼく・わたしの お料理コンクールについて

このコンクールは、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが習慣的に実施できるきっかけになることを目指し、不足しがちな野菜を簡単においしく食べることができるよう、小中学生に「野菜を使った2つの食材でできるかんたんおにぎり」を募集したものです。

応募枚数

全応募作品…2,193枚(小学生881枚 中学生:1,312枚)
応募学校数…小学校 29校 中学校 18校

審査経過

一次審査(令和4年9月29日開催) 16作品選定
二次審査(令和4年10月27日開催) 6作品選定

審査方法

以下の評価項目について各審査員が採点・協議

評価項目

- ・写真や料理名を見て、食べてみたいと思うか
- ・誰でも簡単に作ることができ、家庭で子どもと一緒に作ってもらいたいのか
- ・薦めたいポイントや目新しさがあり、多くの人に伝えたいか
- ・試食してみて、おいしくてぜひまた食べたいか

審査員

所属	氏名
山口市食生活改善推進協議会	牧 佳子
株式会社 丸久	藏本 和泉
山口県栄養士会	有富 早苗
山口県立大学 (教員)	山崎あかね
看護栄養学部栄養学科 (学生)	中村 真美
山口市公立保育園調理員代表	坂野 祐子
山口市私立幼稚園連盟代表	梅月 雅子
山口健康福祉センター	伊藤 裕子 田中真由美
山口大学教育学部附属山小(栄養教諭)	瓦屋 大志
大殿中学校(栄養教諭)	廣中由紀子
山口市教育委員会学校教育課	藤井 大介
山口市農林政策課	中川 敦子
山口市子育て保健課	藤本 緑
山口市健康増進課	中村 史朗 宮下由美子

問い合わせ・連絡先

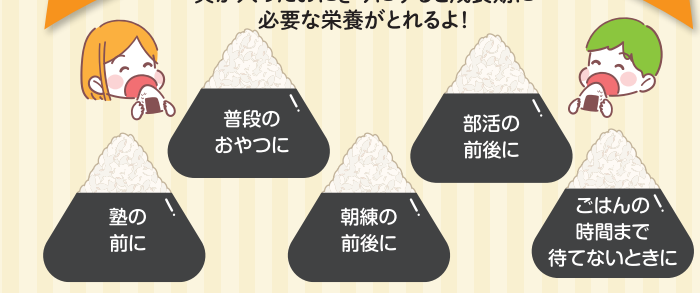
山口市保健センター(山口市健康増進課)
〒753-0079 山口市糸米二丁目6番6号
Tel:083-921-2666 Fax:083-925-2214

第17回 ぼく・わたしのお料理コンクール 野菜を使った 2つの食材でできる かんたんおにぎり 入賞作品集



お菓子ではとれない栄養がとれるから!
成長期のおやつはおにぎりがオススメ★

ごはん(米)は脳や体に必要なエネルギー源。具が入ったおにぎりにすると成長期に必要な栄養がとれるよ!



1日3食!
主食・主菜・副菜をそろえて
バランスよく食べよう

主食	ごはん、パン、めん類などの穀類を主な材料にした料理 (からだや脳を動かすエネルギーを作る働き、炭水化物源)
主菜	魚、肉、卵、大豆製品などを主な材料にした料理 (筋肉や血液を作る働き、たんぱく質源)
副菜	野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理 (からだの調子を整える働き、ビタミン・ミネラル源)

真夏の太陽のエネルギーを炊き込んだ トマトうめおにぎり

いりえ なぎ
山口市立陶小学校 1学年 入江 風

2つの食材



材料 4人分

米……………2合
トマト(赤・黄色)………200g
梅干し……………1個
水……………250ml
塩……………小さじ1
バジル……………適量



作り方

- ① 米は洗い、炊く30分前に吸水させておく。
- ② トマトは皮が気にならないくらいの大きさに切る。
- ③ 炊飯器に水を切った米・分量の水・塩・トマト・梅干しを入れて炊飯する。



point

梅干しの種からもエキスが出るので一緒に炊こう!



- ④ 炊きあがったら、梅干しをくずしながらさっくりと混ぜ、種は取り除く。
- ⑤ 太陽・トマト・梅干しをイメージしてまあいいおにぎりを作り、バジルを添える。



工夫したところ

野菜は皮ごととりたいため、トマトの皮を食べるときに気にならない大きさに切ってから炊飯したところ。赤と黄色のトマトを使って、見た目にも楽しくなるようにしたところ。

レシピのアレンジ

焼きおにぎりにして出汁茶漬けにしてもおいしい

ちりめんじゃこ・卵と一緒にチャーハンにして、仕上げに粉チーズ・フレッシュバジルで食べるのもオススメ!



食育コラレ

日本人が不足しがちな栄養素

カルシウム(Ca)

骨や歯の主成分であるカルシウムは、代謝により毎日一定の量を摂取する必要があり、成長期の子供はもちろん、妊娠中や産後の女性にも大切な栄養素です。乳製品や小魚、大豆製品や葉野菜に多く含まれます。不足しないためには毎日意識してとる必要があります。

鉄(Fe)

血液をつかって運ぶ役割をする鉄は、摂取量が少ないと貧血を引き起こすことがあり、全身の酸素量が不足すると、集中力の低下や疲れやすさなどを引き起こします。鉄の吸収率が高い赤身の肉や魚などの動物性食品を摂取することが大切です。

チキンチキンねぎおにぎり

山口市立大歳小学校 1学年 **にし西** ゆずき **柚希**
山口市立大歳小学校 5学年 **にし西** たける **壮琉**

2つの食材



材料 4人分

- ごはん …… 米2合分
- 青ねぎ …… 5本
- 鶏もも肉 …… 1枚
- 塩こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ2



point

鶏もも肉は親子丼やチキンライス用のこま切れを使うと時短になるよ!

作り方

- 青ねぎを小口切りにする。
- 鶏もも肉を1.5cm角に切り、塩こしょうで軽く下味をつける。
- ビニール袋に片栗粉と肉を入れ全体にまぶす。
- フライパンに油を熱し、③を焼き、Aを入れて煮からめる。
- ④に①を入れ軽く混ぜる。
- ボウルに⑤とごはんを入れてよく混ぜ、ラップでにぎる。



エ夫したところ

チキンチキンごぼうをアレンジした。

鮭とブロッコリーの炊き込みおにぎり

山口市立良城小学校 4学年 よしあき **吉坂** あゆむ **歩夢**

2つの食材



材料 4人分

- 米 …… 2合
- 鮭 …… 2切
- 塩 …… 少々
- ブロッコリー …… 1/2株
- コンソメ …… 小さじ2
- バター …… 10g
- しょうゆ …… 大さじ1



作り方

- 米は洗い、炊く30分前に吸水させておく。
- 鮭に塩をふり、しばらくおく。ブロッコリーを小さく切る。
- 炊飯器に米とコンソメを入れて、水を目盛りまで入れる。具をのせて炊く。
- 炊いたらバターとしょうゆを入れ、混ぜておにぎりにする。



point

ブロッコリーは芯も一緒に炊きこむとおいしくなるよ!生のブロッコリーがなければ冷凍ブロッコリーを使う!

エ夫したところ

ブロッコリーを小さく切った。

鮭の栄養価について

鮭に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めて骨や歯を強くする働きがあるよ!



しょうゆいため野菜のおかかにぎり

山口市立小郡中学校 1学年 鈴木 結心

2つの食材



材料 4人分

- ごはん …… 米2合分
- ピーマン …… 2個
- にんじん …… 1/4本
- サラダ油 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- かつお節 …… 5g



作り方

- ピーマン、にんじんは細切りにする。
- フライパンに油を熱し、①を炒める
- 炒まったら、砂糖としょうゆを入れてさらに炒める。半分のかつお節を入れて混ぜる。
- おにぎりの中の具材として、炊いたごはんの中に③を入れてにぎる。
- 残りのかつお節をまわりにまぶして完成。

point

手軽に使えるかつお節はごはんとの相性抜群!栄養たっぷり!



エ夫したところ

緑黄色野菜をしょうゆで味付けし、かつお節のうま味をプラスして、おいしく食べられるようにした。

ピーマンとにんじんの保存方法

ピーマンやにんじんを切るときは、残りの分も、細切りにしてジッパー付きの保存袋に入れて冷凍しておくとう便利!



オクもろこしにぎり☆

山口市立白石中学校 3学年 ひらもと **平本** ゆう **優**

2つの食材



材料 4人分

- 米 …… 2合
- 酒 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1
- とうもろこし …… 1本
- 昆布 …… 5cm角
- オクラ …… 10本
- かつお節 …… 5g
- めんつゆ …… 大さじ1 (ストレート)



作り方

- 米は洗って、炊飯器に入れ、水を2合分入れる。
- ①に酒と塩を加え軽く混ぜる。
- とうもろこしの実を包丁でそぎとる。
- 軽く洗った昆布と、とうもろこしを(芯も)入れて炊く。
- オクラを茹で、食べやすい大きさに切り、かつお節とめんつゆで和える。
- ごはんが炊けたら、とうもろこしの芯と昆布を取り除き、⑤を加えて混ぜておにぎりにする。



point

とうもろこしの芯にはうまみ成分が含まれているので一緒に炊くとおいしくなるよ!

エ夫したところ

色合いと栄養バランスに気を付けた。

旬の食材がないときは…

生のとうもろこしが手に入る時期は一瞬だけど、お店にはゆでて真空パックされたものや、缶詰になったものが売られているよ!カルシウムや食物繊維の栄養価は生のもとの差がないよ!



「チキンチキンごぼう」とは

一ロサイズの鶏のから揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡めた大歳小学校発祥の学校給食の人気メニュー!

