

野菜を使った

2つの食材でできる

かんたんおかず

入賞作品集

第16回 ぼく・わたしの お料理コンクール

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、不足しがちな野菜料理を簡単においしく食べられ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かず」を募集したものです。

ブロッコリーと豚しゃぶの さっぱり和え物



岡野 颯真
山口市立宮野小学校 5学年

材料 4人分	2つの食材 ブロッコリー 豚肉
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ブロッコリーを洗って小房に分ける。茎は厚さ1cmの輪切りにする。 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を少々入れてブロッコリーを茹で、ざるに上げる。 ②の鍋に豚肉を1枚ずつ入れて茹で、ざるにあけて水けをきる。ブロッコリーを茹でたお湯を再利用し、豚肉を茹でたお湯を捨て、お湯を替える。 ボウルに②と③を入れ、Aを混ぜ合わせて加え、全体をよく混ぜる。 皿に盛り付け、味付けのりを手でちぎってのせる。
材料 4人分	ブロッコリー……1株 豚肉(しゃぶ用)……240g しょうゆ……大さじ2 酢……大さじ2 ごま油……大さじ1 すりこま……大さじ1 にんにくチューブ……小さじ2 味付けのり……4枚

白菜のクシャクシャ煮



藤井 悠人
山口市立鴻南中学校 1学年

材料 4人分	2つの食材 白菜 豚肉
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 材料を切る。白菜……ざく切り、しょうが……みじん切り、青ねぎ……小口切り 鍋に豚ミンチを入れ、肉の色が変わるまで炒める。 ②に白菜としょうがを加えて、炒め合わせる。 ③にAを加えて、約5分煮る。 皿に盛り付け、青ねぎを散らす。
材料 4人分	白菜……1/4株 豚ミンチ……300g しょうが……20g 青ねぎ……適量 しょうゆ……大さじ2 みりん……大さじ2 A 酒……大さじ2 白だし……小さじ2

さく!ほろ! 長芋のチーズ焼き



朝太郎
山口市立鴻南中学校 1学年

材料 4人分	2つの食材 長芋 チーズ
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 材料を切る。長芋……皮をむき、厚さ5mmの輪切り、長ねぎ……小口切り フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、長芋を入れて焼く。 両面に焼き色が付いたらAを混ぜ合わせて煮かめる。 ③の上にチーズをのせ、長ねぎを散らしてブラックペッパーをかける。 ふたをして、余熱で約2分蒸す。
材料 4人分	長芋……520g チーズ(ビザ用)……100g 長ねぎ……1/2本 オリーブ油……大さじ1 めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1 A 水……大さじ1 砂糖……大さじ1 ブラックペッパー……少々

夏にピッタリ さわやか豚みそ炒め



木村 駿斗
木村 悠人
山口大学教育学部附属山口小学校 5学年
山口大学教育学部附属山口中学校 1学年

材料 4人分	2つの食材 大根 豚肉
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 材料を切る。大根……薄めのいちよう切り、レモン……8等分のくし形、青ねぎ……小口切り フライパンにごま油を熱し、大根を炒める。大根に火が通ったら豚肉を入れて焼く。 ②に調味料を入れて調味し、皿に盛り付け、Aを混ぜ合わせてレモンを添える。(きび砂糖がない場合は同量の砂糖で代用しよう)
材料 4人分	大根……1/3本 豚肉(こま切れ)……300g ごま油……小さじ2 みそ……大さじ2 きび砂糖……大さじ1 A しょうゆ……大さじ1 マヨネーズ……小さじ2 青ねぎ……適量 レモン……1/2個

きゅうりの豚肉巻き



光生
山口市立小郡中学校 1学年

材料 4人分	2つの食材 きゅうり 豚肉
作り方	<ol style="list-style-type: none"> きゅうりは斜め薄切りにして、大めの輪切りにする。 豚肉に軽く塩こしょうをふり、①をのせて巻く。 フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして中火で焼く。 転がしながら焼き色を付け、火を弱めてAを入れ、汁けがなくなるまで煮かめる。
材料 4人分	きゅうり……2本 豚ロース薄切り肉……16枚 塩こしょう……少々 トマトケチャップ……大さじ2 A しょうゆ……大さじ1 酒……大さじ1 みりん……大さじ1 油……大さじ1

ピーはん



松永 彩衣
山口市立小郡中学校 1学年

材料 4人分	2つの食材 ピーマン はんぺん
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ピーマンを縦半分に切り、へたと種を取り除く。 ピーマン袋に、はんぺんを入れて揉みながらつぶし、Aを加えてさらに揉む。 <small>ピーマン袋を持って強い匂いを消そう!</small> ピーマンの内側に片栗粉をまぶし、②をのせて詰める。 フライパンにごま油を熱し、③のはんぺん側を下にして、中火で焼く。 焼き色がついたら④を裏返して、さっと焼く。
材料 4人分	ピーマン……8個 はんぺん……2枚 A 塩昆布……大さじ2 しょうゆ……小さじ2 片栗粉……大さじ1 ごま油……大さじ2