

夏にピッタリさわやか豚みそ炒め

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

2つの食材



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
- 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



作り方

- ① 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
- ② 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。
- ③ ②に調味料を入れて調味し、皿に盛り付け、ねぎを散らしてレモンを添える。
(きび砂糖がない場合は同量の砂糖で代用しましょう)



工夫したところ 味が染みやすいように大根の厚さを薄く切った。

第16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、不足しがちな野菜料理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かず」を募集したものです。

応募枚数

全応募作品…2,085枚 (小学生781枚 中学生:1,304枚)
 応募学校数…小学校 29校 中学校 15校

審査経過

一次審査(令和3年10月1日開催) 14作品選定
 二次審査(令和3年11月2日開催)を行い 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
- ・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ほしい
- ・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
- ・試食してみて、おいしくてぜひまた食べたい

審査員

所属	氏名
山口市食生活改善推進協議会	若崎 敬子
株式会社 丸久	伊藤 正昭
	藏本 和泉
山口県栄養士会	有富 早苗
山口市公立保育園調理員代表	福永 良子
山口市私立幼稚園連盟代表	吉本 倫子
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)
山口健康福祉センター	伊藤 裕子
白石小学校(栄養教諭)	高杉 祥子
大内中学校(栄養教諭)	松村まどか
大殿中学校(栄養教諭)	森重 直子
山口市教育委員会学校教育課	田中 賢治
山口市農林政策課	堤 美咲
山口市子育て保健課	藤本 緑
山口市健康増進課	受田美智子
	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16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 かんたんおかず

入賞作品集



山口市

ピーはん

山口市立小郡中学校 1学年 **まつなが さえ**
松永 彩衣

2つの食材



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



作り方

- ① ピーマンを縦半分に切り、へたと種を取り除く。
- ② ビニール袋に、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。
- ③ ピーマンの内側に片栗粉をまぶし、②のをせて詰める。
- ④ 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。
- ⑤ 焼き色がついたら④を裏返して、さっと焼く。

かんたん時短術

ビニール袋を使って洗い物を減らそう!



おすすめの アレンジ方法

チーズをのせるとさらにおいしい!

食育コラム

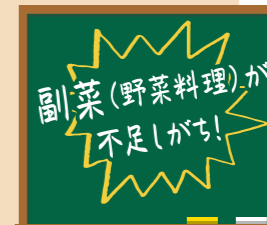
野菜を食べるとこんないいことがあるよ!

- 肥満 予防
- 美肌
- 快便
- がん 予防
- むくみ 予防

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維をたっぷり含む低エネルギー食品。野菜を食べると体がスッキリ・さっぱりするよ!

食育コラム

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



大人の 野菜摂取目標量は **1日350g以上!**

- 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)

ブロッコリーと豚しゃぶの さっぱり和え物

山口市立宮野小学校 5学年 おかの そうま 岡野 颯真

2つの食材



材料 4人分

- ブロッコリー……………1株
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)……240g
- しょうゆ……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- ごま油……………大さじ1
- すりごま……………大さじ1
- にんにくチューブ……………小さじ2
- 味付けのり……………4枚



豚肉とにんにくと酢の組み合わせは疲労回復の効果あり!

作り方

- 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、ざるにあげて水けをきる。
- 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。

ブロッコリーを茹でたお湯を再利用して豚肉を茹でるのでエコ&時短!



エ夫したところ ① ブロッコリーの茎の部分も切って入れた。

かんたん時短術 & 栄養豆知識

生のブロッコリーが手に入らないときは冷凍ブロッコリーがおすすめ! 旬の時期に収穫&冷凍してあるので、栄養もたっぷり!



白菜のクシャクシャ煮

山口市立鴻南中学校 1学年 ふじい はると 藤井 悠人

2つの食材



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
- 酒……………大さじ2
- 白だし……………小さじ2



作り方

- 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。



鍋の代わりにフライパンでもOK!炒めやすくて時短になるよ!

しょうがの風味で調味料は控えめでもとてもおいしい!

エ夫したところ 味のアクセントにしょうがを入れた。豚ミンチを最初に炒めることで、油を一切使わない。

かんたん時短術 & アレンジ方法

カット野菜を使えばもっとかんたん! 白菜の代わりにキャベツでもおいしい!



さく!ほろ!長芋のチーズ焼き

山口市立鴻南中学校 1学年 おだ さくたろう 小田 朔太郎

2つの食材



材料 4人分

- 長芋……………520g
- チーズ(ピザ用)……………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
- 水……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- ブラックペッパー……………少々



作り方

- 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らめる。
- 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。

すりおろすのとは違う長芋のホクホクの食感が全世代におすすめ!



大きいフライパンが無いときやたくさん作りたいときはホットプレートで作ってみよう!

エ夫したところ 調理時間の短縮と、食感をよくするために切る厚さにこだわった。

長芋&長ねぎの保存方法

使いかけの長芋を保存する場合は酸化と乾燥を防ぐために、切り口をキッチンペーパーで覆い、その上からラップをして野菜室で保存しよう! 長ねぎはすべて小口切りにしておき、使わなかった分は保存容器に入れて冷凍しておくとう便利!



きゅうりの豚肉巻き

山口市立小郡中学校 1学年 ふじつ みお 藤津 光生

2つの食材



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
- 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



作り方

- きゅうりは斜め薄切りにして、太めの細切りにする。
- 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らめる。



きゅうりの青臭さがなくなる調理法! きゅうりが苦手な人にもおすすめのレシピ!



エ夫したところ ケチャップとしょうゆを混ぜたタレがオススメ!

かんたん時短術 & アレンジ方法

包丁で切るのが苦手ならせん切り用のスライサーがおすすめ! 中に入れる野菜は旬に合わせていろいろアレンジして作ってみよう!

