

第15回 お料理コンクール

ぼく・わたしの

主菜と副菜がそろった一皿おかず

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、主食に一品添えることで、簡単に栄養バランスがとれた食事になるよう、小中学生に「主菜と副菜がそろった一皿おかず」を募集したものです。

入賞作品集

カリカリ野菜とお肉のコンビで賞



お弁当のおかずにもOK

じゃがいものとりに肉のボリュームサンド

山口市立興進小学校 5学年 井上 颯麻

材料 4人分	作り方	主菜の材料
じゃがいも……3個 にんじん……1/3本 ピーマン……1個 しめじ……1/3パック 鶏もも肉……1枚 塩こしょう……少々 カレー粉……小さじ1/3 小麦粉……大さじ3 ピザ用チーズ……大さじ3 コンソメ(固形)……1/2個 チューブにんにく……3cm オリーブ油……大さじ2	① 食材を切る。 じゃがいも、にんじん…スライサーで2～3mmの幅のせん切り ピーマン…2～3mmの幅のせん切り しめじ…石づきを切り落とし半分に切る 鶏肉…8枚になるよう薄くそくすように切る ② 鶏肉に塩こしょうを振り、カレー粉と小麦粉を合わせたものを全体にまぶす。 ③ セン切りにした野菜としめじ、ピザ用チーズとコンソメ(包丁で刻む)、にんにくを混ぜ合わせる。 ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③→鶏肉→③の順に重ねたものを8つ作る。 ⑤ ひっくり返し、さらに5分焼く。 最後は蓋をとおり、じゃがいもがカリカリになるよう焼く。	鶏もも肉 じゃがいも・にんじん・ピーマン・しめじ

簡単に美味しいお肉が最高で賞



火を使わず簡単に作れる

チキンサラダ 「まごわやさしい」ソースかけ

山口市立白石小学校 2学年 小野 愛咲美

材料 4人分	作り方	主菜の材料
サニレタス……4枚 サラダチキン……150g ミニトマト……8個 納豆(たれ付き)……1パック ごま……ひとつまみ 岩のり……大さじ1 ちりめん……ひとつまみ なめたけ……大さじ1 長いも……50g	① サニレタスを手でちぎって皿に入れる。 ② サラダチキンを手でちぎって皿に入れる。 ③ Aと納豆の付属のたれを入れ混ぜる。 ④ 長いものを皮をむいてすりおろし、③に混ぜる。 ⑤ ④を②にかける。 ⑥ ミニトマトはヘタを取りかざす。	サラダチキン・納豆 サニレタス・ミニトマト・長いも

ほんとに美味しいお豆腐がたまたまで賞



豆腐とケチャップの組み合わせがおいしい

イタリアンいり豆ふ

山口市立白石小学校 5学年 村田 恵美

材料 4人分	作り方	主菜の材料
水綿豆腐……2丁 糸こんにゃく……1袋 にんじん……1/3本 たまねぎ……1/2個 オリーブオイル……大さじ1 ツナ缶……1缶 卵……2個 グリーンピース(冷凍)……100g ケチャップ……大さじ5 ウスターソース……大さじ2	① 豆腐をくずしてざるに入れ、半日おきかつかり水きる。 ② 食材を切る。 こんにゃく…水をきって小さく切る にんじん、たまねぎ…みじん切り ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、豆腐→野菜(にんじん、たまねぎ、グリーンピース)→こんにゃく→ツナの順に加え炒める。 ④ 汁気が減り、野菜が柔らかくなったら焼き卵を加える。 ⑤ ケチャップ、ウスターソースを入れて混ぜる。	豆腐・ツナ缶・卵 にんじん・たまねぎ・グリーンピース・糸こんにゃく

海の幸・菌ごたえどちらも楽しめるで賞



電子レンジだけで簡単に作れる

栄養満点おからサラダ

山口市立白石小学校 5学年 岡野 光希

材料 4人分	作り方	主菜の材料
切り干しにんじんミックス……30g (きゅうり……1本 砂糖……ひとつまみ たまねぎ……1/4個 おから……100g 鮭……1切れ 明太子……大さじ4 ツナ缶……大さじ4 マヨネーズ……大さじ1 塩こしょう、レモン汁…適量	① 切り干しにんじんミックスを30分間水につけ、水気を絞る。 ② きゅうりは輪切りにし、砂糖をまぶす。(出た水分も一緒に) ③ たまねぎはみじん切りにして600wで1分電子レンジで加熱する。 ④ おからは平らに広げ、ふんわりとラップをかけて600w1分半電子レンジで加熱する。 ⑤ 鮭はラップをして600wで2分電子レンジで加熱し、ほぐす。 ⑥ Aを混ぜ合わせる。 ⑦ ①～⑤を⑥で和える。	おから・鮭・ツナ缶・明太子 副菜の材料 切り干しにんじんミックス・きゅうり・たまねぎ

カラフル・ボリュームが元気で賞



成長期のおやつにもおすすめ 「まごわやさしい」ピザ風おむれっ

山口市立大殿小学校 4学年 吉田 麗生

材料 4人分	作り方	主菜の材料
じゃがいも……1個(85g) ハブリカ(赤)……1/2個 しめじ……70g 卵……4個 ミックスベジタブル…70g 黒ごま……大さじ1 サラダ油……大さじ1 (明太子……80g マヨネーズ……大さじ3 パルメザンチーズ……大さじ1 焼きのり……大判1枚 ちりめんじゃこ…大さじ2 枝豆……30粒	① 食材を切る。 じゃがいも、ハブリカ…1cmくらいの大きさに切る しめじ…石づきを切り落としほぐす ② 卵を溶き、①とミックスベジタブル、黒ごまを混ぜる。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて弱～中火で10分間蓋をして蒸し焼きにする。 ④ 明太子(皮をとる)、パルメザンチーズ、④をかけ、細かく切った焼きのり、ちりめんじゃこ、枝豆をのせる。	卵・明太子 副菜の材料 じゃがいも・ハブリカ・しめじ・ミックスベジタブル

簡単!魚も野菜もこれでパッチリで賞



1品で2度おいしい

骨太最強コンビ! 厚揚げとサバ缶のアクアパッツア

山口市立島地小学校 6学年 藤澤 智樹

材料 4人分	作り方	主菜の材料
ピーマン……3個 トマト……2個 しめじ……1パック 厚揚げ……1枚 にんにく……2かけ オリーブ油……大さじ2 サバ缶(水煮)…1缶 塩……小さじ1/2 コンソメ(顆粒)…小さじ1 白ワイン……150ml こしょう……少々 ハセリのみじん切り…少々	① 食材を切る。 ピーマン…縦に4等分 トマト…一口大 しめじ…石づきを切り落としほぐす 厚揚げ…一口大 にんにく…包丁の腹でつぶす ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。 ③ 野菜を加え、コンソメを入れる。 ④ 白ワインを全体にかけ、蓋をして7分間煮る。 ⑤ こしょうをふり、味を調える。 ⑥ 蓋を外し、アルコールをとばす。 器に盛り、ハセリをちらす。	厚揚げ・サバ缶 副菜の材料 ピーマン・トマト・しめじ



スープにもアレンジできるよ

野菜は家にあるものなんでもOK!
1 残った汁に水、細かく切った野菜(キャベツ、にんじん、たまねぎなど)、ソーセージ、マカロニを入れ10分煮込む。
2 塩、こしょうで味を調える。