

主菜と副菜を一緒に調理すると簡単・時短!!

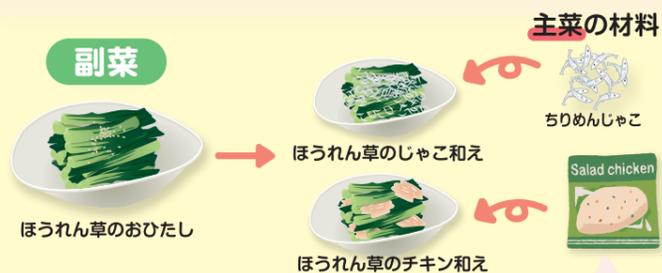
主菜の材料と副菜の材料を一緒に調理しよう!



主菜と副菜のそろった一皿おかずの例



副菜の中に主菜の材料をちょい足し!



ちょい足しに便利な主菜の材料



第15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、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。

応募枚数

全応募作品・・・1,873点 (小学生209点 中学生:1,664点)
応募学校数・・・小学校 23校 中学校 16校

審査経過

一次審査(令和2年10月 2日開催)を行い10点選定
二次審査(令和2年10月30日開催)を行い 6点選定

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

- ・この料理を知ること、栄養バランスのよい食事を食べる頻度が増える
- ・おいしくて、多くの人に伝えたいと思う
- ・工夫点が魅力的、または栄養面で推奨したいポイントがある
- ・子どもが喜びそうなおかず
- ・子どもや、料理が苦手な人でも簡単に作ることができる
- ・料理名が工夫されている

審査員

所属	氏名
山口市食生活改善推進協議会	織田みつよ
株式会社丸久	石川 博一
	阿武 克也
山口県栄養士会	中村 千代
山口県立大学看護栄養学部栄養学科	山崎あかね
山口市公立保育園調理員代表	上田なぎさ
山口市私立幼稚園連盟代表	吉本 倫子
山口健康福祉センター	田村 雅子
さくら小学校(栄養教諭)	河野日花里
阿東東中学校(栄養教諭)	河本彩也香
山口市教育委員会学校教育課	宮川 昇
山口市農林政策課	弘 志保
山口市子育て保健課	森原 久
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15回

ぼく・わたしの お料理コンクール

主菜と副菜がそろった

一皿おかず

入賞作品集



山口市

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)

食育コラム

大人は
1日に必要な野菜を
350g以上とろう!!

野菜を切るが大変 ↓ 忙しい
そんな人には…

簡単時短術 開封したらそのまま調理できる食品を活用しよう!

冷凍野菜



カット野菜



缶詰野菜



冷凍野菜や缶詰などは
旬の時期に収穫された
もので栄養価も高いよ!

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



- 主菜の材料**
鶏もも肉
- 副菜の材料**
じゃがいも・にんじん・ピーマン・しめじ

- 材料 4人分**
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
- 作り方**
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切る
鶏肉…8枚になるよう薄くそくように切る
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せん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。蓋をして、弱めの中火で5分焼く。
⑤ひっくり返し、さらに5分焼く。最後は蓋をとり、じゃがいもがカリカリになるよう焼く。

エ夫したところ じゃがいもをカリカリした歯ごたえになるようにした。

海の幸・歯ごたえとこちらも楽しめる賞
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



- 主菜の材料**
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

- 材料 4人分**
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……40g
桜えび……大さじ4
ツナ缶……1缶
からし……小さじ1
マヨネーズ……大さじ4
塩、こしょう、レモン汁……適量
- 作り方**
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。
⑥Aを混ぜ合わせる。
⑦①~⑤を⑥で和える。

エ夫したところ お母さんがいつも作ってくれるおからサラダをアレンジして、栄養満点にした。

ほんとうにお豆腐だけで賞
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



- 主菜の材料**
豆腐・ツナ缶・卵
- 副菜の材料**
にんじん・たまねぎ・グリーンピース・糸こんにゃく

- 材料 4人分**
木綿豆腐……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
- 作り方**
①豆腐をくずしてざるに入れ、半日おきしっかり水をきる。
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溶き卵を加える。
⑤ケチャップ、ウスターソースを入れて混ぜる。

エ夫したところ 豆腐をしっかり水切りして、炒めやすかった。

簡単!魚も野菜もこれでパツチリで賞
骨太最強コンビ!厚揚げとサバ缶のアクアパッツァ

山口市立島地小学校 6学年 藤澤 智樹



- 主菜の材料**
厚揚げ・サバ缶
- 副菜の材料**
ピーマン・トマト・しめじ

- 材料 4人分**
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
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
パセリのみじん切り……少々
- 作り方**
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
パセリのみじん切り……少々
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。蓋を外し、アルコールをとばす。
⑥器に盛り、パセリをちらす。

エ夫したところ 魚の骨が苦手でも食べやすいようにサバ缶を使った。

簡単で美味しいネバネバ最高で賞
火を使わず簡単に作れる

「まごわやさしい」ソースがけ

山口市立白石小学校 2学年 小野 愛咲美



- 主菜の材料**
サラダチキン・納豆
- 副菜の材料**
サニーレタス・ミニトマト・長いも

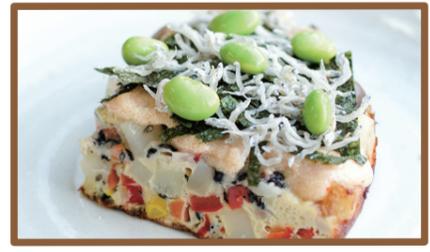
- 材料 4人分**
サニーレタス……4枚
サラダチキン……150g
ミニトマト……8個
納豆(たれ付き)……1パック
ごま……ひとつまみ
岩のり……大さじ1
ちりめん……ひとつまみ
なめたけ……大さじ1
長いも……50g
- 作り方**
①サニーレタスを手でちぎって皿に入れる。
②サラダチキンを手でちぎって皿に入れる。
③Aと納豆の付属のたれを入れ混ぜる。
④長いもの皮をむいてすりおろし、③に混ぜる。
⑤④を②にかける。
⑥ミニトマトはヘタを取りかざる。

エ夫したところ 火を使わずに手でちぎったり、混ぜるだけで作ることができる。

カラフル・ボリューム・元気で賞
成長期のおやつにもおすすめ

「まごわやさしい」ピザ風おむれつ

山口市立大殿小学校 4学年 吉田 麗生



- 主菜の材料**
卵・明太子
- 副菜の材料**
じゃがいも・パプリカ・しめじ・ミックスベジタブル

- 材料 4人分**
じゃがいも……1個(85g)
パプリカ(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
- 作り方**
①食材を切る。じゃがいも、パプリカ…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)とマヨネーズを混ぜる。
⑤焼きあがったら、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。

エ夫したところ 「まごわやさしい」が全て入っている。

日本人が昔から食べている食材を使った朝ごはん



チキンサラダ「まごわやさしい」ソースがけ



「まごわやさしい」ピザ風おむれつ

まごわやさしいとは

豆類 小麦類 わかめ 野菜 魚 しいたけ 芋類

ごま 種子類 海藻類

日本人が昔から食べている食材

野菜は家にあるものなんでもOK!

スープにもアレンジできるよ



- 作り方**
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。

時短朝ごはん&弁当

~前日に作って朝は温めるだけ!~

アレンジしたスープ

イタリアンいり豆ふ

栄養満点おからサラダ

じゃがいものとり肉のボリュームサンド