

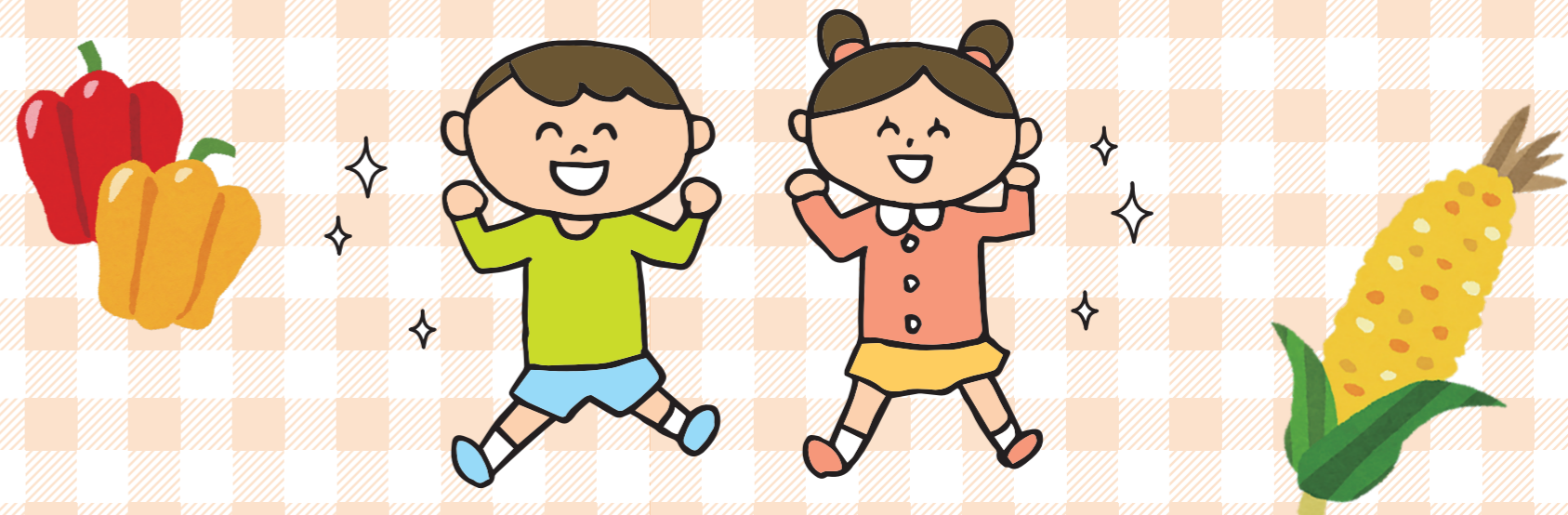
第14回 ぼく・わたしのお料理コンクール

赤や黄色の野菜が主役の

かんたんおかず

入賞作品

このコンクールは、野菜が不足しがちな現代の食生活において、忙しい朝や弁当のおかずの一品として手軽に野菜を摂取でき、1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事をとることが習慣になることを目指し、小・中学生に「赤や黄色の野菜が主役のかんたんおかず」を募集したものです。



ナッツパワーで元気いっぱい賞 ミニトマトのごま油あえ

山口大学教育学部附属山中中学校(1学年) 寺田 有伽さん

材料 4人分

- ミニトマト(赤・黄) ……合わせて30個
- 青じそ ……2枚
- アーモンド ……10粒
- カシューナッツ ……10粒
- すりごま ……大さじ3
- ごま油 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ2/3
- こしょう ……少々

作り方

- 1 食材を切る。ミニトマト…食べやすい大きさに青じそ…せん切り
- 2 アーモンド・カシューナッツ…砕く
- 3 ①をAで和える。

工夫したところ

食欲増進効果のある青じそを入れて食べやすくした。ごま油の香りでトマトの青臭さを消した。

審査員のコメント

ナッツの食感と香りが良い。簡単にとてもおいしい!



一日元氣にがんばれるで賞 トマトとサバ缶のみそ汁

山口市立宮野中学校(3学年) 藤井 咲妃さん

材料 4人分

- トマト ……1個
- 玉ねぎ ……1/2個
- サバ缶(みそ煮) ……1缶
- 青じそ ……8枚
- みそ ……大さじ1
- 水 ……400ml

作り方

- 1 食材を切る。トマト…一口大 玉ねぎ…薄切り 青じそ…せん切り
- 2 鍋に水を入れて玉ねぎを煮る。
- 3 玉ねぎに火が通ったら、トマト、サバ缶を汁ごと入れる。
- 4 みそで味を整え、椀に盛る。(サバ缶のみその具合によって味付けを加減する)
- 5 仕上げにせん切りにした青じそをトッピングする。

工夫したところ

体に良いといわれているトマトのリコピンとサバのEPAやDHAを朝食で食べると1日元気に過ごせると思った。

審査員のコメント

トマトとサバと青じその組み合わせがよく、甘みがあってスープのようでおいしい。朝ごはんにもオススメ。



菌ごたえパツゲンで賞 元気ミックスサラダ

山口市立平川小学校(3学年) 藤井 亮成さん

材料 4人分

- 豆苗 ……1袋
- にんじん ……1本
- トマト ……1個
- わかめ(乾燥) ……5g
- ツナ缶 ……1缶
- すりごま ……大さじ2
- めんつゆ ……大さじ1
- マヨネーズ ……大さじ2

作り方

- 1 食材を切る。豆苗…半分 にんじん…皮ごとせん切り
- 2 トマト…一口大
- 3 ポウルに豆苗、にんじん、乾燥わかめ、ツナ缶(汁ごと)を入れる。
- 4 Aを混ぜ合わせて、②と和える。
- 5 ④にトマトを入れて軽く混ぜる。

工夫したところ

スポーツを頑張っているの、疲れをとって元気に体を動かせるように材料を工夫した。ツナのはんぱく質、わかめとごまのマグネシウムで疲労ケアアップ。βカロテンやビタミンの多いトマト、豆苗、にんじんで疲れをとる。

審査員のコメント

菌ごたえがあっても良い。乾燥わかめが水分を吸いお弁当にも向く。



お弁当の一品にいかがで賞 〜リコピンたっぷり!〜 つぶつぶコーンのトマカップグラタン

山口市立大内中学校(2学年) 杉田 実結さん

材料 4人分

- ミニトマト ……16個(直径3cm)
- コーン ……160g(缶または冷凍)
- ピザ用チーズ ……40g
- マヨネーズ ……大さじ1
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- パセリ(乾燥) ……少々

作り方

- 1 ミニトマトの上1/3を切り落とし、スプーンで中身をくり抜いて器を作る。
- 2 ポウルにコーン、チーズ、マヨネーズを入れて混ぜ、塩こしょうで味を整える。
- 3 ②に①を入れて、パセリをふる。
- 4 アルミカップに③を入れ、オーブントースター(1200W)で10〜15分焼く。

工夫したところ

トマトに含まれる「リコピン」を効率的に摂取するためにマヨネーズなどの油脂を使い加熱した。トマトの酸味をマヨネーズで和らげた。

審査員のコメント

彩りがきれいでお弁当に最適。一口で食べられる。



ごはんとの相性もバッチリで賞 カラフルジャコベーゼタブル

山口市立宮野小学校(4学年) 西山 結さん

材料 4人分

- にんじん ……1本
- ズッキーニ ……1本
- ベーコン ……50g
- ちりめんじゃこ ……30g
- ごま油 ……小さじ1
- いりごま ……少々
- オリーブ油 ……大さじ1
- 塩こしょう ……少々

作り方

- 1 食材を切る。にんじん・ズッキーニ…せん切り ベーコン…細切りにんじんはレンジで少し加熱する。
- 2 ベーコンを炒め、ちりめんじゃことごま油を加えて炒め、いりごまを入れて混ぜたら皿に取り出す。
- 3 にんじん・ズッキーニをオリーブ油で菌ごたえが残る程度に炒め、塩こしょうをふる。
- 4 ③を盛り付け②をかける。

工夫したところ

にんじんを少しだけ電子レンジにかけて火を通りやすくし、野菜を早く炒めて菌ごたえを残した。じゃことベーコンのうまみを、野菜をたくさん食べられるようにした。

審査員のコメント

カリカリして食感がよい。じゃこの旨みで野菜がたっぷり食べられる一品。



親子で作りたい かわいいレシピで賞 かぼちゃにんじんだんご

山口市立湯上中学校(2学年) やぎ 悠太さん

材料 4人分

- かぼちゃ ……240g
- にんじん ……50g
- とろけるチーズ ……2枚
- ちりめんじゃこ ……10g
- 枝豆 ……20さや(約50粒)
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- ミニトマト ……12個

作り方

- 1 食材を切る。かぼちゃ…一口大 にんじん…みじん切り チーズ…4等分
- 2 かぼちゃとにんじんを耐熱皿に入れラップをして、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- 3 かぼちゃとにんじんをつぶし、ちりめんじゃこ、枝豆を加えて、塩こしょうをふる。
- 4 ③を少し冷ましてから8等分にして、一口大に丸める。
- 5 トースターのトレーにホイルを敷き、④に1/4に切ったチーズと枝豆をのせて3分焼く。
- 6 皿に盛り、トマトを付け合わせる。

工夫したところ

食べやすいように、にんじんをみじん切りにし、一口サイズに丸めた。枝豆やちりめんを入れて栄養バランスを考えた。

審査員のコメント

かわいくておいしい。簡単にできる。おやつやお弁当に良い。



野菜がパクパク食べられるで賞 ギョーザの皮の包み焼き

山口市立湯田中学校(1学年) ひらい 遥さん

材料 4人分

- アスパラガス ……4本
- パプリカ ……3個(赤・黄・オレンジ)
- ベーコン ……4枚
- スライスチーズ ……3枚
- ぎょうざの皮 ……20枚
- オリーブ油 ……大さじ1

作り方

- 1 食材を切る。アスパラガス…4等分にして塩茹でパプリカ…細切り
- 2 ベーコン・チーズ…細切り
- 3 ぎょうざの皮に、パプリカ全色と他の①の材料を入れて包む。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、③を焼く。

工夫したところ

普段包丁を使わない僕も簡単にできる。赤、黄、緑の野菜がとれる。

審査員のコメント

手で持って、たくさん食べられる。チーズが入り旨みたっぷり。子どものおやつにもオススメ。



誰でもできておいしすぎるで賞 プチトマトのさっぱりごまあえ

山口大学教育学部附属山中中学校(1学年) 逢坂 響太郎さん

材料 4人分

- ミニトマト ……40個
- ごま油 ……大さじ1
- 塩こんぶ ……8g
- すりごま ……好みの量
- レモン果汁 ……小さじ1

作り方

- 1 ミニトマトを半分にする。
- 2 Aを混ぜ合わせて、①と和える。

工夫したところ

火を使わずにさわやかに、さっぱりとした料理にした。

審査員のコメント

小さい子どもでも作ることができる。とても簡単。