

# 入賞作品を **プラス** して お腹も満足 **パワーアップ** ごはん!

朝食にも!

トマトとサバ缶のみそ汁  
プチトマトのさっぱりごまあえ

**手軽に一品プラス**

★体が温まる ★体力アップ  
★集中力アップ ★生活リズムが整う

朝食を食べると  
こんないいことが!

昼食のお弁当にも!

赤や黄色で  
いるどり

かぼちゃにんじん  
だんご  
ギョーザの皮の包み焼き

**プラス**

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

★朝作って  
朝食とお弁当に♪  
★前の晩に作ったら、  
朝しっかり加熱して  
冷まして入れてね。

夕食にも!

あと一品で  
満足感

カラフルジャコ  
ベニシタブル  
元気ミックスサラダ  
ミニトマトの  
ごま油あえ

**プラス**

★メインの付け合わせにも!

★たくさん作っておけば  
翌日の朝食にも!

「赤や黄色の野菜が主役の  
**かんたんおかず**」

中面チェック をさっそく作ってみよう!

## 第14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、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。

### 応募枚数

全応募作品・・・1,435点(小学生489点 中学生946点)  
応募学校数・・・小学校27校 中学校17校

### 審査経過

一次審査(令和元年10月3日開催)を行い19点選定  
二次審査(令和元年10月31日開催)を行い8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

- ・朝ごはんやお弁当に向くメニュー
- ・子どもや料理が苦手な人でも簡単に作ることができる
- ・栄養面で推奨したいポイントがある
- ・料理名が工夫されている
- ・この料理を知ること、野菜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、または推奨したいポイントがある

### 審査員

所属	氏名
山口市食生活改善推進協議会	井上 恵子
株式会社丸久	石川 博一
	森重 智美
山口県栄養士会	有富 早苗
山口県立大学看護栄養学部栄養学科(教員)	山崎あかね
山口市公立保育園調理員代表	鈴川 智美
山口市私立幼稚園連盟代表	柳 スエ
山口県立大学看護栄養学部栄養学科(学生)	末吉紗矢香
山口健康福祉センター	田村 雅子
大歳小学校(栄養教諭)	堀内 一恵
阿知須中学校(栄養教諭)	杉原 麻美
山口市教育委員会学校教育課	原田 勝信
山口市農林政策課	佐々木一志
山口市子育て保健課	守田 潤子
	中村 絵美
山口市健康増進課	福田 基巳
	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

## 入賞作品集



## 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)

**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)

**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)

## 1日3食!

### 栄養バランスの良い食事が 必要な3つの理由

**01 毎日元気に過ごすため**

食べたものがエネルギーになって、元気に勉強や運動ができるよ! バランスの良い食事だと元気な時間が長持ちするよ!

**02 いつも体を新しく保つため**

食べたものを使って体のあちこちを新しく作り替えているよ。髪の毛や爪、皮膚だけでなく、筋肉や内臓も毎日少しずつ新しくなっているんだよ。

**03 元気な体に成長するため**

食べたもので体は大きくなるよ。バランスの良い食事が、風邪をひかない、怪我をしても早く治る元気な体を作るんだ。

## 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口中学校(1学年)

てらだ ゆか  
寺田 有伽 さん

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とした。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。簡単でとてもおいしい!

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

A [ 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 青じそ…せん切り  
アーモンド・カシューナッツ…砕く
- 2 ①をAで和える。

## 一日元気ががんばれるで賞 トマトとサバ缶のみそ汁

山口市立宮野中学校(3学年)

ふじい さき  
藤井 咲妃 さん

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。朝ごはんにおすすめ。

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。

## 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)

すぎた みゆ  
杉田 実結 さん

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。

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 ボウルにコーン、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 ①に②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。

## ごはんとの相性もパッチリで賞 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)

にしやま ゆい  
西山 結 さん

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、野菜を素早く炒めて歯ごたえを残した。

じゃことベーコンのうまみで、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。

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歯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。

## 歯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)

ふじい りょうせい  
藤井 亮成 さん

工夫したところ

スポーツを頑張っているのて、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。

ツナのたんぱく質、わかめとごまのマグネシウムで瞬発力アップ。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

歯ごたえがあつてとても良い。乾燥わかめが水分を吸いお弁当にも向く。

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

A [ ツナ缶 …… 1缶  
すりごま …… 大さじ2  
めんつゆ …… 大さじ2  
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 トマト…一口大
- 2 ボウルに豆苗、にんじん、乾燥わかめ、ツナ缶(汁ごと)を入れる。
- 3 Aを混ぜ合わせて、②と和える。
- 4 ③にトマトを入れて軽く混ぜる。

## 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 ゆうた  
八木 悠太 さん

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。

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、塩とこしょうをふる。
- 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。

## 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 はるか  
平井 遙 さん

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。チーズが入りピザみたい。子どものおやつにもオススメ。

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  
ベーコン・チーズ…細切り
- 2 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。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、②を焼く。

## 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口中学校(1学年)

おおさか きょうたろう  
逢坂 響太朗 さん

工夫したところ

火を使わずにさわやかで、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。とても簡単。

材料 4人分

ミニトマト …… 40個

A [ 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切る。
- 2 Aを混ぜ合わせて、①と和える。