



第13回

ぼく・わたしのお料理コンクール



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「緑色の野菜が主役のかんたんおかず」を募集したものです。

豆苗とじゃこのマヨいため

山口市立湯田中学校(1学年) 白井 伶奈 さん

材料(4人分)

- 豆苗……………2袋
- ひじき(ドライパック)……………1パック
- ちりめんじゃこ……………20g
- コーン(缶)……………1缶
- サラダ油……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ3
- しょうゆ……………小さじ1

作り方

- 1 豆苗は根元を切り落とし、4cmの長さに切る。
- 2 フライパンにサラダ油とマヨネーズを入れ熱し、ひじきを入れて炒める。
- 3 豆苗を加えて炒め、しんなりしたら、ちりめんじゃことコーンを入れる。
- 4 全体に火が通ったら、しょうゆをまわし入れてさっと混ぜる。



審査員コメント
ひじきとじゃこが入って栄養価が高い。コーンが入って子どもが好きな味。簡単でおいしい。

工夫したところ 短時間でできるように缶詰とドライパックを使った。じゃこの塩気を利用してしょうゆを少しにした。

ブロッコリーのめんたいマヨピカタ

山口大学教育学部附属山口中学校(2学年) 志賀 基和 さん

材料(4人分)

- ブロッコリー……………2株
- めんたいこ……………50g
- 卵……………2個
- マヨネーズ……………大さじ2
- 小麦粉……………40g
- オリーブ油……………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に切り分け、茹でる。
- 2 めんたいこは薄皮を除き、卵とマヨネーズと混ぜ合わせる。
- 3 水けを拭いたブロッコリーに、小麦粉をまぶして②の液にくぐらせる。
- 4 フライパンに油を熱し、③を入れて押し付けながら、両面をこんがり焼く。
- ※4で焼く時に、残ったピカタ液をフライパンに流し入れて焼くと上手く焼けます。



審査員コメント
お弁当のおかずにもよい。ブロッコリーを平たく切ってお焼きのようになるとよい。

工夫したところ めんたいこを使っておいしく仕上げた。

切っていためでチン。アスパラと小松菜のオーロラソースグラタン

山口市立宮野小学校(5学年) 田中 諒雅 さん

材料(4人分)

- アスパラガス……………6本
- 小松菜……………3株
- ベーコン……………5枚
- コーン(冷凍)……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ2
- ケチャップ……………大さじ1
- ピザ用チーズ……………適量

作り方

- 1 材料を切る。アスパラガス・小松菜…3cmの長さ、ベーコン…1cm幅
- 2 フライパンでベーコンをカリカリに炒める。
- 3 アスパラガス、小松菜、コーンを加えて炒める。
- 4 全体に火が通ったら、火を止めてAを入れて混ぜる。
- 5 カップに入れ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで5分加熱する。



審査員コメント
オーロラソースが簡単でよい。小松菜が嫌いでも食べられる。朝食、弁当によい。

工夫したところ 不器用なほくでも切って炒めるだけで簡単に作れる。カップに入れてお弁当にもよい。

はごたえバツグン!ほうれん草のいためもの

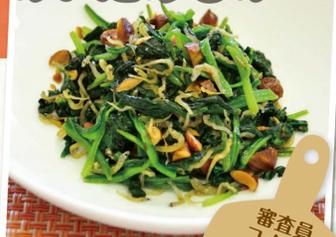
山口市立大歳小学校(4学年) 原田 琴音 さん

材料(4人分)

- ほうれん草……………2束
- アーモンド……………20g
- オリーブ油……………大さじ1
- ちりめんじゃこ……………15g
- めんつゆ(ストレート)……………大さじ1
- 塩こしょう……………少々

作り方

- 1 ほうれん草は茹でて、水けをしぼり、4cmの長さに切る。アーモンドを粗く刻む。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、アーモンドとちりめんじゃこをカリカリに炒める。
- 3 ほうれん草、めんつゆを加えて炒める。
- 4 塩こしょうで味を調える。



審査員コメント
噛めば噛むほどアーモンドの風味が広がる。舌前の通り歯ごたえがあっておいしい。お弁当によい。

工夫したところ アーモンドとちりめんじゃこで香ばしさを出した。

お肉無しのヘルシー簡単枝豆ハンバーグ

山口市立湯上中学校(1学年) 兼行 真平 さん

材料(4人分)

- はんぺん……………2枚
- むき枝豆(冷凍)……………280g
- マヨネーズ……………大さじ2
- 片栗粉……………小さじ2
- 塩こしょう……………少々

作り方

- 1 ピニール袋に、はんぺんと枝豆200gを入れて、麺棒で細かくつぶす。
- 2 ①にマヨネーズと片栗粉を加えて、もむようにして混ぜる。
- 3 残りの枝豆80gを加え、塩こしょうで味を調える。
- 4 平らに丸めて、熱したフライパンで両面を焼く。 ※ピニール袋の代わりに、フードプロセッサーを使うとより簡単です。



審査員コメント
枝豆の旨みが出ておいしい。色がきれいで子どもも好きそう。大量に作って冷凍保存しておける。

工夫したところ はんぺんと枝豆をつぶすのはフードプロセッサーでもよい。枝豆嫌いでも食べやすくするためにハンバーグにした。

カリカリベーコンとほうれん草のごま味噌マヨ

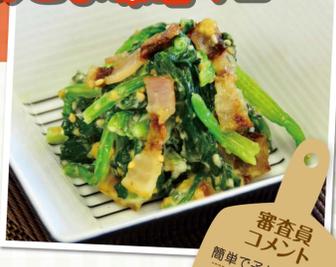
山口大学教育学部附属山口中学校(2学年) 松浦 寛太 さん

材料(4人分)

- ほうれん草……………1袋
- ベーコン……………2枚
- マヨネーズ……………大さじ3
- みそ……………小さじ1
- 白すりごま……………小さじ1
- 白すりごま……………小さじ2

作り方

- 1 洗ったほうれん草をキッチンペーパーできつめに巻き、水をかけて軽く絞る。
- 2 電子レンジ(500w)で、軟らかくなるまで約3分加熱する。
- 3 ②を水にさらし、絞って6cmの長さに切って、更に固く絞る。
- 4 ベーコンを1cm幅に切り、キッチンペーパーを敷いた皿に重ならないように並べ、キッチンペーパーを上にかぶせる。
- 5 電子レンジ(500w)で約3分半加熱する。
- 6 ボウルにAを混ぜ合わせ、ほうれん草とベーコンを和える。



審査員コメント
簡単に子どもだけでも作れそう。カルボナーラのようでおいしい。お弁当によい。

工夫したところ ベーコンのカリカリ感をマヨネーズで消さないように仕上げた。

簡単!! オクラピザ

山口大学教育学部附属山口中学校(1学年) 三隅 真由佳 さん

材料(4人分)

- オクラ……………24本
- パプリカ(赤・黄)……………各20g
- ピザ用チーズ……………100g
- 乾燥バジル……………少々

作り方

- 1 材料を切る。オクラ…へたをとる。パプリカ…粗みじん切り
- 2 オーブントースターのトレイにホイルを敷き、オクラを並べ、チーズをのせて、パプリカを散らす。
- 3 予熱したオーブントースターで、チーズが溶けるまで焼く。
- 4 乾燥バジルを散らす。



審査員コメント
彩りがきれい。簡単に子どもだけでも作れそう。アイデアが面白い。

工夫したところ 料理が得意でないのであまり道具を使わず簡単でおいしく仕上げた。

パワーたっぷりピーマン

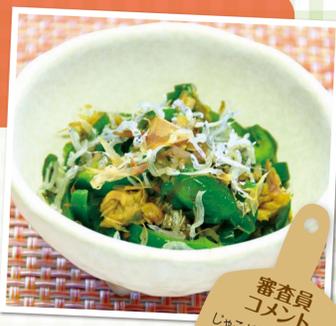
山口市立宮野小学校(1学年) 内藤 圭吾 さん

材料(4人分)

- ピーマン……………6個
- ごま油……………小さじ2
- ツナ缶……………1缶
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- あかもく……………35g
- かつお節……………1袋
- ちりめんじゃこ……………8g

作り方

- 1 ピーマンを細切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、ピーマンとツナを炒める。
- 3 Aを加えて煮立ったら火を止め、あかもくを入れて混ぜる。
- 4 かつお節、ちりめんじゃこをかける。



審査員コメント
じゃこが入ってカルシウムがとれてよい。ピーマンが苦手な子どもも食べられそう。食欲がないときにもよい。

工夫したところ ピーマンが苦手な人でもあかもくを入れて食べやすかった。