

作りおきおかずをプラスして お腹も満足 パワーアップご飯!!

朝食にも!



朝食を食べると
こんないいことが!

- ★体が温まる
- ★体力アップ
- ★集中力アップ
- ★生活リズムが整う

昼食のお弁当にも!



- ★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
- ★汁気はよく切って!

夕食にも!



- ★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やお弁当にも使えるよ!

作りおきおかずは、
夕食を作るときに多めに作る!
週末の時間があるときに作る!

『緑色の野菜が主役のかんたんおかず』

中面をチェック をさっそく作ってみよう!

第13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「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。

応募枚数

全応募作品 1,429点
小学生 630点
中学生 799点
応募学校数
小学校 27校 中学校 15校

審査経過

一次審査(平成30年10月9日開催)を行い21点選定
二次審査(平成30年10月30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

- ・前日に作って朝食の一品に取り入れたい
- ・作りおきして弁当のおかずに取り入れたい
- ・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
- ・子どもや、料理が苦手な人でも簡単に作ることができる
- ・おいしくて、多くの人に伝えたいと思う

審査員

所属	氏名
山口市食生活改善推進協議会	藤本 綾子
株式会社 丸久	井原 一恵
山口県栄養士会	中谷 昌子
山口市公立保育園調理員代表 小郡保育園	丸崎 清美
山口市私立幼稚園連盟代表 小郡幼稚園	片山美香代
山口県立大学看護栄養学部栄養学科(学生)	塩山 知美
山口健康福祉センター	安田 綾子
小郡南小学校(栄養教諭)	尾上 隆子
大内中学校(栄養教諭)	松村まどか
山口市教育委員会学校教育課	川西 俊之
山口市農林政策課	佐々木一志
山口市健康増進課	宮下由美子
山口市子育て保健課	眞砂 明美

問い合わせ・連絡先

山口市保健センター(山口市子育て保健課)
〒753-0079 山口市糸米二丁目6番6号
TEL:083-921-7085/FAX:083-925-2214



ぼく・わたしの料理コンクール

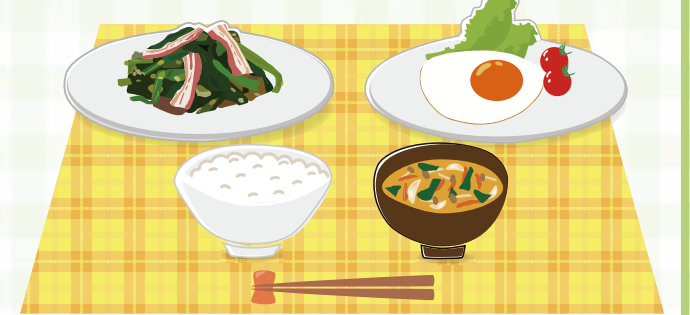


入賞作品集



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)
- 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、いも、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)

お皿の数は関係なし! 1品でも2品でも 主食・主菜・副菜がそろえばバランスOK☆

1品ごはん

肉野菜たっぷり
やきそば

主食 中華麺

主菜

副菜

野菜たっぷり
親子丼

主食 ごはん

主菜

副菜

2品ごはん

ごはんと肉野菜炒め

主食 主菜

副菜

ごはんと
鮭のホイル焼き

主食 主菜

副菜

豆苗とじゃこのマヨいため

山口市立湯田中学校(1学年)

しらい れな
白井 伶奈 さん

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。



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よう。簡単でおいしい。

材料(4人分)

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

作り方

- 豆苗は根元を切り落とし、4cmの長さに切る。
- 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。
- 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。
- 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。

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)

しが もとかず
志賀 基和 さん

工夫したところ

めんたいこを使っておいしく仕上げた。



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

材料(4人分)

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

作り方

- ブロッコリーを小房に切り分け、茹でる。
- 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。
- 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。
- 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。

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)

たなか りょうが
田中 諒雅 さん

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。



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そう。朝食、弁当によい。

材料(4人分)

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

作り方

- 材料を切る。
アスパラガス・小松菜…3cmの長さ ベーコン…1cm幅
- フライパンでベーコンをカリカリに炒める。
- アスパラガス、小松菜、コーンを加えて炒める。
- 全体に火が通ったら、火を止めてAを入れて混ぜる。
- 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。

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)

はらだ ことね
原田 琴音 さん

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。



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。名前の通り歯ごたえがあつておいしい。お弁当によい。

材料(4人分)

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

作り方

- 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。
- 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。
- ほうれん草、めんつゆを加えて炒める。
- 塩こしょうで味を調える。

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)

かねゆき しんべい
兼行 真平 さん

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なるためにハンバーグにした。



審査員
コメント
枝豆の甘みがおいしい。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。

材料(4人分)

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

作り方

- ビニール袋に、はんぺんと枝豆200gを入れて、麺棒で細かくつぶす。
- 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。
- 残りの枝豆80gを加え、塩とこしょうで味を調える。
- 平らに丸めて、熱したフライパンで両面を焼く。
※ビ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。

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)

まつうら かんた
松浦 寛太 さん

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。



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。

材料(4人分)

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

作り方

- 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。
- 電子レンジ(500w)で、軟らかくなるまで約3分加熱する。
- ②を水にさらし、絞って6cmの長さに切って、更に固く絞る。
- 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。
- 電子レンジ(500w)で約3分加熱する。
- 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。

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)

みすみ まゆか
三隅 真由佳 さん

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。



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。

材料(4人分)

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

作り方

- 材料を切る。
オクラ…へたをとる パプリカ…粗みじん切り
- オーブントースターのトレーにホイルを敷き、オクラを並べ、チーズをのせて、パプリカを散らす。
- 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。
- 乾燥バジルを散らす。

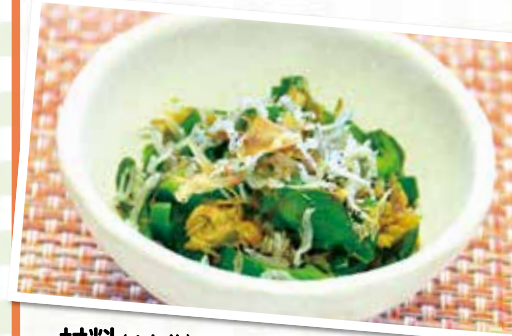
パワーたっぷりピーマン

山口市立宮野小学校(1学年)

ないう けいご
内藤 圭吾 さん

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。



審査員
コメント
じゃこが入ってい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。

材料(4人分)

ピーマン……………6個 あかもく……………35g
ごま油……………小さじ2 かつお節……………1袋
ツナ缶……………1缶 ちりめんじゃこ……………8g
A 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

作り方

- ピーマンを細切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、ピーマンとツナを炒める。
- 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。
- かつお節、ちりめんじゃこをかける。