

ぼく・わたしのお料理コンクール

鍋1つでできる

野菜が主役の作りおきおかず



このコンクールは、野菜が不足しがちな現在の食生活において、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「鍋1つでできる！野菜が主役の作りおきおかず」を募集したものです。



幸せになれるこう白に

山口市立大殿小学校(4学年) 高田 参吾 さん

材料(4人分)

大根.....300g
水.....150ml
A [はちみつ...大さじ2
しょうゆ...大さじ3
干しえび.....30g
むぎ枝豆.....20粒

作り方

- 1 大根は、5mm厚さの短冊切りにする。
- 2 鍋に水とA、大根を入れて中火にかける。
- 3 煮立ってきたら干しえびを加えて、大根が軟らかくなるまで弱火で煮る。
- 4 汁けがなくなったら、火を止める。
- 5 器に盛り付け、彩りにさっとゆでた枝豆を散らす。



工夫したところ

- ・全て山口県産の食材を使った。
- ・大根と干しえびの紅白の食材を使った。

小学生の部

ぶたと切り干し大根炒め煮しょうが風味

山口市立興進小学校(5学年) 上田 欣宜 さん

材料(4人分)

切り干し大根.....50g
ピーマン.....100g
にんじん.....120g
しょうが.....50g
豚肉.....120g
オリーブ油.....大さじ3
A [酒.....75ml
水.....75ml
粉末だし...小さじ1
しょうゆ.....大さじ3

作り方

- 1 材料を切る。
- 2 切り干し大根...水で戻して絞り、4cmの長さのピーマン...4cm長さの干切りしょうが...4cm長さの干切りしょうが...干切り豚肉...小さめの一口大
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、しょうがを炒めて香りがたったら、豚肉を加えて炒める。
- 4 豚肉の色が変わったら、切り干し大根、ピーマン、にんじんを入れて油が全体に回るまで炒める。
- 5 Aを加えて軽く混ぜ、ぶたをして中火で10分煮る。(時々混ぜる)
- 6 しょうゆを加えてよく混ぜて、さらに5分煮る。



工夫したところ

- ・味のアクセントにしょうがを入れた。
- ・歯ごたえが残るようにした。

小学生の部

さっぱり!! ひじきとカラフル野菜

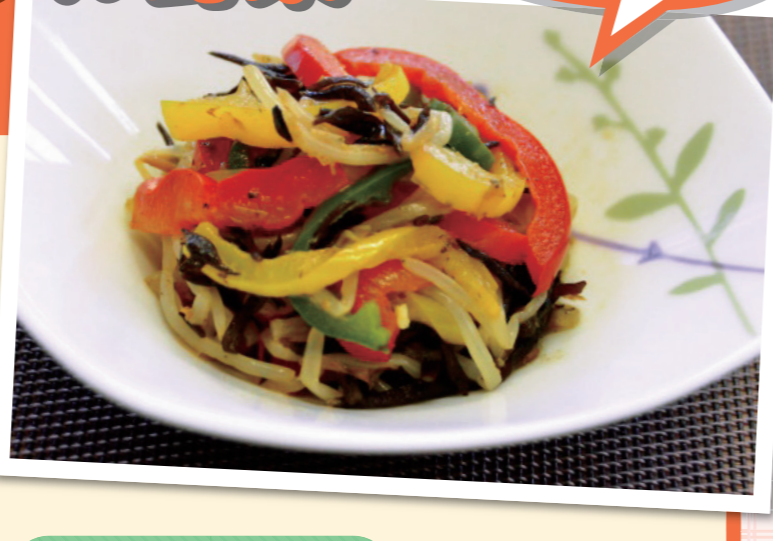
山口市立中央小学校(5学年) 栗田 朋果 さん

材料(4人分)

乾燥ひじき.....4g
にんじん.....1/2本
パプリカ(赤).....100g
パプリカ(オレンジ).....100g
ピーマン.....50g
もやし.....100g
だし汁.....80ml
サラダ油.....小さじ1
ポン酢.....大さじ1
かつお節.....2.5g

作り方

- 1 乾燥ひじきは水で戻し、水けを切っておく。
- 2 材料を切る。
- 3 パプリカ・ピーマン...半分に切って種を除き、細切り
- 4 もやし...洗って水けを切る
- 5 鍋にだし汁を入れて、ひじきを煮る。
- 6 水分が無くなってきたら油を足し、パプリカ、ピーマン、もやしを加えて炒める。
- 7 全体に火が通ったら、ポン酢とかつお節を加えて混ぜ合わせ、汁けがなくなったら火を止める。



工夫したところ

- ・だし汁とかつお節を使い、味つけを薄くした。
- ・ピーマンを細く切って、苦くないようにした。

小学生の部

切り干し大根きんぴら

山口市立鴻南中学校(1学年) 中村 穂乃花 さん

材料(4人分)

切り干し大根.....20g
にんじん.....40g
ごぼう.....160g
ごま油.....大さじ1
A [みりん...大さじ2・1/2
しょうゆ...大さじ2・1/2
水.....165ml
ごま油(風味づけ)...小さじ1
白ごま.....大さじ1

作り方

- 1 切り干し大根は水で戻し、水けを切る。
- 2 にんじんとごぼうは長さ5cmの千切りにする。
- 3 鍋にごま油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。
- 4 しんなりしてきたら切り干し大根を入れて炒める。
- 5 火が通ったら、Aを加えて水分をとばしながら煮る。
- 6 汁けがなくなったら、ごま油で風味をつけ、白ごまを入れて混ぜる。
- 7 火を止めて、味を含ませる。



工夫したところ

- ・切り干し大根をふだんは入れないけど、入れてみた。
- ・味がしみこみやすいように、にんじんとごぼうを同じ千切りにした。

中学生の部

もりもり夏野菜煮こみ

山口市立鴻南中学校(1学年) 田口 寧菜 さん

材料(4人分)

しめじ.....60g
にんじん.....1/2本
ピーマン.....1個
かぼちゃ.....120g
ミニトマト.....20個
にんにく.....3かけ
たまねぎ.....1個
ベーコン.....6枚
ねぎ.....1本
押し麦.....20g
水.....100ml
オリーブ油.....大さじ2
A [みそ...小さじ1・1/2
塩.....1つまみ
こしょう.....少々

作り方

- 1 ミニトマトの皮を湯むきする。
- 2 材料を切る。
- 3 野菜...一口大 ベーコン...1cm幅 にんにく...みじん切り しめじ...根元を切り落とし、ほぐす
- 4 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ、香りがしたら、たまねぎ、ねぎを加える。
- 5 たまねぎがすす通ったら、ベーコン、にんじん、かぼちゃ、しめじ、ピーマン、トマト、押し麦の順に炒める。
- 6 水を加え、約20分煮る。
- 7 野菜が軟らかくになったら、Aを入れて煮詰める。(冷蔵庫で冷やしても良い)



工夫したところ

- ・和風にするために、白ねぎ、みそ、押し麦を入れた。
- ・口当たりをよくするために、ミニトマトの湯むきをした。

中学生の部

白滝のヘルシーチャプチェ

山口市立湯上中学校(2学年) 澄川 実乃里 さん

材料(4人分)

しらたき.....1袋
切り干し大根.....15g
にんじん.....80g
ピーマン.....2個
いんげん.....30g
ぶなしめじ.....1袋
ごま油.....大さじ1
A [砂糖.....大さじ2
しょうゆ...大さじ2
酒.....大さじ1
白ごま.....大さじ2
ねぎ.....1本

作り方

- 1 材料を切る。
- 2 しらたき...適当な長さに切り、さっと茹で、水切りする
- 3 切り干し大根...水で戻し、適当な長さに切る
- 4 にんじん・ピーマン...千切り
- 5 いんげん...斜め切り
- 6 ぶなしめじ...根元を切り落とし、ほぐす
- 7 ねぎ...小口切り
- 8 鍋にごま油を熱し、にんじん、ピーマン、いんげんを炒める。
- 9 にんじんがしんなりしたら、しらたき、切り干し大根、ぶなしめじを炒める。
- 10 Aを加え、汁けがなくなるまで炒める。
- 11 白ごまを加えてサッと炒め、ねぎを散らす。



工夫したところ

- ・野菜をたくさん使い、はるさめを使うチャプチェを白滝にしてヘルシーにしたところ。

中学生の部

シャキシャキ野菜たっぷりとりそば

山口大学教育学部附属山口中学校(1学年) 松波 風花 さん

材料(4人分)

鶏ひき肉.....100g
れんこん.....150g
えのきたけ.....200g
にんじん.....150g
たまねぎ.....100g
いんげん.....50g
しょうが.....1かけ
しょうゆ...大さじ1
A [酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
酢.....小さじ1

作り方

- 1 材料を切る。
- 2 れんこん...粗みじん切りにし、水にさらす
- 3 しょうが...細切り
- 4 にんじん・たまねぎ...粗みじん切り
- 5 いんげん...小口切り
- 6 えのきたけ...根元を切り落とし、1cmの長さ
- 7 ポウチにしょうが、鶏ひき肉とAを入れて混ぜる。
- 8 れんこん、にんじん、いんげんを電子レンジで1分加熱する。
- 9 鍋に②、えのきたけ、たまねぎを加え中火で炒める。
- 10 ⑧と酢を加え、汁けがなくなるまで煮る。



工夫したところ

- ・冷蔵庫に中途半端に残っている野菜を活用できる。
- ・色々なアレンジをして食べることができる。(卵焼きなど)

中学生の部

じゃがピーマヨきんぴら

山口市立白石中学校(1学年) 小野 彩美 さん

材料(4人分)

ささみ.....110g
にんじん.....1/2本
じゃがいも.....2個
ピーマン.....3個
えのきたけ.....35g
ごま油.....大さじ1/2
A [マヨネーズ...大さじ1
しょうゆ...大さじ1
みりん.....大さじ1
塩こんぶ.....5g
りんご酢.....小さじ1

作り方

- 1 材料を切る。
- 2 ささみ...縦半分に切り、筋を取り除き、斜め切りに
- 3 にんじん・ピーマン・じゃがいも...千切り
- 4 えのきたけ...石づきを切り落とし、半分の長さ
- 5 鍋にごま油を熱し、①の材料をささみから順に中火で炒める。
- 6 野菜が軟らかくになったら、Aを入れて中火で炒める。
- 7 塩こんぶを入れて、水けがなくなるまで中火で炒める。
- 8 全体が混ざったら、りんご酢を入れて、汁けがなくなったら火を止める。



工夫したところ

- ・作り置きができるように酢を入れた。
- ・うま味が増すように塩昆布を入れた。

中学生の部