

# ぼく・わたしのお料理コンクール

フライパン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「フライパン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。



### キャロポテいため

山口市立白石小学校(1学年) 木田 雪絵 さん

小学生の部

#### 材料(4人分)

にんじん ..... 200g  
じゃがいも ..... 200g  
アスパラガス ..... 100g  
ロースハム ..... 3枚  
オリーブ油 ..... 小さじ2  
コンソメ(顆粒) ..... 4g  
塩 ..... 少々  
あらびきこしょう ..... 少々

#### 作り方

- ①材料を切る。  
にんじん...4cm長さのせん切り  
じゃがいも...3mm幅のせん切りにし、水にさっとさらす
- ②アスパラガス...根元は筋をむいて、斜め切り  
ロースハム...半分に切り、5mm幅に切る  
フライパンにオリーブ油を熱し、にんじん、水けを切ったじゃがいも、アスパラガス、ロースハムを炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、コンソメを入れ、塩・あらびきこしょうで味を調える。



#### 工夫したところ

- ・カロテンや食物繊維の多いにんじんをたくさん使った。
- ・彩りよく仕上げた。

### 栄養満点! 乾物煮

山口大学教育学部附属 山口小学校(5学年) 伊藤 寿弥 さん

小学生の部

#### 材料(4人分)

切り干し大根 ..... 40g  
干しいたけ ..... 3枚  
高野豆腐 ..... 1枚  
きざみ昆布 ..... 12g  
厚揚げ ..... 120g  
だし汁 ..... 300ml  
砂糖 ..... 大さじ2  
A しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ2  
サラダ油 ..... 大さじ2

#### 作り方

- ①切り干し大根・干しいたけ・高野豆腐を水で戻す。干しいたけの戻し汁を300mlとっておく。
- ②材料を切る。  
切り干し大根...しぼって3cmの長さ  
干しいたけ...せん切り  
高野豆腐...拍子木切り  
厚揚げ...短冊切り
- ③フライパンにサラダ油を熱し、切り干し大根を炒める。
- ④干しいたけ・高野豆腐・厚揚げを軽く炒める。
- ⑤だし汁とAときざみ昆布を入れ、中火で汁けがなくなるまで煮る。



#### 工夫したところ

- ・栄養価の高い乾物を使った。

### きりぼしだいこんのナムル

山口大学教育学部附属 山口小学校(1学年) 長井 琥汰朗 さん

小学生の部

#### 材料(4人分)

切り干し大根 ..... 30g  
にんじん ..... 100g  
ピーマン ..... 50g  
しめじ ..... 100g  
ごま油 ..... 大さじ2  
塩 ..... 小さじ2/3  
すりごま ..... 大さじ2

#### 作り方

- ①切り干し大根を水で戻す。
- ②材料を切る。  
切り干し大根...しぼって3cmの長さ  
にんじん・ピーマン...せん切り  
しめじ...石づきを切り落とし、ほぐす
- ③フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
- ④塩を加え、野菜に火が通るまで炒めたら皿に盛り、すりごまをふる。



#### 工夫したところ

- ・歯ごたえが良いところ。
- ・アレンジができるところ。

### いろいろ野菜の甘酢

山口市立平川中学校(1学年) 長谷部 玄太郎 さん

中学生の部

#### 材料(4人分)

鶏肉(むね) ..... 200g  
下塩 ..... ひとつまみ  
味しこしょう ..... 少々  
片栗粉 ..... 適量  
揚げ油 ..... 適量  
たまねぎ ..... 1/2個  
にんじん ..... 1/3本  
かぼちゃ ..... 1/8個  
れんこん ..... 1節  
ピーマン ..... 1個  
砂糖 ..... 大さじ3  
A しょうゆ ..... 大さじ1/2  
酒 ..... 大さじ1/2  
しょうゆ ..... 大さじ1/2  
塩 ..... 少々

#### 作り方

- ①材料を切る。  
鶏肉...そぎ切り  
たまねぎ...6等分のくし型切り  
にんじん・かぼちゃ...5mm厚さのいちょう切り  
れんこん...5mm厚さの輪切り  
ピーマン...乱切り
- ②鶏肉は塩・こしょうで下味をつけ、鶏肉・れんこん・かぼちゃに片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、れんこん・かぼちゃを揚げ焼きにし、取り出しておく。
- ④③のフライパンで鶏肉を焼く。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎ・ピーマンの順に加えて炒め合わせる。
- ⑥フライパンにれんこん・かぼちゃを戻し、Aを加えて混ぜる。
- ⑦とろみがついたら、塩で味を調える。



#### 工夫したところ

- ・れんこんやかぼちゃの厚さを細くしすぎないことで、食感を残したところ。

### コリコリカレー

山口市立平川中学校(2学年) 中上 雅悠 さん

中学生の部

#### 材料(4人分)

切り干し大根 ..... 40g  
にんじん ..... 1本  
ピーマン ..... 2個  
カレー粉 ..... 大さじ1  
A 砂糖 ..... 小さじ1/2  
しょうゆ ..... 小さじ1  
固形コンソメ ..... 1個  
ツナ(缶) ..... 1缶  
切り干し大根の戻し汁 ..... 適量

#### 作り方

- ①切り干し大根を水で戻し、戻し汁をとっておく。
- ②材料を切る。  
切り干し大根...しぼって3cmの長さ  
にんじん・ピーマン...せん切り
- ③フライパンで切り干し大根、にんじんを炒める。
- ④戻し汁と固形コンソメを③に入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ツナ(缶)とAを加えて味を付ける。
- ⑥ピーマンを入れ、汁けがなくなるまで煮る。



#### 工夫したところ

- ・切り干し大根を煮物以外で食べられる味つけを考えた。
- ・ピーマンを入れて彩りを良くした。
- ・一年中手に入りやすい食材にした。
- ・カレー一味にすることで食べやすくした。
- ・カレー粉を少し多めにしてスパイシーにした。

### 栄養満点食べて味噌!

山口大学教育学部附属 山口中学校(2学年) 吉宮 敬子 さん

中学生の部

#### 材料(4人分)

芽ひじき(乾燥) ..... 10g  
じゃがいも ..... 150g  
にんじん ..... 80g  
エリンギ ..... 60g  
小松菜 ..... 150g  
油揚げ(正方形) ..... 4枚  
みそ ..... 大さじ2  
A しょうゆ ..... 大さじ2  
ごま油 ..... 大さじ2  
かつおぶし...小袋1パック  
ごま ..... 大さじ1

#### 作り方

- ①芽ひじきを水で戻す。
- ②材料を切る。  
じゃがいも・にんじん・エリンギ...3mm幅の細切り  
小松菜...茎は4cm、葉は2cmの長さ  
油揚げ...半分に切り、5mm幅の細切り
- ③フライパンにごま油を熱し、じゃがいも・にんじん・小松菜・芽ひじきの順に炒め、火が通ったらエリンギと油揚げを入れてさらに炒める。
- ④全体に火が通ったら、Aを合わせて③に加えて混ぜる。
- ⑤かつおぶしを全体にかけて軽く混ぜ、火を止めてごまを入れる。



#### 工夫したところ

- ・動物性、植物性の食材をうまく取りあわせた。
- ・みそとかつお節を使い、みそ汁をつくらなくてもこのひと皿でOK。

### 塩もみ大根と小松菜のいため物

山口市立平川中学校(3学年) 山口 悟 さん

中学生の部

#### 材料(4人分)

大根 ..... 300g  
塩 ..... 小さじ1/2  
小松菜 ..... 200g  
ベーコン ..... 80g  
ごま油 ..... 大さじ1  
鶏がらスープの素 ..... 小さじ1  
黒こしょう ..... 少々

#### 作り方

- ①材料を切る。  
大根...4cmの棒状に切り、ビニール袋に入れて塩もみする  
小松菜...4cmのざく切り  
ベーコン...短冊切り
- ②フライパンにごま油を熱し、水けを絞った大根、小松菜、ベーコンを炒める。
- ③鶏がらスープの素、黒こしょうで味付けする。



#### 工夫したところ

- ・大根を塩もみすることで短時間で火が通る。

### 栄養豊富! シャキウマ豆苗いため!! 超簡単!

山口市立湯田中学校(1学年) 高橋 瑞歩 さん

中学生の部

#### 材料(4人分)

豆苗 ..... 1袋  
しめじ ..... 1パック  
ベーコン ..... 30g  
バター ..... 20g  
塩 ..... ふたつまみ  
こしょう ..... 少々

#### 作り方

- ①材料を切る。  
豆苗...根元をとり、2等分  
しめじ...石づきを切り落とし、ほぐす  
ベーコン...1cm幅
- ②フライパンを熱し、バターを入れてベーコンを炒める。
- ③しめじを加え、火が通ったら豆苗を入れ、しんなりしたら塩、こしょうで味付けする。



#### 工夫したところ

- ・豆苗としめじを入れて噛みごたえを良くした。
- ・食欲がわくように彩りをきれいにした。