

ぼく・わたしのお料理コンクール

朝は盛り付けるだけ!!

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「朝は盛り付けるだけ! 野菜が主役の作りおきおかず」を募集したものです。



にぎやかおかず

小学生の部

山口市立良城小学校(2学年) 恵美奈 沙彩 さん

材料(4人分)

- 刻み昆布(乾燥) …… 20g
- 干しいたけ …… 5枚
- にんじん …… 80g
- れんこん …… 80g
- 油揚げ …… 1枚
- こんにゃく …… 50g
- ごま油 …… 大さじ1
- 水蒸大豆 …… 80g
- ちりめんじゃこ …… 10g
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ3
- 白いりごま …… 適量

作り方

- 1 刻み昆布と干しいたけを水で戻す。(干しいたけの戻し汁は取っておく。)
- 2 材料を切る。
にんじん・れんこん・しいたけ…いちよう切り
油揚げ…縦半分の長さの細切り
こんにゃく…細切り
- 3 鍋にごま油を熱し、①、②と水蒸大豆、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- 4 干しいたけの戻し汁と水を合わせて350mlにし、③に入れる。
- 5 煮立ってきたら、調味料を入れ、時々混ぜながら煮る。
- 6 汁けが少なくなったら器に盛り、白いりごまをふりかける。



工夫したところ

- ・「まごわやさしい」を考慮に入れてたところ。
- ・野菜を切って炒めて煮るだけで簡単に作れるようにしたところ。

和がやのラタトゥイユ

小学生の部

山口市立良城小学校(2学年) 西村 菜々心 さん

材料(4人分)

- にんにく …… 1かけ
- 鶏ささみ …… 100g
- かぼちゃ …… 150g
- なす …… 1本
- ズッキーニ …… 1本
- しいたけ …… 3枚
- 長ねぎ(白い部分) …… 1本
- トマト …… 2個
- ピーマン …… 1個
- パプリカ(赤) …… 1個
- いんげん …… 7本
- サラダ油 …… 大さじ1
- 塩こしょう …… 少々
- みそ …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1/2

作り方

- 1 にんにくはみじん切りに、その他の材料は一口サイズに切る。
- 2 鍋に油を熱し、にんにくを軽く炒め、鶏ささみを入れて炒める。
- 3 かぼちゃ、なす、ズッキーニ、しいたけを加えて炒め、2~3分したら長ねぎとトマトを加えてしっかり炒め、最後にピーマンとパプリカを加えて塩こしょうをする。
- 4 ふたをして20分中火で煮込み、煮汁のみそをのぼしてしょうゆとあわせ、鍋に回し入れる。いんげんを加えてふたをして5分煮込んだら完成。



工夫したところ

- ・夏野菜には何があるか調べた。
- ・おみそ汁にたくさん野菜を入れてたらどんなになるかなと思って考えた。
- ・みそ入りがミソ。
- ・余ったらカレーライスにも変身する。

カボチーズサラダ

小学生の部

山口市立阿知須小学校(6学年) 上田中 真 さん

材料(4人分)

- かぼちゃ …… 1/4個
- マヨネーズ …… 大さじ3
- 塩こしょう …… 少々
- むぎ枝豆(ゆで) …… 50g
- クリームチーズ …… 30g

作り方

- 1 かぼちゃを2cm角に切り、耐熱皿に並べてラップをし電子レンジで加熱する。軟らかくなったらかぼちゃをつぶし、マヨネーズと塩こしょうを入れて混ぜる。
- 2 粗熱が取れたら、むぎ枝豆と1cm角に切ったクリームチーズを入れて和える。



工夫したところ

- ・クリームチーズの酸味でさわやかさを加えたところ。

シャキッ フワッ サラダ

中学生の部

山口大学教育学部附属 山口中学校(1学年) 住吉 爽 さん

材料(4人分)

- 乾燥ひじき …… 3g
- 卵 …… 2個
- きゅうり …… 1本
- ながいも …… 180g
- オクラ …… 5本
- にんじん …… 30g
- ちりめんじゃこ …… 10g
- 水蒸豆 …… 30g(大豆、赤いんげん豆、ヒヨコ豆)
- らっきょう酢 …… 100ml

作り方

- 1 ひじきを水で戻して水けを切り、フライパンで乾煎りする。
- 2 炒り卵を作る。
- 3 きゅうりと皮をむいたながいもをスライサーで細切りにする。
- 4 オクラをさつとゆでて冷まし、輪切りにする。
- 5 にんじんを細いせん切りにする。
- 6 ①~⑤をボウルに入れ、ちりめんじゃこと水蒸豆を入れてらっきょう酢で和える。
- 7 皿に盛り付けて完成。



工夫したところ

- ・きゅうり、ながいもをスライサーを使って簡単に細切りにする。
- ・水蒸豆と卵とじゃこを入れることで、いろいろな食感を味わえる。
- ・味つけは、らっきょう酢のみで簡単に美味しく仕上げられる。

カロカルふりかけ

中学生の部

山口大学教育学部附属中学校(1学年) 辻谷 賢人 さん

材料(4人分)

- ピーマン …… 200g
- にんじん …… 100g
- しらす干し …… 30g
- かつおぶし …… 8g
- 白いりごま …… 小さじ2
- サラダ油 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ4
- A 酒 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2

作り方

- 1 材料を切る。
ピーマン…縦半分に切り、へたと種を取り除き、横向きにして5mm幅に切る。
にんじん…皮をむいてピーマンと同じ大きさにせん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を入れてしんなりするまで炒める。
- 3 しらす干しを加え、弱火にしてさらに炒める。
- 4 Aの調味料を入れ、全体に味がなじむように混ぜる。
- 5 汁けが無くなったら白いりごまとごま油を加えて混ぜる。
- 6 かつおぶしをだまにならないように入れて混ぜたら完成。



工夫したところ

- ・夏が旬のピーマンを使って料理した。
- ・成長期に必要なカルシウムのたくさん入った「しらす干し」を使って栄養満点にした。
- ・「かつおぶし」を使ってパラパラ感を出してふりかけ風に仕上げた。
- ・ピーマン、にんじんのカロテンとしらす干しのカルシウムを名前に使った。

栄養たっぷり簡単煮物

中学生の部

山口市立大内中学校(3学年) 伊藤 成美 さん

材料(4人分)

- 高野豆腐 …… 2枚
- オクラ …… 100g
- にんじん …… 80g
- しめじ …… 120g
- 鶏ひき肉 …… 200g
- だし汁(こんぶ・かつお) …… 1/2カップ
- A 砂糖 …… 大さじ3
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ4

作り方

- 1 材料を準備する。
高野豆腐…水で戻し、水けを絞って2cm角に切る。
オクラ…ゆでて乱切りにする。
にんじん…皮をむいてせん切りにする。
しめじ…石づきを切り落として食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油はひかずひき肉を入れて炒め、にんじんとしめじと高野豆腐を入れて炒める。
- 3 ②にAを加えて約15分弱火で煮る。
- 4 汁けが無くなったら火を消し、オクラを加えてひと混ぜする。



工夫したところ

- ・だし汁を市販のものではなく、こんぶとかつおぶしからとった。
- ・高野豆腐にはたくさんの栄養が入っているので使った。
- ・短時間で作れる。

パパッとヒエヒエなすみそ煮

中学生の部

山口市立鴻南中学校(2学年) 上田 佳奈 さん

材料(4人分)

- なす …… 350g
- ピーマン …… 150g
- えのき …… 150g
- 水蒸大豆 …… 100g
- A みそ …… 大さじ3
- 砂糖 …… 大さじ3
- だし汁 …… 大さじ3
- 酒 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ2
- ごま油 …… 大さじ1
- 白すりごま …… 適量

作り方

- 1 材料を切る。
なす…幅1cmの輪切りにし、水にさらしてざるに上げる。
ピーマン…へたと種を取り除き、乱切りにする。
えのき…石づきを切り落とし、3等分の長さで切る。
- 2 鍋にサラダ油とごま油を入れて中火で熱し、なすを炒める。
- 3 なすがしんなりしたら、ピーマンとえのきと水蒸大豆を加えて混ぜる。Aの調味料を混ぜ合わせて鍋に入れる。
- 4 時々混ぜながら中火で4~5分煮込み、しょうゆで味を調えて汁けがほとんど無くなるまで煮る。
- 5 器に盛り付け、白すりごまを振って完成。



工夫したところ

- ・大豆を入れて、たんぱく質を摂れるようにした。
- ・みその風味でピーマンの苦さを感じない。
- ・卵を割り入れて「すごもり」にしてもおいしい。
- ・冷えてもよし!卵との相性もよし!おにぎりの具にもよし!お弁当にもよし!…の万能おかずです!

野菜たっぷり和風ひじきサラダ

中学生の部

山口市立宮野中学校(2学年) 三浦 遥 さん

材料(4人分)

- 生ひじき …… 150g
- 水 …… 100ml
- 下味 めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1
- きゅうり …… 1/2本
- ちくわ …… 1本
- ミックスペジタブル …… 80g
- 卵 …… 2個
- 油 …… 適量
- マヨネーズ …… 大さじ1
- みそ …… 小さじ1
- ミニトマト …… 16個

作り方

- 1 ひじきを洗って鍋に入れ、下味の調味料を加えて5分程度煮る。
ざるにとって水けを切り、粗熱をとる。
- 2 きゅうりはせん切り、ちくわは半月切りにする。
- 3 ミックスペジタブルをゆでて水けを切る。
- 4 フライパンで錦糸卵をつくる。
- 5 ボウルにマヨネーズとみそを入れてよく混ぜ、②③④を加えて和える。
- 6 器に盛り付け、ミニトマトと錦糸卵のせて完成。



工夫したところ

- ・彩りを考えて作った。
- ・和風になるようマヨネーズにみそを加えた。
- ・野菜だけでなくたんぱく質もとれるよう卵やちくわも使った。
- ・ひじきとなじみやすいよう卵ときゅうりはせん切りにした。