平成26年度

第10回子どもの料理コンクール入賞作品

レシピ集 第10回記念号

応募テーマ『主食・主菜・副菜のそろったワンプレートメニュー』

栃木県食生活改善推進団体連絡協議会

はじめに

当協議会では、平成17年度から栃木県との共催により「子どもの料理コンクール」を開催し、今回、第10回を数えました。

平成17年は食育基本法の公布年であり、同法では食育を、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるものと位置付け、その推進が明示されました。もとより食育はあらゆる世代の国民に必要なものですが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となる重要なものです。そこで、子どもたちが「食」についての正しい知識と食べ物を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう、「食」に対する理解と関心を深める一助として、「子どもの料理コンクール」を実施してまいりました。

事業を開始した当初は作品の募集に苦労しましたが、回を重ねるごとに応募数が増え、献立の内容や調理工程、調理技術にも向上がみられるようになりました。現在は、家庭菜園の野菜を料理に取り入れた作品も多くみられ、また学校が授業の一環として取り組むなど、家庭や地域に本コンクールを中心とした食育の輪が広がっております。

この「第10回子どもの料理コンクールレシピ集」は、第10回という節目に際し、今年度の入賞作品とともに、これまでの軌跡や過去の入賞作品のレシピをまとめたものです。多くの方々に御高覧いただければ幸いです。

平成27年2月

栃木県食生活改善推進団体連絡協議会
会長　鈴木　美恵子

平成26年度子どもの料理コンクール2次審査会結果

県内の小学生4・5・6年生を対象に、「子どもの料理コンクール」を開催しました。今年度のテーマは、『主食、主菜、副菜のそろったワンプレートメニュー』です。応募数は、313作品（応募者数445人）で、1次審査通過は10作品（対象者数15人）でした。

2次審査会において、最優秀賞・優秀賞・アイディア賞を決定しました。ここでは、1次審査を通過した10作品をご紹介します。

作品一覧

区　分	献　立　名	応募者名	市町名	学年
最優秀賞	「おばあちゃん家でとれた夏野菜いっぱいご飯」	大塚　彩音	下　野　市	5年
優　秀　賞	「暑さに負けるなパワフルごはん」	齋藤　裕輝	芳　賀　町	6年
	「栄養まんてんお腹いっぱいプレート」	仁木　日菜	足　利　市	6年
アイディア賞	「ベジタブルプレート」	黒子　陽南 山本　蒼衣	益　子　町	5年 5年
入　　賞	「みんな食べたい!洋風プレート」	花本　凜香 原　理佐子	宇都宮市	6年 6年
	「家族の健康を考えたヘルシーメニュー」	上野　柚 上野　達也	日　光　市	6年 3年
	「わたしのお気に入りワンプレート」	相田　渚	栃　木　市	6年
	「トマトたっぷりヘルシーランチ」	折井　七望	那須塩原市	6年
	「野菜もりもり元気ごはん!!」	鈴木　綾乃 田代　萌華	矢　板　市	5年 5年
	「カラフル☆ランチ」	山口　果穂 吉沢　唯衣	那須烏山市	6年 6年

平成26年度子どもの料理コンクール実施要領・2次審査までの流れ

1　目　的

子どもたちが、豊かな人間性をはぐくみ、生涯にわたり健康で生き生きと暮らすために「食」が重要である。そこで子どもたちに正しい知識と食べ物を選択する力を習得させ、健全な食生活を実践することができるよう、地域ぐるみで支援するため「子どもの料理コンクール」を開催する。

2　主　催　　栃木県食生活改善推進団体連絡協議会

3　共　催　　栃木県

4　対　象　　栃木県内に居住する小学校4・5・6年生で2次審査会に参加できる方

5　内　容　　応募テーマに基づき、応募用紙に記入の上、お住まいの市町に応募する

過去のレシピ集

● 募集から審査会までの流れ

応募期間中、応募用紙は各市町健康づくり担当にて配付します。また、地域の食生活改善推進員が各小学校へ出向き、広く参加の呼びかけ等も行います。

↓

応募者は応募用紙をお住まいの市町健康づくり担当に提出します。（小学校単位でとりまとめる場合もあります）

↓

1次審査（地区審査会）＝各市町に提出された応募用紙は、所轄広域健康福祉センターに事務局を置く地区協議会において書類選考の1次審査を行い、優秀作品を決定します。

↓

2次審査（県審査会）＝応募用紙の料理を実際に調理し、審査になります。最優秀賞他、各賞が決定されます。

↓

2次審査会対象者の作品を「入賞作品レシピ集」として冊子を作成し、さらに子どもたちの「食」に対する理解と関心を深めるために、県内小学校他、関係機関に配布します。また、栃木県ホームページにも掲載し、広く県民のみなさんにも周知します。

● 平成26年度応募数

たくさんのご応募をいただきました！　次年度も、ぜひご応募ください！

地区名	応募数	参加者総数
宇都宮	31	49
上都賀	14	24
真　岡	112	160
栃　木	40	50
小　山	34	45
大田原	5	7
矢　板	17	25
烏　山	4	8
安　足	56	77
計	313	445

食改さんと一緒に
はい、ポーズ！

最優秀賞！
おめでとう!!

2次審査会の様子

みんな、
真剣です！

おばらしい!!

平成26年度 最優秀賞 子どもの料理コンクール

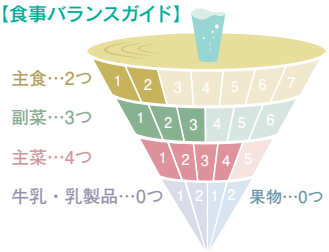
おばあちゃん家でとれた夏野菜いっぱいご飯

下野市　大塚　彩音さん

1人分

エネルギー	864kcal
たんぱく質	36.7g
脂質	34.4g
カルシウム	436mg
塩分	8.3g

【食事バランスガイド】



○わたしは、和食が好きなのでサバの缶詰を入れて和風にしました。
○魚を焼く時に油がはねないようにするためと、野菜に味がつくように、油のかわりにマヨネーズを使いました。

ちりめんご飯

材料・2人分の分量

ごはん	茶碗2杯分
大葉	4枚
ちりめんじゃこ	20g
ごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
トマト（付け合わせ）	1/2個

作り方

①大葉はみじん切りにする。
②①、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆをご飯にまぜる。
③トマトはくし型に切って添える。

夏野菜のグリル

材料・2人分の分量

かぼちゃ	40g
ズッキーニ	30g
なす	1/2個
ピーマン	1/2個
カラーピーマン	1/6個
しいたけ	2枚
おくら	2本
マヨネーズ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
クレイジーソルト	小さじ1

作り方

①かぼちゃは薄切りにし、ズッキーニ、なすはななめに切る。ピーマン、カラーピーマンはたてに切る。しいたけは石づきをとる。おくらはヘタをとる。
②マヨネーズとオリーブオイルをフライパンに入れ、野菜を焼き、クレイジーソルトで味付けする。

おから入りハンバーグ

材料・2人分の分量

たまねぎ	1/2個
豚ひき肉	100g
おから	50g
サバの水煮缶	50g
たまご	1個
塩こうじ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
A 水	50cc
A 砂糖	大さじ1
A みりん	大さじ2
A しょうゆ	大さじ3
A 片栗粉	少々
むき枝豆	適量

作り方

①たまねぎをみじん切りにする。
②①、豚ひき肉、おから、サバの水煮缶、たまご、塩こうじ、片栗粉をボウルに入れてねる。
③②の形を整えて、フライパンにオリーブオイルを入れて焼く。
④両面が焼けたらフライパンにAを入れ、蒸し煮にして火を通す。
⑤皿に盛り付け、上からむき枝豆をのせる。

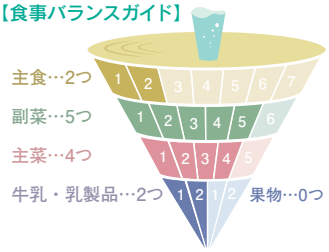
平成26年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

暑さに負けるなパワフルごはん

芳賀町　齋藤　裕輝さん

1人分
エネルギー……1,041kcal
たんぱく質……40.7g
脂質……53.7g
カルシウム……486mg
塩分……5.0g

【食事バランスガイド】



○野菜をたくさん使って、カラフルに見えるよう色どりを工夫しました。
○夏野菜やつかれを取る酢、豚肉を使いました。
○野菜、肉、魚、いも類、豆類をバランスよく使いました。
○肉からチーズやしそがはみ出ないように、ていねいに巻きました。肉がくずれないようにそっとあげ、油の温度に気をつけながら、じっくりこんがりあがるようがんばりました!

色とりどりのさっぱりごはん

材料・2人分の分量

ごはん……280g
A
- えだ豆（塩ゆで）……50g
- こうなご……10g
- カリカリ梅……2個
- ごま……小さじ2
- 酢……小さじ1と1/2

作り方

①カリカリ梅をきざむ。
②たきたてのごはんに、Aを入れ、まぜる。
③②を型に入れ、皿に型ぬきをする。

さっぱり梅とトローリチーズカツ

材料・2人分の分量

豚かたロース肉……210g
はちみつ梅ぼし……60g
とろけるチーズ……60g
しそ……6枚
塩……少々
こしょう……少々
小麦粉……適量
パン粉……適量
たまご……適量
あげ油……適量
サニーレタス……4枚
ミニトマト……3個
レモン……2切れ
ソース……大さじ1
ごまだれ……小さじ2

作り方

①梅ぼしをほう丁でたたく。
②肉を2枚並べ、しそ、チーズをのせて巻く。
③②に塩、こしょうをふる。
④③に小麦粉、たまご、パン粉の順につけ、油であげる。
⑤④をななめ半分に切り、盛り付ける。
⑥ソース、ごまだれをまぜて、カツにそえる。
⑦サニーレタス、トマト、レモンをかざる。

かぼちゃと金時豆のサラダ

材料・2人分の分量

かぼちゃ……150g
金時豆（ゆで）……30g
マヨネーズ……大さじ2
ごまだれ……大さじ1
パプリカ赤……1個

作り方

①かぼちゃを一口大に切って、ゆでる。
②パプリカを半分に切り、器にする。
③①と金時豆、マヨネーズ、ごまだれで和えて、パプリカに盛り付ける。

水菜とれんこんのシャキシャキサラダ

材料・2人分の分量

水菜……20g
れんこん……45g
いりごま……小さじ1
ごまだれ……大さじ2
パプリカ黄……1個

作り方

①れんこんをうす切りにして、塩ゆでし、ざるにあげる。
（食感が残るくらいにゆでる。）
②水菜を2cm長さに切る。
③パプリカを半分に切り、器にする。
④①と②をまぜ、ごまとごまだれで和える。
⑤③に④を盛り付ける。

平成26年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

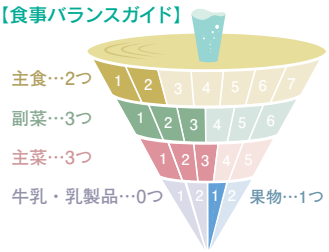
栄養まんてんお腹いっぱいプレート

足利市　仁木　日菜さん

1人分

エネルギー	695kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	26.2g
カルシウム	94mg
塩分	2.5g

【食事バランスガイド】

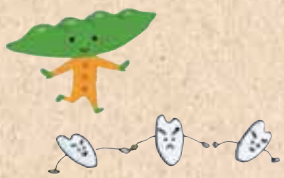


○光熱費をむだにしないようエコを心がけました。
（鮭を焼きながらホイル焼きも作る、かんぴょうをゆでた湯で続けて枝豆もゆでるなど）
○食材は家庭菜園や地元でとれるものを多く使うようにしました。
○だれにでも作りやすく後片付けも簡単な献立にしました。

鮭と枝豆のごはん大葉のせ

材料・2人分の分量

米	1合
塩鮭切り身	1/2切
酒	小さじ1
枝豆	60g
白ごま	小さじ2
大葉	少々



作り方

①ホイルにのせた鮭に酒をふりかけ、グリルで焼いてフレーク状にほぐす。
②枝豆をゆで、さやから取り出し薄皮をむく。
③炊き上がったごはんにほぐした鮭、枝豆、白ごまを加え、サッと混ぜる。
④盛り付けて刻んだ大葉をのせる。

野菜と豚肉のホイル焼き

材料・2人分の分量

豚肉	120g
もやし	100g
にら	1/3束
えのき	1/3袋
ミニトマト	4個
塩・こしょう	少々

作り方

①ホイルにもやし、えのき、にら、豚肉の順に重ね、塩・こしょうをふりミニトマトを加える。
②ホイルを閉じ、中火のグリルで7～8分程度焼く。

ハムと大根とかんぴょうのサラダ

材料・2人分の分量

ハム	20g
大根	50g
かんぴょう	8g
レタス	1枚
パセリ	少々
ドレッシング	大さじ2
塩	少々

作り方

①大根は皮をむき、薄いいちょう切りにして軽く塩をふる。
②ハムはいちょう切りにする。
③かんぴょうは水にひたし、塩もみをしたらよく洗い流す。
沸騰したお湯で15分ほど煮たら、5cmに切りザルにあげておく。
④かんぴょうと大根の水気を切り、ハムを加えてドレッシングで和え、レタスの上にのせてパセリをそえる。

かんぴょうとりんごジュースの寒天よせ

材料・2人分の分量

りんごジュース	250cc
粉寒天	2g
かんぴょう	2g
ミント	少々

作り方

①かんぴょうは水にひたし、塩もみをしたらよく洗い流す。
沸騰したお湯で15分ほど煮たら、1cmに切りザルにあげておく。（サラダに使用するかんぴょうと一緒に煮る。）
②鍋にりんごジュースと粉寒天、かんぴょうを入れ火にかける。弱火で2分ほど沸騰させたらあら熱をとり、器に入れ冷蔵庫で冷やす。
③固まったらミントをそえる。

平成26年度 アイディア賞 子どもの料理コンクール

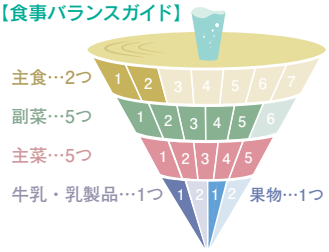
ベジタブルプレート

益子町　黒子・陽南さん　山本・蒼衣さん

1人分

エネルギー	892kcal
たんぱく質	39.1g
脂質	30.2g
カルシウム	252mg
塩分	3.6g

【食事バランスガイド】



○栄養のバランスを考えて、体に良いこく物の入ったごはん、たんぱく質のとれる豆ふの入ったハンバーグ、野菜がたくさんとれるようピクルスとビルマ汁風スープを作りました。
○豆ふハンバーグのたまねぎは炒めず、シャキシャキ感を出しました。
○ビルマ汁は益子町で作られ、話題になっています。夏野菜がたくさん入ったスープです。
○デザートも体に良いヨーグルトにしました。

十六こくごはん

材料・2人分の分量

十六こくごはん……　350g

作り方

①たいたごはんから、黒い豆を取っておく。
②①のごはんを型に入れ、皿にぬく。
③①で取っておいた豆で、②に顔のようにかざる。

豆ふハンバーグ和風ソース

材料・2人分の分量

豆ふ	100g
合びき肉	200g
たまねぎ	1/2個
牛乳	50g
たまご	1個
パン粉	大さじ6
ナツメグ	適量
だいこん	100g
ポン酢	大さじ3
レタス	2枚

作り方

①豆ふは水気を切り、角切りにする。そのうち6～7切れはかざり用に分けておく。たまねぎはみじん切りにする。パン粉は牛乳にひたしておく。
②肉に①とたまご、ナツメグを入れて、ねばりが出るまでこねる。
③花型に②をつめて、両面を焼く。
④①で分けておいた豆ふを③にのせる。さらにだいこんをおろしてのせて、ポン酢をかける。
⑤レタスを食べやすい大きさにちぎり、④にそえる。

フルーツヨーグルト

材料・2人分の分量

缶づめのフルーツ	100g
プレーンヨーグルト	150g

作り方

①ヨーグルトを器に盛る。
②缶づめのフルーツを食べやすい大きさに切る。
③①に②をのせる。

ピクルス

材料・2人分の分量

きゅうり	1/2本
にんじん	1/2本
だいこん	100g
ミニトマト	4個
酢（市販のカンタン酢）	200cc

作り方

①きゅうり、にんじん、だいこんはスティック状に切る。
②料理用ビニール袋に①とミニトマト、酢を入れて、少しもむ。
③冷ぞう庫で30分ねかせる。

ビルマ汁風スープ

材料・2人分の分量

ウインナー	4本
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
なす	1個
じゃがいも	1個
いんげん	2本
トマト	1個
サラダ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ（固形）	2個
カレー粉（粉末）	小さじ1

作り方

①なすはすじ状に皮をむき、一口大に切って水にさらす。にんじん、たまねぎ、じゃがいもは一口大に切る。いんげんはすじを取り、2～3等分の長さに切る。ウインナーは半分の長さに切る。
②①をなべに入れてひたひたの水を入れ、サラダ油、塩、コンソメを加えて煮る。あくが出たらきれいに取る。
③②がやわらかくなったら、トマトを一口大にちぎって入れ、カレー粉を加えてひとに立ちする。

ポイント！ ・トマトはよくじゅくしたものを使います。野菜から水分が出るので、こまめに味をかくにんして、塩で味をととのえます。

平成26年度 入賞 子どもの料理コンクール

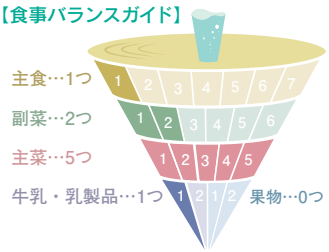
みんな食べたい!洋風プレート

宇都宮市　花本　凜香さん　原　理佐子さん

1人分

エネルギー	898kcal
たんぱく質	40g
脂質	42g
カルシウム	220mg
塩分	5.8g

【食事バランスガイド】



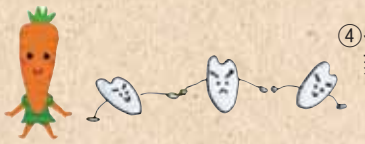
○頑張ったこと
・初めての出場だったけど、2人で協力して作ることができた。

○工夫したこと
・タンドリーチキンの下味に、ヨーグルトをかくし味としていれたこと。そうすることで味がマイルドになる。
・キャロットライスは、塩こうじを入れ、さらに美味しくした。

キャロットライス

材料・2人分の分量

お米	150g
にんじん（すりおろし）	70g
塩こうじ	大さじ1
水	200cc



作り方

①お米は洗い、ざるにあげておく。
②なべにお米、水、塩こうじ、にんじんを入れ、軽くかき混ぜ、火にかける。
③ふっとうしたらふたをし、弱火で15分火にかける。
④その後、火をとめ、そのまま15分蒸らす。

タンドリーチキン

材料・2人分の分量

とりもも肉	260g
プレーンヨーグルト	大さじ3
ケチャップ	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1
サラダ油	適量

作り方

①とりもも肉を一口大に切る。
②ケチャップ、カレー粉、塩、ヨーグルトをポリ袋に入れ、①と一緒に混ぜ、冷蔵庫で30分置く。
③フライパンに油を引き、②の両面を焼く。

サーモンサラダ

材料・2人分の分量

キングサーモン	80g
水菜	40g
レタス	40g
塩	2g
酢	5cc
サラダ油	8g
こしょう	少々

作り方

①レタスは食べやすい大きさにちぎり、水菜はザク切りにする。
②塩、酢、サラダ油、こしょうでドレッシングを作る。
③サーモンと①に②を和える。

トマトとヨーグルト

材料・2人分の分量

トマト	2個
砂糖	小さじ1
プレーンヨーグルト	160g
レモン	スライス1枚
はちみつ	適量

作り方

①トマトを角切りにする。
②ヨーグルト、砂糖、トマトを混ぜる。
③はちみつにつけたレモンをそえる。

平成26年度 入賞 子どもの料理コンクール

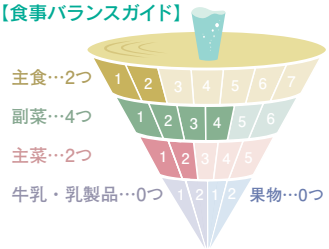
家族の健康を考えたヘルシーメニュー

日光市　上野　柚さん　上野　達也さん

1人分

エネルギー	555kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	13.1g
カルシウム	127mg
塩分	1.4g

【食事バランスガイド】



○おじいちゃんがつくった新鮮な野菜をたくさん取り入れました。
○高血圧のお父さんのために減塩の工夫をしました。
○野菜を少し大きめに切ることや押し麦をつかい、よくかんでゆっくり食べられるように工夫しました。

麦ごはん

材料・2人分の分量

米	130g
押し麦	30g

作り方

①米をといで、水を入れる。
②押し麦を入れて、炊く。

野菜たっぷりおろしハンバーグ

材料・2人分の分量

たまねぎ	大1/2個
にんじん	中1/4個
にんにく	ひとかけ
だいこん	10cm
トマト	輪切り2枚
塩こしょう	少々
合いびき肉	100g
卵	1/2個
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
こしょう	少々
おおば	4枚
ポン酢	大さじ2

作り方

①たまねぎ、にんじんを大きめのみじん切りにする。
にんにくをみじん切りにする。
②だいこんをおろす。トマトを輪切りにする。
③①を油は使わずに炒めて、軽く塩こしょうをする。
④③が冷めたら、合いびき肉、卵、パン粉、牛乳、こしょうを入れて、ねばりけがでるまで混ぜる。
⑤うすい小判型に形をととのえて、フライパンで軽くこげ目がつくまで焼く。
⑥焼けた⑤に、おおば、トマト、軽くしぼっただいこんおろしをのせて、ポン酢をかける。

きゅうりとわかめのツナサラダ

材料・2人分の分量

	きゅうり	1本
	塩	少々
	生わかめ	40g
	ツナ缶	1/2缶
A	マヨネーズ	小さじ1
A	酢	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
A	ごま	小さじ1

作り方

①きゅうりをスライサーでうすい輪切りにして、塩で軽くもむ。
②わかめを洗い、こまかく切る。
③①と②をよくしぼり、油をしぼったツナを加える。
④Aを加えて、混ぜる。

ぶどう

材料・2人分の分量

ぶどう	40g

平成26年度 入賞 子どもの料理コンクール

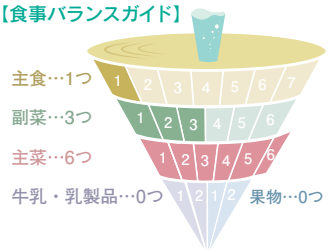
わたしのお気に入りワンプレート

栃木市　相田　渚さん

1人分

エネルギー	694kcal
たんぱく質	44.6g
脂質	25.8g
カルシウム	142mg
塩分	4.8g

【食事バランスガイド】



○生野菜サラダのせん切りがとても難しかったけど上手く切れてよかったです。

また、盛りつけをきれいにできました。

○あえたり、いためたりといろんな作り方ができてよかったし、楽しかったです。

ミニサーモン丼

材料・2人分の分量

サーモン	150g
ごはん	1合弱
オクラ	少々
しょうゆ	適量
わさび	適量

作り方

①サーモンを薄くスライスする。
②ごはんを丼ぶりに盛り、ごはんが少し冷めたらサーモンを上にのせる。
③ゆでたオクラを薄くスライスし、丼の中央に3枚のせる。
④好みでしょうゆ、わさびをかける。

生野菜サラダ

材料・2人分の分量

大根	150g
にんじん	30g
きゅうり	40g
サニーレタス	2枚
トマト（付け合わせ）	1/2個
和風ドレッシング	適量

作り方

①大根、にんじん、きゅうりをせん切りにして、水にさらす。
②サニーレタスの上に①、ミニトマトをのせ、盛り付ける。
③和風ドレッシングをかける。

海老とブロッコリーのマヨネーズあえ

材料・2人分の分量

ブロッコリー	40g
たまご	2個
サラダえび	100g
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	適量

作り方

①ブロッコリーを小房に分け、塩ゆでする。
②ゆでたまごを作る。
③サラダえびとゆでたまごを一口大に切る。
④サラダえび、ゆでたまご、ブロッコリーをマヨネーズ、塩・こしょうであえ、小鉢に盛り付ける。

ほうれん草のバター炒め

材料・2人分の分量

ほうれん草	100g
ウインナー	2本
コーン	10g
バター	5g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	少々

作り方

①ほうれん草を3cm幅に切り、よく洗う。ウインナーは薄くスライスする。
②フライパンにバターをひき、ほうれん草、ウインナー、コーンを炒め、塩・こしょう、しょうゆで味を整える。

デザート

材料・2人分の分量

オレンジ	1/6個

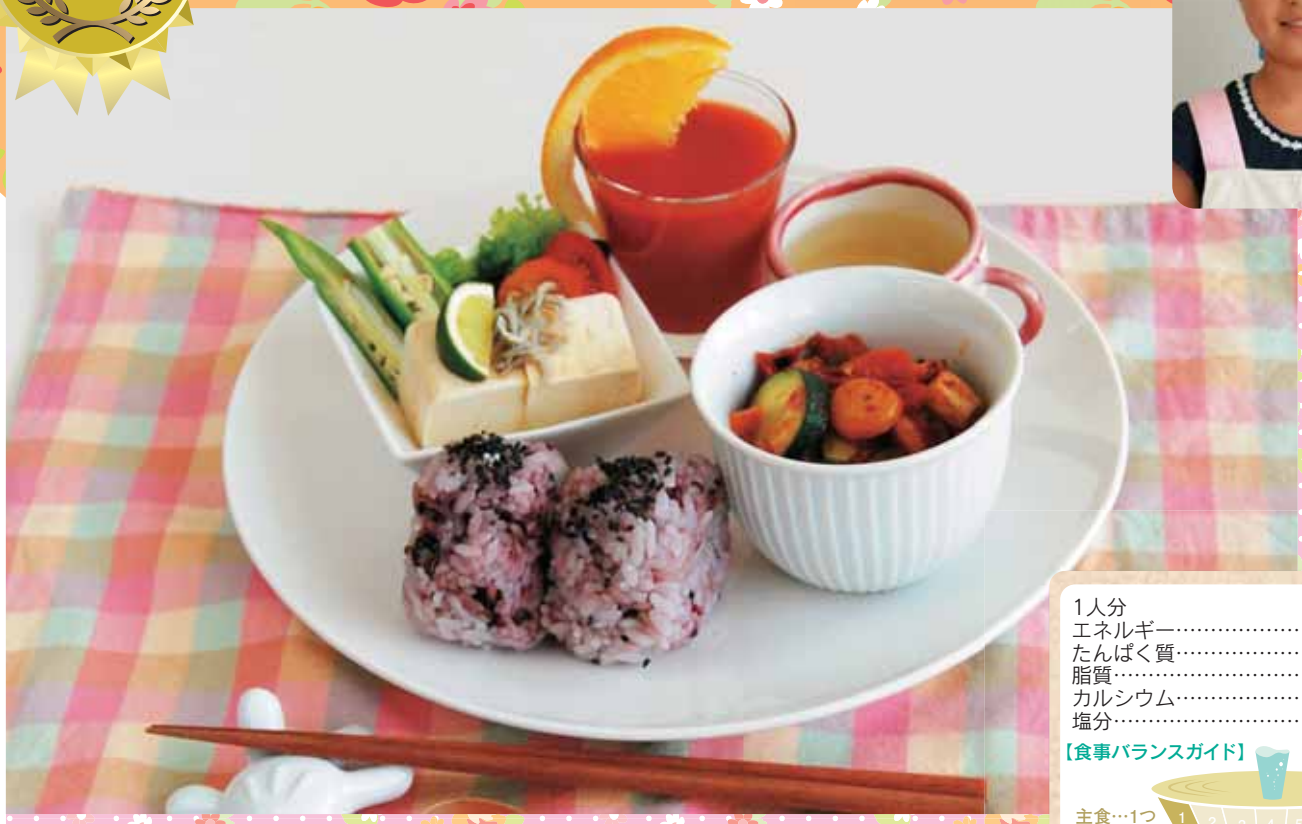
作り方

①オレンジをくし形に切り、盛り付ける。

平成26年度 入賞 子どもの料理コンクール

トマトたっぷりヘルシーランチ

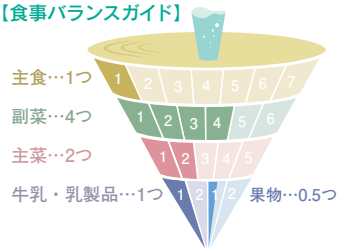
那須塩原市　折井　七望さん



1人分

エネルギー	594kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	16.1g
カルシウム	270mg
塩分	3.8g

【食事バランスガイド】



○とうふサラダは、きれいに盛り付けられるようにがんばりました。
○トマトとオレンジの二層ジュースは、混ぜないで二層になるようにしました。
○ササミとズッキーニのトマトチーズ焼きは、ズッキーニをたくさん入れて、野菜たっぷりにしました。
○白米と黒米をいっしょにたいて、色がきれいに見えるように工夫しました。
○スープは簡単に作れて、おいしくできるように工夫しました。

黒米のおにぎり

材料・2人分の分量

黒米	大さじ1/2
白米	1合
ごま塩	適量

作り方

①白米に黒米を入れ、ごはんを炊く。
②①を4つに分けてにぎる。
③②にごま塩をかける。

とうふサラダ

材料・2人分の分量

レタス	1枚
トマト	1個
豆腐	1/2丁
オクラ	1本
ポン酢しょうゆ	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
ちりめんじゃこ	適量
すだち	1/2個
わかめ	適量

作り方

①レタスは一口大にちぎる。トマト、とうふ、わかめは食べやすい大きさに切る。
②オクラをゆでて、4等分にする。
③ポン酢しょうゆとオリーブオイルを混ぜる。
④①②を皿に盛り付け、③をかける。
⑤④にちりめんじゃこをのせて、くし形に切ったすだちをかざる。

コーンとえのきの中華スープ

材料・2人分の分量

コーン	適量
えのきだけ	1/4株
ガラスープの素	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
水	400cc

作り方

①なべに水を入れて火にかける。
②えのきだけを食べやすい長さに切る。
③①がふっとうしたら、ガラスープの素と②を入れる。
④③にコーンを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。

ササミとズッキーニのトマトチーズ焼き

材料・2人分の分量

ズッキーニ	1/2本
トマト	1個
ササミ	70g
ニンニク	1かけ
塩こうじ	適量
オリーブオイル	適量
スライスチーズ	2枚
黒こしょう	少々

作り方

①ズッキーニは輪切り、トマトとササミは一口大に切る。
②ニンニクをすり下ろす。
③ササミに、ニンニクと塩こうじを混ぜてもみこむ。
④フライパンをあたため、オリーブオイルをひく。
⑤④に③を入れて炒める。
⑥⑤にズッキーニを入れて、軽く炒める。
⑦⑥にトマトを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
⑧⑦に火が通ったら軽く炒めて水気を飛ばし、皿に盛りつける。
⑨⑧にチーズをのせ、黒こしょうをかける。

トマトとオレンジの二層ジュース

材料・2人分の分量

トマトジュース	75cc
オレンジジュース	75cc
オレンジ(飾り)	60g

作り方

①オレンジをくし形に切る。
②オレンジジュースをグラスに入れる。
③②にトマトジュースを入れる。
④①のオレンジをかざる。

平成26年度 入賞 子どもの料理コンクール

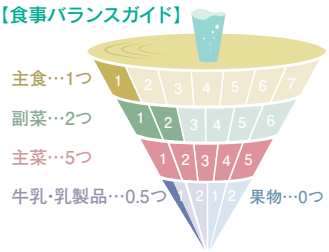
野菜もりもり元気ごはん!!

矢板市　鈴木 綾乃さん　田代 萌華さん

1人分

エネルギー	710kcal
たんぱく質	36.8g
脂質	27.5g
カルシウム	173mg
塩分	3.2g

【食事バランスガイド】



○何日も休みの日に練習しました。
○体にいい野菜を使いました。野菜をとって栄養をとってもらいたいです。
○見た目が良く見えるように、いろどりを考えて作りました。
○主食・主菜・副菜が入るように、工夫して作りました。
○見た目はかわいく、味はおいしいので、ぜひ食べてもらいたいです。
○みんなに「おいしい」といってもらえるように心を込めて作りました。みんなに笑顔になってもらいたいです。

三色ごはん

材料・2人分の分量

ごはん	240g
とりひき肉	80g
水	30cc
だしの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
たまご	1個
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1
枝豆(ゆで)	10g
しらす	大さじ2
ごま	小さじ1
大葉(みじん切り)	1枚

作り方

①ひき肉を水、だしの素、砂糖、酒、しょうゆと混ぜて、ほぐしておく。
②①を火にかけて、あくをとりながら、汁気がなくなるまで炒める。
③ごはん80gに②を混ぜて、2等分して丸める。
④たまごに砂糖、みりん、塩を入れて混ぜる。
⑤フライパンにサラダ油をひき、④を入れておはしでかき混ぜながら炒めて、炒りたまごを作る。
⑥ごはん80gに⑤と枝豆を混ぜて、2等分して丸める。
⑦ごはん80gにしらす、ごま、大葉、塩を混ぜて、2等分して丸める。

トマトのチーズ焼き

材料・2人分の分量

ミニトマト	2個
オリーブオイル	少々
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	16g

作り方

①ミニトマトは半分に切り、その上にオリーブオイル、塩、こしょうをかけ、とろけるチーズをのせる。
②①をオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

野菜のお肉巻き

材料・2人分の分量

豚肉(うす切り)	6枚
ごぼう	5cm
長ねぎ	20g
人参	30g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
たまねぎ	小1/4個
ポン酢	大さじ1

作り方

①ごぼうの皮をそぎ落として、せん切りにして水にさらす。
②①の水を切って、電子レンジにかける。
③人参をせん切りにして、電子レンジにかける。
④長ねぎを千切りにする。
⑤豚肉に、②、③、④をのせて巻き、塩・こしょうをして、油を引いたフライパンで焼く。
⑥たまねぎをすりおろしてレンジに1分かけてから、ポン酢と混ぜて、たれを作る。

春雨サラダ

材料・2人分の分量

はるさめ(もどし)	20g
きゅうり	1/4本
コーン	少々
ハム	1枚
いり卵	少々
ポン酢	小さじ1
ごま油	少々
砂糖	小さじ1

作り方

①春雨をさっとゆでる。
②きゅうりとハムは千切りにする。
③①、②、コーン、いり卵を混ぜ、ポン酢、ごま油、砂糖で味付けする。

わかめスープ

材料・2人分の分量

わかめ	20g
もやし	1/4袋
塩	少々
こしょう	少々
ウエイパー	5g
水	300cc

作り方

①なべでお湯をわかし、もやしとわかめを入れて、火を通す。
②塩、こしょう、ウエイパーで味をととのえる。

いちごゼリー

材料・2人分の分量

いちご	小2個
ナタデココ	2個
ゼリーの素	2人分
ミント	適量

作り方

①ゼリーの素をパッケージのとおりの分量で溶かす。
②いちごを一口大に切る。
③器に、②とナタデココを入れ、①を流し入れて冷蔵庫で冷やす。
④固まったら、ミントをかざる。

平成26年度 入賞 子どもの料理コンクール

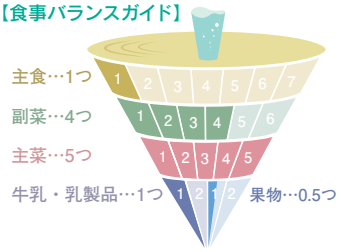
カラフル☆ランチ

那須烏山市　山口 果穂さん　吉沢 唯衣さん

1人分

エネルギー	811kcal
たんぱく質	41.6g
脂質	28.8g
カルシウム	188mg
塩分	3.5g

【食事バランスガイド】



○2色のパプリカを使い、色あざやかで目をひき、栄養のバランスのとれた献立にしました。

○昨年は味つけがこくなってしまったので、今年は、塩分量などに気をつけて作りました。

○ゼリーをストローに入れて作り、楽しんで食べられるようにしました。

ライスサラダ

材料・2人分の分量

ごはん	220g
すし酢	大さじ2
パプリカ（赤）	1/2個
パプリカ（黄）	1/2個
きゅうり	1/3本
プロセスチーズ	20g

作り方

①パプリカを型抜きして、残りは5mm角に切る。
②①をさっとゆでる。
③きゅうり、チーズは5mm角に切る。
④ごはんに、すし酢と角切りにしたパプリカ、きゅうり、チーズを混ぜる。
⑤④を茶わんに入れて型を取り、お皿の上にひっくり返して盛りつける。型抜きしたパプリカをかざる。

カラフルミートボール

材料・2人分の分量

合いびき肉	150g
たまねぎ	1/2個
ミックスベジタブル	1/2カップ
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
たまご	2個
A ウスターソース	少々
A 塩	少々
A こしょう	少々
レタス	3枚

作り方

①たまご1個をゆでて、輪切りにする。
②たまねぎを電子レンジに1分かけて、みじん切りにする。
③パン粉を牛乳にひたす。
④合いびき肉、残りのたまご1個、ミックスベジタブル、②、③とAを混ぜてこねる。
⑤④を8等分して丸めて、180℃のオーブンで18分焼く。
⑥レタスを一口大にちぎり、その上に⑤と①を盛り付ける。

じゃがたらサラダ

材料・2人分の分量

じゃがいも	2個
たらこ	50g
青のり	少々

作り方

①じゃがいもの皮をむいて、一口大に切って水にさらす。
②なべに①を入れ、いもがかぶるくらいの水と塩少々（分量外）を入れて、やわらかくなるまでゆでる。
③②の水気を切り、皮をとったたらこと和える。
④③を盛り付け、青のりをかける。

豆乳スープ

材料・2人分の分量

豆乳	1カップ
生クリーム	大さじ1
たまねぎ	1/4個
ベーコン	10g
バター	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

①たまねぎはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。
②鍋にバターをひき、①を入れて炒める。
③②に豆乳と生クリームを入れてふっとうさせ、塩・こしょうで味をととのえる。
④③を冷まして、器に盛り付ける。

ストローゼリー

材料・2人分の分量

オレンジ	2個
粉ゼラチン	2g
水	大さじ1
グラニュー糖	大さじ1

作り方

①水にゼラチンを入れてふやかし、レンジに20～30秒かけて溶かす。
②オレンジをしぼって、果汁を200ccとる。
③②に①を入れて混ぜる。
④バットにストローを並べ、③のゼリー液を流し入れる。
⑤④を冷ぞう庫で冷やす。

過去の入賞作品
（平成17年度～25年度）

「子どもの料理コンクールテーマ、応募数、入賞作品数一覧」

開催数	年度	テーマ、サブテーマ	応募作品数	入賞作品数
1	H17	おかず部門（肉、魚、豆腐、野菜、乳製品を使ったメニュー） ごはん部門（米を使ったメニュー） デザート部門（乳製品、果物を使ったメニュー）	36	11
2	H18		55	9
3	H19	自分でつくろう朝ごはん ～1日のはじまりに食べるおいしい朝ごはんをつくってみよう～	199	12
4	H20	自分でつくろう朝ごはん ～学校に行く前に、ぼく・私でもできる手軽な朝食をつくろう！～	186	11
5	H21	30分でできる野菜たっぷりランチ ～ぼく・私ができる手軽な野菜たっぷりランチをつくろう！～	351	11
6	H22	自分のための手作りおべんとう ～ぼく・私ができる手作りおべんとうをつくろう！～	357	14
7	H23	家族に作る「ありがとう」ランチ ～ぼく・私ができる感謝の気持ちを伝えるランチメニュー～	471	12
8	H24	家庭の日に家族と食べる楽しいごはん	396	12
9	H25	作ってみよう！野菜たっぷりもりもりごはん	459	11

平成17年度

おかず部門（肉、魚、豆腐、野菜、乳製品を使ったメニュー）
ごはん部門（米を使ったメニュー）
デザート部門（乳製品、果物を使ったメニュー）

最優秀賞 “ナスバーグ”

那須町　河野 泰幸

1人分：エネルギー551kcal/たんぱく質15.9g/脂質28.7g/カルシウム55mg/塩分3.5g

○ハンバーグをなすを使ってクワガタの形にして、ハンバーグの裏にもなすを入れました。
○焼く時に形がくずれないように気をつけました。おいしいよナスバーグ!!

材料
2人分の分量

★ぶたひき肉…120g
★なす…中2個
★たまねぎ…中1/4個
★サラダ菜…6枚
★プチトマト…3個
★レモン…1/6個
★しょうが汁…小さじ1
★塩・こしょう…少々
★油
★かたくり粉

◎たれ
・しょうゆ…大さじ1と1/2
・はちみつ…大さじ3
・水…50cc
◎マッシュポテト
（付け合わせ）
・じゃがいも…小2個
・バター…20g
・牛乳…大さじ1
・塩・こしょう…少々

作り方

◆ナスバーグ
① なすのへたをとり縦に2つに切る。
② ①のなすの先端1/3くらいの所からななめに2ヶ所三角を作り、横に2ヶ所かざり切りをする。
③ なすの内側の果肉をスプーンですくいとる。
④ ③のなすを水にさらす。
⑤ たまねぎとなすの余った部分をみじん切りにして油でいため、さます。
⑥ ボールにひき肉と⑤、塩・こしょう、しょうが汁を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
⑦ ④のなすの水気をふき、内側にかたくり粉を軽くつけて、⑥をつめる。
⑧ フライパンに油をいれて、⑦をいれふたをして焼く。
⑨ ⑧に火が通ったら、たれを加え2～3分焼き、ふたをとって煮詰めて照りをだし、お皿に盛りつける。

◆マッシュポテト
① じゃがいもの皮をむきゆでる。
② ①をボールに入れあたたかいうちにつぶし、バター・牛乳・塩・こしょうで味をととのえて、ナスバーグにそえる。

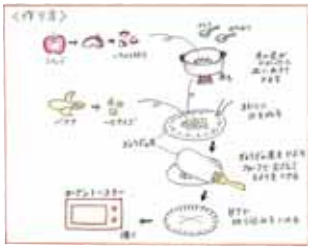
優秀賞 “りんご・バナナのパイ”

日光市　宇賀神 茜

1人分：エネルギー276kcal/たんぱく質4.8g/脂質0.8g/カルシウム14mg/塩分0g

材料
2人分の分量

★りんご…1/4個
★バナナ…1本
★ぎょうざの皮…8枚
★砂糖…大さじ1
★はちみつ…大さじ1と1/3



作り方
① りんごをいちょう切りにする。
② なべに、切ったりんごと、砂糖、はちみつを入れて煮る。
③ りんごの皮がオレンジ色にかわったら、火を止め、お皿にうつして、冷やす。
④ バナナを一口サイズに切る。
⑤ ぎょうざの皮に、りんごとバナナをのせ、まわりに水をぬってもう一枚の皮を上にかぶせる。
⑥ ⑤のまわりにフォークで模様をつけ、まんなかに包丁で×の形に切り込みを入れる。
⑦ オーブントースターで焼く

●皮のまわりにフォークで模様をつけたあと、中身が見えるように、切り込みをいれました。
●りんごを煮るときの火かげんは、りんごの皮の具合をみながら調節しました。

優秀賞 “モーおいしいチキンDEピラフ”

藤原町　髙橋 七海　髙橋 祐衣

1人分：エネルギー447kcal/たんぱく質13.2g/脂質10.4g/カルシウム139mg/塩分0.8g

●水の代わりに牛乳を入れてご飯を炊きました。
●牛乳のくせがなくおいしくできました。

材料
2人分の分量

★米……1カップ
★たまねぎ……小1/2個
★にんじん……1/4本
★とり肉……35g
★ピーマン……1/2個
★コーン……25g
★バター……大さじ1
★牛乳……1カップ
★チキンコンソメ…1/2個
★塩・こしょう…少々
★ドライパセリ…少々
★ミニトマト…2個
★パセリ…5g

作り方
① 米1カップを洗い、ザルにあげて水気を切っておく。
② 野菜をみじん切りにしておく。
③ とり肉は、小さく切っておく。
④ あつでのなべ（フライパンでも可）にバターの半量を入れ、肉と野菜をいためる。
⑤ ④の色が変わったら、バターの残りと米を入れてさらにいためたら炊飯器にうつし、牛乳1カップとコーン・塩・こしょうを入れ炊きあげる。
⑥ ごはんが炊けたら軽くまぜ、お皿にもりつけてドライパセリをふり、ミニトマトとパセリをそえる。

優秀賞 “おひさま風トマゴ焼き”

那須烏山市　芝沼 玲奈　高根沢町　吉澤 愛実

1人分：エネルギー250kcal/たんぱく質 8g/脂質17g/カルシウム36mg/塩分0.5g

材料
2人分の分量

★卵…2個
★トマト…2個
★たまねぎ…5g
★じゃがいも…1個
★レタス…少々
★サラダ油…大さじ2
★塩…少々
★こしょう…少々
★カレー粉…少々
★ドレッシング…大さじ1

●トマトを使うと色どりもとってもきれいです。

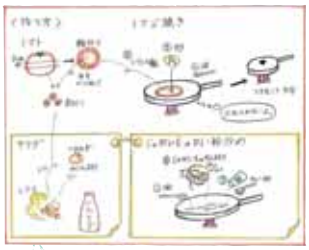
●めだま焼きを作るときにトマトの水分を利用しているので、水を入れなくても大丈夫。

作り方

◇めだま焼き◇
① トマトを輪切りにしてくりぬく。
② フライパンを温めて、油を入れる。
③ ②にトマトをのせ、その上に卵をわり入れ、ふたをして5分焼く。

◇じゃがいものカレー粉炒め◇
① じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、水に5分つけてザルにあげる。
② フライパンを温めて、油を入れて炒める。塩とカレー粉で味をつける。

◇サラダ
① めだま焼きの残りのトマトを角切りにして、レタスの上にのせその上にたまねぎのみじん切りをのせる。
② ①にドレッシング（市販）をかける。



アイディア賞

“野菜のロールミート焼き”

宇都宮市　酒井　瞳

1人分:エネルギー 519kcal/たんぱく質 29.8g/脂質 37.6g/カルシウム 218mg/塩分 2.7g

●色あざやかになるように、いんげん、にんじん、チーズを入れて巻きました。
●生地にのりやあぶらあげを使う工夫をしました。

材料
2人分の分量

★鶏ひき肉…200g
★のり…1枚
★いんげん…60g
★にんじん…40g
★チーズ…40g
★油揚げ…1枚
★塩・こしょう…各少々
◎ソースの材料
・オリーブオイル…大さじ2
・バター…10g
・赤ワイン…大さじ1
・トマトケチャップ…大さじ1
・ソース…大さじ2
・マヨネーズ…小さじ1

作り方

① いんげんを固めにゆでる。にんじんは5mm～1cm角のぼうじょうに切ってゆでる。チーズは、にんじんと同じように切る。
② アルミホイルにうすく油をぬり、ひき肉を焼き肉一枚分くらいの大きさに広げ、塩・こしょうをふる。
③ 野菜をいろどりよく②の上にのせ、のりまきの要領できっちりまく。両端もしっかりとめ、200℃のオーブンで10分ほど焼く。
④ アルミホイルを取り、1～2cmのわ切りにして切り口を上にしてもりつける。
⑤ ソースをかけてたべる。

入賞

“野菜たっぷりカレーオムライス”

宇都宮市　萩島　千晴・大久保　茅

1人分:エネルギー 628kcal/たんぱく質 25.3g/脂質 29.4g/カルシウム 158mg/塩分 3.3g

材料
2人分の分量

★ミックスベジタブル…100g
★たまご…4個
★たまねぎ…1/2個
★ケチャップ…70cc
★ごはん…お茶碗1杯
★サラダ油…少々
★カレー…1/2カップ
★ウインナー…4本
★レタス…1/4個
★トマト…1個
★ヨーグルト…100g
◎ドレッシング
・サラダ油…小さじ1
・酢…大さじ1
・塩・こしょう…少々

作り方

◇カレーオムライス◇
① ウインナーを、うすいわぎりにする。
② たまねぎを、あらみじん切りにする。
③ フライパンで、①と②とミックスベジタブルをいためる。
④ ③にごはんをいれていため、ケチャップを入れてまぜる。
⑤ まるくたまごを焼いて④のごはんの上にのせる。
⑥ ⑤に カレーをかけ、たこさんの形に切ったウインナーをのせる。

◇サラダ◇
① レタスは手で食べやすい大きさに切る。
② トマトはくし形に切る。
③ ①と②をお皿にもりつけ、手作りドレッシングをかける。
④ 仕上げに、ヨーグルトをかける。

●ごはんの中にいろいろな野菜をいれました。
●オムライスの上にケチャップのかわりにカレーをかけてみました。

入賞

“サラダと3色たまご焼き”

茂木町　若森　映枝

1人分:エネルギー283kcal/たんぱく質10g/脂質21g/カルシウム53mg/塩分0.4g

●ピーマンやにんじんがきらいな子でも、すりおろしてあれば食べやすいです。
●栄養のバランスもよいと思います。

材料
2人分の分量

★卵…3個
★にんじん…1/4本
★ピーマン…1個
★コーン…大さじ4
★トマト…1/2個
★キャベツ…葉1枚
★マヨネーズ…小さじ2
★ケチャップ…小さじ2
★サラダ油…大さじ2

作り方

◇3色たまご焼き◇
① にんじんは分量の半分をすりおろし、卵1個をまぜてフライパンで焼く。
② ピーマンは半分をすりおろし、卵1個をまぜて焼く。
③ コーンの分量の半分と卵1個をまぜて焼く。

◇サラダ◇
① 残りのにんじん、ピーマン、コーンとキャベツをゆでる。
② にんじん、ピーマンは細く切る。
③ キャベツは一口大に切る。
④ ケチャップ、マヨネーズをまぜてソースを作る。
⑤ たまご焼きを切って、野菜サラダといっしょに盛りつけて④のソースをかける。

入賞

“カボポテサラダ”

国分寺町　横塚　拓弥

1人分:エネルギー188kcal/たんぱく質4.3g/脂質0.5g/カルシウム30mg/塩分0.5g

●野菜が苦手だったけど、みじん切りにしたら食べやすくて好きになりました。
●かぼちゃの皮をむくのが大変でした。

材料
2人分の分量

★かぼちゃ…1/6個
★じゃがいも…2個
★トマト…1/2個
★きゅうり…1本
★レモン汁…大さじ1
★たまねぎ…1/4個
★塩・こしょう…少々

作り方

① かぼちゃを電子レンジで5分温める。
② じゃがいもをゆでて、くしが通るくらいやわらかくなったら取り出して皮をむき、熱いうちにつぶし、塩・こしょうで下味をつけてます。
③ かぼちゃの種とわたをとり、皮をむいて一口大に切り、くしが通るまでゆでる。
④ かぼちゃの水気をとってつぶして、じゃがいもとまぜる。
⑤ たまねぎときゅうりをみじん切りにしてそれぞれ水にさらし、ざるに上げて水気を切る。
⑥ トマトをみじん切りにする。
⑦ ⑤のたまねぎ全部ときゅうりの半分、⑥のトマトを④にまぜる。
⑧ ⑦にレモン汁をまぜあわせてお皿にもりあわせる。
⑨ 残ったきゅうりをまわりにちらす。

平成17年度

おかず部門（肉、魚、豆腐、野菜、乳製品を使ったメニュー）
ごはん部門（米を使ったメニュー）
デザート部門（乳製品、果物を使ったメニュー）

入賞 “ドキドキ3色おにぎり”

国分寺町　大高 朋実　芝田 風佳

1人分：エネルギー450kcal/たんぱく質11.9g/脂質7.4g/カルシウム55mg/塩分1.5g

●冷蔵庫の中の食材で作れます。

●うずらの卵を入れたり、子どもが喜ぶ楽しい工夫をするのもおもしろいです。

材料
2人分の分量

◎おにぎり6個分（3種類）
★ごはん…3杯（温かいもの）
★うずらの卵…2個（ゆでる）
★サラダ油…適量

ア
- ★にんじん…20g
- ★桜エビ…大さじ1
- ★トウバンジャン…大さじ1/2（好みで）
- ★塩…少々

イ
- ★ニラ…20g
- ★さけフレーク…大さじ2

ウ
- ★卵…1個
- ★塩…少々

作り方

① にんじんをすりおろす。ニラはこまかく切る。
② ア・イをそれぞれよくいためる。
③ ウとサラダ油でいり卵をつくる。
④ お茶わん3杯ぶんのごはんをあたため、②と③の3つの具を1杯ぶんのごはんにそれぞれまぜる。
⑤ 具を混ぜた3種類のごはんは、それぞれ2等分してラップでまるくにぎる。にぎった6個のおにぎりのどれか2つに、3分間ゆでて、からをむいたうずらの卵を1つずつ見えないように入れる。（卵が入っているものが当たり。）
⑥ 皿にもりつける。

入賞 “プルーン入り人参ケーキ”

大田原市　古橋 麻衣

1人分：エネルギー505kcal/たんぱく質8.3g/脂質26.2g/カルシウム102mg/塩分1.1g

材料
2人分の分量

★全粒粉ホットケーキミックス‥100g
★バター…50g
★砂糖…25g
★卵…1個
★にんじん…10g
★牛乳…50cc
★プルーン…3つぶ
★アーモンド…少々

●にんじんが苦手なのでどうやったら食べられるか考えてみました。
●プルーンを切るのが大変でした。

作り方

① バターをやわらかくして砂糖をまぜる。
② ①に卵と粉を入れる。
③ すりおろしたにんじんとプルーンを入れ、最後に牛乳を入れてよく混ぜる。
④ ③をカップに入れて180℃のオーブンで25分焼く。
⑤ ④にアーモンドのスライスをのせる。

入賞 “しそジュースゼリーと果物デザート”

佐野市　小松原さゆり

1人分：エネルギー230kcal/たんぱく質0.9g/脂質9.1g/カルシウム25mg/塩分0g

材料
2人分の分量

《しそジュース》…200ccを使用
- ・砂糖…200g
- ・赤しその葉…50g
- ・水…900cc
- ・クエン酸…10g（薬局で買えるよ）

★粉かんてん…4g
★水…250cc

《かざり》
★キウイフルーツ…1個
★みかん（缶詰）…8つ
★サクランボ…2個
★生クリーム…80g
★チョコスプレーなど…お好みで

作り方

① しそジュースを作る。最初に水900ccをふっとうさせ、しその葉50gを入れ5分くらいゆでる。
② 葉を取り出し、汁を布でこす。
③ こした汁の中に砂糖200gとクエン酸10gを入れて、かき混ぜながらふっとう寸前まで温め、ういたアクを取る。
④ ③でできたしそジュースのうち200ccをはかって、水250ccを入れかきまぜ、冷めたらかんてん4gを入れてまぜ、火にかけて2〜3分ふっとうさせ、器2個に入れかためる。
⑤ かためたしそゼリーの上におうぎ型に切ったキウイフルーツとみかん、泡立てた生クリームをかざり最後にサクランボをのせる。お好みでチョコスプレーなどをかざっても良い。
⑥ 最後に全体を冷やすとさらにおいしくなる。

●手作りしそジュースを使いました。
●カラフルになるように果物も色を考えて選びました。
●しそジュースとかんてんで体にもよいので大人にもおすすめです。
●しそジュースのこさも好みに合わせて！好きな果物をのせてもOK！

平成18年度

おかず部門（肉、魚、豆腐、野菜、乳製品を使ったメニュー）
ごはん部門（米を使ったメニュー）
デザート部門（乳製品、果物を使ったメニュー）

最優秀賞 “秋味いっぱいじゃがタン”

日光市　髙橋 七海　髙橋 祐衣

1人分：エネルギー550kcal/たんぱく質25.5g/脂質29.0g/カルシウム293mg/塩分1.3g

○じゃがいもをくりぬいて器にしました。
○くりぬいたじゃがいもはマッシュポテトにしました。そしていがぐりの形にしてかざりつけました。
○ホワイトソースがたまにならないように、具にバターと小麦粉を加え、一緒に炒めてから牛乳を入れて作りました。

材料 2人分の分量

★たまねぎ(中)…1/2個
★しめじ……1/4パック
★サラダ油……小さじ1
◎ホワイトソース
・バター、小麦粉……それぞれ15g
・牛乳……200cc
・生クリーム……20cc
・塩、こしょう……少々
★じゃがいも(中)……2個
★鮭……1切れ(酒…少々)
★コーン（冷凍でも缶詰でもよい）…20g
★えだ豆（冷凍でも生でもよい）20g
★アスパラガス……1本
★ピザ用チーズ……40g
◎いがぐりマッシュポテト
・牛乳……30cc
・バター……10g
・そうめん……2～3本

作り方

① しめじは根元をとり、ほぐしておく。たまねぎはうすく切っておく。
② フライパンに油を入れ、しめじとたまねぎをいためる。
③ しめじとたまねぎがしんなりしたら、バター、小麦粉を入れ、こがさないように弱火でいため、牛乳、生クリーム、塩、こしょうを入れる。
④ じゃがいもを半分に切り、電子レンジにかける。(約5分)
くしがささるくらいになったら、中をくりぬいておく。
⑤ 鮭に酒をかけラップをして電子レンジにかけ、身をほぐしておく。
⑥ アスパラガスはゆで、たて半分に切ってから3等分にする。
⑦ ③にほぐした鮭、コーン、えだ豆をくわえ、くりぬいたじゃがいもにつめる。その上に、アスパラガス、チーズをのせ200℃のオーブンで7分焼く。
⑧ かざりの“いがぐりマッシュポテト”を作る。
くりぬいたじゃがいもをつぶし、バターと牛乳を入れてまぜる。8等分して丸める。
2cmくらいに折ったそうめんをオーブントースターで焼き、焼き色がついたら、いがぐりのようにポテトにさす。

優秀賞 “ポテトはるまき”

日光市　神山 理恵

1人分：エネルギー520kcal/たんぱく質18.2g/脂質29.9g/カルシウム94mg/塩分2.2g

○たれを工夫しました。“コチュジャン”をつかって、ピリカラのたれにしました。
○油をたくさん使ってあげるのは危ないと思ったので、焼くようにしました。

材料 2人分の分量

★じゃがいも(中)…2個
★むきえび……50g
★酒……小さじ1/2
★たらこ……1/2腹
★レモン汁……2～3滴
★とろけるチーズ…20g
★マヨネーズ……大さじ1
★塩、こしょう……少々
★はるまきの皮……6枚
★小麦粉……ひとつまみ
★サラダ油……大さじ2
◎たれ
・マヨネーズ……大さじ2
・コチュジャン…小さじ1/2～1
・めんつゆ……小さじ1/2
・レタス、ミニトマト

作り方

① じゃがいもは皮をむいてから4等分に切り、くしがささるくらいになるまでむす。むしあがったらつぶしておく。
② むきえびは酒を入れたお湯でゆで、水けをきっておく。
③ たらこはほぐしてレモン汁をかけておく。
④ はるまきの具を作る。
つぶしたじゃがいもにえび、たらこ、とろけるチーズ、マヨネーズ、塩、こしょうをくわえてまぜる。
⑤ はるまきの皮の上に、6等分した具をのせてまく。
（はるまきの皮の巻き終わるところをくっつけるためには、小麦粉を水でといてつけるとよい）
⑥ フライパンに油を入れて両面をこんがりと焼く。
⑦ たれを作る。
マヨネーズ、コチュジャン、めんつゆをまぜて小皿に入れる。
⑧ 皿にレタスとミニトマトをかざり、焼き上がったはるまきを盛りつけたれをつけて食べる。

優秀賞 “栄養パワフル彩鳥（いろどり）豆腐”

上三川町　塩谷 歩翔

1人分：エネルギー280kcal/たんぱく質19.1g/脂質16.8g/カルシウム132mg/塩分2.2g

○野菜ぎらいの子どもも入れ歯のお年寄りもおいしく食べられる料理です。
○栄養満点でご飯にかけてもおいしいです。

材料 2人分の分量

★もめん豆腐…1/2丁
★とりひき肉……75g
★たまご……1・1/2個
★なると巻……1/4本
★にんじん……1/4本
★しいたけ……中1個
★長ねぎ……1/2本
★かいわれ大根……1/6パック
★塩……小さじ1/2弱
★こしょう……少々
★しょうゆ…大さじ1/2
★みりん……大さじ1
★だしの素……少々
★サラダ油……大さじ1

作り方

① 豆腐はさいの目に切って水切りしておく。
② にんじんはいちょう切り、しいたけ、長ねぎ、なると巻はみじん切りにする。
③ なべにサラダ油を入れ、とりひき肉、にんじん、長ねぎを中火で1分いためる。
④ 豆腐としいたけ、なると巻を加え、中火で2分いためる。
⑤ 調味料を加えてまぜ、弱火でにんじんがやわらかくなるまで煮る。(7分)
⑥ ときたまごを全体にからませるように流し入れ、水分がなくなるように強火で1分いる。
⑦ 器に盛り、半分の長さに切ったかいわれ大根を上にかざる。

アイディア賞 “トマトととうふのスープ”

宇都宮市　伊藤 瑞恵

1人分：エネルギー153kcal/たんぱく質6.5g/脂質10.6g/カルシウム48mg/塩分1.7g

○さっぱりしたスープです。
○トマトは、角切りでなくても大じょうぶです。鍋でにこむ時につぶしてください。
○スープの素は最後に入れるのでよくかきまわしてください。

材料 2人分の分量

★たまねぎ……1/4個
★トマト……1個
★とうふ……半丁
★ベーコン……25g
★サラダ油…大さじ1/2
★スープの素…小さじ1
★塩、こしょう……各少々
★パセリのみじん切り……少々

作り方

① たまねぎはうす切り、ベーコンは2cmの大きさに切り、とうふは2cmの大きさの角切りにする。
② トマトをそのままふっとうした湯でゆでる。
③ トマトを取りだし、冷たい水につけてから皮をむき(湯むき)、角切りにする。
④ フライパンに油を入れて、①のたまねぎ、ベーコンをいため、さらに③のトマトを加えていためる。
⑤ なべに水1カップ弱を入れて、火にかける。
⑥ ④ととうふを入れ火が通ったら、スープの素、塩、こしょうを入れる。
⑦ 器に盛りつけ、パセリのみじん切りをちらす。

平成18年度

おかず部門（肉、魚、豆腐、野菜、乳製品を使ったメニュー）
ごはん部門（米を使ったメニュー）
デザート部門（乳製品、果物を使ったメニュー）

会長賞 “具だくさんモロヘイヤ入りすいとん”

佐野市　齋川 葉月

1人分：エネルギー315kcal/たんぱく質15.3g/脂質6.3g/カルシウム75mg/塩分3.8g

○モロヘイヤは天日干しまたは電子レンジで乾燥し、粉にして入れています。
○モロヘイヤとなす、大根、ねぎはおばあちゃんが作ったものを使いました。
○具だくさんなので、この一杯でおなかも満足！野菜もたくさん食べられます。

材料
2人分の分量

★モロヘイヤ(葉)…20g
★小麦粉……100g
★水……80～100cc
★塩……少々
★とり肉……70g
★にんじん……30g
★大根……60g
★まいたけ……50g
★しいたけ…2～3枚
★しめじ……1/4株
★なす……1本
★長ねぎ……1本
★だし汁……400cc
★酒……小さじ1
★しょうゆ…大さじ1
★塩……小さじ1/4

作り方

① モロヘイヤは葉を茎から外し、ざるに広げて天日に干すか、耐熱の皿に広げて電子レンジにかけて乾燥させる。乾いたらミキサーにかけて細かくし、粉にする。
② にんじんと大根はいちょう切り、ねぎは斜め切りにし、なすは縦半分に切ってから2～3mm厚さに切る。しいたけは薄切り、まいたけ、しめじは小房にわけて食べやすい大きさにする。
③ 次にモロヘイヤ入りすいとんの生地を作る。小麦粉と①のモロヘイヤ粉、塩を合わせてボールに入れる。水を加えて耳たぶ位の固さになるまで混ぜる。
④ 鍋に②の野菜とだし汁、塩を入れて火にかけ、沸騰したらとり肉も加えて煮る。火がとおったら酒、しょうゆを入れて味をととのえる。
⑤ ③のすいとん生地をスプーンですくい、②のなべにボトンボトンと落とす。
⑥ すいとんが浮き上がってきたら、スープとともに器に盛る。

入賞 “納豆ご飯の衣包み”

宇都宮市　宮本 優佳

1人分：エネルギー286kcal/たんぱく質9.7g/脂質12.3g/カルシウム59mg/塩分0.5g

○とてもかんたんで、とてもおいしい料理です。
○中に入れる物をかえてもおいしいです。

材料
2人分の分量

★ごはん……約100g
★ひきわり納豆……1パック
★たまごの黄身……1個
★長ねぎ……1/4本
★しその葉……2枚
★とろけるスライスチーズ…2枚
★りんご……1/8個
★パン粉・・……適量
★サラダ油・・……適量
★ケチャップ……適量
★マヨネーズ……適量

作り方

① 長ねぎはみじん切り、しその葉とりんごは細かく切り、とろけるチーズは手でちぎっておく。
② ボウルに①と納豆、たまごの黄身、ごはんを入れ、手でこねるように混ぜる。
③ バットにパン粉を入れ、サラダ油を少しずつ加え混ぜておく。
④ ②を四等分に分け丸め、平たく形を整えて、③のパン粉を周りにまぶす。
⑤ オーブントースターで、8～16分焼く。
⑥ ケチャップ、マヨネーズを混ぜ、ソースを作る。
⑦ 皿に盛りつけ、上から⑥のソースをかける。

入賞 “食べよう白玉花畑”

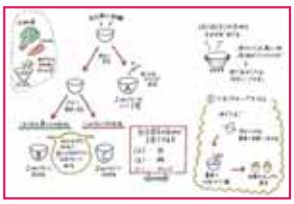
茂木町　若森 映枝　小林 由佳

1人分：エネルギー355kcal/たんぱく質7.2g/脂質7.7g/カルシウム35mg/塩分0.5g

○白玉団子に野菜を入れて色をつけました。
○きらいな野菜も白玉団子にいれるとおいしく食べられました。

材料
2人分の分量

★白玉粉……100g
★砂糖……20g
★にんじん……20g
★ほうれん草…2～3枚
★缶詰みかん……10房
★たまご……1個
★マヨネーズ…大さじ1
★塩……少々
★レタス……1枚
★さくらんぼ……6粒
★ぶどう……2粒
★キウイ……1/2個



作り方

① ほうれん草とにんじんをゆで、それぞれすりつぶす。
② 分量の白玉粉と砂糖を軽くまぜあわせ、半分にする。
③ ②の1つは耳たぶのかたさになるまで、少しずつ水を加えてねる。残りの白玉粉はさらに半分にして、①のほうれん草、①のにんじんをそれぞれ入れて混ぜ、少しずつ水を加え耳たぶのかたさになるくらいにねる。(白玉団子の生地が3色できる。白…(A)、緑…(B)、オレンジ…(c))
④ (A)は2cmくらいのハート型。(B)(C)は2cmくらいに丸める。
⑤ ④をそれぞれ沸騰した湯で浮き上がるまでゆで、ゆであがったら冷たい水に入れて冷やす。
⑥ ゆでたまごを作り、横半分に切り、黄身だけマヨネーズと塩をまぜて白身のカップにもどす。
⑦ レタスは小さくちぎって冷たい水で洗い、水気を取り、皿にひく。
⑧ できあがった(A)(B)(C)の白玉を、⑦の皿に花のようにもりつけ、さくらんぼ、みかん、キウイ、⑥のたまごをかざりつける。

入賞 “くるくるハンバーグ”

大田原市　磯　結利

1人分：エネルギー438kcal/たんぱく質23.3g/脂質32.2g/カルシウム44mg/塩分1.6g

○今は子どもでもカロリーを気にしなければならなくなったので、カロリーをおさえて作るように考えました。
○くるみの食感が良いです。

材料
2人分の分量

◎ハンバーグ
A
★合い挽き肉…180g
★長ねぎ……30g
★かつおぶし……3g
★とうふ……50g
★クルミ……20g
★パン粉……15g
★牛乳……大さじ1
★水……小さじ1
★サラダ油……少々

◎ソース
B
★水……カップ1/4
★酒……大さじ1
★しょうゆ…大さじ1
★片栗粉・水
…各小さじ1(といておく)
★バター……15g
★えのき……1/4袋

★付け合わせの野菜…適宜

作り方

① 長ねぎはみじん切りにする。
② ハンバーグの材料(A)を混ぜ合わせてよくこね、ハンバーグの形にする。
③ 少々のサラダ油で、両面を焼き色がつくまで焼く。その後オーブントースターで約4分焼く。
④ ハンバーグを焼いた後のフライパンにソースの材料(B)を入れ、少し煮詰める。
⑤ ハンバーグを盛り付け、ソースをかける。付け合わせの野菜を盛りつける。

入賞

“フルーツタルト”

佐野市　　矢島 未希

1人分(1/8カット):エネルギー318kcal/たんぱく質4.1g/脂質15.6g/カルシウム55mg/塩分0.1g

材料
直径20cmの タルト型1台分

◎タルト生地
- ・無塩バター……100g
- ・グラニュー糖……40g
- ・たまごの黄身……1個
- ・牛乳……小さじ2
- ・薄力粉……160g
- ・強力粉(打ち粉用)……適量

◎カスタードクリーム
- ・牛乳……250cc
- ・バニラビーンズ……1本
- ・たまごの黄身……1個
- ・砂糖……45g
- ・薄力粉……20g
- ・コーンスターチ……20g
- ・無塩バター……20g
- ・リキュール(キルシュ)…大さじ1

★もも……1個
★さくらんぼ……6～8個
★いちご……6～8個
★マスカット……10～15粒
★ぶどう……10～15粒
★ブルーベリー(生)…10～15粒
★ラズベリー(生)……10～15粒
★その他(好きな果物)……適宜

○フルーツがたくさんのった、フルーツタルトです。下はおいしいカスタードクリーム。

○むずかしい、大変だったけど、楽しく作ることが出来ました。

○その季節の旬のフルーツや好みで果物を変えれば、作る人のオリジナルタルトに。

○タルト生地に使うバターは室温に戻しておくと作りやすいです。

作り方

① ボウルに無塩バターとグラニュー糖を入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。さらに卵黄を加えてよく混ぜる。
② 作業台に薄力粉をふるい、その上に①をのせ、カードでバターに粉をかけるようにしながら、手のひらのつけ根で押さえてまとめる。
③ ②がそぼろ状になったら、作業台にこすり付けるように手のひらから奥に向かって生地をすり込んで、なめらかにする。生地をラップに包んで冷蔵庫で2時間以上休ませる。
④ めんぼうをつかい、打ち粉をしながら③を厚さ3mm、型よりひとまわり大きめ(直径30cm弱)に伸ばす。
⑤ めんぼうに④の生地を巻きつけるようにして持ち上げ、型の上に広げる。型の端まで生地が入るように指で押さえながら、生地を敷きこむ。型の上にめんぼうを転がし、生地を切り落とす。タルトピンでふちに模様をつけ、生地全体にフォークで穴を開ける。生地を敷いた型にアルミホイルを広げ、タルトストーン(重し)を入れる。
⑥ 200℃に予熱したオーブンで15分焼いてタルトストーンを外し、さらに180℃に温度を下げて5～10分、全体がきつね色になるまで焼いたらオーブンから出し、あら熱を取る。
⑦ ボウルに砂糖、薄力粉、コーンスターチを入れて混ぜ、分量中の牛乳大さじ3～4を加え混ぜる。さらに卵黄を加えて混ぜ、漉し器で漉す。
⑧ 残りの牛乳とさやから出したバニラビーンズを鍋に入れて火にかける。沸騰したら⑦のボウルに約半分を入れて混ぜ、鍋に戻す。中火にかけて、泡だて器で混ぜながら煮、表面がぶつぶつと煮立ってきたら火からおろす。すぐに無塩バターを加えて余熱で溶かしながら混ぜる。
⑨ バットに⑧のカスタードを広げてラップをピタリとかけ、しばらくおいてあら熱をとる。使う直前まで冷蔵庫で冷やしておく。(使う時にはボールにクリームを移して、泡だて器で勢い良く混ぜ、リキュールを加えてさらになめらかになるまで混ぜる。)
⑩ ⑨のカスタードクリームを⑥のタルトに流し、表面を平らにする。
⑪ ももは縦にナイフで切り込みを入れ、ねじるようにして種から半分の果肉を外す。種が残っているほうから種を外して皮をむき、8等分のくし型切りにする。さくらんぼは柄を取り、半分に切って種を取り、マスカットとぶどうも種があるものは半分に切って種を取る。いちごはヘタを取って半分にする。全てのフルーツを⑩のタルトに飾る。

平成19年度

自分でつくろう朝ごはん
～1日のはじまりに食べるおいしい朝ごはんをつくってみよう～

最優秀賞 “満点朝食”

佐野市　田中 正彦

1人分：エネルギー620kcal/たんぱく質24.8g/脂質15.6g/カルシウム184mg/塩分3.4g

材料 2人分の分量

◎ごはん……300g
◎野菜いっぱいたまご焼き
★たまご……3個
★にんじん……20g
★じゃがいも……20g
★さやいんげん……10g
★ピーマン……10g
★豚ひき肉……40g
★サニーレタス……2枚
★ミニトマト……4個
★だし汁……大さじ1
★しょうゆ・みりん…各少々

A
・砂糖……小さじ2
・塩……小さじ1/10
・しょうゆ……少々
・だし汁……小さじ1
・サラダ油…小さじ1

◎じゃがいもと夏なのみそ汁
★じゃがいも……1個
★夏な……35g
★だし汁……2カップ
★みそ……大さじ1
◎きゅうりとワカメの酢の物
★きゅうり……1本
★ワカメ……5g
★しらす干し……5g
★ぽん酢……大さじ2
◎ヨーグルトのジャムのせ
★プレーンヨーグルト……100g
★いちごジャム……大さじ2

○たまごは焦がさないように弱火で焼きました。
○野菜たっぷりの朝食で1日が元気に過ごせます。
○夏なは、佐野地域でとれる野菜でふだん草に似ています。

作り方

◎野菜いっぱいたまご焼き
① にんじん、じゃがいも、さやいんげん、ピーマンは2cm長さの千切りにする。
② 電子レンジに①とひき肉、だし汁、しょうゆ、みりんを入れて、2分加熱する。
③ たまごをときほぐし、(A)を合わせて②とまぜる。
④ フライパンに油を入れて熱し、③を入れてかき混ぜながら焼く形を整える。
◎じゃがいもと夏なのみそ汁
① じゃがいもは皮をむいて、短冊切りにして水にさらす。 ② 夏なを3～4cmの長さに切る。
③ 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかける。 ④ じゃがいもが柔らかくなったらみそと夏なを入れる。
◎きゅうりとワカメの酢の物
① きゅうりは薄い小口切りにして、塩をふっておいておく。
② ワカメは水で戻して一口大に切り、しぼったきゅうりとぽん酢をまぜて、器に盛り、しらす干しをのせる。
◎ヨーグルトのジャムのせ
① 器にヨーグルトを入れ、いちごジャムをのせる。

優秀賞 “ひみつがいっぱいナイスな朝ごはん”

日光市　髙橋 ひかる　手塚 順哉

1人分：エネルギー640kcal/たんぱく質23.1g/脂質21.2g/カルシウム363mg/塩分3.5g

材料 2人分の分量

◎ライスピザ
★ごはん……茶碗2杯分
★いりごま……少々
★サラダ油……小さじ1/2
◎ソース
★にんにく……1/2かけ
★たまねぎ……1/4個
★ピーマン……1/2個
★なす……1/2個
★豚ひき肉……50g
★ゆで大豆……20g
★水……大さじ1
★ケチャップ……50g
★バジル、オレガノ……適量
★オリーブオイル…小さじ1
★チーズ……適量
◎ワカメスープ
★水……2カップ
★にんじん……1/4本
★小松菜……適量
★わかめ(乾)……適量
★コンソメ……1個
★塩、こしょう……少々
◎くしサラダ
★レタス……1枚
★きゅうり……1/2本
★塩……少々
★ミニトマト……4個
★うずらのたまご……4個
★マヨネーズ……小さじ1
◎フルーツヨーグルト
★プレーンヨーグルト…1カップ
★粉砂糖……少々
★キウイ……1個
★バナナ……1本

○豆製品をとるために、ソースの中に大豆を入れました。
○サラダは、食べやすくするためにくくりにさしました。
○ごはんは、前の日に残ったものをラップに包んでおくとよいです。
○ソースは、作りおきしておくと朝、すぐに作れて便利です。スパゲッティにまぜても、パンにのせてピザにしてもおいしいです。

作り方

◎ライスピザ
① にんにくは、みじん切り、その他の野菜、ゆで大豆はあらみじん切りにする。
② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、ひき肉、野菜の順に入れていため、ケチャップ、バジル、オレガノを入れて味をととのえ、5分くらい煮こむ。
③ ごはんにごまをまぜ、1枚分ずつラップにつつみ、うすくのばす。
④ フライパンに薄くサラダ油をひき、③の両面を焼き、②のソースとチーズをのせて焼く。
◎ワカメスープ
① なべに水を入れ、ふっとうしたら、にんじんのせん切り、コンソメを入れる。
② 小松菜とわかめも入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
◎くしサラダ
① きゅうりは、少しの塩で板ずりにし、厚めの輪切りにする。 ② うずらのたまごは、ゆでて、からをむく。
③ きゅうり、ミニトマト、うずらのたまごを色どりよく、くしにさす。
④ レタスをしき、上にもる。マヨネーズをそえる。
◎フルーツヨーグルト
① キウイ、バナナは輪切りにする。 ② ヨーグルトに粉砂糖を入れて、まぜる。
③ 器にヨーグルトを入れて、①をかざる。

優秀賞 “えいよう満点の朝ごはん”

栃木市　鈴木 初音　中村 朱里

1人分：エネルギー709kcal/たんぱく質18.3g/脂質29.6g/カルシウム165mg/塩分3.2g

材料 2人分の分量

◎ごはん
★ごはん……茶碗2杯
◎みそしる
★(乾燥)わかめ……1g
★本だし……1g
★とうふ……1／3丁
★水……300cc
★だいこん……70g
★みそ……大さじ1
◎サラダ
★レタス……3枚
★きゅうり……1／2本
★ミニトマト……4個
★ドレッシング(おこのみ)…適量
◎ウィンナーとミックスベジタブルのマヨネーズやき
★ウィンナー……6本
★ミックスベジタブル……100g
★マヨネーズ……大さじ2
★しお、こしょう……少々
◎キウイヨーグルト
★ブルーベリージャム…大さじ2
★キウイ……2個
★ヨーグルト……大さじ3

○ミニトマトを下までいかないようにはじを4つ切りにしてまん中を少しあけた。
○タコさんウィンナーにしたらかわいいと思い、タコさんウィンナーにした。
○朝ごはんの時、時間もかからず、簡単に作れる料理にした。
○キウイの皮むきをがんばりました。
○ウィンナーが開くように奥まで切った。

作り方

◎みそしる
① なべに水を入れて、火にかけ、あたためる。 ② 本だしを入れたあと、だいこんを入れて煮る。
③ とうふ、みそを入れ、火をとめ最後にわかめを入れる。
◎サラダ
① レタスを食べやすい大きさに切る。 ② きゅうりをななめ切りに切る。
③ レタスときゅうりを皿にもり、トマトをかざる。 ④ ドレッシングをかける。
◎ウィンナーとミックスベジタブルのマヨネーズやき
① ウィンナーをタコさんウィンナーにして、皿に入れる。
② ミックスベジタブルを皿に入れ、しお、こしょうとマヨネーズを入れてまぜる。
③ マヨネーズをミックスベジタブルの上からかける。 ④ オーブントースターで8分あたためる。
◎キウイヨーグルト
① ヨーグルトを皿に入れ、輪切りにしたキウイを並べる。
② ヨーグルトの上にブルーベリージャムをかける。

アイディア賞 “元気いっぱい朝ごはん”

西方町　鈴木 麗華　内藤 美妃

1人分：エネルギー599kcal/たんぱく質26.4g/脂質28.9g/カルシウム321mg/塩分3.4g

材料 2人分の分量

◎ふっくらチーズたまご
★たまご……2個
★牛乳……大さじ2
★ピザ用チーズ…50g
★こしょう……少々
◎やきたてふっくらパン
★フランスパン…4切れ
★牛乳……1/2カップ
★たまご……1個
★砂糖……大さじ1/2
★バター……大さじ1
★シナモン……少々
◎野菜たっぷりスープ
★ベーコン……1枚
★にんにく……少々
★たまねぎ……1/2個
★にんじん……1/4本
★セロリ……3cm
★トマト(完熟)……中1個
★じゃがいも……中1個
★サラダ油……小さじ1
★水……2.5カップ
★固形スープの素…1/2個
★ローリエ……1枚
★バジル、こしょう……少々
★マカロニ……20g
★塩……少々
★グリンピース……少々
★粉チーズ、パセリ(乾)…少々

○スープは、野菜がたっぷりとれます。
○やきたてふっくらパンは、お店で売っているようにおいしいです。

作り方

◎ふっくらチーズたまご
① たまごとピザ用チーズ、こしょうをまぜ合わせる。 ② ココット型に①を入れ、電子レンジ強に3分かける。
③ はしで上下を混ぜ、電子レンジ強に更に2分かける。
◎やきたてふっくらパン
① ボールにたまごをわりほぐし、砂糖と牛乳をまぜる。 ② バットにパンをならべ、①を入れる。
③ フライパンを火にかけてバターをとかし、②を入れて両面を焼く。
④ 皿に盛り、シナモンをふる。好みでグラニュー糖をふる。
◎野菜たっぷりスープ
① ベーコンを1cm幅に切り、にんにくはみじん切りにする。
② たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、じゃがいもは1cm角に切る。
③ なべにサラダ油を熱し、ベーコン、にんにく、たまねぎを入れて1～2分いためる。
④ にんじん、セロリ、トマトの順にくわえ、いためる。 ⑤ 水、固形スープの素を入れ、煮立ったらアクをとる。
⑥ ローリエ、バジル、こしょうを入れ、約20分煮る。 ⑦ マカロニ、じゃがいも、塩少々を入れ、約10分煮る。
⑧ グリンピースを入れ、味をみながら塩少々をくわえる。 ⑨ 器に入れ、粉チーズとパセリをふる。

審査員特別賞

“お花畑”

益子町　桑名　麗

1人分：エネルギー667kcal/たんぱく質22.0g/脂質18.5g/カルシウム221mg/塩分3.0g

材料 2人分の分量

◎チャーハン
- ★ごはん……300g
- ★ベーコン……36g
- ★にら……10g
- ★かぼちゃ……40g
- ★アスパラガス…2本
- ★たまご……2個
- ★ごま塩……5g
- ★きゅうり……4枚
- ★ミニトマト……2個

◎ブロッコリーのスープ
- ★ブロッコリー……150g
- ★じゃがいも……50g
- ★コンソメ……半分
- ★牛乳……100cc

◎ヨーグルト
- ★バナナ……1本
- ★みかん缶づめ……10粒
- ★ヨーグルト……70g
- ★砂糖……3g

○お花畑に見えるようにと工夫しました。①チャーハンをひまわりの形にした。②ミニトマトは最後まで包丁を入れずお花のようにした。③ヨーグルトにみかんを使って飾りつけた。

○チャーハンの味付けは塩ではなく、ごま塩にしました。

作り方

◎チャーハン
1. ベーコンは1cm角に切る。にらは5mm位に切る。かぼちゃは5mm位にうすく切って、電子レンジに2～3分かけて火を通す。アスパラガスは長さを半分にしてゆでておく。トマトは花のように切る（へたのところを下まで切らない）きゅうりもうすく切る。
2. たまごに塩少々を入れまぜあわせ、いり卵を作る。そこににらを入れ、火が通ったらごはんを一緒にいためて、ごま塩、こしょうで味をつける。
3. ②を型に入れてから皿にのせ、かぼちゃを花びらに、アスパラガスをくきに、きゅうりを葉にしてひまわりのように飾りつける

◎ブロッコリースープ
1. じゃがいもはうす切りにし、ブロッコリーは小房に分け一緒にコンソメを入れてやわらかくなるまでゆでる。
2. ①をミキサーにかける。
3. ②をなべに戻し、牛乳を入れ、塩、こしょうで味をつける。

◎ヨーグルト
1. バナナをたべやすい大きさに切る。みかんの缶づめの汁を切っておく。ヨーグルトに砂糖をまぜておく。
2. 器にバナナとヨーグルトをいれ、最後にみかんを花のように飾る。

入賞

“ご飯サンド　温泉たまごスープ”

宇都宮市　川俣　希

1人分：エネルギー496kcal/たんぱく質17.3g/脂質9.3g/カルシウム176mg/塩分2.8g

材料 2人分の分量

◎ご飯サンド
- ★ご飯……茶碗3杯
- ★板のり……4枚
- ★ふりかけ……大さじ4

◎温泉たまごスープ
- ★温泉たまご……2個
- ★長ネギ（白）……10cm
- ★こぶ茶……小さじ1
- ★とろろこぶ……2g

○ご飯を入れる容器は、お菓子のふたをつかいました。

○ご飯を押したとき、平らにするために箱を回します。

○ナイフをぬらして切ると、のりが切りやすいです。

作り方

◎ご飯サンド
1. おかしの空き箱のふたの内側にラップをしいて、のりを1枚置く。
2. ①の上にご飯の半分を置き、ふりかけを全体にちらす。
3. ②の上に残りのご飯をちらし、のりを置いてラップをしいて空き箱の下でしっかりおす。
4. ③を三角に切り、お皿に盛り付ける。

◎温泉たまごスープ
1. ねぎを小口切りに切る。
2. カップに温泉たまご、ねぎの小口切り、とろろこぶ、こぶ茶を入れお湯をお好みに入れてでき上がり。

入賞

“おしゃれな女の子”

上三川町　手塚 美緒

1人分：エネルギー541kcal/たんぱく質22.1g/脂質13.2g/カルシウム235mg/塩分2.8g

材料 2人分の分量

◎ごはん
- ★ごはん……茶わん2杯
- ★ツナ……1/2缶
- ★きゅうり……1/2本
- ★すし酢……大さじ2杯

◎みそ汁
- ★なめこ……1袋
- ★豆腐……1/4丁
- ★あさつき……少々
- ★みそ……大さじ1杯
- ★だしのもと……少々

◎たまご焼き
- ★たまご……2個
- ★黒ごま……小さじ2杯
- ★ミニトマト……4個
- ★きゅうり……1本
- ★ミックスベジタブル…大さじ2杯
- ★水菜……1株

◎オーロラソース
- ★ケチャップ…小さじ1
- ★マヨネーズ…小さじ2
- ★酢……小さじ1

◎デザート
- ★キウイ……1個
- ★みかん……4ふさ
- ★さくらんぼ……2個
- ★ヨーグルト……70g

○油を使わないでクッキングシートをひいて、たまごを焼きました。

○デザートのさくらんぼの下にキウイを入れて、さくらんぼが沈まないようにしました。

○酢が大好きなので、みんなにも酢を使ってほしいです。

作り方

◎ごはん
1. きゅうりをうすく切って塩をふる。
2. ツナの油をすてて、すし酢と一緒にごはんに混ぜる。

◎みそ汁
1. なめこを洗って、豆腐を小さく切る。
2. なべに水とだしのもと、なめこを入れて火にかけ、ふっとうしたら豆腐とあさつきを入れ、みそを溶かして味をつける。

◎たまご焼き
1. ボウルにたまごをわって入れ、ほぐす。
2. クッキングシートをフライパンの大きさに切ってしき、たまごえきを入れて焼く。だいたい焼けたら、シートを半分におる。
3. きゅうり、ミニトマト、水菜を洗って切る。ミックスベジタブルをレンジでやわらかくして、オーロラソースをかける。
4. 女の子の形に盛り付け、黒ごまを髪の毛のように飾る。

◎デザート
1. キウイの皮をむいて、切る。
2. ヨーグルトを入れてキウイを一枚台にしてその上にヨーグルトを入れ、みかんとさくらんぼをのせる。

入賞

“大好きな朝ごはん”

高根沢町　安藤 七海

1人分：エネルギー675kcal/たんぱく質26.3g/脂質29.6g/カルシウム449mg/塩分2.9g

材料 2人分の分量

◎ホットケーキ
- ★薄力粉……80g
- ★全粒粉……20g
- ★ベーキングパウダー……小さじ1・1/2
- ★たまご……1個
- ★牛乳……100cc
- ★砂糖……30g
- ★塩……ひとつまみ
- ★バター……適量
- ★メープルシロップ……適量

◎サラダ
- ★レタス……2～3枚
- ★きゅうり……1/2本
- ★ミニトマト……4個
- ★しらす干し…大さじ2
- ★たまご……1個

◎ドレッシング
- ★しょうゆ……小さじ1・1/2
- ★酢……小さじ1・1/2
- ★ごま油……小さじ1/2

◎ウインナー
- ★ウインナー……4本
- ★油……少々

◎フルーツポンチ
- ★みかん缶……8～10個分
- ★パイナップル缶……輪切り2枚
- ★もも缶……半割2個
- ★ナタデココ……8～10個分

◎牛乳
- ★牛乳……400cc

○栄養のバランスを考えていろどりもよくなるようにしました。

作り方

◎ホットケーキ
1. たまご、砂糖、牛乳をボールに入れて泡だて器でまぜる。
2. 薄力粉、全粒粉、ベーキングパウダー、塩を①に入れまぜる。
3. フライパンにバターを入れ溶かし、焼く。
4. 皿にのせ、バターとメープルシロップをかける。

◎サラダ
1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
2. きゅうりは輪切りにする。
3. 野菜をもりつけ、しらす干しをふりかける。
4. ドレッシングの材料をまぜ、サラダにかける。
5. ゆでたたまごを半分に切り、プチトマトといっしょに盛りつける。

◎ウインナー
1. ウインナーに斜めの切り目をいれる。
2. フライパンに油を入れ、焼く

◎フルーツポンチ
1. みかん缶、パイナップル缶、もも缶を開ける。
2. パイナップル、ももをみかんの大きさにあわせて切る。
3. フルーツとナタデココをまぜ、器に盛りつける。

平成19年度

自分でつくろう朝ごはん
～1日のはじまりに食べるおいしい朝ごはんをつくってみよう～

入賞 “ツナのスクランブルエッグとマリネサラダ”

那珂川町　高野 豪太　高野 里奈

1人分：エネルギー546kcal/たんぱく質21.9g/脂質18.3g/カルシウム118mg/塩分1.9g

材料
2人分の分量

◎ごはん
★ごはん……300g
◎わかめのみそしる
★とうふ……1/4丁
★カットわかめ……2g
★みそ……小さじ1
★だしのもと……少々
★水……300cc

◎ツナのスクランブルエッグ
★たまご……2個
★ツナ……80g
★塩、こしょう……各少々
★サラダ油……少々
◎マリネサラダ
★たまねぎ……1個
★トマト……1個
★マリネのもと…大さじ2
★パセリ……少々

○短時間でできるメニューにしました。

○たまねぎを電子レンジで一度あたため辛味をなくして食べやすくしました。

作り方

◎わかめのみそ汁
① カットわかめは水でもどし、とうふはさいの目に切る。
② 鍋に水ととうふを入れ火にかける。
③ ふっとうしたら、みそとだしのもとを入れ、最後にもどしたわかめを入れる。

◎ツナのスクランブルエッグ
① ボールにたまごとツナ、塩、こしょうを入れまぜる。
② フライパンに油を入れ、ツナ入りたまごを焼く。

◎マリネサラダ
① たまねぎをスライスし、ボールに入れ電子レンジで加熱する。
② マリネのもとを入れ、まぜて冷やす。
③ トマトはくし形に切る。
④ 冷やしたたまねぎとトマトをもりつける。
⑤ パセリをそえる。

入賞 “納豆トースト・コンソメ風とろろこんぶスープ・旬のフルーツ”

佐野市　中里 佳奈

1人分：エネルギー466kcal/たんぱく質20.4g/脂質17.8g/カルシウム230mg/塩分3.2g

材料
2人分の分量

◎納豆トースト
★6枚切り食パン……2枚
★納豆……2パック（からし、タレ含む）
★ねぎ……少々
★マヨネーズ……少々
★からし……少々
★ミニトマト……10個
★チーズ（とろけるタイプ）……適量

◎コンソメ風とろろこんぶスープ
★とろろこんぶ……適量
★スイートコーン（缶）……適量
★ねぎ……少々
★コンソメの素（顆粒）……適量
◎旬のフルーツ（季節のもの）
★グレープフルーツ……1/4個
★巨峰……6個

○ごはんにかけて食べる以外にもパンで納豆を食べる方法を考えました。

○納豆、チーズ、ミニトマトがとても合うことに驚きます。

○家族みんなが美味しいと言ってくれました。色々な具のトッピングでさらにおいしく工夫できれば良いと思います。

作り方

◎納豆トースト
① からしマヨネーズを作り、食パンにぬる。
② からし、タレ、ねぎを混ぜた納豆を①にのせる。
③ ミニトマトを半分に切り、②にトッピングし、チーズをたっぷりのせる。
④ オーブントースターで、3～4分焼く。

◎コンソメ風とろろこんぶスープ
① とろろこんぶとスイートコーンが入ったカップを用意する。
② 鍋に水（1人150cc）とコンソメの素を入れ、ひと煮たちさせ、①にそそぐ。ねぎを散らす。

◎旬のフルーツ
① よく洗って、食べやすい大きさに切り（切る必要のない果物は、そのまま）、器に盛る。

入賞 “クレープサンド”

宇都宮市　小林　葵

1人分：エネルギー709kcal/たんぱく質33.9g/脂質40.2g/カルシウム591mg/塩分2.9g

材料
2人分の分量

◎クレープサンド
★ホットケーキのもと……50g
★たまご……1個
★牛乳……200cc
★サラダ菜……4枚
★ハム……2枚
★スライスチーズ……4枚
★ツナマヨネーズ…大さじ2
★てりやきハンバーグ…1/2

◎フルーツヨーグルトあえ
★みかん缶……40g
★パイナップル缶……40g
★りんごヨーグルト……2個
◎牛乳
★牛乳……200cc

○好きな具を選んで巻けるのが楽しかったです。

○生地をうすくのばすのが大変だったです。

作り方

◎クレープサンド
① 粉にたまごをまぜる。
② ①にダマにならないように少しずつ牛乳を入れる。
③ ②をホットプレートに流す。うすくなるようにプレートをすばやく回しながら傾ける。
④ ツナの油をきってマヨネーズを混ぜる。
⑤ レトルトのハンバーグを温めて、4等分に切る。
⑥ 焼きあがった生地に好きな具を巻いて完成。

◎フルーツヨーグルトあえ
① 缶詰のフルーツをザルに入れて水気を切る。
② 器にヨーグルト、フルーツの順に盛り付け完成。

入賞 “バターロールサンド”

大田原市　磯　芳美

1人分：エネルギー672kcal/たんぱく質24.3g/脂質32.2g/カルシウム258mg/塩分3.2g

材料
2人分の分量

◎バターロールサンド
★バターロール……4個
★マーガリン……少々
★レタス……1枚
★ハム……2枚
★ホイップクリーム…30g
★イチゴジャム……10g
◎チーズオムレツ
★たまご……2個
★塩、こしょう……各少々
★とろけるスライスチーズ……1枚
★ケチャップ……20g

◎サラダ
★レタス……1枚
★きゅうり……1/4本
★トマト……1/2個
★ドレッシング…大さじ2
◎ヨーグルトのジャムがけ
★ヨーグルト……200g
★イチゴジャム…小さじ2
◎オレンジジュース
★オレンジジュース……400cc

○家でできる季節の野菜を使おうと思いました。

○いろいろな色の食材を使いました。

○これからもいろいろな料理を作ってみたいと思います。

作り方

◎バターロールサンド
① パンの横に切れ目を入れ、マーガリンをぬる。
② 1つのパンにレタスとハムをはさむ。
③ もう1つのパンにホイップクリームとイチゴジャムをぬる。

◎チーズオムレツ
① たまごに塩・こしょうを入れまぜる。
② フライパンを熱し、ときたまごを入れ、まぜ、オムレツの形にととのえる。
③ オムレツを2つに切り、熱いうちにチーズをのせ、ケチャップをかける。

◎サラダ
① レタスを一口大にちぎる。きゅうりは輪切りにする。トマトはいちょう切りにする。
② レタス、きゅうり、トマトをもりつけ、ドレッシングをかける。

◎ヨーグルトのジャムがけ
① ヨーグルトを器にもり、ジャムをのせる。

平成20年度

自分でつくろう朝ごはん
～学校に行く前に、ぼく・私でもできる手軽な朝食をつくろう！～

最優秀賞 “雑こくピラフおにぎり＆飲むサラダ”

宇都宮市　川俣　希

1人分：エネルギー688kcal/たんぱく質18.5g/脂質9.1g/カルシウム96mg/塩分2.4g

○雑こくピラフおにぎりは、炊飯器で作るので、失敗がなく簡単です。
○いろいろな栄養素が、一度に取れます。お弁当にも便利です。
○飲むサラダは、ゴーヤの苦味が消えて飲みやすく、冷やすとさらにおいしいです。すっきりとしていて元気が出るおいしい飲み物です。

材料 2人分の分量

◎雑こくピラフおにぎり
- ★米 …… 1.5カップ
- ★水 …… 1.5カップ
- ★固形スープの素 …… 1/2個
- ★塩 …… 小さじ1/2
- ★ハム …… 30g
- ★ミックスベジタブル …… 30g
- ★ツナ（缶） …… 40g
- ★十六こく（雑こく） …… 15g
- ★板のり …… 1枚
- ★ミニトマト …… 4個
- ★レタス …… 2枚

◎飲むサラダ
- ★ゴーヤ …… 75g
- ★バナナ …… 1/2本
- ★牛乳 …… 100cc
- ★長いも …… 20g
- ★レモン汁 …… 大さじ1.5
- ★水 …… 70g
- ★はちみつ …… 大さじ2

作り方

◎雑こくピラフおにぎり
1. 米は1時間前にといておく。
2. ハムを1cm角切にする。
3. 炊飯器に、米、水、塩、ハム、ミックスベジタブル、ツナ（缶）、十六こく（雑こく）、スープの素をきざんで、よくかき混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
4. 炊飯が終わったら、少し蒸らす。おにぎりを作り、のりをつける。
5. 器におにぎりをもり、ミニトマト、レタスをそえる。

◎飲むサラダ
1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取り、ひとくち大に切る。
2. 長いも、バナナの皮をむき、ひとくち大に切る。
3. ミキサーに材料を全部入れ、形がなくなるまでミキサーにかける。
4. グラスに入れる。

最優秀賞 “やさいとうふそぼろ”

芳賀町　鈴木 宏奈

1人分：エネルギー441kcal/たんぱく質15.7g/脂質6.6g/カルシウム165mg/塩分2.4g

○きざみこんぶをやわらかくするため、豆腐の水きりはしないで調理します。
○忙しい朝に簡単にスピーディーにできる料理です。是非みなさんも作ってみてください。

材料 2人分の分量

◎ごはん
- ★ごはん …… 300g

◎みそ汁
- ★じゃがいも …… 40g
- ★乾燥わかめ …… 0.4g
- ★みそ …… 12g
- ★顆粒和風だし …… 0.6g

◎やさいとうふそぼろ
- ★豆腐 …… 100g
- ★冷凍ミックスベジタブル …… 120g
- ★たまご …… 1個
- ★きざみこんぶ …… 10g
- ★めんつゆ …… 大さじ2
- ★塩 …… 少々
- ★こしょう …… 少々
- ★サラダ油 …… 少々

作り方

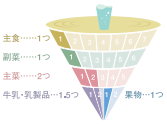
◎やさいとうふそぼろ
1. フライパンにサラダ油をひき、火にかける。
2. 熱したフライパンに冷凍ミックスベジタブルを入れ、軽く炒める。
3. ②に豆腐を入れ、ほぐしながら炒める。
4. ③に溶きたまご、きざみこんぶを入れ、全部材料が入ったら強火で3～4分炒める。
5. ④にめんつゆを入れ、味付けをする。
6. 水分がなくなってきたら中火にし、最後に味見をして塩・こしょうで味を整えたら完成。

優秀賞 “三色☆もりもりごはん”

栃木市　戸林 美羽　中島 玲佳

1人分：エネルギー660kcal/たんぱく質24.1g/脂質22.0g/カルシウム345mg/塩分2.0g

○ヨーグルトのバナナにレモンをかけて色が変わらないようにしました。
○ひものは細かくしてごまをかけ、おいしくしました。
○サラダには梅のふりかけをかけました。



材料 2人分の分量

◎あじのゴマまぶし
- ★あじのひもの …… 大1尾
- ★いりごま（白） …… 大さじ2

◎くまちゃんにぎにぎごはん
- ★ごはん …… 茶碗2杯
- ★たまご …… 2個
- ★さとう …… 小さじ1
- ★塩 …… 少々
- ★マヨネーズ …… 小さじ1

◎グリーンサラダ
- ★レタス …… 4～5枚
- ★きゅうり …… 1/2本
- ★トマト …… 1/2個
- ★梅じゃこふりかけ …… 少々
- ★ドレッシング …… 市販のもの少々

◎バナナヨーグルト
- ★バナナ …… 2本
- ★ヨーグルト …… 250ml
- ★はちみつ …… スティック2本（1本15g）
- ★レモン …… 少々
- ★ミントの葉 …… 2個

作り方

◎あじのゴマまぶし
1. 魚の身の方を下にして焼く。
2. 裏返しにして焼けたら魚をほぐす。
3. ごまをかける。

◎くまちゃんにぎにぎごはん
1. ボールの中にたまごを割り入れさとう、塩、マヨネーズを加えて混ぜる。
2. ①を熱したフライパンに流し、さいばしでかき混ぜ、いりたまごを作る。
3. くまの型に②で作ったいりたまごを入れ、その上にごはんを詰めて、よく押してから型から抜き、皿にもる。

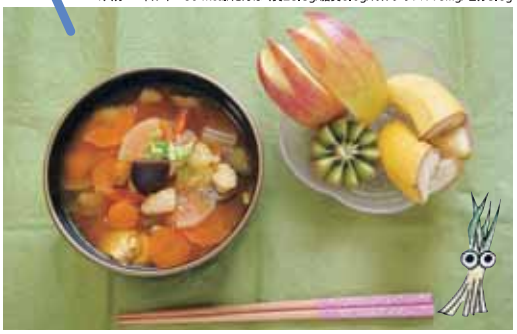
◎グリーンサラダ
1. きゅうりをうすい輪切りにする。
2. レタスを手でちぎって水にさらして洗い、水気を切る。
3. トマトを1/8に切る。
4. きゅうり・レタス・トマトを皿にもる。
5. 梅じゃこふりかけとドレッシングをかける。

◎バナナヨーグルト
1. バナナを切って皿にもり、レモン汁をかける。
2. ヨーグルトをかける。
3. はちみつをかけてミントの葉をかざる。

アイディア賞 “夏野菜入りみそすいとん”

上三川町　柴山 舞子

1人分：エネルギー604kcal/たんぱく質28.8g/脂質6.0g/カルシウム116mg/塩分3.6g



○しめじは日光にあてて、ビタミンDを豊富にしました。
○すいとんはこんぶの粉末を入れて、だしを濃くしています。

材料 2人分の分量

- ★とりのむね肉 …… 95g
- ★かつおぶし …… 5g
- ★にんじん …… 1/2本
- ★だいこん …… 200g
- ★かぼちゃ …… 1/8個
- ★なす …… 1本
- ★しめじ …… 1/2パック
- ★みそ …… 大さじ1と1/3
- ★しょうゆ …… 大さじ1と1/3

（すいとんの材料）
- ★小麦粉 …… 200g
- ★こんぶの粉末 …… 小さじ1
- ★たまご …… 1個
- ★水 …… 適量

作り方

1. とり肉をひと口大に切る。
2. 野菜を食べやすい大きさに切る。
3. なべにお湯をわかす。
4. ③のお湯がふっとうしたら、かつおぶしを入れる。
5. かつおぶしをこして、だし汁をとる。
6. とり肉を⑤のなべに入れる。
7. 野菜としめじを⑥に入れる。
8. ボールに小麦粉とこんぶの粉末を合わせ、たまごを加えてまぜる。
9. 耳たぶくらいの固さになるように、少しずつ水を加えて、まぜる。
10. なべに入れた野菜が煮えたら、みそ・しょうゆをくわえる。
11. ⑨のすいとんの生地をひと口分ずつ取り、少しひっぱり、のばしてなべに入れる。（大きさはお好みで）
12. すいとんが煮えたら、器にもりつけて出来上がり。

平成20年度

自分でつくろう朝ごはん
～学校に行く前に、ぼく・私でもできる手軽な朝食をつくろう！～

入賞 “栄養おやき”

宇都宮市　柴田 萌衣

1人分：エネルギー485kcal/たんぱく質19.7g/脂質11.5g/カルシウム367mg/塩分2.9g

○おやきを焼く時、火かげんに気をつけました。
○お父さんは、やまいもが入っていて、おいしいと喜んでくれました。
○みんな残さず食べてくれました。

材料 2人分の分量

◎栄養おやき
- ★やまいも……5cm
- ★じゃがいも……1個
- ★キャベツ……1/8
- ★ごはん……茶碗1杯
- ★たまご……1個
- ★桜えび……20g
- ★顆粒和風だし……小1
- ★サラダ油……小2
- ★ケチャップ……大1
- ★中濃ソース……小1

◎トマトサラダ
- ★ミニトマト……8個
- ★ドレッシング……大2

◎バナナミルク
- ★バナナ……1本
- ★牛乳……200cc

作り方

◎栄養おやき
① やまいもとじゃがいもは皮をむき、すりおろす。
② キャベツをあらみじん切りにする。
③ ボールに、①、②、ごはん、たまご、桜えび、顆粒和風だしを入れ、混ぜ合わせる。
④ フライパンにサラダ油をひき、③をながす。
⑤ 弱火にして、裏返して両面をよく焼く。
⑥ ケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせ、ソースを作る。
⑦ ⑥をお皿にもる。
⑧ ソースをかけてできあがり。

◎トマトサラダ
① ミニトマトを半分に切る。
② お皿にもり、ドレッシングをかければできあがり。

◎バナナミルク
① バナナは皮をむき牛乳と一緒にミキサーにかける。
② バナナの形がなくなったら、できあがり。
③ グラスに入れる。

入賞 “パワー全開イーティング～”

日光市　高橋 ひかる　手塚 順哉

1人分：エネルギー675kcal/たんぱく質22.1g/脂質28.2g/カルシウム125mg/塩分2.8g

○赤・黄・緑の栄養がとれるように考えたメニューです。
○スープのキャベツとココットのほうれん草は、レンジを使って一緒に加熱すると早くできます！
○ ツナマヨ巻きの中身は、納豆やたまごにアレンジしてもおいしいです。

材料 2人分の分量

◎ツナマヨ巻き
- ★ごはん……2杯
- ★のり……4枚（手巻き用）
- ★ツナ缶……1缶（80g）
- ★マヨネーズ……大さじ2杯
- ★きゅうり……1/4本
- ★ミニトマト……4個
- ★レタス……1枚

◎ココット
- ★たまご……2個
- ★ほうれん草……20g
- ★ベーコン……2枚
- ★ミックスチーズ……大さじ2杯
- ★ケチャップ……小さじ1杯
- ★バター……少々

◎スープ
- ★水……2カップ
- ★キャベツ……1/2枚
- ★ウインナー……2本
- ★コンソメ……1/2個
- ★塩・こしょう……少々

◎オレンジ
- ……1個

作り方

◎ツナマヨ巻き
① ツナは油を切ってツナとマヨネーズを混ぜる。
② のりにごはんをのせ、きゅうりのせん切りと①のツナマヨをのせて手巻きにする。
③ 皿にレタスをしき、②のツナマヨ巻きをのせて、ミニトマトを飾る。

◎ココット
① ココット型にバターを少々ぬる。
② ほうれん草はラップに包みレンジに1分かけ、水にさらし2cmくらいに切る。
③ ベーコンは1cm幅くらいに切り、型にほうれん草、ベーコン、たまごを割り入れて、チーズをのせてオーブントースターでこげないように10分くらい焼く。

◎スープ
① 鍋に2カップの水を入れ火にかける。
② キャベツは1cm幅くらいに切りラップに包み、ココット用のほうれん草と一緒にレンジで1分加熱する。
③ ウインナーは5mmくらいに切る。
④ ①が沸騰したらコンソメ1/2個、キャベツ、ウインナーを入れて塩・こしょうする。

◎オレンジ
オレンジは8等分にカットし、4切れずつ盛りつける。

入賞 “そば粉のクレープ野菜ぞえ”

那須町　山口　泉

1人分：エネルギー550kcal/たんぱく質23.2g/脂質25.7g/カルシウム291mg/塩分1.4g

○今、地産地消（ちさんちしょう）が望ましいと言われているので、地元で作られているおいしいそば粉を使って作りました。
○工夫点は、そば粉は焼くとやぶれやすいので、ホットケーキミックス粉と1:1にすることで焼きやすくしたことです。
○クレープで付け合わせの野菜をまいて食べます。

材料 2人分の分量

- ★ホットケーキミックス粉……50g
- ★そば粉……50g
- ★たまご……1個
- ★牛乳……150cc

（付け合わせ）
- ★レタス……4枚（30g）
- ★マヨネーズ……大さじ1
- ★ツナ缶……1缶（80g）
- ★トマト……1/2個（100g）
- ★プロセスチーズ（6Pチーズ）……2個
- ★キウイ……2個

作り方

① ホットケーキミックス粉とそば粉を合わせて、たまご、牛乳を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
② ホットプレートにうすく大きめにのばし、両面を焼く。皿に取り、冷ましておく。
③ ツナ缶は油を切り、マヨネーズを加えまぜる。
④ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
⑤ トマトはくし形に切る。
⑥ キウイは皮をむいて切る。
⑦ 皿に②③④⑤⑥とプロセスチーズをそれぞれもりつける。
⑧ 紅茶をいれる。

入賞 “春の簡単レシピ”

高根沢町　橋本 佳樹　中山　碧

1人分：エネルギー545kcal/たんぱく質16.1g/脂質20.6g/カルシウム162mg/塩分1.9g

○三色だんごはんは食べやすくひとくちサイズにしました。
○春らしい料理にしました。
○火をあまり使わないようにしました。
○すべて簡単に作れるようにしました。
○くだものは季節のものを使ってください。

材料 2人分の分量

◎三色だんごはん
- ★ごはん……茶わん2杯分くらい
- ★ふりかけ（わかめ・たまご・ゆかり）
- ☆竹ぐし……4本

◎アスパラのかんたん手作りソースあえ
- ★アスパラガス……2本
- ★ベーコン……2枚
- ★ハム……2枚
- ☆つまようじ……8本

◎かんたん手作りソース
- ★ケチャップ……大さじ1と1/3
- ★マヨネーズ……大さじ1と1/3

◎季節のくだものヨーグルト
- ★くだもの……（巨峰14粒）
- ★ヨーグルト……180g

作り方

◎三色だんごはん
① 3つのお茶わんにごはんを3等分していれる。ふりかけを1種類ずつ入れてそれぞれを混ぜる。
② ふりかけをまぜたごはんをそれぞれひとくちサイズぐらいにまるめる。
③ にぎったおにぎりを3個ずつ竹ぐしにさす。

◎アスパラのかんたん手作りソースあえ
① アスパラガスをあらって4つに切る。アスパラガスは1～2分ゆでる。
② ベーコン・ハムを半分に切る。ベーコン・ハムをアスパラガス2切れにまきつけ、つまようじでとめる（ベーコンをまいたもの、ハムをまいたものをそれぞれ4つずつ作る）。
③ ②をフライパンで焼く。
④ ボールにケチャップとマヨネーズをいれて混ぜ、かんたん手作りソースを作る。
⑤ ③を皿にもり、かんたん手作りソースをかける。

◎季節のくだものヨーグルト
① 大きいくだものであれば切る。
② 器にヨーグルトを入れ、くだものを入れる。

入賞 “ぼくのすきなたまごライス”

那珂川町　藤浪 優斗

1人分：エネルギー758kcal/たんぱく質19.5g/脂質26.5g/カルシウム159mg/ 塩分3.0g

○たまごライスをフライパンで焼いて、ひっくりがえすのをがんばりました。

材料 2人分の分量

◎たまごライス
- ★ごはん …… 300g
- ★たまご …… 2個
- ★しょうゆ …… 小さじ2
- ★サラダ油 …… 少々
- ★トマトケチャップ …… 10g

◎温野菜サラダ
- ★ブロッコリー …… 3～4房
- ★にんじん …… 4～5cm
- ★アスパラガス …… 2本
- ★スイートコーン …… 60g
- ★ドレッシング …… 大さじ4

◎バナナ入りヨーグルト
- ★ヨーグルト …… 大さじ8
- ★バナナ …… 2本
- ★イチゴジャム …… 大さじ2

作り方

◎たまごライス
① ボールにたまごをといて、ごはんをいれ、しょうゆで味つけする。
② フライパンに油をしいて、①をうすくのばすように広げて、両面を焼く。
③ 焼きおわったらお皿にもり、トマトケチャップをかける。

◎温野菜サラダ
① にんじんをうすく切り花型にぬく。アスパラガスは4等分する。ブロッコリーは小さくわける。鍋に水を入れる。にんじんは水の時からゆで、さらにアスパラガスとブロッコリーを煮立ったら入れ、ゆでる。
② 火が通ったらざるにあげ、水気を切る。皿にもりつけ、スイートコーンを上にもりつける。最後にドレッシングをかける。

◎バナナ入りヨーグルト
① 器にヨーグルトを入れ、上にバナナを輪切りに切ってのせ、イチゴジャムをかける。

入賞 “カラフル玉子焼き・たらこ納豆”

佐野市　荒居 玖志

1人分：エネルギー568kcal/たんぱく質22.7g/脂質21.8g/カルシウム74mg/塩分2.3g

○ピーマン、たまねぎ、ベーコンを同じくらいの大きさに切るのが、ポイントです。
○たまごをわるのを失敗して黄身がくずれても、混ぜてしまうので大丈夫です。
○苦味のあるピーマンを、たまごやベーコンと食べられるので、苦手な人も食べやすいです。

材料 2人分の分量

◎ごはん
- ★ごはん …… 300g

◎みそ汁
- ★じゃがいも …… 40g
- ★乾燥わかめ …… 0.4g
- ★みそ …… 12g
- ★顆粒和風だし …… 0.6g

◎カラフル玉子焼き
- ★たまご …… 2個
- ★ピーマン …… 1個
- ★たまねぎ …… 40g
- ★ベーコン …… 1枚
- ★サラダ油 …… 小さじ2
- ★塩・こしょう …… 少々

◎たらこ納豆
- ★納豆 …… 2パック
- ★しょうゆ …… 少々
- ★たらこ …… 小さじ2
- ★マヨネーズ …… 小さじ2
- ★青のり …… 少々

作り方

◎カラフル玉子焼き
① ピーマン、たまねぎ、ベーコンはみじん切りにする。
② フライパンに油を入れて熱し、①を炒め、塩・こしょうで味付けをする。
③ たまごを溶きほぐし、②に流し込み、焼く。
④ ひっくり返して両面を焼いて、焼き上がったら、皿に盛る。

◎たらこ納豆
① 納豆を皿にうつし、しょうゆを入れて混ぜる。
② ボールに、たらことマヨネーズを入れてあえたら、①の上に盛る。
③ 青のりをかける。

入賞 “夏野菜のソーメンチャンプル”

大田原市　佐藤 愛実

1人分：エネルギー706kcal/たんぱく質23.5g/脂質15.4g/カルシウム175mg/塩分4.0g

○季節の野菜を入れると、とってもおいしく見た目もいいです。
○今回は2度目の挑戦でした。小学校最後の思い出に、一生けんめい考えて作りました。

材料 2人分の分量

◎ソーメンチャンプル
- ★トマト …… 2個
- ★ナス …… 2本
- ★ピーマン …… 1個
- ★ソーメン …… 200g
- ★たまご …… 2個
- ★ごま油 …… 少々
- ★塩・こしょう …… 少々
- ★しょうゆ …… 少々

◎飲み物
- ★グレープジュース …… 300ml

◎ヨーグルト
- ★ヨーグルト …… 160g

作り方

◎ソーメンチャンプル
① ナスとピーマンを輪切りにする。
② 水をわかしソーメンを半分に切り、ゆでて、ざるにあける。
③ 切った野菜をごま油で炒め、火が通ったら、②のソーメンを入れ、塩・こしょうで味付けをして炒める。
④ 最後に溶いたたまごと切ったトマトを入れて、少し炒めたら盛りつける。
⑤ 飲み物とヨーグルトをそえて完成。

平成21年度

30分でできる野菜たっぷりランチ
～ぼく・私ができる手軽な野菜たっぷりランチをつくろう！～

最優秀賞 “シャキ・サク・カラフルランチ”

宇都宮市　棟方 怜和　鈴木 優梨

1人分：エネルギー641kcal/たんぱく質30.3g/脂質23.9g/カルシウム286mg/塩分7.5g

○野菜を切るのに、厚かったり薄かったりしたけれど何回も練習して、だいたい同じ厚さに切れるようになりました。
○6月まではとちおとめがあったのに、7月になったらなくなってしまったので、すいかにしました。
○野菜は、冷蔵庫にあるものを使いました。

【食事バランスガイド】

材料 2人分の分量

◎サラダうどん
★ゆでうどん(流水めん)……1袋（200g）
★レタス……2枚
★ブロッコリー…1/2個
★にんじん……1/2本
★ハム……2枚
★温泉卵……2個
★きゅうり……1/2本
★ミニトマト……8個
★コーン缶……少々
★ツナ缶……少々
★めんつゆ(市販)…適量

◎おすすめサラダ
★れんこん……1/2本
★アスパラガス…1/2束
★しょうゆ……小さじ1/2
★塩……少々
★和風顆粒だし…少々
★にんじん……1/4本
★すりごま……大さじ2
★マヨネーズ……大さじ1
★こしょう……少々

◎わかめスープ
★水……400cc
★乾燥わかめ…1つまみ
★ねぎ……1/2本
★塩……少々
★鶏がらスープの素…小さじ1.5
★いりごま……小さじ1
★はんぺん(大)…1/4枚
★こしょう……少々

◎フルーツヨーグルト
★バナナ……1本
★パイン缶……50g
★すいか……50g
★ヨーグルト……大さじ6

作り方

◎サラダうどん
① めんを流水で洗い、水気を切っておく。
② レタスはひと口大にちぎる。きゅうりはせん切り、にんじんは短冊切り、ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはへたを取る。ハムはせん切りにする。
③ 鍋に湯をわかし、②のにんじんとブロッコリーをゆでる。
④ お皿に麺をもりつけ、その上に②、③、コーン缶、ツナ缶をきれいにもりつけ、まん中に温泉卵をのせて、めんつゆをかける。

◎おすすめサラダ
① れんこんは2～3mm厚さのいちょう切り、にんじんは短冊切り、アスパラガスは根元のかたい部分をのぞき、3～4cm長さに切る。
② 鍋に湯をわかし、①の野菜をそれぞれ歯ごたえが残る程度にゆでる。
③ すりごま、しょうゆ、マヨネーズ、塩、こしょう、和風顆粒だしをよく混ぜ、ゆでた野菜と和える。

◎わかめスープ
① はんぺんは1cm角切り、ねぎはななめうす切りにする。わかめは水でもどす。
② 湯をわかし、スープの素、①のはんぺん、ねぎ、わかめ、ごまを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

◎フルーツヨーグルト
① 各々のフルーツを2cm角に切り、お皿にもりつけ、ヨーグルトをかける。

優秀賞 “レインボー☆カレー定食”

宇都宮市　佐藤 由実

1人分：エネルギー810kcal/たんぱく質23.0g/脂質16.9g/カルシウム116mg/塩分3.2g

○旬の野菜を使っています。
○見た目を色とりどりにしています。

【食事バランスガイド】

材料 2人分の分量

◎夏☆野菜キーマカレー
★牛豚合びき肉 …… 100g
★じゃがいも …… 1個
★にんじん …… 1/3本
★たまねぎ …… 1/2個
★ピーマン …… 1個
★アスパラガス …… 1本
★なす …… 1個
★トマト水煮缶詰 …… 1/4個
★水 …… 350cc
★カレールー(甘口) …… 40g
★しょうゆ …… 小さじ1
★米 …… 1.5カップ
★福神漬け、らっきょう…… 少々

◎フルーツヨーグルト
★バナナ …… 1/2本
★オレンジ …… 1/2個
★ヨーグルト …… 70g

作り方

◎夏☆野菜キーマカレー
① 米をといで水を加え、ごはんを炊く。
② じゃがいも、なすは2cmの角切りにし、それぞれ水につけておく。にんじんはいちょう切り、たまねぎ、ピーマンは1辺が2cmの色紙切り、アスパラガスは根元のかたい部分をのぞき、3～4cm長さに切る。
③ 深いなべに油をひいて、ひき肉と野菜を入れて炒める。
④ ③に水、トマト水煮缶詰を入れ、沸騰後アクを取りながら煮込む。
⑤ ④の野菜がやわらかくなったら、カレールー、しょうゆを入れ、さらに煮込む。
⑥ お皿にごはんを盛り、⑤のカレーをかけ、福神漬けとらっきょうをのせる。

◎フルーツヨーグルト
① バナナとオレンジをひと口大に切り、ヨーグルトで和える。

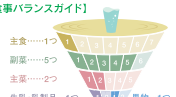
優秀賞 “野菜たっぷりカラフル焼きそばランチ”

那須町　山口 ちはる

1人分：エネルギー745kcal/たんぱく質29.9g/脂質19.9g/カルシウム243mg/塩分4.2g

○大好きな焼きそばに野菜をたくさん入れました。
○この献立で野菜が1人分でも300g以上食べることができます。

【食事バランスガイド】



材料 2人分の分量

◎野菜たっぷりカラフル焼きそば
★キャベツ …… 1/2個
★パプリカ(赤) …… 1/2個
★パプリカ(黄) …… 1/2個
★ピーマン …… 中1個
★しめじ …… 小1株
★人参 …… 30g
★豚肉 …… 140g
★焼きそばめん …… 150g
★ソース …… 25g

◎サラダ
★大根 …… 50g
★人参 …… 20g
★キュウリ …… 40g
★フルーツトマト …… 50g
★ノンオイル青じそドレッシング… 30g

◎フルーツヨーグルト
★ヨーグルト …… 200g
★バナナ …… 80g
★ブルーベリー …… 6粒
★砂糖 …… 10g

作り方

◎野菜たっぷりカラフル焼きそば
① キャベツを一口大に、パプリカ・ピーマン・人参を短冊に切る。しめじを小房に分ける。豚肉を一口大に切る。
② ホットプレートを250度にセットして豚肉を炒める。
③ さらに、人参、しめじを炒める。
④ キャベツを入れて、その上にめん、パプリカ・ピーマンをのせてふたをして200度で、5～10分蒸し焼きにする。
⑤ ソースを入れて炒める。
⑥ 盛り付ける。

◎サラダ
① 大根、人参、キュウリを千切りにする。
② フルーツトマトを1/4に切って盛り付ける。
③ ドレッシングをかける。

◎フルーツヨーグルト
① バナナを輪切りにする。
② ヨーグルトに砂糖を合わせてバナナを入れ盛り付ける。
③ ②にブルーベリーをのせる。

アイディア賞 “栄養たっぷり野菜たっぷりランチ”

大平町　程島 祐哉

1人分：エネルギー933kcal/たんぱく質33.0g/脂質23.1g/カルシウム289mg/塩分3.0g

○オムライスのごはんはコンソメ味にしました。
○トマト・ピーマン・きゅうり・パセリは家でとれたのを使いました。
○パセリをオムライスにさして、うちゅう人の鼻にしました。

【食事バランスガイド】

材料 2人分の分量

◎野菜たっぷり
うちゅう人オムライス
★ピーマン …… 1/2個
★たまねぎ …… 1/4個
★にんじん …… 20g
★ウインナー …… 1本
★しめじ …… 1/4パック
★ブロッコリー
（小房に分けて）… 4個
★ごはん …… 茶碗4杯
★コンソメ …… 小さじ1
★塩・こしょう … 少々
★たまご …… 4個
★きゅうり …… 1/3本
★レタス …… 1枚
★パセリ …… 適量
★ミニトマト …… 4個
★ケチャップ …… 少々

◎ミネストローネ風ポトフ
★じゃがいも(小) … 2個
★にんじん …… 1/3本
★キャベツ …… 2枚
★ミニトマト …… 2個
★しめじ …… 1/4パック
★ブロッコリー …… 1/5本
★水 …… 400cc
★ウインナー …… 2本
★マカロニ …… 30g
★塩・こしょう …… 少々
★ケチャップ …… 少々
★コンソメ …… 少々

◎牛乳
★牛乳 …… コップ1

作り方

◎野菜たっぷりうちゅう人オムライス
① ピーマン・たまねぎ・にんじんをみじん切りにし、ウインナーはわぎりにして、しめじを食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
② フライパンでごはんと切った野菜をいためて、コンソメ・塩・こしょうで味付けをする。
③ ボウルでたまごをとき、もう一つのフライパンでうす焼きたまごを作る。
④ きゅうりはななめ切り、レタスとパセリは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトはへタをつけたまま洗っておく。
⑤ ③のたまごで②のごはんをつつみ、うちゅう人の鼻のようにレタス・パセリ・ミニトマトをもりつける。
⑥ ケチャップをうちゅう人の口のようにしぼる。

◎ミネストローネ風ポトフ
① じゃがいも・にんじん・キャベツは一口大、ミニトマトは半分に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。
② ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
③ 圧力なべに水を入れ、その中に①の野菜とウインナー・マカロニを入れて塩・こしょうを加える。
④ フタをして強火で3分、弱火で5分火にかける。時間になったら火をとめてそのまま5分くらいむらす。
⑤ ケチャップとコンソメで味付けをし、器に入れて②のブロッコリーをのせる。

入賞 “夏のすっきり料理”

鹿沼市　小平 桃歌

1人分：エネルギー545kcal/たんぱく質11.1g/脂質26.4g/カルシウム61mg/塩分2.4g

○サラダのドレッシングを自分で作ったところを工夫しました。

【食事バランスガイド】

材料 2人分の分量

◎しめじとたまねぎのまぜごはん
- ★ごはん …… 240g
- ★たまねぎ …… 1/2個
- ★しめじ …… 50g
- ★ごま油 …… 小さじ2
- ★しょうゆ …… 大さじ1
- ★みりん …… 大さじ1 ☆
- ★酒 …… 大さじ1

◎カラフルサラダ
- ★パプリカ（赤・黄）…… 各1/2個
- ★レタス …… 2枚
- ★オリーブオイル …… 大さじ2
- ★酢 …… 大さじ2 ☆
- ★塩・砂糖 …… 各小さじ1/4

◎ほうれん草ともやしの卵がらめ
- ★ほうれん草 …… 50g
- ★もやし …… 100g
- ★卵（L）…… 1個
- ★サラダ油 …… 大さじ1
- ★しょうゆ …… 大さじ1/2
- ★塩・こしょう …… 少々
- ★とりがらスープの素 …… 少々

作り方

◎しめじとたまねぎのまぜごはん
① たまねぎは洗ってみじん切りにする。しめじはバラバラにしておく。
② なべに、ごま油を入れて①をいためる。☆を全部まぜ合せたものを入れてにつめる。
③ ごはんと②をまぜて、お茶わんにもりつける。

◎カラフルサラダ
① パプリカは半分に切って細切りにする。レタス1枚をせん切りにする。
② ☆を全部まぜ合せたもので①をあえる。
③ レタスを一口大にちぎってお皿にかざり、②をもりつける。

◎ほうれん草ともやしの卵がらめ
① ほうれん草を下ゆでして、一口大に切っておく。もやしは洗って、ざるにあげておく。
② フライパンに油を入れて、ときほぐした卵を入れていため、スクランブルエッグを作って、いったん取り出しておく。
③ もやし、ほうれん草の順にいため、塩・こしょうで味付けし、②を戻して、とりがらスープの素を入れていため、最後にしょうゆを回し入れる。
④ お皿にもりつける。

入賞 “素揚げ野菜のおろしうどんとスムージー”

益子町　横山 由奈

1人分：エネルギー602kcal/たんぱく質16.7g/脂質18.3g/カルシウム122mg/塩分3.1g

○素揚げにすると野菜がたくさん食べられます。
○だいこんおろしを入れるとサッパリ食べられておいしいのでおすすめです。

【食事バランスガイド】

材料 2人分の分量

◎素揚げ野菜のおろしうどん
- ★冷凍うどん …… 400g
- ★かぼちゃ …… 120g
- ★なす …… 2本
- ★ピーマン …… 1個
- ★エリンギ …… 1本
- ★さやいんげん …… 6本
- ★だいこんおろし …… 70g
- ★ツナ缶 …… 1缶
- ★ミニトマト …… 6個
- ★めんつゆ（ストレート）…… 150cc
- ★あげ油 …… 適量

◎ブルーベリーのヨーグルトスムージー
- ★プレーンヨーグルト …… 100g
- ★ブルーベリー（冷凍）…… 50g
- ★砂糖 …… 大さじ1～2

作り方

◎素揚げ野菜のおろしうどん
① 野菜を洗って切る。（かぼちゃはくし切り、なす、エリンギは短冊切り、ピーマンは1/6にカットし、さやいんげんのヘタをカットする。）
② だいこんの皮をむき、だいこんおろしにする。
③ 冷凍うどんをゆで、ゆで上がったら水にさらして冷やす。
④ ①の野菜を素揚げする。
⑤ 皿にうどん、素揚げ野菜、大根おろし、ツナ缶、ミニトマトをトッピングしてめんつゆをかけたら完成。

◎ブルーベリーのヨーグルトスムージー
① プレーンヨーグルトと冷凍になっているブルーベリー、砂糖をミキサーにかける。

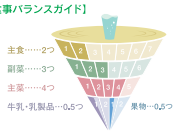
入賞 “カラフルランチ”

益子町　菱沼 那音

1人分：エネルギー704kcal/たんぱく質34.5g/脂質10.7g/カルシウム212mg/塩分2.1g

○工夫したことは、スープに野菜をたっぷり入れ、色がきれいになるようにしました。
○おにぎりは、うす焼き卵がやぶれないように、がんばってひっくり返しました。
○スープもおにぎりもヨーグルトもとってもおいしくできました。みなさん、ぜひ作ってみてください。

【食事バランスガイド】



材料 2人分の分量

◎手まり風おにぎり
- ★ごはん …… 400g
- ★しらす …… 25g
- ★たらこ …… 40g
- ★たまご …… 1個
- ★焼きのり …… 2枚
- ★ミニトマト …… 6個

◎野菜たっぷりゴロゴロスープ
- ★にんじん …… 70g
- ★おくら …… 4本
- ★じゃがいも …… 100g
- ★たまねぎ …… 120g
- ★ホールコーン …… 50g
- ★とりひき肉 …… 80g
- ★とりガラスープ …… 10g
- ★水 …… 400cc

◎はちみつたっぷりバナナヨーグルト
- ★バナナ …… 1本
- ★プレーンヨーグルト …… 100g
- ★はちみつ …… 6g

作り方

◎手まり風おにぎり
① ごはんの1/3の量にしらすを混ぜ、しらすおにぎりを2個作る。
② 残りの2/3のごはんにたらこを混ぜ、たらこおにぎりを4個作る。
③ たまごをとき、うす焼きたまごを2枚作る。
④ ①のしらすおにぎりをうす焼きたまごで包み、のりでかざりをつける。
⑤ ②のたらこおにぎりにのりでかざりをつける。

◎野菜たっぷりゴロゴロスープ
① にんじん、じゃがいも、たまねぎを1cm角に切り、なべに水と一緒に入れて火にかけて煮る。
② おくらを1cmの輪切りにする。
③ ①の野菜がやわらかくなってきたら、とりひき肉、おくら、コーンととりガラスープを入れてよく煮込んだら完成。

◎はちみつたっぷりバナナヨーグルト
① バナナの皮をむき、5mmの輪切りにする。
② 器にバナナ、ヨーグルト、はちみつの順に盛り付ける。

入賞 “キャベツ畑の野菜たち”

下野市　阿見 美由希

1人分：エネルギー466kcal/たんぱく質24.8g/脂質9.3g/カルシウム269mg/塩分3.7g

○簡単に本格リゾットが作れるレシピです！
○一皿で栄養バランスがとれるランチメニューです。
○じゃがいもは色がきれいな「インカのめざめ」を使いました。おばあちゃんが育てたじゃがいもです。

【食事バランスガイド】

材料 2人分の分量

◎キャベツとえびのチーズリゾット
- ★米 …… 2/3カップ
- ★ハム …… 2枚
- ★じゃがいも …… 1個
- ★人参 …… 1/5本
- ★かぼちゃ …… 1/16個
- ★エリンギ …… 1本
- ★キャベツ …… 3枚
- ★水 …… 500cc
- ★コンソメ …… 2個
- ★むきえび …… 10尾
- ★コーン（缶）…… 大さじ2
- ★牛乳 …… 1カップ
- ★塩・こしょう …… 少々
- ★粉チーズ …… 大さじ2

作り方

◎キャベツとえびのチーズリゾット
① 米は洗っておく。ハムとじゃがいも、人参は1cmの角切り、かぼちゃは種を取って2cm角に切る。エリンギは長さを半分に切ってから短冊切り、キャベツは一口大の大きさに切る。
② なべに水と米、①の野菜、コンソメを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして、むきえびとコーンを加えて15～20分ほど煮る。
③ 牛乳を入れて混ぜ、味をととのえる。もう一度沸騰したら火を止めてむらす。
④ 器に盛り、粉チーズをかける。

平成21年度

30分でできる野菜たっぷりランチ
～ぼく・私ができる手軽な野菜たっぷりランチをつくろう！～

入賞 “元気もりもり野菜たっぷりあんかけどん”

大田原市　小林 佳乃　小林 舞佳

1人分：エネルギー525kcal/たんぱく質19.9g/脂質11.1g/カルシウム124mg/塩分4.7g

○工夫したことは、赤のなかま、黄のなかま、緑のなかまを取り入れたことです。
○だしをとらずに、めんつゆを使ったので簡単にできます。

【食事バランスガイド】

材料 2人分の分量

◎野菜たっぷりたまごのあんかけどん
- ★ごはん …… 300g
- ★たまご …… 3個
- ★ほうれんそう …… 60g
- ★パプリカ …… 30g
- ★ニラ …… 20g
- ★しめじ …… 2/3株
- ★サラダ油 …… 少々
- ★めんつゆ …… 大さじ4
- ★砂糖 …… 大さじ1
- ★塩・こしょう …… 少々
- ★片栗粉 …… 大さじ3
- ★水 …… 400cc

◎きのこのかんたんおすいもの
- ★しめじ …… 1/3株
- ★ほうれんそう …… 30g
- ★なると …… 4切れ
- ★めんつゆ …… 大さじ3
- ★塩 …… 少々
- ★水 …… 400cc

◎ヘルシーきゅうりの浅漬け
- ★きゅうり …… 160g
- ★梅じそわかめふりかけ …… 大さじ1

作り方

◎野菜たっぷりたまごのあんかけどん
1. ごはんを炊く。
2. ニラ、ほうれんそう、パプリカ、しめじをみじん切りにする。
3. たまごを割りほぐし②と混ぜ、塩・こしょうをする。フライパンにサラダ油をひいて丸く広げて焼く。
4. 水400cc、めんつゆ、砂糖、片栗粉を鍋に入れよくかき混ぜる。混ぜながら火にかけ、あんを作る。ぶくぶくしたら火を止める。
5. どんぶりに、ごはんと③を盛り付け、④をかける。

◎きのこのかんたんおすいもの
1. 水400ccを沸騰させ、しめじを入れる。
2. めんつゆ、塩を入れる。
3. 最後に3cm長さに切ったほうれんそう、スライスしたなるとを入れる。

◎ヘルシーきゅうりの浅漬け
1. きゅうりをスライスする。
2. ①に梅じそわかめふりかけをかけ、よくもんでなじませる。
3. 水分を軽くしぼる。

入賞 “くまさんと美味しい仲間たち”

佐野市　小松原 萌恵　国分 帆乃花

1人分：エネルギー823kcal/たんぱく質28.2g/脂質22.6g/カルシウム483mg/塩分2.6g

○パンケーキに粉チーズで顔をつくり、かわいく仕上げました。
○マッシュポテトを、なべやフライパンを使わずに電子レンジで手軽につくれるのがポイントです。
○野菜をたくさん使いました。パンケーキの中にも野菜を入れたので、野菜が苦手な人も食べやすいです。

【食事バランスガイド】

材料 2人分の分量

◎くまさんのヘルシーパンケーキ
- ★ホットケーキミックス …… 200g
- ★たまご …… 2個
- ★牛乳 …… 100cc
- ★プレーンヨーグルト …… 100g
- ★ブロッコリー …… 6かけ
- ★コーン缶 …… 大さじ8
- ★サラダ油 …… 少々
- ★粉チーズ …… 少々
- ★季節の果物 …… 100g

◎マッシュポテト
- ★じゃがいも …… 1個
- ★塩 …… 小さじ1/5
- ★砂糖 …… 大さじ1
- ★バター …… 小さじ1
- ★水 …… 大さじ1
- ★レタス …… 2枚
- ★ミニトマト …… 4個

◎トマトのラッシー
- ★トマト …… 100g
- ★プレーンヨーグルト …… 150g
- ★牛乳 …… 150cc

作り方

◎くまさんのヘルシーパンケーキ
1. ブロッコリーを洗い、電子レンジで1分加熱し、あらくきざむ。
2. ホットケーキミックス、たまご、牛乳、プレーンヨーグルトをボウルに入れて混ぜる。①とコーン缶を入れて、さらに混ぜる。
3. フライパンにサラダ油をひき、強火で熱したら、ぬれ布巾の上にフライパンをのせて、一度さます。
4. フライパンを中火にかけて、②の生地を焼く。中まで火が通ったら皿にもり、粉チーズで顔をつくる。果物をもりつけて完成。

◎マッシュポテト
1. じゃがいもを洗ったら、フォークで3カ所つつき、電子レンジで3分加熱する。
2. ①を取り出したらペーパータオルにのせて、皮をむく。
3. ペーパータオルでおさえて、あらくつぶしたらボウルに移して塩、砂糖、バター、水を加えて混ぜる。
4. 皿に③、レタス、ミニトマトをもりつけて完成。

◎トマトのラッシー
1. トマトの皮を湯むきして、たんざく切りにする。
2. ①、プレーンヨーグルト、牛乳をミキサーにかけてコップにそそいで完成。

入賞 “レタスとハムのくるくるサンド”

高根沢町　大高 菜摘・飯干 奈津実

1人分：エネルギー629kcal/たんぱく質25.3g/脂質32.4g/カルシウム159mg/塩分5.6g

○野菜はほとんど高根沢産のものを使いました。
○にんじんをスライスするのが大変でした。

【食事バランスガイド】

材料 2人分の分量

◎レタスとハムのくるくるサンド
- ★食パン（耳なし） …… 4枚
- ★ハム …… 60g
- ★レタス …… 4枚
- ★マヨネーズ …… 少々

◎にんじんのリボンサラダ
- ★にんじん …… 1/2本
- ★ブロッコリー …… 1/2本
- ★プロセスチーズ（スライス） …… 1枚
- ★ポテトチップス …… 8枚
- ★ケチャップ …… 大さじ1
- ★マヨネーズ …… 大さじ1
- ★塩 …… 少々

◎ポトフ
- ★にんじん …… 2/3本
- ★じゃがいも …… 1個
- ★たまねぎ …… 1/2個
- ★ソーセージ …… 3本
- ★コンソメ …… 1個
- ★塩・こしょう …… 少々

作り方

◎レタスとハムのくるくるサンド
1. ラップに食パンをのせる。
2. ①の上にハムとレタスをのせ、マヨネーズをかける。
3. ラップごとくるくるまく。

◎にんじんのリボンサラダ
1. にんじんを皮むき器でリボンテープのようにスライスする。
2. ブロッコリーを小さく分け塩をふり、500Wで約3分間電子レンジにかけて冷ましておく。
3. プロセスチーズを半分に切って重ね、8等分にする。
4. ポテトチップスをくだく。
5. ケチャップとマヨネーズを混ぜる。
6. ①～④を盛り付けて⑤をかける。

◎ポトフ
1. にんじんをいちょう切りに、じゃがいもを1/6に、たまねぎをくし型に切る。
2. 鍋に水を入れ、コンソメ、野菜、4等分に切ったソーセージを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。（約20分間）
3. 塩・こしょうで味をととのえる。

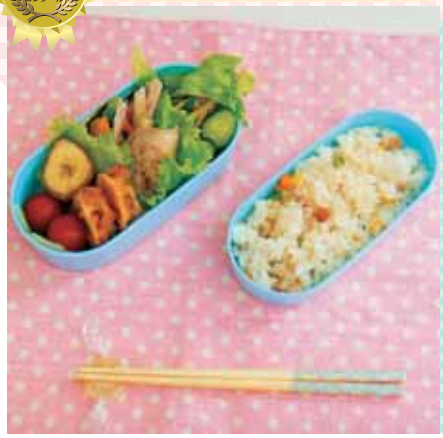
平成22年度

自分のための手作りおべんとう
～ぼく・私ができる手作りおべんとうをつくろう！～

平成22年度 最優秀賞 子どもの料理コンクール

カラフルベジタブルべんとう

益子町　茂垣 夏音さん　茂垣 夢乃さん



○型ぬきなどをせず、材料をむだなく使いました。
○不足しがちな赤や緑の野菜を食べやすいように調理しました。
○カルシウムがとれるように、さけの中骨缶を使いました。

1人分
エネルギー……595kcal
たんぱく質……21.4g
脂質……17.5g
カルシウム……481mg
塩分……2.1g

カラフルピラフ

〈材料・2人分の分量〉
米……1合
ミックスベジタブル……25g
たまねぎ……15g
ベーコン……1枚
コンソメ……小さじ1

〈作り方〉
①米を洗い、30分以上吸水させる。
②たまねぎはみじん切り、ベーコンは細かく切る。
③炊飯器に米と水（いつも通りの水加減）を入れ、そこにミックスベジタブル、たまねぎ、ベーコン、コンソメを加えてかきまぜ、ごはんをたく。

肉きまき野菜

〈材料・2人分の分量〉
ぶたロース肉（うす切り）4枚
塩・こしょう……各少々
冷凍ポテト……20g
にんじん……20g
アスパラガス……20g☆
さやいんげん……20g
ほうれん草……20g

〈作り方〉
①にんじんは細長く切り、アスパラガス、さやいんげん、ほうれん草は4～5cmの長さに切る。
②野菜をゆでる。
③冷凍ポテトとゆでて野菜をぶたロース肉でまき、塩・こしょうをふる。
④アルミホイルをしき、③を並べ、オーブントースター で5～7分焼く。

レンコンはさみあげ

〈材料・2人分の分量〉
レンコン水煮……8枚
さけの中骨缶……1/2缶
からあげ粉……少々
あげ油……適量

〈作り方〉
①さけの中骨をほぐし、レンコン水煮ではさみ、からあげ粉をつける。
②油できつね色になるまであげる。

ベジタブルエッグ

〈材料・2人分の分量〉
たまご……1個
野菜（☆余った野菜）各少々
塩・砂糖……各少々
サラダ油……少々

〈作り方〉
①「肉まきま野菜」で余った野菜を刻む。
②たまごと野菜をまぜ、塩・砂糖を加える。
③サラダ油をひいたフライパンで焼く。

付け合わせ野菜・くだもの

〈材料・2人分の分量〉
レタス……2枚
きゅうり……1/2本
塩……少々
プチトマト……4個
バナナ……1/2本

〈作り方〉
①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
②きゅうりはななめに切り、軽く塩をふる。
③プチトマトは洗ってよく水気を切る。
④バナナは皮付きのまま洗い、ひと口大に切る。

平成22年度 入賞 子どもの料理コンクール

野菜いっぱい食べよう弁当

那須塩原市　大盛 榛奈さん

○工夫したことは、ごはんをレタスでまいたことです。
○しいたけのいしづきの部分も使ったりして、無駄なく調理しました。

1人分
エネルギー……531kcal
たんぱく質……19.8g
脂質……19.1g
カルシウム……58mg
塩分……3.1g

レタスおにぎりまき

〈材料・2人分の分量〉
ごはん……300g
レタス……6枚
焼き肉のタレ……小さじ2
ふりかけ……6g

〈作り方〉
①ごはんにふりかけを混ぜ、おにぎりを6個つくる。
②焼き肉のタレを薄くぬる。
③フライパンで焼き、レタスをまく。

しいたけハンバーグ

〈材料・2人分の分量〉
豚ひき肉……50g
しいたけ……4個
塩、こしょう……少々
しょうゆ……小さじ2/3
サラダ油……小さじ1

〈作り方〉
①豚ひき肉に塩、こしょうして混ぜる。
②しいたけのいしづきをとり、①の豚ひき肉を詰める。
③フライパンに油をひいて豚ひき肉を詰めた方から焼き、両面を焼く。

ピーマンの肉づめ

〈材料・2人分の分量〉
豚ひき肉……50g
ピーマン……2個
塩、こしょう……少々
しょうゆ……小さじ2/3
サラダ油……小さじ1

〈作り方〉
①豚ひき肉に塩、こしょうをして混ぜる。
②ピーマンを縦1/2に切り、①のひき肉を詰める。
③フライパンに油をひいて焼く。

トマトいため

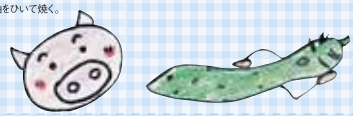
〈材料・2人分の分量〉
ミニトマト……6個
にんじん……1/4本
えのき茸……1パック
しいたけのいしづき……4つ（しいたけハンバーグのしいたけ）
しょうゆ……小さじ1

〈作り方〉
①ミニトマトを1/4に切る。
②にんじんは千切りにし、えのき茸は、1/4長さに切る。
③しいたけのいしづきをスライスする。
④フライパンに油をひき、にんじん、しいたけのいしづき、えのき茸を炒める。
⑤しょうゆで味付けをし、ミニトマトを加え炒める。

きゅうりのスライス

〈材料・2人分の分量〉
きゅうり……1/2本

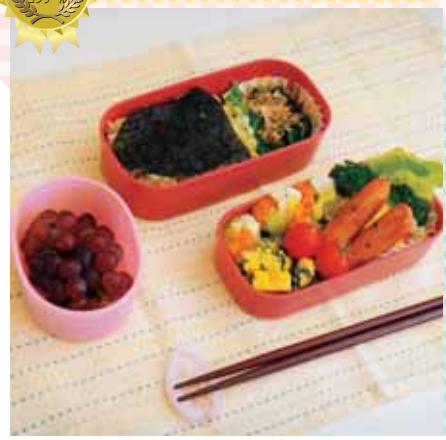
〈作り方〉
①きゅうりの皮をしまにむき、輪切りにする。



平成22年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷり!!カラフル弁当!

下野市　阿見 美由希さん　森原 未知子さん



○ごはんを二重にして、二つの味を入れました。
○たまご焼きに、ほうれん草を入れました。
○オリジナルのじゃがいものチーズ焼きを入れました。

1人分
エネルギー……684kcal
たんぱく質……26.0g
脂質……23.7g
カルシウム……224mg
塩分……3.2g

のりゴハン

〈材料・2人分の分量〉
ごはん……300g
ふりかけ（2種類）……各1袋
のり……1枚

〈作り方〉
①ごはんを半分に分け、それぞれに味の違うふりかけを混ぜる。
②のりを間に入れて弁当箱に盛りつける。

たまご焼き

〈材料・2人分の分量〉
たまご……1個
砂糖……小さじ1
塩……1つまみ
ほうれん草……20g
油……少々

〈作り方〉
①たまごに、砂糖、塩、ゆでてざく切りにしたほうれん草をまぜる。
②油をひいたフライパンで焼く。

生春巻き

〈材料・2人分の分量〉
ささみ……30g
きゅうり……1/2本
にんじん……小1/4本
ライスペーパー……2枚
和風ドレッシング（小袋）……1/2袋

〈作り方〉
①ささみをゆでて、ほぐしておく。
②きゅうり、にんじんをせん切りにする。
③ライスペーパーをさりふきでぬらし、①と②をのせて巻く。
④半分に切って、盛り付ける。

じゃがいものチーズ焼き

〈材料・2人分の分量〉
じゃがいも……80g
塩・こしょう……少々
とろけるチーズ……2枚

〈作り方〉
①じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにしてゆでる。
②フライパンにうつして塩・こしょうをふり、チーズをのせて中火でチーズがとけるまで焼く。

おひたし

〈材料・2人分の分量〉
ほうれん草……40g
しょうゆ……少々
かつおぶし……少々

〈作り方〉
①ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切る。
②しょうゆで味をつけて、かつおぶしをかけて盛り付ける。

ウィンナー

〈材料・2人分の分量〉
ウィンナー……4本
油……少々
ごま……少々

〈作り方〉
①下半分に十字の切り込みを入れ、油をひいたフライパンで焼いて、ごまで目をつける。

サラダ

〈材料・2人分の分量〉
キャベツ……10g
ブロッコリー……20g
コーン（缶）……10g
和風ドレッシング（小袋）……1/2袋

〈作り方〉
①キャベツは3cm角に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。コーン（缶）は、汁をすてる。
②①を盛り付ける。

トマト

〈材料・2人分の分量〉
ミニトマト……4個

〈作り方〉
①ミニトマトを洗って、盛り付ける。

果物

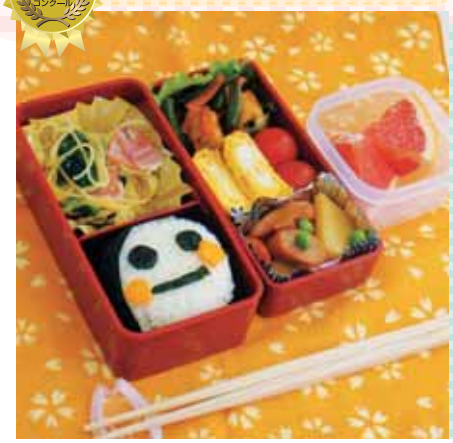
〈材料・2人分の分量〉
ぶどう……1房（200g）

〈作り方〉
①ぶどうを洗って、つめる。

平成22年度 ダイディア賞 子どもの料理コンクール

わたしの元気モリモリ弁当

那須烏山市　永山 楓奈さん



○地元の野菜を使って、わたしの大好きな物を栄養のバランスを考えて作りました。
○たまご焼きを焼くのは難しかったけれど、頑張りました。
○毎日、料理を作ってくれているお母さんの大変さが良く分かりました。

1人分
エネルギー……684kcal
たんぱく質……33.1g
脂質……25.2g
カルシウム……210mg
塩分……4.1g

わたしの顔おにぎり

〈材料・2人分の分量〉
ごはん……240g
塩……少々
のり……少々
にんじん……適量
うめぼし……1個

〈作り方〉
①ごはんに塩をまぶし、おにぎりをつくる。
②のりで目と口と髪の毛をつける。
③丸く切って茹でたにんじんで、ほっぺたをつける。

桜エビ入りたまご焼き

〈材料・2人分の分量〉
たまご……2個
桜エビ……少々
マヨネーズ……少々
砂糖……5g
牛乳……小さじ1
サラダ油……適量

〈作り方〉
①たまごを割りほぐし、桜エビ、マヨネーズ、砂糖、牛乳を混ぜる。
②フライパンに油をひき、熱くなってから、材料を入れて焼く。

とり胸肉のてり焼き

〈材料・2人分の分量〉
とり胸肉……80g
いんげん……50g
にんじん……30g
塩、こしょう……少々
片栗粉……小さじ1強
ゴマ油……小さじ1
しょうゆ……小さじ2
みりん……小さじ2
砂糖……小さじ2
しょうが……少々

〈作り方〉
①とり肉をうす切りにする。
②いんげんを1/3、にんじんを千切りにする。
③とり肉に塩、こしょうで下味をつけて片栗粉をまんべんなくまぶす。
④しょうゆ、みりん、砂糖、おろししょうがを合わせてタレを作る。
⑤フライパンにゴマ油をひき、中火でとり肉を焼く。両面に焼き色が付いたら、いんげん、にんじんを入れて弱火で焼く。
⑥中まで火が通ったら、④のタレを入れてからめる。

ベーコンとほうれん草のクリームスパゲッティ

〈材料・2人分の分量〉
スパゲッティ……40g
ベーコン……20g
ほうれん草……30g
牛乳……100ml
固形コンソメ……1/2個

〈作り方〉
①鍋にお湯を沸かし、塩を適量入れてスパゲッティをゆでる。
②ベーコン、ほうれん草を切ってフライパンで焼く。
③固形コンソメ1/2個をつぶして、牛乳に入れて混ぜる。
④②のフライパンに①とを入れて加熱し、混ぜる。

じゃがいもとソーセージのチーズ焼き

〈材料・2人分の分量〉
じゃがいも……100g
ソーセージ……45g
スライスチーズ……1/2枚
グリンピース……適量
バター……小さじ1
しょうゆ……少々
塩、こしょう……少々

〈作り方〉
①じゃがいもの皮をむいてうす切りに、ソーセージを斜めにスライスする。
②フライパンにバターを入れて①を炒め、塩、こしょう、しょうゆで味をつける。
③②をアルミカップに入れてチーズ、グリンピースをのせて、オーブントースター で1、2分焼く。

フルーツ

〈材料・2人分の分量〉
グレープフルーツ……50g

〈作り方〉
①グレープフルーツを食べやすい大きさに切る。

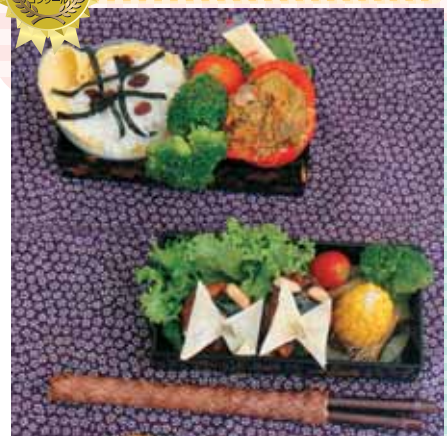
平成22年度

自分のための手作りおべんとう
～ぼく・私ができる手作りおべんとうをつくろう！～

平成22年度 審査員特別賞 子どもの料理コンクール

夏★ナッツ★Summer（サンマー）弁当

宇都宮市　町田 暁信さん　畑上 眞毅さん



〈工夫したこと〉
・夏にかけた弁当の名前にしました。
・魚を食べやすいものにしました。
・夏らしいものを入れました。（ひまわり・太陽・せみ・麦わら帽子）

〈頑張ったこと〉
・野菜のみじん切り
・せみの形づくり

1人分
エネルギー……797kcal
たんぱく質……31.5g
脂質……39.0g
カルシウム……302mg
塩分……3.1g

[食事バランスガイド]

ひまわり（にはん・うす焼きたまご・のり・ピーナッツ）

〈材料・2人分の分量〉
たまご……1.5個
砂糖……小さじ1/2
塩……少々
サラダ油……大さじ1/2～1
ごはん・小茶碗8分目×2人分
かざりのり……少々
ピーナッツ……少々

〈作り方〉
①たまごをとき、砂糖、塩を加えよくまぜる。
②フライパンにサラダ油を熱し、①を半量ずつ入れ、うす焼きたまごを2枚焼く。
③うす焼きたまごを花びらのようにして、その中にごはんを入れ、のり、ピーナッツでかざり、ひまわりを形づくる。

太陽（パプリカ・さんま野菜ドライカレー）

〈材料・2人分の分量〉
赤パプリカ……小2個
たまねぎ……小2/3個
ピーマン……2/3個
にんじん……1/3本
さんま缶詰……65g
セロリ……1/3本
プチトマト……3個
酒……大さじ2
カレー粉……大さじ1
ウスターソース……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
レーズン……少々
サラダ油……大さじ1/2～1
ピーナッツ……少々

〈作り方〉
①赤パプリカは半分に切り種をとりのぞき、レンジで加熱して火をとおす。
②たまねぎ、ピーマン、にんじん、セロリはみじん切りにする。プチトマトは4つに切る。
③フライパンにサラダ油を熱し、②のたまねぎ、ピーマン、にんじんを炒め、火がとおったらほぐしたさんま缶詰、プチトマト、セロリを加えてさらに炒める。
④酒、カレー粉、ウスターソース、しょうゆで味つけをする。
⑤レーズンを入れ、味がなじむまで煮る。
⑥①のパプリカに⑤を入れ、ピーナッツでかざり、太陽を形づくる。

せみ（ハンバーグ・チーズのワンタンづつみ・のり・ピーナッツ）

〈材料・2人分の分量〉
たまねぎ……小1/3個
ピーマン……1/3個
にんじん……1/3本
ひき肉……100g
たまご……0.5個
パン粉……大さじ1
牛乳……小さじ1/2
ケチャップ……大さじ2
塩、こしょう……少々
サラダ油……大さじ1/2～1
ワンタン皮……2枚
ミックスチーズ……10g
黒ゴマ……少々
サラダ油……大さじ1/2～1
ピーナッツ……少々
かざりのり……少々

〈作り方〉
①たまねぎ、ピーマン、にんじんはみじん切りにする。
②パン粉に牛乳を入れふやかす。
③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。火がとおったらさましておく。
④②、さました③、ひき肉、たまご、ケチャップ、塩、こしょうをボールに入れてよくこねる。
⑤4等分し小判形にして、熱したフライパンで両面を焼く。
⑥ワンタンの皮にミックスチーズと黒ゴマをのせて三角につつむ。
⑦フライパンにサラダ油を熱し、⑥を両面焼く。
⑧焼きあがったハンバーグにピーナッツで目の部分を、ワンタンは羽の部分にする。のりでかざり、せみを形づくる。

麦わら帽子（ゆでとうもろこし・パイナップル）

〈材料・2人分の分量〉
とうもろこし先……2片
パイナップル缶詰……2枚
とうもろこしのひげ……少々
フリルレタス……4枚
ブロッコリー……小房4個
プチトマト……4個

〈作り方〉
①とうもろこし、ブロッコリーはそれぞれゆでる。
②ゆでたとうもろこしをパイナップルの穴にさしこみ、とうもろこしのひげを丸いて麦わら帽子を形づくる。
③フリルレタス、ブロッコリー、プチトマトをまわりにつめる。

平成22年度 入賞 子どもの料理コンクール

まきまき弁当

宇都宮市　野村 妃奈子さん

○まきすを使うのは初めてなので、のりまきたまごを巻くのが大変でした。

1人分
エネルギー……673kcal
たんぱく質……26.5g
脂質……25.4g
カルシウム……177mg
塩分……4.1g

[食事バランスガイド]

わかめごはん

〈材料・2人分の分量〉
ごはん……茶碗2杯
カリカリ梅……小4個
わかめ……適量
いりごま……適量
こんぶ茶……小さじ1/3

〈作り方〉
①カリカリ梅、わかめを細かくきざむ。
②ごはんに①といりごま、こんぶ茶を入れまぜる。

野菜の肉まき

〈材料・2人分の分量〉
にんじん……50g
いんげん……5本
ベビーチーズ……1個
豚うす切り肉……5枚
サラダ油……大さじ1/2～1
みりん……大さじ2
しょうゆ……大さじ2

〈作り方〉
①にんじん、ベビーチーズをぼう状に5等分する。
②にんじんといんげんをゆでる。
③豚肉の上に、にんじん、いんげん、ベビーチーズをのせ、まく。
④フライパンを熱し、サラダ油で③を焼く。みりん、しょうゆで味つけする。
⑤さめたら2等分する。

のりまきたまご

〈材料・2人分の分量〉
たまご……1個
塩……少々
片栗粉……小さじ1/2
サラダ油……大さじ1/2～1
焼きのり……1枚

〈作り方〉
①たまごをとき、塩、片栗粉を加えよくまぜる。
②フライパンを熱し、サラダ油をひき①を入れうすやきたまごを焼く。
③まきすにラップを広げ、焼いたたまご、焼きのりをのせ、まく。
④さめたら食べやすい大きさに切る。

ほうれん草のソテー

〈材料・2人分の分量〉
ベーコン……1枚
たまねぎ……20g
ほうれん草……20g
コーン……適量
ハーブ入り岩塩……少々
オリーブオイル　大さじ1/2～1

〈作り方〉
①ベーコンは短冊切り、たまねぎはうす切り、ほうれん草は4cm長さに切る。
②フライパンを熱し、オリーブオイルでベーコン、たまねぎを炒める。たまねぎに火がとおったら、ほうれん草とコーンを加えクレイジーソルトで味つけする。

ゆで野菜

〈材料・2人分の分量〉
じゃがいも……40g
赤パプリカ……20g
アスパラガス……1本
粉チーズ……小さじ1

〈作り方〉
①じゃがいもは2cm角切り、赤パプリカは2cm色紙切り、アスパラガスは3cm長さに切る。
②沸騰した湯で①をゆでる。
③ゆであがったら、湯をきり、粉チーズをまぜる。

きゅうりとカブの浅漬け

〈材料・2人分の分量〉
きゅうり……40g
カブ……20g
塩こんぶ……5g

〈作り方〉
①きゅうりとカブはうす切りにする。
②ビニール袋に①と塩こんぶを入れ、よくもみ、水分をきる。

平成22年度 入賞 子どもの料理コンクール

にこにこカラフルべんとう!!

鹿沼市　小平 菜月さん　青柳 彩香理さん

○おにぎりに顔をつけて、ふつうのおべんとうよりも楽しそうにしました。
○ハムでやさいをくるくるまいて、食べやすくしました。

1人分
エネルギー……626kcal
たんぱく質……29.7g
脂質……29.4g
カルシウム……205mg
塩分……2.7g

[食事バランスガイド]

にこにこおにぎり

〈材料・2人分の分量〉
ごはん……240g
塩……少々
板のり……1/2枚

〈作り方〉
①ごはんをボールに入れて、塩を混ぜる。
②おにぎりの形ににぎる。（ビニール手袋をしてにぎる。）
③のりを巻いて、顔をつける。

おかかきゅうり

〈材料・2人分の分量〉
きゅうり……1/2本
かつおぶし……小1袋
しょうゆ……小さじ1

〈作り方〉
①きゅうりを洗って、へたをとる。
②ビニール袋に入れて、すりこぎぼうでたたき、細かくする。
③②にしょうゆとかつおぶしを入れて、軽くもんでまぜる。

ミニハンバーグ

〈材料・2人分の分量〉
ぶたひき肉……100g
たまねぎ……40g
ときたまご……1/3個分
しょうゆ……小さじ1/2
塩……少々
こしょう……少々
サラダ油……適量
ミニトマト……2個
リーフレタス……1/2枚

〈作り方〉
①たまねぎを、細かく切る。
②ボールに、ひき肉と①を入れ、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
③②に、たまごとしょうゆを入れて、よく混ぜる。
④ハンバーグの形を作って、まん中を少しへこませる。
⑤油をひいたホットプレートでやく。
⑥ミニトマトとレタスは洗って水を切り、ハンバーグにそえてもりつける。

クルクルハムやさい

〈材料・2人分の分量〉
スライスハム……2枚
スライスチーズ……2枚
さやいんげん……3本
にんじん……20g
塩……適量

〈作り方〉
①いんげんを半分に切る。にんじんは細く切る。
②①を塩を入れたお湯でゆでる。ハムは、レンジにかけたあと、半分に切る。スライスチーズも半分に切っておく。
③ハムにチーズをのせて、その上にいんげんとにんじんをのせ、クルクルまく。まき終わりに、ピックをさす。

やさいたっぷりオムレツ

〈材料・2人分の分量〉
ミニサラダセット……60g
（カット野菜ミックス）
にら……10g
塩……少々
こしょう……少々
たまご……1個半
サラダ油……小さじ1
ケチャップ……少々

〈作り方〉
①やさいをあらって、レンジにかけてから、細かくきざむ。
②たまごをといて、塩・こしょうをしておく。
③フライパンに油を入れ、あつくなったら、たまごとやさいを入れて、オムレツのように形をととのえる。
④ケチャップをつける。

ミックスサラダ

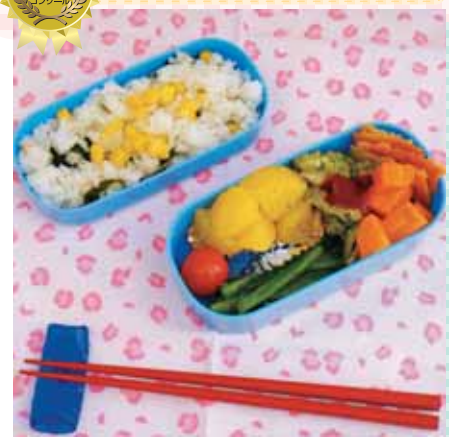
〈材料・2人分の分量〉
マカロニ……10g
ミックスビーンズ……20g
コーン……10g
マヨネーズ……大さじ1
塩……少々
こしょう……少々

〈作り方〉
①マカロニをゆでる。
②ミックスビーンズとコーンは、水を切っておく。
③①と②をまぜ、マヨネーズ・塩・こしょうで味付けする。

平成22年度 入賞 子どもの料理コンクール

緑ゆたかなカンタン健康弁当

真岡市　沖村 亜美さん



○バランスが良く、いろどりがきれいになるように工夫しました。
○おじいちゃんが毎日飲んでいる青汁の粉を使いました。青汁が苦手な私でも、たまご焼きに入れると食べやすくなりました。家族にも、毎日元気に過ごしてほしいので、食べてほしいです。
○私でもカンタンに作ることができた調理法です。みんなにも作ってもらいたいです。

1人分
エネルギー……467kcal
たんぱく質……16.1g
脂質……17.0g
カルシウム……243mg
塩分……2.4g

[食事バランスガイド]

しらすご飯

〈材料・2人分の分量〉
ごはん……200g
しらす干し……5g
わかめ（塩蔵）……10g
コーン（冷凍）……30g
ごま油……小さじ1/2

〈作り方〉
①わかめを洗って塩ぬきし、水気をしぼり、細かく切る。
②フライパンにごま油をひき、しらす干しとコーンをいためる。
③ぬらしたボールにご飯と①②を入れ、よくまぜる。

スクランブルエッグ

〈材料・2人分の分量〉
たまご……1個
ハム……1枚
青汁の粉……小さじ1
コーヒー用ミルク（液状）……1個
塩・こしょう……各少々
サラダ油……小さじ1
ケチャップ……適量

〈作り方〉
①ボールにたまごを入れ、青汁の粉、コーヒー用ミルクを加えてまぜる。
②①に細かく切ったハムと塩、こしょうを加えてまぜる。
③熱したフライパンにサラダ油をひき、②を入れ、さいばしでかきまぜながら焼き、仕上げにケチャップをかける。

さやいんげんのごまあえ

〈材料・2人分の分量〉
さやいんげん……10本
白すりごま……大さじ1
めんつゆ……大さじ1

〈作り方〉
①さやいんげんのすじを取り、ゆでて、半分に切る。
②白すりごまとめんつゆをまぜ、さやいんげんをあえる。

粉ふきいも

〈材料・2人分の分量〉
じゃがいも……1個
パセリ・塩・こしょう　各少々

〈作り方〉
①じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切り、ゆでる。
②じゃがいもが煮えたら、ザルでお湯を切り、鍋に戻し、ゆすりながら中火にかけて水分をとばす。粉がふいたら、火を止める。
③塩、こしょう、きざんだパセリをふりかける。

にんじんのグラッセ

〈材料・2人分の分量〉
にんじん……1/2本
砂糖……大さじ1
バター……小さじ1

〈作り方〉
①にんじんは皮をむき、厚めの半月に切り、やわらかくなるまでゆでる。
②砂糖とバターを加え、煮つめる。

チーズせんべい

〈材料・2人分の分量〉
とろけるチーズ……2枚
（スライス）

〈作り方〉
①クッキングペーパーにチーズをのせ、電子レンジで2分加熱し、4等分に切る。

付け合わせ

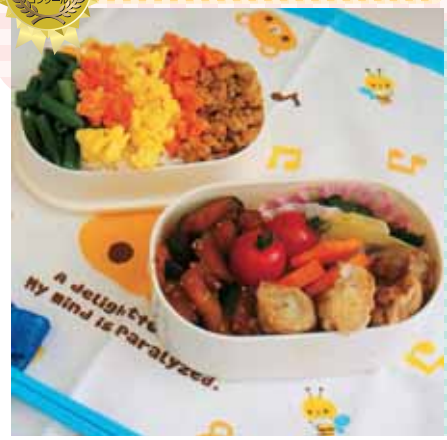
〈材料・2人分の分量〉
プチトマト……2個

〈作り方〉
①プチトマトを洗い、水気を切る。

平成22年度 入賞 子どもの料理コンクール

元気もりもりお弁当

栃木市　菅沼 優里香さん



○にんじんを花形に切り、ピクニックに行ってお花を見ているみたいに工夫しました。
○肉巻きのお肉がいい色に焼けるようにがんばりました。

1人分

エネルギー	753kcal
たんぱく質	31.1g
脂質	35.0g
カルシウム	108mg
塩分	4.0g

四色どん

〈材料・2人分の分量〉

たまご（S）	2個
油	大さじ1
ひき肉（鶏）	100g
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1 1/3
いんげん	8本
塩	少々
人参	少々
（ミニサラダで型抜きした人参の残り）	
ごはん	お茶碗軽く2杯分

〈作り方〉

①フライパンに油をひいて熱し、わりほぐしたたまごを入れ、4～5本の箸でまぜながらいり卵を作る。
②フライパンに油をひいて熱し、ひき肉を入れて炒め、砂糖、しょうゆで味付けする。
③いんげんは塩ゆで1cm幅に切る。
④ミニサラダで型抜きした人参の残りを細かくきざむ。
⑤ごはん、①～④を盛り付ける。

肉巻き

〈材料・2人分の分量〉

豚うす切り肉	4枚
塩・こしょう	少々
冷凍ポテト	4本
水ときかたくり粉	少々
油	大さじ1

〈作り方〉

①豚うす切り肉に塩、こしょうを少々ふり、冷凍ポテトを巻く。水ときかたくり粉をのりの代わりにして止める。
②油をひいたフライパンで色よく焼く。

ピーマンのおかかあえ

〈材料・2人分の分量〉

ピーマン	3個
油	（肉巻きの油を使う）
しょうゆ	小さじ2
かつおぶし	1/3袋

〈作り方〉

①ピーマンをせん切りにし、フライパン（肉巻きを焼いているとなり）で炒める。
②しょうゆをたらし、かつおぶしをふりかける。

かぼちゃのきんぴら

〈材料・2人分の分量〉

かぼちゃ	1/16個
油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
いりごま	小さじ2
水	20cc

〈作り方〉

①かぼちゃはたね、わたを取って棒切りに切る。
②フライパンに油をひき、①と水を20ccほど入れ、こがさないようにゆでる。
③火が通ったらしょうゆ、砂糖で味付けし、水分を飛ばす。いりごまを加える。

ミニサラダ

〈材料・2人分の分量〉

サラダ菜	2枚
ミニトマト	4個
にんじん	1/4本

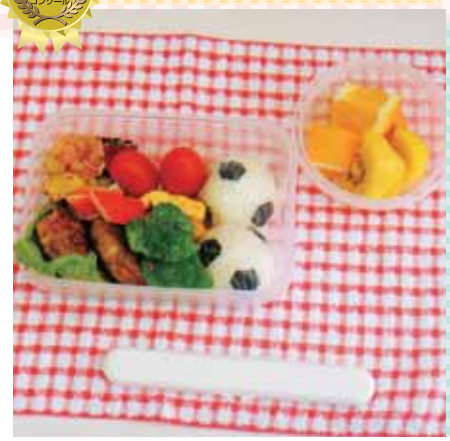
〈作り方〉

①サラダ菜・ミニトマトは洗う。
②にんじんは、5mmくらいの輪切りにしてゆで、花形に抜く。

平成22年度 入賞 子どもの料理コンクール

サッカー弁当

栃木市　馬場 杏華さん　大栗 政美さん



○ワールドカップがあったので、それをイメージして考え、応援しながら作りました。

1人分

エネルギー	619kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	29.3g
カルシウム	105mg
塩分	2.8g

サッカーおにぎり

〈材料・2人分の分量〉

ごはん	200g
こぶつくだ煮	10g
のり	1枚

〈作り方〉

①茶わんを2つ用意し、こぶを入れて軽くにぎったごはんを片方に入れ、もう片方をかぶせて振って丸いおにぎりを作る。
②切ったのりをつけてサッカーボールのように整える。

ジャーマンポテト

〈材料・2人分の分量〉

たまねぎ	20g
じゃがいも	60g
油	少々
ベーコン	20g
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

〈作り方〉

①たまねぎはうす切りにする。じゃがいもは太めの棒に切り、皿にのせてラップで包み、電子レンジにかけて火を通す。
②油をひいたフライパンで①のじゃがいも とベーコンを炒め、塩・こしょうで味付けし、パセリをふる。

ハンバーグ

〈材料・2人分の分量〉

にんじん	20g
ピーマン	10g
たまねぎ	40g
ひき肉（合挽）	100g
塩・こしょう	少々
たまご（M）	1個
パン粉	2つまみ
油	大さじ1

〈作り方〉

①にんじん・ピーマン、たまねぎをみじん切りにする。
②ひき肉に塩・こしょう、たまご、パン粉をまぜ、さらに①も加えて4つに分け、形を整える。
③油をひいたフライパンで2を焼く。

たまごやき

〈材料・2人分の分量〉

たまご（L）	1個
めんたいこ	10g
油	少々

〈作り方〉

①たまごとめんたいこを混ぜ、油をひいたフライパンで焼く。

つけ合わせ

〈材料・2人分の分量〉

レタス	10g
プチトマト	4個
かにかま	2本
ブロッコリー	40g

〈作り方〉

①ブロッコリーはゆでる。プチトマト、レタスは洗い、かにかまは、ななめに切る。

フルーツ

〈材料・2人分の分量〉

ゴールデンキウイ	1個
オレンジ	半分

〈作り方〉

①キウイとオレンジを切る。

平成22年度 入賞 子どもの料理コンクール

牛巻きプチおにぎりとたまご焼きで巻き巻きサラダ

大田原市　小林 佳乃さん

○食べやすく、冷めてもおいしいように、おにぎりを小さく（プチ）しました。
○野菜をたまご焼きでクレープのように巻き、手にもって食べることができるようにしました。

1人分

エネルギー	645kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	24.1g
カルシウム	105mg
塩分	3.6g

プチ牛肉巻きおにぎり

〈材料・2人分の分量〉

牛肉	100g
焼き肉のタレ	大さじ4
ごはん	お茶碗2杯

〈作り方〉

①牛肉を焼き肉のタレにつける。
②ごはんを小さい俵型ににぎる。
③タレにつけた牛肉で巻いてフライパンで焼く。

野菜いっぱいたまご焼きで巻き巻きサラダ

〈材料・2人分の分量〉

たまご	2個
砂糖	小さじ1強
塩	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1
プリーツレタス	50g
アスパラ	50g
ブロッコリー	40g
きゅうり	50g
ハム	4枚
かにかま	4本
ドレッシング	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
ミニトマト	30g

〈作り方〉

①たまごを割りほぐし、砂糖と塩を混ぜて、油をひいたフライパンで2枚薄く焼く。1枚を半分に切って、4枚にする。（1人分 2枚）
②アスパラ、ブロッコリーを下ゆでし、スティック状に切る。
③薄焼卵で、野菜、ハム、かにかまをクレープのように巻く。

果物

〈材料・2人分の分量〉

リンゴ	1/2個

〈作り方〉

①リンゴをうさぎのように皮をむく。

お茶

〈材料・2人分の分量〉

麦茶	200ml

〈作り方〉

①麦茶を用意する。

平成22年度 入賞 子どもの料理コンクール

野菜いっぱい食べよう弁当

那須塩原市　大盛 榛奈さん

○工夫したことは、ごはんをレタスでまいたことです。
○しいたけのいしづきの部分も使ったりして、無駄なく調理しました。

1人分

エネルギー	531kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	19.1g
カルシウム	58mg
塩分	3.1g

レタスおにぎりまき

〈材料・2人分の分量〉

ごはん	300g
レタス	6枚
焼き肉のタレ	小さじ2
ふりかけ	6g

〈作り方〉

①ごはんにふりかけを混ぜ、おにぎりを6個つくる。
②焼き肉のタレを薄くぬる。
③フライパンで焼き、レタスをまく。

しいたけハンバーグ

〈材料・2人分の分量〉

豚ひき肉	50g
しいたけ	4個
塩、こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1

〈作り方〉

①豚ひき肉に塩、こしょうして混ぜる。
②しいたけのいしづきをとり、①の豚ひき肉を詰める。
③フライパンに油をひいて豚ひき肉を詰めた方から焼き、両面を焼く。

ピーマンの肉づめ

〈材料・2人分の分量〉

豚ひき肉	50g
ピーマン	2個
塩、こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1

〈作り方〉

①豚ひき肉に塩、こしょうをして混ぜる。
②ピーマンを縦1/2に切り、①のひき肉を詰める。
③フライパンに油をひいて焼く。

トマトいため

〈材料・2人分の分量〉

ミニトマト	6個
にんじん	1/4本
えのき茸	1パック
しいたけのいしづき	4つ
（しいたけハンバーグのしいたけ）	
しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

①ミニトマトを1/4に切る。
②にんじんは千切りにし、えのき茸は、1/4長さに切る。
③しいたけのいしづきをスライスする。
④フライパンに油をひき、にんじん、しいたけのいしづき、えのき茸を炒める。
⑤しょうゆで味付けをし、ミニトマトを加え炒める。

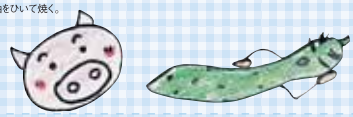
きゅうりのスライス

〈材料・2人分の分量〉

きゅうり	1/2本

〈作り方〉

①きゅうりの皮をしまにむき、輪切りにする。



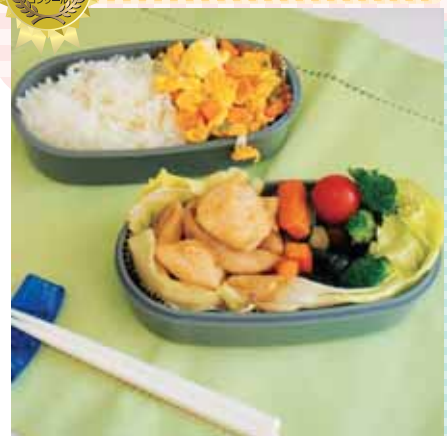
平成22年度

自分のための手作りおべんとう
～ぼく・私ができる手作りおべんとうをつくろう！～

平成22年度 入賞 子どもの料理コンクール

にんにくとしょうがの焼きとり風弁当

高根沢町　田井 光太郎さん



○工夫したことは、とり肉と調味料を合わせるとき、水気がなくなるまでもむようにしたことです。
○とり肉を焼くときは、焦げ目がつくまで動かさないように注意しました。
○調理時間短縮のため、にんじん、いんげん、ブロッコリーを同じ鍋で茹でました。

1人分

エネルギー	638kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	15.9g
カルシウム	106mg
塩分	3.4g

[食事バランスガイド]

ごはん

〈材料・2人分の分量〉
ごはん…… 350g

〈作り方〉
①ごはんをつめる。

焼きとり風いため煮

〈材料・2人分の分量〉
とり肉…… 120g
にんにく…… 1かけ
しょうが…… 10g
しょうゆ…… 小さじ2
こしょう…… 少々
酒…… 小さじ1
ごま油…… 小さじ1弱
片栗粉…… 大さじ1
油…… 小さじ1強
ねぎ…… 1/6本

〈作り方〉
①とり肉は三角に切る。
②とり肉をビニール袋に入れて、にんにく、しょうが、しょうゆ、こしょう、酒、ごま油を入れてもむ。
※水気がなくなるまでもむ。
③とり肉に片栗粉をまぶしフライパンに油をひいて焼く。
※焦げ目が付くまで動かさない。
④ふたをして蒸し焼きにする。
⑤ねぎを千切りにし、焼き鳥の上に添える。

スクランブルエッグ

〈材料・2人分の分量〉
たまご…… 2個
にんじん…… 15g
いんげん…… 15g
牛乳…… 大さじ2
塩、こしょう…… 少々
サラダ油…… 小さじ1と1/2

〈作り方〉
①にんじん、いんげんを細かく切る。
②たまごを割りほぐし、にんじん、いんげん、牛乳、塩、こしょうを入れる。
③フライパンに油をしき、フライパンが温まったら、たまごを入れてゆっくりかき混ぜる。表面が固まったら火を止める。

ブロッコリー、にんじん、いんげん

〈材料・2人分の分量〉
ブロッコリー…… 1/5個
にんじん…… 1/5本
いんげん…… 6本
塩…… 適量

〈作り方〉
①ブロッコリーを房ごとに分ける。
②にんじんを短冊に切る。
③いんげんを3等分程度に切る。
④にんじん、いんげん、ブロッコリーを順番に同じ鍋で塩ゆでする。

きゅうりの塩もみ

〈材料・2人分の分量〉
きゅうり…… 1/2本
塩…… 少々

〈作り方〉
①きゅうりは塩もみをして、斜めにスライスする。

ミニトマト

〈材料・2人分の分量〉
ミニトマト…… 6個

〈作り方〉
①ミニトマトを洗ってつめる。

フルーツ

〈材料・2人分の分量〉
アメリカンチェリー…… 10個

〈作り方〉
①アメリカンチェリーを洗ってつめる。

平成22年度 入賞 子どもの料理コンクール

おじいちゃんの畑でとれた、げきうま野菜弁当

佐野市　片岡 優斗さん

○おじいちゃんが大事に育てている野菜をたくさん使いました。
○夏バテしないように、キムチやしょうがを使いました。

1人分

エネルギー	622kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	15.2g
カルシウム	113mg
塩分	6.1g

[食事バランスガイド]

野菜入りぶたのしょうが焼き

〈材料・2人分の分量〉
ぶた肉…… 100g
にんじん…… 1/2本
たまねぎ…… 1/4個
サラダ油…… 小さじ1
しょうが…… 1/2個
砂糖、みりん、しょうゆ 各少々

〈作り方〉
①しょうが、砂糖、みりん、しょうゆを合わせて タレを作り、ぶた肉をつけておく。
②にんじん、たまねぎをうすく切って、サラダ油で炒める。
③野菜がやわらかくなったら、肉を入れてしっかり焼く。

きゅうりのキムチ

〈材料・2人分の分量〉
きゅうり…… 1本
キムチのもと…… 大さじ1

〈作り方〉
①一口大にきゅうりを切って、キムチのもとといっしょにビニール袋に入れてもむ。

オクラ入りたまご焼き

〈材料・2人分の分量〉
たまご…… 2個
オクラ…… 3本
サラダ油…… 小さじ2
砂糖、ケチャップ… 各少々

〈作り方〉
①オクラを輪切りにして、サラダ油で炒めておく。
②たまごに①と砂糖を入れてまぜ、残りのサラダ油で焼く。
③お弁当箱につめたら、ケチャップをかけて完成。

やきナス

〈材料・2人分の分量〉
なす…… 2本
サラダ油…… 小さじ1
塩、こしょう、しょうゆ、七味とうがらし…… 各少々

〈作り方〉
①なすを輪切りにして、サラダ油で焼く。
②塩、こしょう、しょうゆで味を付けて、七味とうがらしを少々ふりかける。

おにぎり

〈材料・2人分の分量〉
ごはん…… 茶わん2膳
うめぼし…… 2個
塩…… 少々

〈作り方〉
①ラップにごはんをのせて、平らにする。
②うめぼしを入れて、塩をふって丸くにぎる。
③リボンを結んで完成。

果物

〈材料・2人分の分量〉
ぶどう…… 200g
（季節の果物でOK!）

〈作り方〉
①よくあらい、水気を切る。

平成23年度

家族に作る「ありがとう」ランチ
～ぼく・私ができる感謝の気持ちを伝えるランチメニュー～

夏野菜たっぷりヘルシーランチ

平成23年度 最優秀賞 子どもの料理コンクール

栃木市　長 萌々花さん

1人分

エネルギー	657kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	29.2g
カルシウム	70mg
塩分	3.8g

[食事バランスガイド]

主食…1つ　副菜…2つ　主菜…3つ　牛乳・乳製品…一　果物…1つ

○野菜はおじいちゃんが育てたものをたくさん使いました。
○とり肉は夏バテしないようにカレーパウダーをまぶし、たくさんの調味料で味付けしました。
○フルーツポンチは、フルーツにビタミンが多いので夏バテを防ぎ、サイダーでより涼しくなります。

ベジタブル&とり肉バーガー

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

とりもも肉	200g
からあげ粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	適量
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
カレーパウダー	小さじ1
きゅうり	40g
トマト	40g
たまねぎ	40g
パプリカ	20g
レタス	10g
コッペパン	小4個
マスタード	適量
マヨネーズ	適量

①きゅうり、トマト、たまねぎ、パプリカ、レタスを切る。
②からあげ粉、しょうゆ、しょうが、塩・こしょう、カレーパウダーで味付けしたとり肉をオリーブオイルで焼く。
③パンにマスタードをぬって具材をはさみ、マヨネーズをかける。

夏野菜スープ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

じゃがいも	70g
にんじん	40g
なす	30g
いんげん	20g
コーン	20g
ウィンナー	2本
コンソメ	小さじ2

①材料を小さく切ってコンソメで煮る。

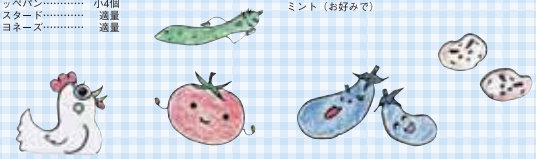
サイダーinフルーツポンチ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

フルーツ缶	1缶
サイダー	100ml
ミント（お好みで）	

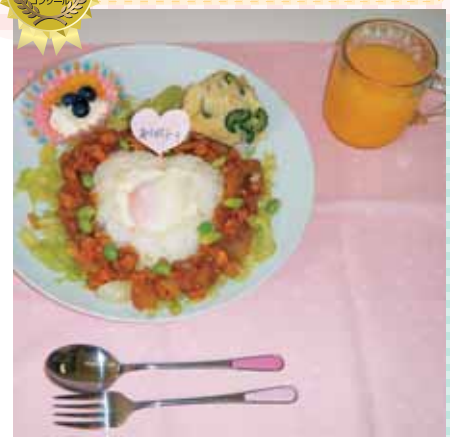
①フルーツ缶のシロップを切り、器に盛り付ける。
②サイダーをそそぎ、ミントをのせる。



みんなでランランランチ♪

平成23年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

益子町　茂垣 夏音さん　茂垣 夢乃さん



○あまり使いきれない乾物を使って、ヘルシーなカレーを作りました。
○片付けが楽なようにワンプレートにしました。
○感謝の気持ちをこめてハートのごはんにしました。
（メッセージもそえました。）
○マヨネーズを使わない和風のポテトサラダにしました。

1人分

エネルギー	747kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	20.2g
カルシウム	299mg
塩分	2.4g

[食事バランスガイド]

主食…2つ　副菜…3つ　主菜…2つ　牛乳・乳製品…1つ　果物…1つ

ヘルシーカレーライス（ココモコ風）

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

サラダ油	小さじ1
とりひき肉	30g
たまねぎ	1/2個
にんじん	20g
かんぴょう	10g
高野どうふ	1/2枚
れんこん水煮	20g
カレールー	25g
水	400cc
ごはん	茶わん2杯
レタス	3枚
冷凍枝豆	20g
（むいたもの）	
温泉たまご	2個

①かんぴょう、高野どうふは水につけてもどし、やわらかくなったら、しぼって細かく切る。
②たまねぎ、にんじん、れんこんを細かく切る。
③フライパンに油を熱し、野菜ととりひき肉をいため、かんぴょう、高野どうふ、水を加えてやわらかくなるまで煮る。カレールーで味をつけ、かきまぜながら煮つめる。
④レタスはあらってよく水気をふき、せん切りにする。
⑤枝豆はむいておく。
⑥お皿にレタスを円状にのせ、真ん中にボールで型ぬきしたごはんを置き、ハートの形に整える。
⑦カレーをごはんのまわりにもり、枝豆でかざる。
⑧ごはんの真ん中にスプーンでくぼみを作り、温泉たまごをのせる。「ありがとう♡」のメッセージをそえて完成。

和風ポテトサラダ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

じゃがいも	中1個
きゅうり	1/2本
塩	少々
しらす	大さじ1
ごま	小さじ2
豆乳	大さじ1
みそ	小さじ1

①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、ゆでる。
②きゅうりを輪切りにして塩でもみ、水気をしぼる。
③みそと豆乳をまぜ、なめらかにしておく。
④じゃがいもをつぶし、きゅうり、しらす、ごまを加え、③で味をつける。

チーズケーキ風デザート

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

プレーンヨーグルト	200g
はちみつ	大さじ1
フルーツ	20g
（ブルーベリーなど）	

①ヨーグルトをペーパータオルで包み、ざるとボールを重ねたところに入れ、お皿をのせて30分位水切りをする。
②①を紙カップに入れ、はちみつをかけフルーツをかざる。

オレンジジュース

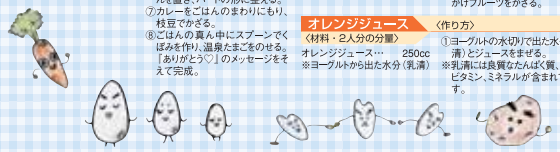
〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

オレンジジュース	250cc

※ヨーグルトから出た水分（乳清）

①ヨーグルトの水切りで出た水分（乳清）とジュースをまぜる。
※乳清には良質なたんぱく質、乳糖、ビタミン、ミネラルが含まれています。



トン&チキンのスマイルランチ

平成23年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

大田原市　小林 佳乃さん

1人分

エネルギー	897kcal
たんぱく質	32.4g
脂質	33.8g
カルシウム	247mg
塩分	3.9g

[食事バランスガイド]

主食…2つ　副菜…2つ　主菜…3つ　牛乳・乳製品…1つ　果物…1つ

○大人も子どもも好きなお肉をバランスよく野菜と一緒に食べられるようにしました。
○カリカリじゃこは、カレー味にしてレモンドレッシングでさっぱり味にしました。
○手羽元の煮物は、マーマレードとしょうゆと水だけでとても簡単に調理できるのでぜひ作ってみてください。ゆで卵を入れてもおいしいです。

豚バラ丼

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

豚バラ肉	120g
焼き肉のタレ	大さじ4
水	大さじ3
ごはん	お茶碗3杯
キャベツ	100g
ゴマ	少々

①キャベツを千切りにする。
②フライパンで豚バラ肉を焼き、タレと水を入れて煮詰める。
③ごはんを丼ぶりにもりつける。
④ごはんの上にキャベツをのせる。
⑤④の上に②をのせてゴマをふりかける。

手羽元肉のマーマレード煮

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

手羽元肉	6本
マーマレード	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
水	1カップ

①なべにマーマレード、しょうゆ、水を入れて火にかける。
②①が沸騰したら、手羽元肉を入れて中火で煮る。

カレー味のカリカリじゃこサラダ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

ベビーリーフ	40g
レタス	40g
コーン	40g
トマト	1コ
しらす干し	大さじ2
カレーパウダー	少々
レモンドレッシング	少々

①ベビーリーフ、レタスを食べやすい大きさに切る。
②トマトをくし型に切る。
③フライパンにしらす干しとカレーパウダーを入れてしらす干しがカリカリになるまで炒める。
④①と②とコーンをもりつけ、③をパラパラとのせて、レモンドレッシングをかける。

フルーツヨーグルト

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

プレーンヨーグルト	160g
パイン	輪切り1枚
みかん	6ふさ
キウイ	2切れ

①パインとキウイを一口大に切る。
②プレーンヨーグルトを器にもる。
③②のうえに果物をもりつける。

お茶

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

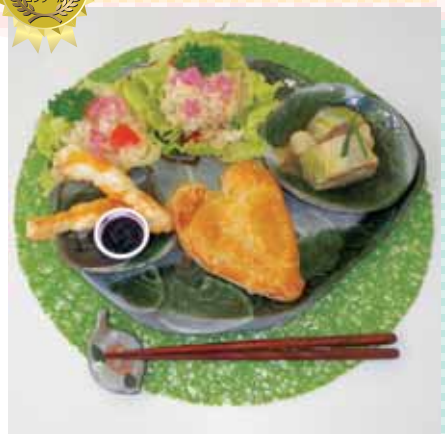
麦茶	200ml

①麦茶を用意する。

感謝の愛ディアランチ

平成23年度 アイディア賞 子どもの料理コンクール

益子町　植田 新菜さん　横山 千夏さん



○いつもの感謝をお父さん、お母さんに伝えたかったので、パイをハート型にしました。
○土日もいそがしくはたらいているお父さんお母さんにずっと元気でいてもらいたいので、スタミナがつくにんにくや体に良い野菜を使用しました。

1人分

エネルギー	793kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	30.1g
カルシウム	132mg
塩分	3.3g

[食事バランスガイド]

主食…2つ　副菜…3つ　主菜…2つ　牛乳・乳製品…一　果物…一

サーモンのハートパイ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

冷凍パイシート	2枚
ホワイトソース（缶）	大さじ2
さけフレーク	大さじ2
ほうれん草	2本
フランスパン	2cm位
塩・こしょう	各少々
たまご（つや出し用）	1/4個位
ジャム	大さじ2

①ほうれん草はゆでて2cm位に切る。フランスパンは角切りにする。
②ボールにほうれん草、さけフレーク、ホワイトソース、フランスパンを入れてまぜ、塩・こしょうで味を調える。
③パイシートは上下2枚分をハート型にカットしてめん棒でのばす。具を入れて包み周りをフォークでおさえる。ときたまごをぬり、200℃のオーブンで8分位焼く。
④余ったパイシートは、棒状にしてねじり、一緒に焼いてジャムをそえる。

白菜と豚肉とゆばのかさねむし

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

白菜	2枚
豚肉（薄切り）	4枚
にんじん	5かけ
しょうが	少々
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
生ゆば（カット）	20g
だしの素	少々
塩	少々
かたくり粉	小さじ1
水	少々
万能ねぎ	1本

①にんにくはかけをスライスし、おろししょうが、砂糖、酒、しょうゆをまぜ、豚肉に下味をつける。
②ゆで白菜に豚肉、ゆばを重ねてラップで包み、にんにくと一緒にタジン鍋に入れ、電子レンジで8分位蒸す。（タジン鍋がない場合はラップのまま耐熱皿にのせ、10分位電子レンジにかける）
③蒸した際に出た煮汁を小鍋に移し、中火にかけてだしの素と塩各少々で味を調え、水ときかたくり粉を加え、とろみをつける。
④かさねむしを2cm幅に切り、③をかけ、4cm位にカットした万能ねぎをかざる。

レタスカップごはん

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

レタス	8枚
ごはん	茶わん軽く2杯
ゆずぽん酢	小さじ4
プチトマト	6個
ハム	2枚
パセリ	少々

①レタスは洗ってよく水気を切り、2枚ずつ重ねる。
②プチトマトは1/4にカットする。
③ハムは型ぬきし、余った部分は細かく切る。
④ごはんにゆずポン酢、プチトマト、ハムを入れてまぜ、レタスで包み、上に型ぬきしたハムとパセリをかざる。

平成23年度

家族に作る「ありがとう」ランチ
～ぼく・私ができる感謝の気持ちを伝えるランチメニュー～

平成23年度 入賞 子どもの料理コンクール

家族でほね太(ぶと)けんこうランチ☆

宇都宮市　石丸 凜夏さん　杉本 有優さん

1人分
エネルギー……950kcal
たんぱく質……35.7g
脂質……45.4g
カルシウム……305mg
塩分……5.7g

【食事バランスガイド】
主食…1.5つ　副菜…3つ　主菜…3つ　牛乳・乳製品…1.5つ　果物…0.5つ

〈工夫したこと〉
・ごはんと具をまぜるのをがんばりました。
・牛乳とチーズを使ってカルシウムたっぷりにしました。
・計りょうスプーンやカップの使い方がむずかしかったです。

チキンライスふわとろたまご

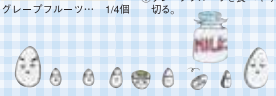
〈材料・2人分の分量〉
ごはん……300g
とりもも肉……100g
ミックスベジタブル……50g
サラダ油……大さじ1
ケチャップ……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
さとう……大さじ1
ソース……大さじ1
たまご……2個
牛乳……大さじ2
チーズ……30g
塩、こしょう……少々
バター……20g
ケチャップ……適量

〈作り方〉
①とり肉は一口大に切る。
②ケチャップ、しょうゆ、さとう、ソースをまぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、とり肉をいため、肉の色が変わったらミックスベジタブルをいためる。
④③に②をいれて、からめて火を止める。
⑤④にごはんを加えて、混ぜ合わせる。
⑥たまごをボールに割り、塩、こしょう、牛乳、チーズを入れて混ぜ合わせる。
⑦フライパンにバターを熱し、⑥を入れ、半熟になるまで火を通す。
⑧皿に⑤を盛り、⑦を乗せ、ケチャップをかける。

果物

〈材料・2人分の分量〉
グレープフルーツ……1/4個

〈作り方〉
①グレープフルーツを食べやすく切る。



野さいたっぷりミルクスープ

〈材料・2人分の分量〉
じゃがいも……1個
にんじん……1/2本
たまねぎ……1/2個
エリンギ……1個
ベーコン……2枚
バター……10g
水……300cc
牛乳……200cc
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
パセリ……少々

〈作り方〉
①じゃがいもは厚さ5mm(くらいのいちょう切り)、にんじんは厚さ2mmのいちょう切り、たまねぎは半分にして幅1cm、エリンギは幅1cmのいちょう切り、ベーコンは幅1cmに切る。
②なべにバターを熱し、①をいため、しんなりとしてきたら水を加える。
③②のあくを取り、約10分煮る。
④③のじゃがいもをつぶし、牛乳を加え、塩・こしょうで味付けをし、器にもり、パセリを散らす。

フレンチサラダ

〈材料・2人分の分量〉
レタス……3枚
ミニトマト……4個
きゅうり……1/3本
ツナ缶……1/2缶
○フレンチドレッシング
サラダ油……大さじ2
塩……小さじ1/4
酢……大さじ1
こしょう……少々

〈作り方〉
①レタスを洗って水気をよく切り、食べやすい大きさに手でちぎる。
②ミニトマトときゅうりを切る。
③酢、塩、こしょう、サラダ油を混ぜてドレッシングを作る。
④盛り付けて、ツナを乗せ、ドレッシングをかける。

平成23年度 入賞 子どもの料理コンクール

家族の好きなチャイニーズランチ

鹿沼市　熊倉 安輝子さん　熊倉 光太郎さん

1人分
エネルギー……970kcal
たんぱく質……35.5g
脂質……26.7g
カルシウム……127mg
塩分……6.2g

【食事バランスガイド】
主食…3つ　副菜…2つ　主菜…3つ　牛乳・乳製品…―　果物…―

○やきそばのめんは、パリパリにこげめがつくまで、やいてください。
○シーフードミックスはくさみを消すために、下ゆでしてください。
○白玉をみみたぶくらいのやわらかさになるまでよくこねてください。

あんかけやきそば

〈材料・2人分の分量〉
ちゅうかむしめん……2玉
シーフードミックス……80g
ぶたこま肉……100g
酒……少々
サラダ油……少々
ちんげんさい……1/2株
パプリカ（赤）……1/2個
しいたけ……2枚
長ねぎ……1/2本
オイスターソース……少々
㋐
ちゅうかスープのもと……小さじ1/2
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
㋑
水……1カップ
かたくり粉……大さじ1
サラダ油、ごま油……各大さじ1

〈作り方〉
①ちんげんさい、パプリカ、しいたけ、長ねぎを洗って、食べやすい大きさに切る。
②シーフードミックスを、酒少々を入れたお湯で、下ゆでする。
③ぶたこま肉に、酒少々をふってもみこむ。
④あんかけスープの材料㋐をあわせておく。
⑤フライパンに、サラダ油・ごま油を入れ、めんを入れて、両面にやき目をつける。めんを お皿にとり出しておく。
⑥フライパンに油を少々入れ、ぶたこま肉を白くなるまでいため、やさいも入れていためる。
⑦⑥に④とシーフードミックスを入れて、とろみがつくまで火にかける。
⑧⑤に⑦をかけて、もり付ける。

ひやしフルーツ白玉

〈材料・2人分の分量〉
白玉粉……150g
お湯……適量
ミックスフルーツ缶づめ……1缶

〈作り方〉
①白玉粉にお湯を入れて、耳たぶくらいのかたさになるまで、よくこねる。
②①を一口大の大きさに丸めて、お湯でゆでる。うき上がってきたら、水水に入れて冷やす。
③ミックスフルーツ缶づめ（シロップもつかう）と白玉を、うつわにもりつける。

レタスとたまごのスープ

〈材料・2人分の分量〉
レタス……2枚
たまご……1個
ばんのうねぎ……少々
㋐
ちゅうかスープのもと……小さじ1
水……2カップ
酒……少々
塩……少々
㋑
しょうゆ……少々
黒こしょう……少々

〈作り方〉
①レタスを一口大にちぎる。たまごはわってときほぐす。
ばんのうねぎは小口切りにする。
②なべに㋐を入れて火にかけ、にたってきたらレタスと㋑を入れて味をととのえる。
③たまごを回し入れて火をとめ、ばんのうねぎをちらす。

きゅうりとザーサイのあえもの

〈材料・2人分の分量〉
きゅうり……1本
ザーサイ……20g
㋐
おろししょうが……少々
塩……少々
㋑
こしょう……少々
いりごま……少々
ごま油……少々

〈作り方〉
①きゅうりは適量の塩で板ずりして、めんぼうでたたいてから、一口大に切る。
②ザーサイは大きめにきざんで、①と㋐をまぜあわせる。

平成23年度 入賞 子どもの料理コンクール

你好パンダランチ

栃木市　猿山 綾乃さん

1人分
エネルギー……911kcal
たんぱく質……30.4g
脂質……20.9g
カルシウム……313mg
塩分……3.5g

【食事バランスガイド】
主食…2つ　副菜…3つ　主菜…3つ　牛乳・乳製品…1つ　果物…―

○上野にパンダが来たので、パンダをテーマにしました。
○「いつもありがとう！」という気持ちをこめて、おじいちゃん・おばあちゃんの作った野菜をたくさん使い、栄養のバランスを考えて作りました。
○パンダらしくなるように黒や白の食べ物、緑の笹、赤や黄色の食べ物を使ってカラフルにしました。

ふっくらヘルシーパンダバーグ

〈材料・2人分の分量〉
たまねぎ……1/2個
サラダ油……少々
もめん豆腐……1/2丁
とりひき肉……100g
ブロッコリー（ゆで）……30g
枝豆（ゆで）……30g
パン粉……少々
塩・こしょう……少々
なす……1/2本
おかひじき……適量
ジュレぽん酢……大1

〈作り方〉
①たまねぎは、みじん切りにしてサラダ油で炒める。豆腐は水切りをしておく。
②①とひき肉、刻んだブロッコリー、枝豆、パン粉、塩・こしょうを混ぜ合わせ、形を整えて焼く。
③電子レンジで加熱したなすで耳と目をつける。
④ゆでたおかひじきをかざり、ジュレぽん酢をそえる。

パンダライス

〈材料・2人分の分量〉
ごはん……320g
こんぶのつくだ煮……少々

〈作り方〉
①ごはんをパンダ型にぬき、こんぶのつくだ煮で耳と目をつける。

パンダサラダ

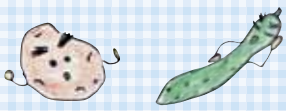
〈材料・2人分の分量〉
じゃがいも……1個
きゅうり……1本
コーン……20g
塩・こしょう……少々
マヨネーズ……少々
たまねぎ……1/2個
プルーン……3個
ミニトマト……4個
青しそドレッシング……大1

〈作り方〉
①じゃがいもをゆで、きゅうりを切る。
②ゆでたじゃがいもをつぶし、きゅうり、コーン、塩・こしょう、マヨネーズを入れて混ぜる。
③輪切りにしたたまねぎを電子レンジで加熱する。
④②、③を盛り付け、プルーンとトマトで耳と目をつける。
⑤青しそドレッシングをそえる。

ハートヨーグルトアイス

〈材料・2人分の分量〉
ヨーグルト……1カップ
ジャム（いちご・あんず）……各1/4カップ

〈作り方〉
①ヨーグルトとジャムを混ぜ合わせ、型に入れて凍らせる。



平成23年度 入賞 子どもの料理コンクール

わが家の夏のスタミナ料理

小山市　加藤 道朗さん

1人分
エネルギー……832kcal
たんぱく質……35.6g
脂質……30.9g
カルシウム……108mg
塩分……3.3g

【食事バランスガイド】
主食…2つ　副菜…3つ　主菜…4つ　牛乳・乳製品…―　果物…―

○夏を乗りきるためのスタミナと栄養がたくさんとれる料理です。
○サラダは簡単に作れるのでたくさん食べてください。

スタミナぶた丼

〈材料・2人分の分量〉
ぶた肉……200g
たまねぎ……1個
しらたき……1袋
ぶなしめじ……1袋
いんげん……60g
にんにく……1かけ
しょうが……少々
みりん……大さじ1
酒……大さじ1
しょうゆ……大さじ1.5
ごはん……400g
たまご……2個

〈作り方〉
①なべに600ccの湯をわかし、ぶた肉をゆでてあくをとる。
②①にみじん切りにしたにんにく、しょうが、みりん、酒を入れて煮る。
③②にたまねぎ、しらたき、ぶなしめじ、いんげん、しょうゆを入れて煮る。
④丼に盛ったごはんに②をかけ、たまごをのせる。

ヘルシーサラダ

〈材料・2人分の分量〉
レタス……1枚
きゅうり……1/2本
にんじん……1/4本
アボカド……1/2個
トマト……1/2個
ドレッシング……大さじ2

〈作り方〉
①レタスをちぎる。きゅうりとにんじんは千切り、アボカドはさいころ切り、トマトは薄くスライスする。
②ガラスの器に盛り付けし、ドレッシングをかける。

平成23年度 入賞 子どもの料理コンクール

簡単ありがとう定食

小山市　高橋　舞さん

1人分
エネルギー……591kcal
たんぱく質……18.3g
脂質……10.7g
カルシウム……170mg
塩分……2.7g

[食事バランスガイド]

○丼の具はごはんと一緒に食べるので、少し味を濃くしました。
○スープはカップに入れるので野菜を小さめにしました。
○フルーツヨーグルトのりんごの皮むきを頑張りました。

ツナのカレー丼

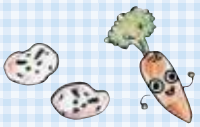
〈材料・2人分の分量〉
ツナ缶……1缶
ピーマン……2個
たまねぎ……小1/2個
ミックスベジタブル……少々
サラダ油……大さじ1
カレー粉……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
こしょう……少々
ごはん……300g

〈作り方〉
①ツナは油を切り細かくほぐす。ピーマンは細切り、たまねぎは薄切りにする。ミックスベジタブルは解凍する。
②サラダ油でピーマン、たまねぎを炒め、しんなりしたらツナ、ミックスベジタブルを入れ、調味料で味付けする。
③盛り付けたごはんにのせる。

野菜のカップスープ

〈材料・2人分の分量〉
キャベツ……1/3枚
じゃがいも（小）……1個
たまねぎ……1/2個
にんじん……1/5本
水……300ml
コンソメ顆粒……小さじ2
こしょう……少々
パセリ……少々

〈作り方〉
①野菜を食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。
②コンソメ、こしょうを入れる。
③カップに盛り付けパセリを散らす。



ミニフルーツヨーグルト

〈材料・2人分の分量〉
ヨーグルト……180g
りんご……1/4個
バナナ……1/2本
プルーン……2個
砂糖またはオリゴ糖（お好み）

〈作り方〉
①りんご、バナナを食べやすい大きさに切る。
②①を盛り付けてヨーグルトをかけ、プルーンをのせる。

平成23年度 入賞 子どもの料理コンクール

もりもり力のでるさっぱりランチ

高根沢町　酒巻 直拡さん

1人分
エネルギー……690kcal
たんぱく質……28.6g
脂質……22.7g
カルシウム……172mg
塩分……3.0g

[食事バランスガイド]

○家の畑でとれた野菜をたくさん使って作った。
○今年の夏は、暑いので食欲のないときでも食べられる献立にした。

サラダうどん

〈材料・2人分の分量〉
冷凍うどん……2玉
レタス……40g
きゅうり……60g
プチトマト……90g
コーン……30g
シーチキン……80g
ハム……30g
温泉たまご……2個
万能ねぎ……10g
めんつゆ……大さじ1
マヨネーズ……小さじ2

〈作り方〉
①レタスを食べやすい大きさに手でちぎる。
②きゅうりを輪切りにする。
③ハムを半分に切り、5ミリはばに切る。
④プチトマトを半分に切る。
⑤なべにお湯を沸かし、冷凍うどんを2〜3分ゆでる。
⑥ゆで上がったら冷水でうどんをしめる。
⑦お皿にうどんをもる。
⑧⑦に野菜、シーチキン、ハムをもりつける。
⑨⑧に温泉たまごをのせ、カットした万能ねぎをちらす。
⑩⑨にめんつゆをかけ、マヨネーズをそえる。

フルーツヨーグルト

〈材料・2人分の分量〉
プレーンヨーグルト……200g
フルーツミックス……100g

〈作り方〉
①冷した器にプレーンヨーグルトをもる。
②①のうえにフルーツミックスをもりつける。

お茶

〈材料・2人分の分量〉
麦茶……300ml
氷……4個

〈作り方〉
①麦茶を用意する。
②コップに氷を入れて麦茶をそそぐ。

平成23年度 入賞 子どもの料理コンクール

元気もりもりランチ

那須烏山市　浅川 優太さん

1人分
エネルギー……786kcal
たんぱく質……27.5g
脂質……17.8g
カルシウム……183mg
塩分……3.1g

[食事バランスガイド]

○三色丼のそぼろにレンコンを入れて、野菜を多くとれるように工夫した。
○いろどりを考えて献立を作った。

三色丼

〈材料・2人分の分量〉
ごはん……500g
豚ひき肉……100g
れんこん……20g
しょうがすりおろし……少量
水……100cc
砂糖……大さじ1
めんつゆ……50cc
ほうれん草……50g
バター……小さじ1
中華風味調味料（ウェイパーなど）……小さじ1/2
卵……2個
塩こしょう……少々

〈作り方〉
①れんこんは皮をむき、いちょう切りにする。
②フライパンにひき肉としょうがすりおろし、①のれんこんを入れて炒める。
③火が通ったら、水と砂糖とめんつゆを入れて落としぶたをして煮詰める。
④なべでほうれん草をゆでる。
⑤ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
⑥フライパンにバター、⑤とウェイパーを入れて炒める。
⑦卵をといて、塩こしょうを入れて混ぜる。
⑧フライパンに⑦を入れ、炒り卵をつくる。
⑨丼ぶりに、ごはんをもる。
⑩⑨に③と⑥と⑧をもりつける。

海そうサラダ

〈材料・2人分の分量〉
乾燥海そう……5g
レタス……2枚
トマト……中1個
青じそドレッシング……適量

〈作り方〉
①乾燥海そうを水でもどす。
②トマトを食べやすい大きさに切る。
③レタスをちぎる。
④皿に③と①をのせ、②をそえる。
⑤④に青じそドレッシングをかける。

フルーツヨーグルト

〈材料・2人分の分量〉
プレーンヨーグルト……150g
みかん缶づめ……100g
パイナップル缶づめ……40g

〈作り方〉
①プレーンヨーグルトにみかんとパイナップルを入れる。
②皿に①をもりつける。

平成23年度 入賞 子どもの料理コンクール

カップDEそぼろ

足利市　中島 花月さん　柏瀬 絢文さん

1人分
エネルギー……976kcal
たんぱく質……37.7g
脂質……35.9g
カルシウム……114mg
塩分……4.9g

[食事バランスガイド]

○とっておいたデザートカップやドリンクカップを再利用して器にしました。
○ありがとうの気持ちをこめて、枝豆でハートの形を作りました。

そぼろごはん

〈材料・2人分の分量〉
ごはん……茶わん2杯
きけフレーク……大さじ4
たまご……2個
サラダ油……小さじ1
Ⓐ 砂糖……大さじ2
Ⓐ 塩、しょうゆ……少々
とりもものひき肉……180g
サラダ油……小さじ1
Ⓑ みりん、酒……大さじ1
Ⓑ めんつゆ（3倍濃縮）……大さじ1
Ⓑ しょうゆ……大さじ1
Ⓑ 砂糖……大さじ1
Ⓑ しょうが（すりおろし）……少々
ピーマン……2個
パプリカ（赤・黄）……半個ずつ
ごま油……小さじ4
塩・こしょう……少々
冷凍枝豆……適量

〈作り方〉
①たまごをほぐし、調味料Ⓐを加え混ぜ、サラダ油をひいたフライパンでそぼろ状に炒める。
②フライパンにサラダ油をひいて、とりもものひき肉を炒める。色が変わったら調味料Ⓑを加える。
③約5ミリ幅に、たてに切ったピーマン・パプリカも同様にフライパンにごま油をひいて炒め、塩・こしょうで味をつける。
④透明な使い捨てのドリンクカップにごはん、きけフレーク、①、②、③の順に層になるように、詰めていく。
※軽く押して詰めていくときれいな層になります。
⑤最後に解凍し、さやからとり出した枝豆を、上に並べてハート型を作る。

野菜スティック

〈材料・2人分の分量〉
きゅうり……1本
にんじん……1本
ヤングコーン……4本
「マヨネーズ……適量
「ケチャップ……適量
マヨネーズ……適量
クリームチーズ……適量
パセリみじん切り……少々

〈作り方〉
①きゅうり、にんじんをスティック状に切り、ヤングコーンと一緒にカップに立てるように盛り付ける。
②ケチャップとマヨネーズを半量ずつまぜてオーロラソースを作る。
③②のオーロラソース、マヨネーズ、クリームチーズをそれぞれ小さなカップに入れる。

オレンジ

〈材料・2人分の分量〉
オレンジ……1個

〈作り方〉
①オレンジをよこ半分に切る。

平成24年度　家庭の日に家族と食べる楽しいごはん

平成24年度 最優秀賞 子どもの料理コンクール

食たくに星がうかんでる☆

宇都宮市　舘 詩歩奈さん

1人分

エネルギー	890kcal
たんぱく質	38.5g
脂質	25.0g
カルシウム	380mg
塩分	4.4g

【食事バランスガイド】

○えび入りがんもは、まるくあげるのがむずかしかったです。
○かぼちゃのそぼろあんかけは、煮くずれしないように気を付けました。
○フルーツヨーグルトは、私の好きなバナナとみかんを使いました。

がんも

材料・2人分の分量

もめんとうふ	250g
ひじき（乾そう）	6g
むき えび	80g
缶詰コーン	30g
しいたけ	20g
にんじん（星型）	40g
山芋	50g
たまご	1/2個
えだまめ	70g
塩	少々
片栗粉	大さじ1
あげ油	適量
ぽん酢	適量

作り方

①とうふの水気を切る。
②しいたけ、むきえびは、1cm角程度に切り、にんじんは星型にくりぬく。
③ひじきを水でもどして、水気を切る。
④コーンの水気を切る。
⑤えだまめはゆでて、さやから取り出す。
⑥山芋は、皮をむき、すりおろす。
⑦にんじん、あげ油、ぽん酢以外の全ての材料をまぜあわせる。
⑧直径5cm程度の大きさに丸め、星型のにんじんを上にのせ、形を整える。
⑨180℃の油で、きつね色に色づくまであげる。

かぼちゃのそぼろあんかけ

材料・2人分の分量

かぼちゃ	160g
とりひき肉	30g
にんじん（星型）	20g
だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ3/4
さとう	大さじ1/2
塩	少々
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ2

作り方

①かぼちゃは、種を取り除き、一口大に切る。にんじんは星型にくりぬく。
②鍋にしょうゆ、さとう、塩、酒をまぜあわせ、煮立たせる。
③煮立ったらとりひき肉を入れ、弱火にかけ、ポロポロになるまで、からいりする。
④だし汁、かぼちゃ、にんじんを加えて、強火で煮立たせ、火が通ったら、落しぶたをして、弱火で10分煮る。
⑤片栗粉を水でとき、鍋に回し入れる。

星のすまし汁

材料・2人分の分量

ふ（星型）	4g
青ねぎ	5g
だし汁（こんぶ・かつお）	360cc
うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	少々

作り方

①青ねぎは、小口切りにする。
②こんぶ・かつおでだしをとる。
③ふは、水でもどし、しぼる。
④だし汁に、うすくちしょうゆ、塩、ふ、青ねぎを入れ、一煮立ちさせ火をとめる。

フルーツヨーグルト

材料・2人分の分量

かんてんゼリー	60g
ヨーグルト	160g
バナナ	1本
みかん缶	60g

作り方

①かんてんゼリーは、星型にくりぬく。
②バナナは、一口大に切る。
③①・②とみかんをヨーグルトであえる。

ごはん

材料・2人分の分量

ごはん	190g

平成24年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

夏バテのりきり中華ごはん

鹿沼市　青木 諒さん

1人分

エネルギー	781kcal
たんぱく質	39.6g
脂質	16.1g
カルシウム	309mg
塩分	5.8g

【食事バランスガイド】

○電子レンジを使って、パラパラチャーハンを作りました。
○すぶたのぶた肉は油であげずに炒めて、ヘルシーに仕上げました。
○ごとうちスープは、とちぎ県産のかんぴょうと、にらを入れました。

かにかまレタスチャーハン

材料・2人分の分量

ごはん	300g
たまご	1個
しらす	20g
レタス	1枚
かにかまぼこ	2本
塩	少々
こしょう	少々

作り方

①しらすを湯通しする。
②ごはん、たまご、しらすまぜ合わせ、塩・こしょうで味付けし、電子レンジで2分加熱する。
③とり出して、よくまぜる。
④③にちぎったレタスをまぜ、皿によそって、かにかまぼこを上にちらす。

すぶた

材料・2人分の分量

ぶた肉	100g
にんじん	1/2個
ピーマン	2個
たまねぎ	1/2個
しいたけ	2個
たけのこ水煮	1/2個
㋐ 砂糖	大さじ2
㋐ 酢	大さじ2
㋐ しょうゆ	大さじ1½
㋐ スープのもと	少々
㋐ かたくり粉	大さじ1
㋐ 水	50cc

作り方

①㋐の調味料を先に合わせておく。
②にんじんを乱切りにして、ゆでる。
③たけのこ水煮は乱切り、たまねぎは1㎝に切り、しいたけは1/4に切る。ピーマンは半分に切って1/4に切る。
④テフロンのフライパンで、ぶた肉を炒める。たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ゆでたにんじんを入れてさらに炒める。
⑤さいごにピーマンを入れてさっと炒め、㋐の調味料を入れる。

中華サラダ

材料・2人分の分量

もやし	125g
かんそうわかめ	5g
ハム	30g
① 酢	大さじ1
① めんつゆ	大さじ2
① ごま油	少々

作り方

①もやしとわかめをゆでる。
②ハムをせん切りにする。
③①②に、①で味付けをする。

ごとうちスープ

材料・2人分の分量

かんぴょう	40cm
にら	2本
にんじん	1/4個
たまねぎ	1/4個
たまご	1個
スープのもと	少々
水	2カップ

作り方

①かんぴょう、にらは一口大に切る。
②にんじん、たまねぎは細切りにする。
③なべに水、かんぴょう、にんじん、たまねぎ、にらを入れ、火が通るまでにる。
④仕上げに、スープのもとで味を整え、ときたまごを流しこむ。

スムージー

材料・2人分の分量

バナナ	1本
もも缶	1/2缶
ヨーグルト	100g
牛乳	50cc

作り方

①バナナともも缶を、凍らせておく。
②ジューサーに①、牛乳、ヨーグルトを入れて、よくまぜる。お好みで、もも缶のシロップを入れる。

平成24年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

おいしさ全開☆夏野菜!

足利市　中島 花月さん　柏瀬 絢文さん

1人分

エネルギー	933kcal
たんぱく質	32.2g
脂質	37.9g
カルシウム	191mg
塩分	3.0g

【食事バランスガイド】

○トマトをカップ代わりにして、丸ごと食べられるようにしました。
○おじいちゃんとおばあちゃんが大切に育ててくれた野菜をたくさん食べられるように考えて作りました。

夏野菜カレー（ピーマンの肉詰め添え）

材料・2人分の分量

<カレー>

ごはん	260g
じゃがいも	大1/2個
にんじん	1/2本
なす	1/2本
たまねぎ	1/2個
ピーマン／パプリカ／トマト	ピーマンの肉詰め、パプリカのチーズ焼き、ルッコラとカッテージチーズのサラダで使用した余り
豚もも肉	60g
サラダ油	小さじ1
カレールウ	2人分
たまご	1個
レタス	3枚
らっきょう・福神漬け・レーズン・ガーリックチップス	適量

<ピーマンの肉詰め>

ピーマン	4個
豚ひき肉	80g
たまねぎ	30g
塩・こしょう・パン粉	適量

作り方

<カレー>
①じゃがいも、にんじん、なす、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、トマトは1cm角に切る。豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
②鍋にサラダ油をひき、①を炒め、水とカレールウを加えてとろみがつくまで煮込む。
③たまごはゆでて輪切りにし、レタスとともにカレーに添える。
④らっきょう、福神漬け、レーズン、ガーリックチップスをそれぞれ盛り付ける。

<ピーマンの肉詰め>
①たまねぎはみじん切りにする。
②豚ひき肉に①と塩・こしょう・パン粉を加え、よくこねる。
③ピーマンは横半分に切り、たねをとる（へたがついている部分は、へたを除いてから1cm角に切り、カレーに使用）。その中に豚ひき肉を詰め、170℃のオーブンで約15分焼き、カレーに添える。

<パプリカのチーズ焼き>

パプリカ（黄）	2個
なす	1/2本
コーン・チーズ	適量

<パプリカのチーズ焼き>
①パプリカは横半分に切り、たねをとる（へたがついている部分は、へたを除いてから1cm角に切り、カレーに使用）。
②①中に角切りにしたなすとコーンを詰める。
③チーズを乗せ、電子レンジで3分程度加熱した後、トースターで焦げ目がつく程度焼く。そして、カレーに添える。

ルッコラとカッテージチーズのサラダ

材料・2人分の分量

トマト	2個
ルッコラ	10g
カッテージチーズ	30g
カルバッチョドレッシング	適量

作り方

①トマトは中身をくりぬき、カップを作る（くりぬいた中身はカレーに使用）。
②ルッコラとカッテージチーズはカルバッチョドレッシングで和え、トマトのカップに盛り付ける。

ももの冷たいデザート

材料・2人分の分量

もも（缶詰）	4切れ
もも（缶詰）の汁	大さじ2
牛乳	70cc
生クリーム	50cc
レモン汁・ミント	適量

作り方

①すべての食材をミキサーにかける。
②冷蔵庫でよく冷やし、最後にミントをのせる。

平成24年度 アイディア賞 子どもの料理コンクール

電車ランチ

小山市　谷田貝 海斗さん

1人分

エネルギー	857kcal
たんぱく質	32.6g
脂質	31.5g
カルシウム	163mg
塩分	5.1g

【食事バランスガイド】

○この献立は、全体を作る時間とチキンソテーの火かげん・焼く時間を考えながら作りました。
○工夫したことは、ごはんを電車の形にするために四角に盛り、窓になるにんじんを輪切りといちょう切りにしたことです。きゅうりは輪切りにしてラインにするために直線上に並べました。

電車ランチ

材料・2人分の分量

ごはん	400g
たまご	2個
たまねぎ	1/2個
マーガリン	大さじ1
とりもも肉	200g
塩	小さじ1½
こしょう	適量
サラダ油	大さじ1½
きゅうり	1本
にんじん	100g
ミニトマト	4個
レタス	4枚
カニカマ	2本

作り方

<くいたまごごはん>
①みじん切りにしたたまねぎをマーガリンで炒める。
②火が通ったらたまごを入れ、いりたまごにする。
③出来上がったらごはんと混ぜる。

<チキンソテー>
①とりもも肉に塩・こしょうをふる。
②サラダ油を入れたフライパンにとり肉を入れ、ふたをして中火で焼く。

<盛り付け>
①皿にレタス・ミニトマト・カニカマを盛り付け、中心にいりたまごごはんを四角に盛り付ける。
②チキンソテーを一口大に切り、ラインのように盛り付ける。
③ゆでたにんじん・きゅうりを輪切りにし、それぞれ並べる。

野菜スープ

材料・2人分の分量

にんじん	50g
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
しいたけ	1枚
チンゲン菜	4枚
コンソメスープの素	大さじ1

作り方

①じゃがいも・にんじん・たまねぎを切り、水と一緒に火にかける。
②沸とうしたら弱火にし、しいたけとチンゲン菜のかたい部分とコンソメを入れる。やわらかくなったらチンゲン菜の葉を入れ、こしょうで味を調える。

平成24年度 入賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷりまきまきランチ

芳賀町　小川 優梨愛さん　齊藤 佑実さん

1人分

エネルギー	775kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	18.0g
カルシウム	264mg
塩分	3.9g

【食事バランスガイド】

○色あいを良くするために、カラフルな食材を使いました。
○のりまきをまくとき、ぶあつくならないように、気をつけました。
○具だくさんみそ汁にしたくて、たくさんの野菜を取り入れました。
○フルーツゼリーらしく、オレンジの皮を器にしました。
○食後のデザートにみんなでフルーツゼリーを食べて、ニッコリ！！！
○家庭の日に最適な心温まるメニューです（＾ー＾）！！

アボカドとえびののりまき

材料・2人分の分量

ごはん	茶わん1杯
すし飯の素（粉末）	小さじ1強
アボカド	1/2個
えび（ゆでたもの）	40g
しょうゆ	少々
のり	1枚

作り方

①ごはんにすし飯の素をまぶし、よくまぜる。
②アボカドはスプーンですくってつぶし、きざんだゆでえび、しょうゆを加えてまぜる。
③のりをしき、酢めしを平らにのばし、②の具をのせてまき、食べやすい大きさに切る。

ツナときゅうりののりまき

材料・2人分の分量

ごはん	茶わん1杯
すし飯の素（粉末）	小さじ1強
ツナ	1缶
きゅうり	1/4本
マヨネーズ	大さじ1
のり	1枚

作り方

①ごはんにすし飯の素をまぶし、よくまぜる。
②きゅうりをスティック状に切る。
③ツナにマヨネーズを加えてまぜる。
④のりをしき、酢めしを平らにのばし、②③の具をのせてまき、食べやすい大きさに切る。
※③のツナが余った場合は、水菜のサラダにのせる。

水菜のサラダ

材料・2人分の分量

水菜	1株
きゅうり	1/4本
たまご	1個
かにかまぼこ	2本
チーズ	2本
ドレッシング	適量

作り方

①たまごをゆでる。
②水菜は3cm位に切り、きゅうりはひと口大に切る。
③かにかまぼこをほぐし、たまごは4つに切り、チーズは2cm位に切る。
④器に盛り付け、ドレッシングをかける。

具だくさんみそ汁

材料・2人分の分量

大根	40g
にんじん	20g
じゃがいも	1/2個
こんにゃく	40g
しめじ	30g
水菜	10g
白みそ	大さじ1弱
顆粒だし	少々
水	2カップ

作り方

①大根、にんじん、じゃがいもはいちょう切りにする。
②こん、にゃくはひと口大に切り、しめじはほぐす。
③水菜は3cm位に切る。
④なべに水とだしを入れ、①②を煮る。
⑤野菜に火が通ったら、みそを入れ、仕上げに水菜をかざる。

オレンジカップのフルーツゼリー

作りやすい分量

オレンジ	1個
フルーツミックス缶（缶シロップを200cc使用する）	1缶
キウイ	2切れ
ゼラチン	5g
お湯	50cc

作り方

①オレンジは半分に切り、中身をくりぬく。
②キウイはいちょう切りにする。
③ゼラチンにお湯を加え、よくかきまぜて溶かす。
④フルーツ缶のシロップを入れてまぜる。
⑤オレンジの皮の器に缶フルーツとゼリー液を入れ、冷蔵庫で1時間位冷やし固める。
⑥オレンジとキウイを上にかざる。

平成24年度 入賞 子どもの料理コンクール

栃木がいっぱい！夏ごはん

芳賀町　齋藤 義輝さん　直井 龍也さん

1人分

エネルギー	753kcal
たんぱく質	36.1g
脂質	32.8g
カルシウム	321mg
塩分	3.9g

【食事バランスガイド】

○栃木県産の野菜をたくさん使いました。
○作るのは難しかったけれど、短時間で上手にできました。
○一番難しかったのはハンバーグ作りです。かんびょうを水でもどしたり、大根をすりおろしたりするからです。ハンバーグは中火で両面を焼くといいですよ。
○次に難しかったのは、スープです。野菜をどのように切るかよく考えました。にんじんから煮るといいですよ。

塩こんぶとごまのまぜごはん

材料・2人分の分量

ごはん	茶わん2杯
塩こんぶ	2つまみ
いりごま	大さじ1

作り方

①ほたてでごはんをボールにあける。
②塩こんぶとごまをまぜる。
③ごはんを器に盛る。

栃木のおいしいハンバーグ

材料・2人分の分量

合びき肉	200g
かんびょう	10g
たまねぎ	1/4個
れんこん	50g
たまご	小1個
パン粉	大さじ1
塩・こしょう	各 少々
サラダ油	適量
大根	30g
大葉	2枚
サニーレタス	4枚
ミニトマト	4個
すし酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
ごま油	大さじ1弱
たれ	

作り方

①かんびょうは水につけてもどし、5mm位に切る。
②たまねぎ、れんこんは皮をむき、みじん切りにする。
③ボールにひき肉、かんびょう、たまねぎ、れんこん、たまご、パン粉、塩・こしょうを入れて、こねる。
④ハンバーグの形に丸め、フライパンにサラダ油を入れ、中火で両面を焼く。
⑤大根はすりおろす。
⑥すし酢、しょうゆ、ごま油をまぜてたれを作る。
⑦お皿にハンバーグを盛り、上に大葉と大根おろしをのせて⑥のたれをかける。
⑧ひと口大にちぎったサニーレタス、ミニトマトをかざる。

野菜ゴロゴロスープ

材料・2人分の分量

にんじん	25g
じゃがいも	50g
キャベツ	35g
たまねぎ	25g
ベーコン	2枚
コンソメ	1個
水	2カップ

作り方

①にんじん、じゃがいもはサイコロ切り、キャベツは2cm角、たまねぎ、ベーコンは5mm位に切る。
②鍋に水、コンソメ、材料を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。

夏のヨーグルト

材料・2人分の分量

ピンクグレープフルーツ	1/2個
プレーンヨーグルト	200g
さとう	小さじ2

作り方

①ボールにプレーンヨーグルトをあける。
②ピンクグレープフルーツの皮とたねを取り、ひと口大にちぎって加える。
③さとうを入れてまぜ、器に盛る。

平成24年度 入賞 子どもの料理コンクール

和風カラフル野菜の盛り合わせ

栃木市　馬場 結花さん

1人分

エネルギー	772kcal
たんぱく質	35.7g
脂質	23.6g
カルシウム	218mg
塩分	6.6g

【食事バランスガイド】

○豚肉の野菜巻きは、野菜のシャキシャキ感がとても心地よいです。また、いんげんとツナの煮物はツナの汁を加えることで風味がまし、はまってしまうほどのおいしさです。
○野菜サラダのねぎのみじん切りは、頑張って作りました。
○おじいちゃん・おばあちゃん・おとうさん・おかあさん、だれでも食べられるおいしい料理です。野菜も多く、栄養バランスもとれています。

ご　は　ん

材料・2人分の分量

ごはん	300g

豚肉の野菜巻き

材料・2人分の分量

豚もも薄切り肉	6枚
なす	1本
にんじん	1/2本
ししとう	3本
砂糖	大さじ1½
しょうゆ	大さじ1½
水	大さじ1
小麦粉	6g
サラダ油	大さじ1

作り方

①なすはたてに6等分に切る。にんじんは棒状に6本に切る。ししとうはたてに半分に切る。
②豚肉を広げ、小麦粉を薄くふる。①を6等分にして肉にのせ、巻いてようじでとめる。
③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れときどき転がしながら全体に焼き色ができるまで焼く。
④砂糖・しょうゆ・水を加え、汁がなくなるまで煮る。

いんげんとツナの煮物

材料・2人分の分量

さやいんげん	200g
ツナ缶	1缶
水	200ml
しょうゆ	大さじ1½
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1½

作り方

①さやいんげんを2等分にしてゆで、ざるにあげる。
②なべにしょうゆ・みりん・砂糖・水とさやいんげんを入れてひと煮立ちさせ、ツナを汁ごと加え汁がなくなるまで中火で煮る。

トマトサラダ

材料・2人分の分量

トマト	1個
きゅうり	1/2本
ねぎ	1/2本
ごまドレッシング	大さじ2

作り方

①トマトを薄切り、きゅうりをななめ切り、ねぎをみじん切りにして皿に盛り、ごまドレッシングをかける。

み　そ　汁

材料・2人分の分量

カットわかめ	2g
豆腐	150g
みそ	大さじ1
水	250ml

作り方

①なべに水を入れて沸とうさせ、みそを入れる。
②豆腐を切り、わかめと一緒になべに加える。

平成24年度 入賞 子どもの料理コンクール

ダン ラン★ごはん

野木町　真瀬 瑛理さん　真瀬 裕崇さん

1人分

エネルギー	847kcal
たんぱく質	28.8g
脂質	29.0g
カルシウム	295mg
塩分	4.6g

【食事バランスガイド】

○野菜や米はおじいちゃん・おばあちゃんが、みそは私も手伝って手作りしました。塩こうじは、みそを作る時こうじを使って家で作りました。デザートの桃は、お父さんが育てました。
○ドライカレーにとけるチーズを入れたのがポイントです。私はチーズが大好きです。

トロ～リドライカレー

材料・2人分の分量

ごはん	320g
牛豚ひき肉	100g
ミックスビーンズ	50g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
なす	1本
ピーマン	2個
とけるチーズ	40g
カレーパウダー	小さじ2
カレールー	25g
にんにく	1/2かけ
サラダ油	小さじ2

作り方

①ごはんは水を少なめでたく。
②にんにくはみじん切りにする。
③たまねぎ・にんじん・なす・ピーマンはこまかく切る。
④フライパンにサラダ油とにんにくを入れ炒にかける。香りがしたら、ひき肉・たまねぎ・カレーパウダー・にんじん・なす・ピーマン・ミックスビーンズの順に入れ、火が通ったらカレールーを入れる。
⑤最後にとけるチーズを加える。
⑥ごはんを皿に盛り、ドライカレーを真ん中にかける。

トマトみそ汁

材料・2人分の分量

トマト	中1個
たまねぎ	1/2個
豆腐	1/4丁
みそ	小さじ2
かりゅうだし	小さじ1

作り方

①トマトは皮をむき、たねを取って大きめに切る。
②たまねぎはくし形に切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
③なべに水300cc・トマト・たまねぎを入れて煮立ったら、かりゅうだし・みそを入れ、最後に豆腐を加える。

かぼちゃサラダ

材料・2人分の分量

かぼちゃ	120g
マヨネーズ	大さじ1
塩	1g
こしょう	少々

作り方

①かぼちゃをうすいくし形にし、2cm位の長さに切る。
②電子レンジ600Wで3～4分加熱し、冷ましておく。
③かぼちゃをマヨネーズ・塩・こしょうであえる。

きゅうり塩こうじあえ

材料・2人分の分量

きゅうり	1本
塩こうじ	小さじ1

作り方

①きゅうりを乱切りの一口大に切る。
②塩こうじであえる。

桃

材料・2人分の分量

桃	1個

平成24年度 入賞 子どもの料理コンクール

家族でつくろうわくわくごはん

那須塩原市　折井 七望さん

1人分
エネルギー……755kcal
たんぱく質……29.7g
脂質……26.3g
カルシウム……188mg
塩分……3.1g

【食事バランスガイド】
主食…2つ　副菜…2つ　主菜…2つ　牛乳・乳製品…1つ　果物…一

○かぞくみんなで楽しく作って、おいしく食べられるメニューを考えました。
5さいの妹ともいっしょに作りたいです。

野さいたっぷり生春まき

材料・2人分の分量

たまご	1個
サラダ油	少々
生ハム	3枚
ライスペーパー	3枚
きゅうり	1/2本
かいわれ	1/2袋
マヨネーズ	大さじ1
青じそ	2枚
きぬさや	6枚
レタス	1/8個
わさびじょうゆ	適量

作り方

①フライパンにサラダ油をひき、うすやきたまごを作る。
②きゅうり、きぬさや、うすやきたまご、レタスを細切りにする。
③ライスペーパーをお湯にくぐらせ、もどす。
④かわいたふきんの上で具とマヨネーズをライスペーパーでまく。
⑤④を半分に切り、青じその上に盛り付ける。
⑥ミニトマトをそえる。
⑦つけだれのわさびじょうゆを作る。

ぎょうざでライス

材料・2人分の分量

米	1合
トマトジュース	180cc
ぎょうざの皮	8枚
ケチャップ	少々
ツナ缶	1/2
とろけるチーズ	2枚
えのきだけ	50g
ミニトマト	4個

作り方

①といだ米とトマトジュース、ツナ、えのきだけをすいはん器に入れてたく。
②①とチーズをぎょうざの皮にのせ、もう1枚の皮をかたぬきして、かぶせてとじる。
③1000Wのトースターで4分焼く。ケチャップをのせる。

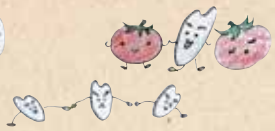
キウイ

材料・2人分の分量

キウイ	1個

作り方

①キウイを半分に切る。



平成24年度 入賞 子どもの料理コンクール

親子で楽しく食べよう

さくら市　川那子 綾乃さん　森 円香さん

1人分
エネルギー……972kcal
たんぱく質……37.1g
脂質……41.3g
カルシウム……285mg
塩分……3.6g

【食事バランスガイド】
主食…2つ　副菜…3つ　主菜…1つ　牛乳・乳製品…2つ　果物…一

○体に良く、おいしい料理を食べれば、成長するし、病気にもかかりにくい体になるので、野菜をたくさん使いました。
○ふだんは、ごはんばかりなので、今回はパスタにしてみました。

タラコパスタ

材料・2人分の分量

タラコ	1.5本
パスタ	250g
パスタのゆで汁	適量
オリーブオイル	適量
マヨネーズ	大さじ2
バター	大さじ2
きざみのり	お好み

作り方

①パスタをゆでるお湯をわかす。その間に、タラコの皮を取る。
②お湯がわいたら、塩（分量外）とパスタを入れ、ゆでる。
③パスタをゆでている間に、マヨネーズとタラコを混ぜ合わせる。
④パスタがゆであがったら、ゆで汁を③の中に入れて混ぜる。
⑤④とパスタとバターをからめて、お皿に盛り付ける。
⑥お好みでオリーブオイルときざみのりをかける。

モッツァレラチーズのバジルサラダ

材料・2人分の分量

モッツァレラチーズ	60g
バジルソース（ドレッシング）	大さじ1/2
トマト	2個
アスパラ	2本
サニーレタス	4枚

作り方

①トマトを1/5の大きさに切る。
②サニーレタスを皿に盛り付け、トマト、アスパラ、モッツァレラチーズを上にのせバジルソースをかける。

健康ポトフ

材料・2人分の分量

コンソメ	1/2個
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4個
じゃがいも	2個
ウインナー	2本
キャベツ	葉2枚

作り方

①にんじんを2mm程度の半月切りにする。
②じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
③たまねぎは食べやすい大きさに切る。
④ウインナーはななめ半分に切る。
⑤キャベツは4cm位の大きさに切る。
⑥なべに水を入れ、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
⑦にんじんとじゃがいもがやわらかくなったら、たまねぎとキャベツを入れる。
⑧3分位たったら、ウインナーを入れる。
⑨さらに3分位たったら、コンソメを入れる。
⑩全部の具がやわらかくなったら火をとめる。

平成24年度 入賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷり‘モリモリ’ランチ

高根沢町　山本 紗椰さん

1人分
エネルギー……780kcal
たんぱく質……21.8g
脂質……27.7g
カルシウム……81mg
塩分……3.6g

【食事バランスガイド】
主食…2つ　副菜…3つ　主菜…2つ　牛乳・乳製品…一　果物…一

○たまねぎのみじん切りはかんたんだと思っていましたが、なみだがでて思うようにいかず大変でした。
また、トマトは湯せんにかけることによって、きれいでかんたんに皮がむけることがわかりました。食べなれているカレーライスもおいしいけれど、ドライカレーはひと味ちがってしんせんでした。みなさんもつくってみてください。

ドライカレー

材料・2人分の分量

豚ひき肉	100g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
にんじん	1/2本
トマト	1個
にんにく	1かけ
カレールウ	2かけ弱
ごはん	茶わん2杯

作り方

①にんにく、たまねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
②トマトを湯せんにかけ皮をむき、こまかく切る。
③なべにサラダ油をひき、にんにくを炒める。順に、たまねぎ、豚ひき肉、ピーマンを炒める。
④トマトを加え、弱火にする。
⑤にんじんをすりおろして加える。
⑥水分がたりない場合は、水を加え、具材がやわらかくなったらカレールウを加える。

かぼちゃのサラダ

材料・2人分の分量

かぼちゃ（小）	1/4個
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
レーズン	大さじ1

作り方

①かぼちゃの皮をむき、1cm位のサイコロ型に切る。
②ラップをし、やわらかくなるまで、レンジにかける。
③塩・こしょう、マヨネーズ、レーズンを混ぜ合わせる。

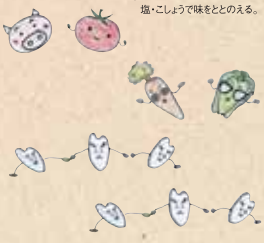
キャベツとベーコンのコンソメスープ

材料・2人分の分量

キャベツ	1/4個
ベーコン	3枚
塩・こしょう	少々
コンソメ	1個

作り方

①キャベツとベーコンを一口大に切る。
②なべに水を入れ、キャベツがやわらかくなるまでゆでる。
③ベーコンを加え、コンソメを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。



平成24年度 入賞 子どもの料理コンクール

家族でピクニック♪ヘルシー弁当!!

那須烏山市　山口 莉那さん　小川 萌華さん

1人分
エネルギー……821kcal
たんぱく質……40.0g
脂質……33.8g
カルシウム……147mg
塩分……4.4g

【食事バランスガイド】
主食…1つ　副菜…6つ　主菜…4つ　牛乳・乳製品…一　果物…一

○調理実習のときに、炒める料理は短時間でできると聞いたので、炒める料理を作りました。
○サンドイッチをキャンディーの形にしてかわいくしました。
○残り物がでないように一人分の量を少なめにしました。
○見た目のバランスが良いように、いろどりを考えました。
○家族でピクニックにいくようなつもりでお弁当にしました。
○磁やランチョンマットできれいにしました。
○トマトやブロッコリーに色のついたつまようじを使ってきれいにしました。
○油をあまり使わずにエコを考えて作りました。
○なるべく野菜を使ってヘルシーにしました。

キャンディーサンドイッチ

材料・2人分の分量

食パン（8枚切り）	3枚
レタス	3枚
ハム	3枚

作り方

①パンのみみを切る。
②パンの上に、レタスとハムをのせる。
③まいて半分に切る。
④ラップでつつみ、ラッピングタイでとめる。

つけ合わせ

材料・2人分の分量

ブロッコリー	40g
ミニトマト	8個

作り方

①ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。

からあげ

材料・2人分の分量

とりもも肉	120g
しょうゆ	小さじ1/2
にんにく	1かけ
片栗粉	適量
サラダ油	適量

作り方

①とりもも肉をしょうゆ、すりおろしたにんにくにつける。
②片栗粉をまぶし、油で揚げる。

ミネストローネ

材料・2人分の分量

豚ひき肉	50g
にんじん	80g
たまねぎ	60g
パセリ	少々
セロリ	40g
コンソメ	1個
トマトピューレ	300g
水	200g
サラダ油	少々

作り方

①野菜を食べやすい大きさに切る。
②豚ひき肉といっしょに炒める。
③トマトピューレ、水、コンソメを入れて煮こむ。
④パセリを入れる。

そぼろ風スクランブルエッグ

材料・2人分の分量

たまご	2個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々

作り方

①ときたまごを炒め、塩・こしょうで味付けし、スクランブルエッグを作る。

ジャーマンポテト

材料・2人分の分量

じゃがいも	200g
ハム	1枚
塩	少々
こしょう	少々

作り方

①じゃがいもを ゆで、つぶす。
②ハムはたんざく切りにし、さっと焼く。
③①に②をくわえ、塩・こしょうで味付けし、あえる。

フルーツ

材料・2人分の分量

キウイ	1個
オレンジ	1/4個

作り方

①キウイとオレンジを食べやすく切る。

平成25年度 最優秀賞 子どもの料理コンクール

野菜いっぱい“お花畑定食”

茂木町　柳岡　愛里さん

○たっぷり野菜のとんしゃぶは、さっぱりとしたごま酢だれなので、食よくのない夏でもおいしく食べられると思います。今回はにんじんといんげんでお花畑のようにかわいらしくかざり付けをしました。
○野菜や豚肉のゆで汁を再利用して作ったわかめスープはとてもおいしくできました。
○ゼリーは季節の果物をいろいろ使って作れます。

1人分
エネルギー……821kcal
たんぱく質……36.9g
脂質……25.5g
カルシウム……263mg
塩分……1.4g

[食事バランスガイド]
主食…1つ　副菜…4つ　主菜…3つ　牛乳・乳製品…1つ　果物…1つ

たっぷり野菜のとんしゃぶ

材料・2人分の分量

豚ももしゃぶしゃぶ肉	180g
キャベツ	140g
にんじん	20g
さやいんげん	2本（20g）
もやし	1/2袋（100g）
ミニトマト	2個（20g）
きゅうり	1/2本（50g）
A しょうが汁	大さじ1
すりごま	大さじ2
ネギ（みじん切り）	小さじ1
砂糖	大さじ1弱
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁（野菜・豚肉のゆで汁）	大さじ1

作り方
①キャベツはざく切り、にんじんは花型で抜く、さやいんげんはななめ切りにする。
②なべに湯をわかし、①ともやしをゆでて、あみじゃくしですくい、冷水にとって水気を切る。
③次に豚肉をゆでてあみじゃくしですくい、水気を切る。アクはきれいにとる。
ポイント ゆで汁はだしがおいしくでているので、んのたれとわかめスープに使う。
④きゅうりはピーラーでうす切りにする。
⑤皿にキャベツ、もやし、豚肉、きゅうりを盛り、花型にんじんといんげん、ミニトマトをかざる。
⑥Aのたれを作り、かけていただく。

わかめスープ

材料・2人分の分量

カットわかめ	2g
しめじ	30g
豆腐	1/3丁（100g）
野菜・豚肉のゆで汁	300cc
B 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/6
塩・こしょう	少々

作り方
①しめじはほぐし、豆腐は1cmの角切りにする。
②とんしゃぶのゆで汁をわかし、しめじ・豆腐を入れる。
③にえたらわかめと調味料Bを入れ器に盛る。

麦ごはん

材料・2人分の分量

麦ごはん	300g

かぼちゃのスイートサラダ

材料・2人分の分量

かぼちゃ	120g
スライスアーモンド	20g
レーズン	20g
C マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

作り方
①かぼちゃは一口大に切って、ラップに包み、電子レンジで5～6分加熱し、熱いうちにつぶす。
②スライスアーモンドはオーブントースターでうすく色づくまで焼く。
③レーズンは湯でもどす。
④①～③と調味料Cを混ぜ合わせる。

ももゼリー

材料・2人分の分量

牛乳	160cc
もも（缶詰）	170g
砂糖	16g
粉寒天	0.6g
バニラエッセンス	少々

作り方
①ももはカップの中に入れるものは1cm位の角切り、かざり用は一口大に切る。
②なべに牛乳、砂糖、粉寒天を入れて温めながら粉寒天をとかす。ふっとうしたら火を止めバニラエッセンスを加え、あら熱をとる。
③カップの中にももを入れ、②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
④器に移しももをかざる。

平成25年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷりニコニコランチ

芳賀町　酒井　彩さん

○いろいろなメニューに野菜を入れるようにしました。
○トマトをカップとして使ったところがポイントです。
○家族で笑顔で食べられるように、オムライスのケチャップは笑っている顔にしました。

1人分
エネルギー……993kcal
たんぱく質……25.8g
脂質……45.5g
カルシウム……238mg
塩分……4.8g

[食事バランスガイド]
主食…1つ　副菜…4つ　主菜…2つ　牛乳・乳製品…1つ　果物…1つ

ニコニコオムライス

材料・2人分の分量

ごはん	お茶碗2杯分
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/4個
ウインナー	2本
ケチャップ	100cc
バター	大さじ2
たまご	4個
レタス	1枚
ミニトマト	4個
アスパラガス	2本

作り方
①にんじんとたまねぎをみじん切りにする。ウインナーは輪切りにする。
②フライパンで①をいため、ケチャップとバターを加え、混ぜる。
③火が通ったら、ごはんを加えよく炒める。
④お皿に盛りつけ、たまごをフライパンで丸く焼き、炒めたごはんにのせる。
⑤ケチャップで顔を書き、レタス、ミニトマト、ゆでたアスパラガスをそえる。

パンの耳deトマトカップ

材料・2人分の分量

トマト	2個
パンの耳	6本
マヨネーズ	大さじ5
とろけるチーズ	20g
パセリ	少々

作り方
①トマトは上の部分を切り、下の部分は中をくり抜く。くり抜いた中身は種を取り除いておく。
②くり抜いたトマトの中身を食べやすい大きさに切る。
③ボールに、切ったトマト、小さく切ったパンの耳、マヨネーズを入れ、よく混ぜる。
④くり抜いたトマトに③を入れ、とろけるチーズとパセリをかける。
⑤トースターで3分半焼く。

コンソメスープ

材料・2人分の分量

たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
じゃがいも	1/2個
キャベツ	1枚
ベーコン	1枚
水	400cc
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

作り方
①たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを角切りにする。ベーコンは四角に切る。
②鍋に水を入れ、①の具を入れて火にかける。
③ふっとうしたらアクを取り、固形コンソメを入れる。
④具がやわらかくなったら、塩・こしょうを入れ、食べる直前にパセリをかける。

フルーツヨーグルト

材料・2人分の分量

バナナ	2本
ヨーグルト	大さじ8
はちみつ	適量
レーズン	10～16粒
さくらんぼ缶	2粒

作り方
①バナナを1cm幅の輪切りにし、器に入れる。
②バナナの上にヨーグルト、はちみつをかけ、レーズン、さくらんぼ缶をのせる。

平成25年度 優秀賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷりメニュー

壬生町　笠　さくらさん

○野菜の切り方と「火加減を調節しながら炒めること」を工夫し、「よそり方と盛りつけ」「作るときの手順を考えながらつくること」をがんばりました。お母さんが優しく丁寧に教えてくれました。
○この料理は、私の最初の料理です。家族の案が献立にすべて入っています。「一口食べてみませんか。」「この料理とてもおいしかったですよ。」「おいしそうな香りがしませんか…。」

1人分
エネルギー……669kcal
たんぱく質……21.7g
脂質……16.4g
カルシウム……191mg
塩分……5.0g

[食事バランスガイド]
主食…2つ　副菜…4つ　主菜…2つ　牛乳・乳製品…0つ　果物…2つ

野菜あんかけ丼

材料・2人分の分量

玉ねぎ	50g
にんじん	40g
ちんげんさい	80g
たけのこ（水煮）	40g
ズッキーニ	100g
パプリカ（赤）	65g
パプリカ（黄）	65g
かたくり粉	9g
しょうゆ	18g
和風だし	9g
ごはん	360g
水	150cc
うずらたまご	8個
ハム	40g
塩	0.5g
サラダ油	12g

作り方
①にんじん・ズッキーニをたんざく切り、ハム・パプリカ・玉ねぎを1.5cm角、ちんげんさいを3cmに切る。
②たけのこ・うずらたまごは水を切っておく。
③フライパンにサラダ油を入れ、①の野菜とたけのこを入れて炒める。
④水と和風だしを入れて、5分程度煮る。
⑤しょうゆ・塩で味を整え、うずらたまごを加え3分程度煮る。
⑥かたくり粉を水大1（分量外）で溶かし、火を止めてから回し入れ、軽く混ぜ、再度火をつけ、混ぜながらかたくり粉に火を通す。
⑦ごはんを丼ぶりに入れ、その上に野菜あんをのせる。

もやしのスープ

材料・2人分の分量

もやし	120g
ごま	1g
コンソメスープの素	2個
水	600cc

作り方
①鍋に水とコンソメスープの素を入れ火にかける。
②沸騰したらもやしを入れ、3分程度煮る。
③おわんにスープともやしを入れ、ごまをふる。

わかめとスナップエンドウのしろあえ

材料・2人分の分量

乾燥わかめ	3g
スナップエンドウ	12g
絹豆腐	150g
粉チーズ	6g
塩	1g
こしょう	少々

作り方
①絹豆腐とわかめをボールに入れ、混ぜながら豆腐をつぶす。
②スナップエンドウを伸で、ざるにあけてあら熱をとっておく。
③①の中に粉チーズを入れ、塩・こしょうで味を調える。
④③の中にスナップエンドウを入れ、ざっくりと混ぜ合わせて、皿に盛る。

ぶどう

材料・2人分の分量

デラウェア	1房

平成25年度 アイディア賞 子どもの料理コンクール

彩り☆夏野菜！

足利市　中島　花月さん　柏瀬　絢文さん

○エネルギーを少なくするために、なすは油を使わず電子レンジを使いました。
○おばあちゃんが大切に育てた、彩り豊かな夏野菜をたくさん使って作りました。

1人分
エネルギー……903kcal
たんぱく質……25.3g
脂質……44.1g
カルシウム……118mg
塩分……6.8g

[食事バランスガイド]
主食…1.5つ　副菜…6つ　主菜…2つ　牛乳・乳製品…0つ　果物…0つ

ピリ辛冷しゃぶ

材料・2人分の分量

ごはん	320g
なす	4本
豚薄切り肉	200g
パプリカ（黄）	1個
アスパラガス	5本
大根おろし・かいわれ大根・ねぎ	適量
酢・塩	適量
A ラオ口しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	1かけ
トウバンジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1

作り方
①なすはへたを取り、竹串で5か所刺してラップで包み、電子レンジで3～4分加熱する。加熱したなすは縦に6等分して全体に酢をまぶす。
②鍋に湯を注ぎ、豚薄切り肉を入れ色が変わるまでゆでる。
③パプリカは輪切りにしてラップで包み、電子レンジで2～3分加熱する。
④鍋に湯を注ぎ、塩を入れアスパラガスを好みの固さになるまでゆでる。
⑤①～④を盛り付けて、Aを混ぜたものを上からかける。
⑥大根おろし、かいわれ大根、ねぎは好みに合わせてそれぞれ盛り付ける。

トマトカルパ

材料・2人分の分量

ミニトマト	1パック
パセリのみじん切り	適量
カルパッチョドレッシング	適量

作り方
①鍋に湯を注ぎ、ミニトマトを入れ湯むきをする。
②①をカルパッチョドレッシングであえて盛り付け、パセリのみじん切りを上からかける。

かぼちゃのみそ汁

材料・2人分の分量

かぼちゃ	120g
万能ネギ	2本
だし	2カップ
みそ	大さじ2

作り方
①かぼちゃは小さく切り、ラップで包み、電子レンジで3～4分加熱する。
②だしを煮立てたところに①を入れ、みそを溶いて入れる。盛り付けて、細かく切った万能ネギをかける。

きゅうりとみょうがの浅漬け

材料・2人分の分量

きゅうり	1/2本
みょうが	1個
塩	適量

作り方
①きゅうりはスライサーで切る。
②みょうがは細かく切る。
③ビニール袋に①と②を入れ、塩をふってよくもむ。

平成25年度 入賞 子どもの料理コンクール

いろどりチャーハン

宇都宮市　三谷　祥真さん

1人分
エネルギー……723kcal
たんぱく質……22.6g
脂質……27.4g
カルシウム……127mg
塩分……3.1g

[食事バランスガイド]

○たまねぎを切るとき、涙が出ないように、レンジにかけてから切りました。
○たまねぎのみじん切りが難しかったです。
○チャーハンの仕上げに、香ばしくなるよう、鍋はだにしょうゆを回し入れました。
○食欲が湧くように、色々な色の食材を選びました。

いろどりチャーハン

材料・2人分の分量

ごはん	280g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/2個
ハム	4枚
レタス	4枚
ブロッコリー	小房4個
カリフラワー	小房4個
サラダ油	適量
ガーリックソルト	少々
しょうゆ	適量

作り方

①たまねぎをレンジに1分かけてから、みじん切りにする。
②ピーマン、赤パプリカ、ハムをみじん切りにする。
③中華なべでサラダ油をあたため、①②を炒める。
④ごはんを入れて炒め、ガーリックソルトで味付けをする。
⑤鍋はだにしょうゆを回し入れる。
⑥レタスは水につけて、シャキッとさせる。
⑦ブロッコリーとカリフラワーは水でぬらし、ラップをして1分半レンジにかける。
⑧レタスをお皿に敷き、型抜きしたチャーハンを盛り付け、まわりにブロッコリーとカリフラワーを添える。

トマトたまごスープ

材料・2人分の分量

トマト	1個
たまご	1個
長ねぎ	1／4本
スペのきたけ	1／4束
わかめ（塩ぞう）	適量
とりがらスープの素	適量
塩	少々
こしょう	少々

作り方

①トマトは2cm角に切る。
②長ねぎは小口切りにする。
③えのきは2cmに切る。
④わかめは水につけ、塩を抜いたあと、食べやすい長さに切る。
⑤お湯に①～④を入れる。
⑥とりがらスープの素で味付けし、塩、こしょうで味を調える。
⑦溶きたまごを少しずつ流し入れる。

かぼちゃサラダ

材料・2人分の分量

冷凍かぼちゃ	4片
たまねぎ	1／2個
にんじん	30g
アーモンド	10粒
レーズン	適量
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

①冷凍かぼちゃを水でぬらし、ラップをかけレンジで2分あたためる。
②①をスプーンでつぶす。
③たまねぎは、レンジで1分あたためてから、うすく切る。
④にんじんはいちょう切りにし、水でぬらし、ラップをかけ、1分半レンジにかける。
⑤アーモンドは小袋に入れ、めん棒で叩いてくだく。
⑥②に③④⑤とレーズンを入れ、マヨネーズであえる。
⑦塩、こしょうで味を調える。

平成25年度 入賞 子どもの料理コンクール

栄ようまんてんごはん

宇都宮市　飯野　翔瑛さん

1人分
エネルギー……629kcal
たんぱく質……25.9g
脂質……10.6g
カルシウム……200mg
塩分……1.4g

[食事バランスガイド]

○工夫したことは、野菜をあまらせずに、切れはしをスープに使い、きちんと切れているものは、肉のまきまきに使いました。
○野菜を1cm角5cmの長さに切るのが難しかったです。
○肉まきの終わりを下にして、焼いたときにバラバラにならないようにしました。
○ごはんにしそを入れるとさっぱりします。

ぶたにくの野菜まきまき

材料・2人分の分量

ぶた肉（モモうす切り）	4枚
じゃがいも	120g
にんじん	80g
アスパラガス	2本
塩・こしょう	適量
レタス	1枚半
ミニトマト	6個
きゅうり	半分
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

作り方

①じゃがいも、にんじんを1cm角5cmの長さに8本切る。
②アスパラガスも8等分する。
③①②を茹でる。
④茹であがったら、冷まし、1枚の肉に2本ずつのせてまく。
⑤巻きおわりの部分をフライパン面に付けて焼く。
⑥全体に焼き色が付いたら、塩、こしょうで味を付ける。
⑦きゅうりをみぎりにし、レタスとミニトマトといっしょに盛り付ける。
⑧ケチャップとマヨネーズをまぜあわせ、レタス・きゅうりにかける。

ミネストローネ

材料・2人分の分量

じゃがいも	野菜まきまきで使用した余り
にんじん	
たまねぎ	50g
トマト（中）	1個
キャベツ	1枚半
ささみ	50g
塩・こしょう	適量
ケチャップ	適量
パセリ少々	少々
水	300cc

作り方

①豚にくのまきまきで残ったじゃがいもとにんじんをサイコロじょうに切る。たまねぎを1cm角に切る。
②トマトを湯むきして、サイコロじょうに切る。
③キャベツは、食べやすい大きさに切る。
③ささみもサイコロじょうに切る。
④水を入れた鍋に、①を入れ、火にかけ、煮立ったらトマト、キャベツ、ささみを加える。
⑤野菜が煮えたら、塩・こしょう・ケチャップで味を調える。
⑥カップに盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

しそごはん

材料・2人分の分量

ごはん	280g
しその葉	2枚
ごま	小さじ2

作り方

①しそをみじん切りにする。
②ごはんに、しそとゴマをあえる。

キウイヨーグルト

材料・2人分の分量

キウイ（緑）	1個
キウイ（黄）	1個
ヨーグルト	大さじ6

作り方

①キウイの皮をむき、いちょう切りにして、ヨーグルトと混ぜる。
②ヨーグルトの上にも、かざりのキウイをそえる。

平成25年度 入賞 子どもの料理コンクール

鹿沼もりもり丼

鹿沼市　南　茉朋花さん　熊倉　侍乃さん

1人分
エネルギー……960kcal
たんぱく質……22.8g
脂質……45.6g
カルシウム……182mg
塩分……3.1g

[食事バランスガイド]

○鹿沼の特産物を使いました。
○ポーチドエッグを作るのがむずかしかったです。

ビビンバ

材料・2人分の分量

にら	1たば	もやし	1/2ふくろ
A 塩	少々	D 塩	少々
A こしょう	少々	D こしょう	少々
A ごま油	小さじ1	D ごま油	大さじ1
A 白ごま	少々	D 白ごま	少々
こまつな	3株	鹿沼こんにゃく	1/2個
B 塩	少々	ごま油	大さじ1
B こしょう	少々	さつまポーク（バラ肉・薄切り）	100g
B ごま油	大さじ1	やき肉のたれ	大さじ3
にんじん	1/2本	たまご	2個
ごま油	大さじ1	酢	少々
C 塩	少々	こねぎ	少々
C こしょう	少々	ごはん	500g
C 砂糖	少々		
C 白ごま	少々		

作り方

①にらを5cmの長さに切ってゆで、Aのちょうみ料で味つけする。
②こまつなをゆでて5cm幅に切り、Bのちょうみ料で味つけする。
③にんじんは千切りにしてごま油で炒め、Cのちょうみ料で味つけする。
④もやしはゆでて、Dのちょうみ料で味つけする。
⑤鹿沼こんにゃくは1口大に切ってごま油で炒め、やき肉のたれを半分使って味付けする。
⑥さつまポークは1口大に切って炒め、残り半分のやき肉のたれで味つけする。
⑦わかしたお湯に酢を少々加え、ポーチドエッグをつくる。
⑧万能ねぎを小口切りにする。
⑨丼ぶりにごはんを盛り付ける。
⑩①～④のナムルと⑤⑥⑦をいろどりよくごはんの上にのせて、万能ねぎをちらす。

平成25年度 入賞 子どもの料理コンクール

野菜満点健康ランチ

上三川町　松島　友香さん　川井　ひなたさん

1人分
エネルギー……708kcal
たんぱく質……24.8g
脂質……31.8g
カルシウム……393mg
塩分……5.8g

[食事バランスガイド]

○栄養を考えていろいろな種類の野菜を使いました。
○野菜は細かく切って、苦手な人でも食べられるようにしました。

トマトリゾット

材料・2人分の分量

たまねぎ	30g
セロリ	30g
にんじん	30g
アスパラ	2本
ベーコン	30g
にんにく	1片
オリーブオイル	小さじ2
大豆（ゆで）	40g
トマト	中2個
ごはん	140g
A 鶏ミンチ	160g
A トマトジュース	100cc
A 水	1個
A 固形コンソメ	少々
A 塩	少々
A こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2

作り方

①野菜、ベーコンを細かく切る。
②オリーブオイルをひいたなべでにんにくを炒め、ベーコン、野菜も順に炒める。
③大豆、トマト、ごはんを入れ、Aで煮る。
④最後に粉チーズを入れる。

ひじきサラダ

材料・2人分の分量

ひじき	15g
キャベツ	50g
きゅうり	30g
かにかま	2本
ツナ	1/2缶
コーン	30g
ドレッシング	大さじ4

作り方

①ひじきは水で戻し、キャベツ、きゅうり、かにかまを切る。
②①とツナ、コーンを合わせ、ドレッシングで和える。

ポテトスープ

材料・2人分の分量

じゃがいも	120g
たまねぎ	50g
水	200cc
固形コンソメ	1個
牛乳	200cc
有塩バター	10g
こしょう	少々

作り方

①じゃがいも、たまねぎを切り、水とコンソメで煮る。
②①をミキサーにかける。
③②を鍋に入れ、牛乳、バター、こしょうを加えて弱火にかける。

ぶどう

材料・2人分の分量

ぶどう	10粒

平成25年度 入賞 子どもの料理コンクール

野菜たっぷりニコニコごはん(^_^)/

大田原市　益子　葵さん　弓座　菜奈子さん

1人分
エネルギー……729kcal
たんぱく質……22.0g
脂質……29.9g
カルシウム……191mg
塩分……1.3g

【食事バランスガイド】
主食…2つ
副菜…5つ
主菜…2つ
牛乳・乳製品…0つ
果物…0つ

○肉を焼いたり野菜を切ったりするのをがんばりました。
○サンチュの葉で具を巻くのが大変でした。くきの部分をさすと安定感が出ます。
○工夫したところは、肉を焼くときにトウバンジャンを入れたところです。

ニコニコ野菜まきプレート～目玉焼きぞえ～

材料・2人分の分量

ごはん	350g
ごま	大さじ2
きゅうり	1本
ミニトマト	4個
ぶた肉	60g
A トウバンジャン	少々
A オイスターソース	小さじ1
A めんつゆ	大さじ1
サンチュ	4枚
卵	2個
サラダ油	適量

作り方

①サンチュ・きゅうり・ミニトマトを洗う。きゅうりはたてに細く切り、ミニトマトは半分に切る。
②ぶた肉は一口大の大きさに切る。
③ごはんにごまを混ぜる。
④フライパンに油をしき、ぶた肉を入れていためる。
⑤Aを混ぜて④に入れて、汁気がなくなるまでいためる。
⑥サンチュに③と④ときゅうりをのせてまいて、はしをようじで止める。
⑦フライパンに油をしき、卵をわって入れる。
⑧白身が固まってきたら水を入れふたをする。
⑨黄身まで固まったら火を止める。
⑩お皿に、⑥とミニトマトと⑨を盛り付ける。

春の新じゃがポテトサラダ

材料・2人分の分量

じゃがいも(小)	3個
人参	1/4本
コーン(缶づめ)	10g
マヨネーズ	適量
めんつゆ	少々

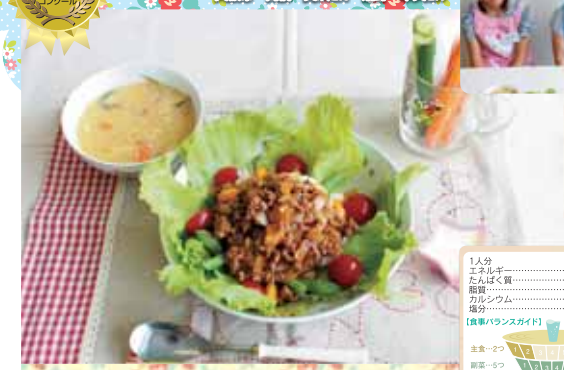
作り方

①じゃがいもの皮をむき、1/4に切る。なべでお湯をわかし、じゃがいもを入れてやわらかくなるまでゆでる。
②人参は、皮をむいてたてに1/4に切り、うす切りにする。
③ゆでたじゃがいもをつぶして、にんじん、コーン、マヨネーズ、めんつゆを入れて混ぜる。
④器に盛り付ける。

平成25年度 入賞 子どもの料理コンクール

十実やさいのカラフルごはん

矢板市　高橋　美咲さん　沼野　華笑さん



1人分
エネルギー……751kcal
たんぱく質……27.3g
脂質……28.0g
カルシウム……81mg
塩分……2.7g

【食事バランスガイド】
主食…2つ
副菜…5つ
主菜…3つ
牛乳・乳製品…0つ
果物…0つ

○できるだけ季節の野菜をたくさん使いました。
○見た目が楽しくなるよう、様々な色の野菜をそろえました。
○暑い日も食べられるよう、カレー味にしたり涼しそうなメニューにしました。

タコライス

材料・2人分の分量

ごはん	300g
パプリカ(黄)	1/2個
玉ねぎ	1/4個
人参	60g
さやいんげん	3本
合いびき肉	160g
サラダ油	大さじ1/2
A ケチャップ	大さじ2
A ウスターソース	大さじ1
A カレー粉	小さじ1
A 塩・こしょう	少々
レタス	3枚
ミニトマト	6個

作り方

①パプリカ、玉ねぎ、人参を1cm角に切る。
②さやいんげんは、ななめ細切りにし、塩ゆでにする。
③フライパンにサラダ油を入れ、①と合いびき肉をいため、調味料Aを入れて少し煮つめる。
④レタスをお皿にしいて、ごはんを盛りつけ、上に③を乗せる。
⑤周りに、半分に切ったミニトマトとさやいんげんを盛り付ける。

具たくさんスープ

材料・2人分の分量

人参	少々
しいたけ	2個
きゃべつ	60g
もやし	40g
たまご	1個
コンソメ	4g
水	300cc

作り方

①人参、しいたけ、キャベツを千切りにする。
②なべに水を入れふっとうしたら、①ともやしを入れて煮る。
③コンソメを入れて味をととのえ、たまごを割りほぐして入れる。

野菜スティック

材料・2人分の分量

大根	70g
きゅうり	1本
人参	1/2本
ヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2

作り方

①大根、きゅうり、人参を10cmくらいの長さで細く切る。
②ヨーグルトとマヨネーズを合わせて、ソースを作る。

平成25年度 入賞 子どもの料理コンクール

みんな幸せ!HAPPYランチ

那須烏山市　山口　果穂さん　吉沢　唯衣さん

1人分
エネルギー……743kcal
たんぱく質……38.4g
脂質……27.7g
カルシウム……216mg
塩分……3.9g

【食事バランスガイド】
主食…1つ
副菜…3つ
主菜…4つ
牛乳・乳製品…1つ
果物…0つ

○ドレッシングを手がるな材料を使って作りました。
○とり肉を小さめに切って、短い時間で火が通るようにしました。
○みんなが食べたいと思うような、野菜をたくさん使ったおいしそうな献立を考えました。
○これからもっと色々な料理をおぼえて作って、家族や友達に食べてもらいたいです。

ミートソーススパゲティ

材料・2人分の分量

パスタ	100g
サラダ油	少々
ミートソース(レトルト)	1袋
パルメザンチーズ	少々

作り方

①なべに水を入れてふっとうさせ、塩(分量外)とパスタを入れて、強火で6分ゆでる。
②パスタをざるにあげて水気を切り、サラダ油と混ぜる。
③ミートソースをあたためる。
④皿にパスタを盛り付け、ミートソースとパルメザンチーズをかける。

コンソメ野菜スープ

材料・2人分の分量

人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	1/2個
ウインナー	2本
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
水	300CC

作り方

①人参とじゃがいもは皮をむいて少しゆで、好きな形に型ぬきをする。玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは輪切りにする。
②なべに、①を入れて水とコンソメを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
③塩・こしょうをして味をととのえる。

フルーツポンチ

材料・2人分の分量

寒天(缶づめ)	30g
パイナップル(缶づめ)	30g
すいか(カット)	30g
メロン(カット)	30g
サイダー	80ml
缶づめのシロップ	40ml

作り方

①器に、寒天・果物・缶づめのシロップを入れる。
②サイダーを注ぐ。

とりのからあげ

材料・2人分の分量

とりもも肉	160g
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
しょうが汁	小さじ1
かたくり粉	大さじ2
サラダ油	適量
キャベツ	100g

作り方

①とり肉を一口大に切ってボールに入れ、酒・しょうゆ・しょうが汁を入れて、下味をつける。(10分くらい)
②①のとり肉を取り出し、ペーパータオルで汁気を取る。
③ビニール袋にかたくり粉と②を入れ、粉をまぶす。
④なべに油を入れて170℃まで熱し、③のとり肉をあげる。
⑤キャベツを千切りにして、皿にしき、④を盛り付ける。

サラダ

材料・2人分の分量

レタス	1枚
きゅうり	1/2本
ミニトマト	6個
たまご	2個
細切りチーズ	20g
A 酢	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1
A さとう	小さじ1
A すりごま	小さじ2

作り方

①なべに水とたまごを入れて、強火にかけ、ふっとうしたら弱火にして12分ゆでる。取り出して水で冷やし、からをむく。
②レタスを手で小さくちぎる。きゅうりはななめうす切りにする。①のたまごをたまご切り器で輪切りにする。トマトは洗っておく。
③調味料Aを合わせてドレッシングを作る。
④②と細切りチーズを盛り付け、③をかける。

レシピ集 10周年記念号

第10回子どもの料理コンクール入賞作品

平成27年2月発行
発行者　栃木県食生活改善推進団体連絡協議会
会長　鈴木美恵子
〒320-8501
宇都宮市塙田1-1-20　栃木県健康増進課内
TEL028-623-3094　FAX028-623-3920
印　刷　ダイサン

R100
この印刷物は古紙配合率100％再生紙を使用しています