

平成27年度

第11回子どもの料理コンクール入賞作品

レシピ集

応募テーマ『主食、主菜、副菜のそろったバランスのよいメニュー』



栃木県食生活改善推進員協議会

平成27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員協議会

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27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	26	47
上都賀	5	9
真岡	135	180
栃木	73	95
小山	26	34
大田原	14	21
矢板	46	54
烏山	4	6
安足	154	161
計	483	607





平成27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、副菜のそろったバランスのよいメニュー』です。応募数は、483作品（応募者数607人）で、1次審査通過は10作品（対象者数16人）でした。

2次審査会において、最優秀賞・優秀賞・アイディア賞が決定しました。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	「さっぱりご飯で夏バテ知らず」	大塚 彩音	下 野 市	6年
優 秀 賞	「夏野菜たっぷりごはん」	小森 慧輝	茂 木 町	6年
	「野菜いっぱい和ランチ」	清水 春奈	さくら市	6年
		鈴木千愛美		6年
アイディア賞	「お友達が喜ぶ楽しいランチプレート♪」	小林桜弥香 白取 明佳	宇 都 宮 市	6年 6年
入 賞	「栄養たっぷりご飯」	斎藤 光	鹿 沼 市	6年
	「夏野菜たっぷりヘルシーメニュー」	野澤 芽生	栃 木 市	6年
		松浦 千恵		6年
	「生活習慣病予防の家族のためのオムライス」	小森 雄太	大 田 原 市	6年
		小森 優姫		6年
	「大人になっても仲良し!ランチ☆」	岸 菜々海 永森 真奈	那 珂 川 町	5年 5年
	「野菜たっぷりパワフルご飯!」	大畠 萌花	足 利 市	6年
	「栄養たっぷり!トマト定食」	秋本 優希 梅澤 美月	足 利 市	6年 6年

表彰式



2連覇!!
最優秀賞おめでとう!!

食育推進大会で表彰式!!



おそろいのエプロンで
はいきって出場です。

2次審査会の様子



みんな、
手際がよくてお見事です。

平成27年度
最優秀賞
子どもの料理
コンクール

さっぱりご飯で夏バテ知らず

下野市 大塚 彩音 さん



1人分	
エネルギー	783Kcal
たんぱく質	46.6g
脂質	22.3g
カルシウム	621mg
塩分	6.3g

【食事バランスガイド】



- ★ 私は、ひじきが好きなので、暑くてもさっぱりたくさん食べられるように、和え物にしました。
- ★ 鮭のトマトソースは、生のタマネギのシャキシャキした歯ざわりが好きです。
- ★ おばあちゃんの家にモロヘイヤがたくさんできたので使いました。

雷ご飯

材料・2人分の分量

ごはん	茶碗2杯
豆腐	70g
たまご	1個
しょうゆ	大さじ1
枝豆	20g
白いりごま	適量

作り方

- ①豆腐をくずしてフライパンで炒る。
- ②①に溶きたまごを入れ、炒り豆腐にする。
- ③②にしょうゆを加え、味つけする。
- ④ごはん③、枝豆、ごまを加え混ぜる。



鮭のトマトソース

材料・2人分の分量

鮭	2切
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
トマト	中1個
たまねぎ	中1/2個
パセリ	1枝
レモン汁	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々

作り方

- ①鮭は塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしオリーブオイルで焼く。
- ②トマト、たまねぎを粗みじん切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ③レモン汁、砂糖、塩こしょうを②に混ぜ、①にかける。



ひじきの和え物

材料・2人分の分量

もどしひじき	50g
春雨	7g
とりささみフレーク	40g
にんじん	20g
カイワレ	10g
シソドレッシング	大さじ2

作り方

- ①春雨はお湯でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは、せん切りにしてゆがく。カイワレは根元を切る。
- ③もどしひじき、春雨、とりささみフレーク、にんじん、カイワレをシソドレッシングで和える。

カボチャの温サラダ

材料・2人分の分量

カボチャ	80g
ブロッコリー	1房
マヨネーズ	大さじ1
カッテージチーズ	大さじ2

作り方

- ①カボチャ、ブロッコリーを電子レンジでやわらかくし、一口大に切る。
- ②マヨネーズとカッテージチーズを混ぜ、①にかける。



ぬるっとみそしる

材料・2人分の分量

水	2カップ
いり粉	小さじ1
モロヘイヤ	50g
油揚げ	1/2枚
えのき	40g
みそ	大さじ2

作り方

- ①鍋に水を入れ火にかけていりこだしをとる。
- ②①が沸騰したらモロヘイヤ、油揚げ、えのきを入れる。
- ③②の具に火が通ったら、みそをとき入れる。



夏野菜たっぷりごはん

茂木町 小森 慧輝 さん



家の畑でとれた野菜を中心としてバランスの良いメニューに仕上げました。途中で何度も投げ出したくなったりもしましたが、友達の「がんばってね」の声かけや家族や学校の先生方にもはげまされここまでできたと思います。「味」だけでなく「見た目」にもこだわってパプリカはさいの目切りにしました。応援してくれた家族への感謝の気持ちで作りました。友達・先生・家族のみんな、ありがとうございました!!

1人分	
エネルギー	637Kcal
たんぱく質	36.6g
脂質	9.8g
カルシウム	242mg
塩分	3.2g

【食事バランスガイド】



トマトのたきこみごはん

材料・4人分の分量

米	2合
トマト	中1個
だし汁	2合分
とりも肉	100g
しょうが	少々
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
大葉	2〜3枚

作り方

- ①お米をとぐ。
- ②とり肉を一口大に切る。
- ③しょうが、大葉を千切りにする。
- ④トマトのヘタをとり反対側にかくく十字の切り込みを入れる。
- ⑤おかまに、①、だし汁、酒、しょうゆ、塩、とり肉、しょうが、トマトを丸ごと入れやすいはん器でたく。
- ⑥茶わんに⑤を盛りつけ、大葉をちらす。



真たらと夏野菜の包みむし

材料・2人分の分量

真たら	2切れ
玉ねぎ	大1/2個
しめじ	1/2株
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
キャベツ	2枚
にんじん	30g
さやいんげん	2本
バター	5g
ポン酢しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①玉ねぎはうす切りに、パプリカはさいの目切りにする。
- ②キャベツはざく切りにし、しめじはほぐしておく。
- ③にんじんはせん切り、さやいんげんはななめうす切りにする。
- ④大きめに切ったクッキングシートに、玉ねぎ、たら、の順におき、パプリカ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、しめじをいりどりのせ、一番上にバターをのせる。
- ⑤電子レンジ600wで6〜8分加熱する。
- ⑥食べる前に、ポン酢しょうゆをかける。



なすとみょうがのみそしる

材料・2人分の分量

なす	2本
みょうが	3個
粉末だし	小さじ1
みそ	大さじ1
水	500cc

作り方

- ①なすは、皮をむいて半月切りにし、みょうがはうす切りにする。
- ②水がふつと煮る前にだしを入れる。
- ③②になすを入れ、やわらかくなったらみょうがを入れる。
- ④最後にみそを入れる。



きゅうりとオクラのおかかあえ

材料・2人分の分量

きゅうり	2本
オクラ	4本
かつおぶし	適量
白いりごま	少々
ポン酢しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①オクラをゆでて、輪切りにする。
- ②きゅうりを乱切りにする。
- ③オクラ、きゅうり、かつおぶし、白いりごまを混ぜ合わせ、ポン酢しょうゆをかける。



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	120g
みかん缶	40g
パイナップル缶	40g
バナナ	40g

作り方

- ①バナナは輪切りに、パイナップルは食べやすい大きさに切る。
- ②器にヨーグルトを入れ、①とみかんをかざる。





野菜いっぱい和ランチ

さくら市 清水 春奈さん
鈴木 千愛美さん



- ★ たきこみごはんのだしを工夫しました。
- ★ サラダにかけるしらすをカリカリにしました。
- ★ 白玉黒ごまぜんざいの盛り付けを工夫しました。

1人分	
エネルギー	929Kcal
たんぱく質	35.2g
脂質	17.6g
カルシウム	326mg
塩分	3.1g

【食事バランスガイド】



ごぼうとツナのたきこみごはん

材料・2人分の分量

米	1合
ごぼう	40g
にんじん	10g
ツナ	70g
こんぶ	1g
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①米をといで炊く。
- ②にんじんは型抜きする。ごぼうは細く切り、水につけておく。
- ③①②ツナをまぜて、しょうゆで味付ける。
- ④③にこんぶを入れて炊く。

魚の竜田揚げ野菜のあんかけ

材料・2人分の分量

鮭	80g
こしょう	少々
サラダ油(揚げ油)	適量
片栗粉	10g
水	150cc
たまねぎ	35g
にんじん	15g
ねぎ	3g
サラダ油	2g
中華の素	3g

作り方

- ①鮭を3等分に切り、こしょうと片栗粉をふるう。
- ②①をサラダ油で揚げます。
- ③たまねぎとにんじんを一口大に切る。
- ④片栗粉を水で溶いておく。
- ⑤中華の素と合わせて③の野菜を炒める。
- ⑥⑤に④を入れて、とろみが出てきたら火を止める。
- ⑦盛り付けで②に⑥をかける。

白玉黒ごまぜんざい

材料・2人分の分量

白玉粉	60g	黒ごま	2g
きぬごしとうふ	60g	きなこ	1g
つぶあん	100g	さくらんぼ缶	10g
牛乳	100g	キウイ	30g

作り方

- ①白玉粉にきぬごしとうふを少しずつ入れながらこねる。
- ②①をまるめてだんごにする。
- ③②をふっとうしているお湯で茹で、冷水につけて冷ましておく。
- ④なべに牛乳とつぶあんを入れて、混ぜながら軽く火を通す。
- ⑤キウイを一口大に切る。

和風春雨サラダ

作り方

材料・2人分の分量

春雨	30g
大根	80g
ミニトマト	5g
もやし	40g
きゅうり	40g
しらす	3g
水菜	25g
チーズ	10g
のり	適量
黒ごま	2g

- ①もやしを茹でる。
- ②春雨を茹でる。
- ③きゅうり、水菜、トマトを一口大に切る。大根をすりおろしておく。
- ④①～③を混ぜておく。
- ⑤しらすを炒って、盛り付けるときにのりと黒ごまとともにかける。
- ⑥材料を合わせたドレッシングと④をまぜて、チーズを添える。

かんぴょうのみそしる

作り方

材料・2人分の分量

かんぴょう	20g
にんじん	10g
ねぎ	3g
じゃがいも	中1個
みそ	15g
こんぶ	1g
だしの素	3g

- ①なべに水とこんぶを入れて火にかけて、だしをとる。
- ②かんぴょうを水戻しして、一口大に切る。
- ③にんじんを型抜きして、じゃがいもを一口大に切り、ねぎを細く切る。
- ④こんぶだしをとったところに、②③の材料とだしの素を入れて火を通す。
- ⑤④にみそを溶き入れて、軽く煮立たせる。



お友達が喜ぶ楽しいランチプレート♪

宇都宮市 小林 桜弥香 さん
白取 明佳 さん



- がんばったこと
- 主食、主菜、副菜、乳製品のそろったバランスのよいメニューになるように考えました。
- お友達が大好きなハンバーグを取り入れ楽しく食べてもらえるようなメニューにしました。
- 工夫したこと
- スープに使う野菜をかわいらしく型抜きし、その残りはみじん切りにしてハンバーグの具に利用し、無駄をなくしました。
- 栄養価の高い高野豆腐をハンバーグのつなぎに使用しました。○栃木県の特産物“かんぴょう”をスープに入れました。

1人分	
エネルギー	1003Kcal
たんぱく質	34.4g
脂質	49.3g
カルシウム	212mg
塩分	3.3g

【食事バランスガイド】



森のライスバーガー

材料・2人分の分量

合びき肉	160g
玉ねぎ	1/4個
人参、ズッキーニ	スープの残り
高野豆腐(乾)	10g
牛乳	適量
くるみ	10g
卵黄	1個分
塩・こしょう	少量
油	適量
照り焼きソース	10ml
赤パプリカ	2スライス
レタス	2枚
ごはん	320g
しょう油	適量

作り方

- ①ごはんを4等分にわけてラップに包み、形をととのえる。
- ②フライパンに薄油をひき、①のごはんを入れる。両面こんがりとし焦げ目がつくまでしょう油をぬりながら焼く。
- ③細かくした高野豆腐に牛乳を入れ、もどしておく。
- ④玉ねぎとくるみをみじん切りにする。スープ用に型を抜いた残りの人参、ズッキーニもみじん切りにする。
- ⑤④をいため、冷ましておく。
- ⑥スライスしたパプリカを焼く。
- ⑦③⑤合びき肉、くるみ、卵黄、塩、こしょうをボールに入れてよくねり、2等分にわけて形をととのえる。
- ⑧フライパンに油をひき、⑦を両面こんがりと焼き、テリヤキソースをからめる。
- ⑨②に⑧のハンバーグ、レタス、パプリカをはさみ、食べやすいようにアルミホイルで巻く。

カラフルフルーツヨーグルト

材料・2人分の分量

桃缶	20g
パイナップル缶	20g
キウイ	20g
ヨーグルト	150g

作り方

- ①桃、パイナップル、キウイを一口サイズに切る。
- ②お皿にヨーグルトを入れ、①のフルーツを乗せる。

野菜たっぷりキラキラスープ

材料・2人分の分量

人参	1/8本
玉ねぎ	1/8個
干びょう	5g
ズッキーニ	1/8本
オクラ	1/2本
ソーセージ(小)	1本
水	300ml
コンソメ	1個

作り方

- ①人参、ズッキーニは輪切りにして、型をぬく。
- ②玉ねぎはスライスし、オクラ、ソーセージは小口切りにする。
- ③干びょうを塩でもみ水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- ④水に①②③と、コンソメを入れ、火にかける。
- ⑤器に盛り付ける。

お手軽ポテトサラダ

材料・2人分の分量

マッシュポテト(粉)	40g
バター	8g
お湯	150cc
人参	1/4本
きゅうり	1/4本
ハム	2枚
マヨネーズ	適量
ミニトマト	2個
ブロッコリー	2房
レタス	2枚
塩・こしょう	適量

作り方

- ①ブロッコリーといちよう切りにした人参をゆでる。
- ②きゅうりを小口切り、ハムを細切りに切る。
- ③マッシュポテト(粉)を分量通りのお湯とバターでもどし、人参、きゅうり、ハムとマヨネーズを加えまぜる。
- ④塩、こしょうで味をととのえ、トマト、ブロッコリー、レタスをそえる。



栄養たっぷりごはん

鹿沼市 斎藤 光 さん



1人分	
エネルギー	823Kcal
たんぱく質	34.7g
脂質	31.5g
カルシウム	89mg
塩分	2.7g

【食事バランスガイド】



- 〇バランスを考えながら材料や作り方を考えるのは大変で、あらためてお母さんのすごさがわかりました。
〇工夫したことは、トマトに栄養分がたくさんふくまれていることを知ってたくさんつけたことです。

ヘルシーチキンごはん

材料・2人分の分量

米	200g
にんじん	1/4本
グリーンピース(水煮) …	2/3袋
水	280cc
とりがらスープのもと	大さじ2/3
すりおろししょうが …	小さじ2/3
すりおろしにんにく …	小さじ2/3
とりも肉	1と1/2枚
酒	大さじ2/3
塩・こしょう	少々
トマトサラダでくりぬいたトマトの中身	
ケチャップ	大さじ1と1/2
塩・こしょう	少々
ベビーリーフ	30g

作り方

- ①米をといでおく。
- ②にんじんをみじん切りにする。
- ③炊飯器に米、みじん切りにしたにんじん、グリーンピースを入れる。
- ④水、とりがらスープのもと、すりおろししょうが、すりおろしにんにくを炊飯器に入れる。
- ⑤とりも肉に酒、塩・こしょうをみこむ。
- ⑥⑤を米の上にのせて炊く。
- ⑦炊きあがったら、とりも肉を切る。
- ⑧トマトサラダでくりぬいたトマトの中身とケチャップ、塩・こしょうをまぜあわせて、ソースをつくる。
- ⑨切ったとりも肉をベビーリーフの上に盛り付け、⑧のソースをかける。
- ⑩炊き上がったごはんを型に入れて、盛り付ける。



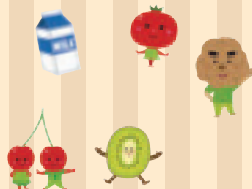
トマトサラダ

材料・2人分の分量

ブロッコリー	2/3房
たまご	1と1/2個
トマト	2個
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ①ブロッコリーを一口大に切り、ゆでる。
- ②たまごをゆでる。
- ③トマトのヘタの部分の部分を切って中身をくりぬく。中身はチキンのソースにつかうため、とっておく。
- ④ゆでたブロッコリーとたまごをマヨネーズとまぜあわせる。
- ⑤④をトマトの中に入れる。



ダイコンのスープ

材料・2人分の分量

水	200cc
とりがらスープのもと	小さじ1と1/3
だいこん	1/6本
にんじん	1/4本
もやし	1/3袋
塩・こしょう	少々
白ごま	少々

作り方

- ①なべに水を入れ、とりがらスープのもとを入れる。
- ②だいこんとにんじんを千切りにしてなべに入れ、火にかける。
- ③もやしをなべに入れる。
- ④塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤白ごまを入れる。





夏野菜たっぷりヘルシーメニュー

栃木市 野澤 芽生 さん
松浦 千恵 さん



1人分	
エネルギー	976Kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	40.3g
カルシウム	380mg
塩分	6.4g

【食事バランスガイド】



- トマトを煮つめている時に、こまかくするのが大変でした。
- 夏野菜をいっぱい使ってヘルシーにしてみました。
- 家族みんなが食べやすいおからやとうふを使ったメニューにしました。

お豆のサラダ

材料・2人分の分量

ミニトマト	4個
きゅうり	1/2本
ミックスビーンズ	50g
プロセスチーズ	1個
レタス	1枚
塩	適量
中華ドレッシング	大さじ2

作り方

- ①ミニトマトを4等分に、きゅうりは1cm程度のサイコロ状に切り、塩を一つまみ入れる。
- ②①にミックスビーンズと小さく切ったプロセスチーズを混ぜ、中華ドレッシングで和える。
- ③器にレタスをひき、その上に②をのせる。

夏野菜のおからサンド

材料・2人分の分量

おから	100g
絹ごし豆腐	50g
片栗粉	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ1と1/2
粉末コンソメ	大さじ1/2
粉チーズ	大さじ1/2
ピーマン	2個
しいたけ	2個
なす	1個
にんじん	1/2個
小麦粉	少々
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ2

作り方

- ①ボウルにおから、絹ごし豆腐、片栗粉、マヨネーズ、粉末コンソメ、粉チーズを入れ、混ぜる。
- ②ピーマンは縦半分に切り種を取り除き、しいたけは石づきを切る。なす、にんじんは輪切りにする。
- ③ピーマンの内側、しいたけのかさの内側、なす、にんじんの片面に小麦粉をまぶし、まぶしたところに①をのせる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、①の面から5分焼く。
- ⑤裏返し、酒をふり入れ5分焼く。
- ⑥ケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせ、ソースをつくる。

わかめごはん

材料・2人分の分量

米	1合
乾燥わかめごはんの素	大さじ2

作り方

- ①炊きあがったごはんを乾燥わかめごはんの素を混ぜる。

かんぴょうの玉子とじスープ

材料・2人分の分量

かんぴょう	10g
水菜	4本
たまご	1個
鶏ガラスープの素	7g
水	300ml

作り方

- ①鍋に水を入れ、水の状態からかんぴょうを煮てもどす。やわらかくなったら取り出しておく。
- ②別の鍋に水300mlを沸かし、鶏ガラスープの素で味をつける。
- ③かんぴょうと水菜を5cm程度の長さに切り、たまごを加え混ぜ合わせる。
- ④②に③を加え、煮る。

ヨーグルトのトマトジャム入り

材料・2人分の分量

トマト	1個
砂糖	30g
レモン汁	少々
プレーンヨーグルト	170g

作り方

- ①トマトに切れ込みを十字に入れ、お湯につけて湯むきする。
- ②①のトマトを細かく切り、砂糖、レモン汁を合わせる。
- ③②を鍋で煮詰める。
- ④プレーンヨーグルトに③をかける。



生活習慣病予防の家族のためのオムライス

大田原市

小森 雄太 さん
小森 優姫 さん



- 野菜をたくさん取り入れました。
- 栄養バランスを考えて食材を選びました。
- ブロッコリーにマヨネーズではなく、ヨーグルトをかけました。
- オムライスでは、三色になるようにしました。 ○卵に小松菜をまぜました。

1人分	
エネルギー	996Kcal
たんぱく質	31.9g
脂質	32.8g
カルシウム	400mg
塩分	2.3g

【食事バランスガイド】



トリプルオムライス

材料・2人分の分量

卵	2個
小松菜	30g
サラダ油	小さじ2
米	1合
ベーコン	15g
サラダ油	小さじ2
キャベツ	60g
赤ピーマン	10g
黄ピーマン	10g
しいたけ	1個
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
ミニトマト	4ヶ
ブロッコリー	60g
(ドレッシング)	
ヨーグルト	大さじ2
レモン汁	少々

作り方

- ①米を炊いておく。
- ②野菜とベーコンを一口大に切る。
- ③ブロッコリーをレンジで加熱する。
- ④卵をとろく。②で切った小松菜を10g取り分けて卵にまぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油をいれ、ごはん②のベーコンを炒める。
- ⑥フライパンにサラダ油をいれ、うす焼き卵をつくる。
- ⑦⑤を⑥でつつみ、オムライスをつくる。
- ⑧②の野菜をサラダ油で炒め、塩こしょうで味を調える。
- ⑨⑦と⑧を盛り付けて、ミニトマトとブロッコリーを添える。
- ⑩ドレッシングの材料をまぜて、ブロッコリーにかける。



トウモロコシとキウイのデザート

材料・2人分の分量

トウモロコシ	50g
キウイ	50g

作り方

- ①トウモロコシをレンジで加熱する。キウイを2等分する。
- ②①を皿に盛り付ける。

野菜たっぷりチーズ巻き

材料・2人分の分量

チーズ	2枚
アスパラガス	2本
いんげんまめ	2本
セロリ	1/2本
かいわれ	3g



作り方

- ①野菜をスティック用に切る。
- ②いんげんまめ、アスパラガスをレンジで加熱する。
- ※いんげんまめ10gは、スープ用に細かく切り、取り分けておく。
- ③①②を合わせてチーズで巻く。
- ※にんじんは、パンプキン&キャロットスープで取り分けておいたものを使う。

パンプキン&キャロットスープ

材料・2人分の分量

かぼちゃ	1/4個
にんじん	1本
牛乳	200cc
固形コンソメ	1個



作り方

- ①かぼちゃとにんじんの皮をむく。かぼちゃは茹でて、にんじんはすりおろしておく。
- ※にんじん20gはスティック用に切って、取り分けておく。
- ②①と牛乳をミキサーに入れてよく混ぜる。
- ③②を鍋に入れて、コンソメを入れて火にかける。
- ④③をスープ皿にもり、いんげんまめを散らす。
- ※いんげんまめは、野菜たっぷりチーズ巻きで取り分けておいたものを使う。



大人になっても仲良し!ランチ☆

那珂川町 岸 菜々海 さん
永森 真奈 さん



- サラダのミニトマトをバラのようにしました。
- 人参、ハム、チーズを花形に型抜きしました。
- 夏向けにドレッシングには酢を入れてサッパリするようにしました。
- フルーツヨーグルトのパフェは、具をこうごにしてミルフィーユのようにしました。かっこよく見えるように、ミントをのせる場所も2人で考えました。

1人分	
エネルギー	831Kcal
たんぱく質	38.5g
脂質	22.0g
カルシウム	34.0mg
塩分	6.5g

【食事バランスガイド】



春色サンドイッチ(ハム・チーズとツナ)

材料・2人分の分量

ロールパン	4個
サニーレタス	4枚
ツナ	1缶
マヨネーズ	適量
塩・こしょう	少々
ハム	3枚
ミニトマト赤と黄	各1個
チーズ	1枚と1/2枚

作り方

- ①ロールパンにたての切り込みを入れる。
- ②レタスを水洗いして、水気を取っておく。レタスを①にはさむ、盛りつけのお皿にもいしておく。
- ③ツナにマヨネーズ、塩、こしょうを混ぜる。
- ④③とハム・チーズを②のパンに挟み、トマトをのせる。

バラのサラダ

材料・2人分の分量

ブロッコリー	1ふさ
ミニトマト赤	1個
卵	1個
ハム	1枚
ニンジン	1/3本
(中華ドレッシング)	
酢	大さじ3
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①たまごを茹で4等分する。
- ②ハムとにんじんを型抜きにする。ブロッコリーは、1片ずつに切る。
- ③②の内、にんじんとブロッコリーを茹でる。
- ④①と②のハム、にんじん、ブロッコリーを一緒に飾り付ける。
- ⑤ドレッシングの材料をまぜる。

わかめときのこのスープ

材料・2人分の分量

しめじ	1/3個
えのき	1/3個
カットわかめ	小さじ1
だし	小さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
水	400cc
ごま	小さじ1/2

作り方

- ①えのきとしめじを洗い、根元を切り落とす。えのきは1/2に切る。
- ②水と①をなべに入れてふつとうさせる。
- ③②がふつとうしたら、カットわかめを入れる。
- ④塩、しょうゆ、だしで味をつける。
- ⑤ごまをいれる。

フルーツヨーグルトのパフェ

材料・2人分の分量

ヨーグルト	150g
バナナ	1本
ミックスフルーツ	1缶
キウイ	1個
ミント	適量

作り方

- ①バナナを輪切り、キウイをいちょう切りにする。
- ②グラスの中に①とヨーグルト、ミックスフルーツをこうごにいれる。
- ③ミントをかざる。



野菜たっぷりパワフルご飯!

足利市 大畠 萌花 さん



1人分	
エネルギー	652Kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	12.2g
カルシウム	156mg
塩分	3.0g

【食事バランスガイド】



- お母さんがよく作る肉づめに、すりおろしたにんじんを入れ、さらにピーマンにつめ野菜をたくさんとれるようにしました。
- 私の学校の給食に出るスープに、トマトやにらを入れ色鮮やかにアレンジしました。
- ご飯を十五穀米にして健康にしました。

十五穀しらすさっぱりご飯

材料・2人分の分量

白米	150g
十五穀米	20g
しらす干し	25g
梅干し	1粒
しそ	1枚

作り方

- ①白米をといで、十五穀米を入れて炊く。
- ②炊き上がったら器に盛り、しらす干し、ちぎった梅干し、干切りにしたしそをのせる。

えびとトマトの卵スープ

材料・2人分の分量

むきえび	40g
酒	小さじ1
たまねぎ	1/2個
トマト	1/2個
にら	2本
しいたけ	1枚
はるさめ	2g
鶏がらスープの素	小さじ1
うずら卵(水煮)	4個
かたくり粉	小さじ1/2
卵	1個
ごま油	小さじ1/2
水	300cc

作り方

- ①むきえびに酒をふりかけておく。たまねぎとトマトはざく切り、にらは2cmくらいに、しいたけは薄く切っておく。
- ②なべに水をはり、たまねぎを入れて火をつける。
- ③沸とうしたら、むきえび、コンソメ、はるさめ、うずら卵、しいたけを入れる。
- ④再び沸とうしてきたら、水溶きかたくり粉を入れる。溶き卵を入れさっと混ぜ、トマトとにらを加え、ごま油で味をととのえる。

カラフルピーマンのにんじんつくね

材料・2人分の分量

パプリカ(赤)	大1/2個
パプリカ(黄)	大1/2個
ピーマン	1個
鶏ひき肉	100g
にんじん	小1/2本
塩	少々
ケチャップ	大さじ1
レタス	50g
トマト	1/2個

作り方

- ①ピーマンは輪切りにして種をとる。
- ②鶏ひき肉にすりおろしたにんじん、塩を入れよく混ぜる。
- ③②を①につめ、フライパンで焼く。
- ④レタスを皿にしき、③を盛り付け、トマト、ケチャップをそえる。

レアチーズケーキ風とうふゼリー

材料・2人分の分量

きぬとうふ	50g
牛乳	大さじ1/2
レモンはちみつ	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2
ゼラチン	1.5g
水	50cc
ビスケット	2枚
ブルーベリージャム	少々
ミント	少々

作り方

- ①牛乳にビスケットをひたしておく。
- ②とうふ、牛乳をボウルに入れ、泡だて器でなめらかになるように混ぜ、レモンはちみつ、レモン汁を加えてよく混ぜる。
- ③鍋にゼラチン、水を入れて混ぜながら煮立てて溶かす。
- ④③を②に入れて混ぜ、ビスケットをしいた器に流し入れて冷やし固める。
- ⑤固まったらブルーベリージャムとミントをかざる。



栄養たっぷり! トマト定食

足利市 秋本 優希さん
梅澤 美月さん



1人分	
エネルギー	898Kcal
たんぱく質	38.7g
脂質	45.2g
カルシウム	189mg
塩分	3.8g

【食事バランスガイド】



- ケチャップライスは、炒めてこげめをつけ、食感をおもしろくしました。
- トマトスープはくりぬいたトマトを使って、のうこうなスープにしました。
- デザートはシンプルなヨーグルトにして、口直しができるようにしました。

ケチャップライス

材料・2人分の分量

ごはん	2杯
豚肉	140g
油	小さじ1
ミックスベジタブル	10g
ケチャップ	15g
コンソメ	小さじ1

作り方

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ②ごはん炒めた豚肉、ミックスベジタブル、ケチャップ、コンソメを入れやさしく混ぜる。
- ③②をフライパンで炒め、ごはん少量に少しこげめをつけてパリパリ感を出す。
- ④茶碗につめ、皿に返し盛りつける。



肉入りトマトカップ

材料・2人分の分量

トマト(種をのぞいた皮部分)	中2個
牛肉	120g
油	小さじ2
トマト	中1/5個
レタス	2枚
焼肉のたれ	小さじ1

作り方

- ①トマト2個分の中をくりぬいて器をつくる。
- ②フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。
- ③①にトマト1/5個を入れ、レタス、豚肉を入れる。
- ④焼肉のたれをかける。



ミネストローネ風トマトスープ

材料・2人分の分量

ピーマン	1/2個
たまねぎ	1/2個
ウィンナー	1本
油	小さじ1
トマト(皮をのぞいた種部分)	中2個
水	300ml
チーズ	20g
コンソメ	小さじ2

作り方

- ①ピーマン、たまねぎ、ウィンナーを切って炒める。
- ②肉入りトマトカップでくりぬいたトマト、水を鍋に入れて少し煮込み、①を加えてさらに煮込む。
- ③チーズを入れてとろみをつける。
- ④コンソメを入れて少し煮込んだら器に盛り付ける。

サラダ

材料・2人分の分量

ウィンナー	4本
油	小さじ1
レタス	2枚
ミニトマト	2個

作り方

- ①フライパンに油を熱し、ウィンナーを炒める。
- ②①、レタス、ミニトマトを盛り付ける。

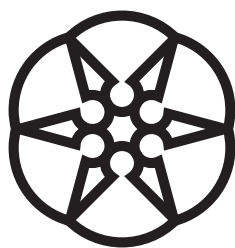
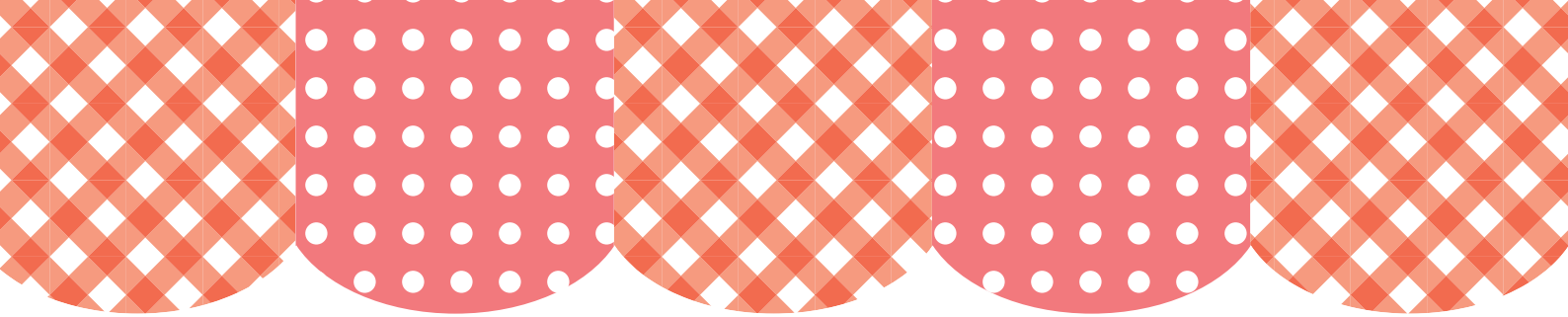
バナナとヨーグルトのデザート

材料・2人分の分量

バナナ	2本
無糖ヨーグルト	120g
ケーキシロップ	適量

作り方

- ①バナナを切る。
- ②ヨーグルトを器に入れ、バナナとケーキシロップをのせる。



レシピ集

第11回子どもの料理コンクール入賞作品

平成27年12月発行

発行者 栃木県食生活改善推進員協議会

会長 鈴木美恵子

〒320-8501

宇都宮市埴田1-1-20 栃木県健康増進課内

TEL028-623-3094 FAX028-623-3920

印刷 ダイサン



この印刷物は古紙配合率100%再生紙を使用しています