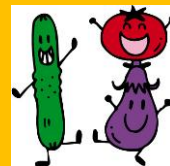


小中学生の部 最優秀賞



サクサクキャベとん

調理時間 30分

奥田 汐音

小学6年生(女)

材 料 (4個分)	
豚もも薄切り肉	4枚
キャベツ	2枚
塩	適量
コショウ	少々
粒マスタード	少々
小麦粉	少々
とき卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
レタス	2枚
ミニトマト	4個



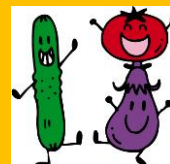
<ポイント>

- キャベツのおかげで薄切り肉のカツがボリュームアップ！食費&カロリーのWダウンに！！
- サクサクジューシーです！

作り方

- ① 豚肉に塩少々、コショウ少々を振り、粒マスタードをぬって、小麦粉を振る。
- ② キャベツはせん切りにして、電子レンジで約1分加熱し、塩少々を振る。
- ③ ①の1枚の半分に②をのせ、反対側から折りたたむようにはさむ。残りも同様にはさむ。
- ④ ③に小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ、170度に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 器に斜め半分に切って盛り付け、レタス、ミニトマトを添える。
完成！

一般の部 最優秀賞



夏野菜に淡雪降った

調理時間 10分

坂下 てつ

主婦（71歳）

材 料（2人分）		
なす	}	
ゴーヤ		
へちま		合計300g
赤・緑・黄ピーマン		
かぼちゃ		
揚げ油	適宜	
鶏肉	200g	
塩・コショウ	少々	
長芋	5cmくらい	
玉ねぎ	少量	
おから	20g	
酢	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
植物油	小さじ1	



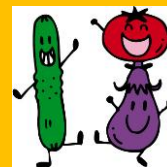
<ポイント>

- へちまとゴーヤは緑のカーテンの収穫物です。
- 野菜は冷蔵庫の中の使いかけで充分です。
- あと一品ほしい時、いつでもできる。

作り方

- ① なす、ゴーヤ、へちま、ピーマン類、かぼちゃは食べやすい大きさに切り、油に落として冷水で流す。
- ② 肉はレンジで加熱し、食べやすい大きさに切り、塩、コショウする。
*肉はレンジで加熱すると早い
- ③ 長芋、玉ねぎは刻んで混ぜる。
- ④ フライパンに油を敷き、おからを炒る。
酢、砂糖、塩を加え、さらさらになるまで炒る。
- ⑤ ①の野菜、②の肉、③の野菜を軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、④を上からふりかける。

小中学生の部 優秀賞



さんまバーグサンドイッチ

調理時間 30分

溝口 菜々海

小学4年生（女）

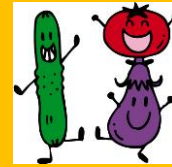
材 料（4人分）		
*	骨抜きさんま	2尾
	長ねぎ	8cm
	生姜チューブ	2cm
	片栗粉	大さじ1
植物油	適宜	
食パン8枚切り	8枚	
スライスチーズ	4枚	
レタス	4枚	
トマト	大1個	
きゅうり	1/2本	
ポン酢	適宜	
マヨネーズ	適宜	
マーガリン	適宜	



作り方

- ① *の材料をフードプロセッサーにかける。
- ② ①を4つにわけて丸くする。
- ③ フライパンに油を敷き、②を焼く。
- ④ 食パンにマーガリンをぬる。
- ⑤ レタスは洗って水けを取り、トマトは薄い輪切り、きゅうりは斜め薄切りにしたものを④のパン4枚にのせる。
- ⑥ ③をポン酢に付けて⑤の野菜の上にのせる。
- ⑦ チーズとマヨネーズを⑥の上にのせる。
- ⑧ 残りのパンを上のにのせ、半分に切る。

小中学生の部 優秀賞



トマト嫌いも食べられる！？ 冷え冷えトマトばくだん

大島 美滴

小学6年生（女）

調理時間 20分

材 料（1人分）	
トマト(小さ目)	1個
鶏のむね肉	1/6枚
料理酒	大さじ1
塩	適量
コショウ	適量
マヨネーズ	大さじ2
はちみつ	大さじ1
【ドレッシング】	
トマトドレッシング	大さじ4
ゴマドレッシング	大さじ4
はちみつ	大さじ1



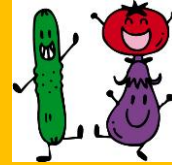
<ポイント>

夏、トマトがペロっと食べられます！！

作り方

- ① トマトの芯をくりぬく。
- ② トマトを湯むきし、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 鶏肉に料理酒をふりかけ、ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
- ④ レンジから取り出した鶏肉を冷水で冷やし、細かくさく。
- ⑤ さいた鶏肉に塩、コショウ、マヨネーズ、はちみつをかけてあえる。
- ⑥ あえたものをトマトの中に詰め込む。
- ⑦ トマトドレッシングとゴマドレッシングとはちみつを混ぜてドレッシングをつくる。
- ⑧ 食べる直前に、トマトに⑦の混ぜたドレッシングをお好みでかける。

小中学生の部 優秀賞



おいしい！！ヘルシー！！
栄養満点！！自まんの一品！！

調理時間 30分

星 さりあ

小学6年生

材 料 (3人分)		
もやし	1袋	¥30
にら	1束	¥69
えのき	1袋	¥69
白ごま	少々	¥20
ミニトマト	3個	¥30
A ちくわ	3本	¥60
ツナ缶	1/2缶	¥50
B ささみ	1本	¥90
C 大葉	3枚	¥10
みょうが	2本	¥45
塩・コショウ・ポン酢・味の素・ごまドレッシング		



<ポイント>

私の一番は、A

父と母の一番は、C

みんな大好きな、はB！！

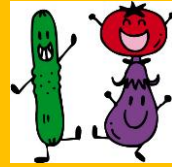
☆冷やして食べてもおいしい！！

作り方

- ① もやし、にら、えのきを2～3cmに切る。
- ② えのき、にら、もやしの順にさっと茹でる。ゆでた野菜は、しぼってボールに入れる。
*もやしは袋の上から切ると楽です！！
*食感、栄養が逃げないように、さっと茹でる！！
- ③ ②を三等分にしてボールに入れる。
A ちくわは、たて半分斜め切り。ツナ缶を入れ、塩、コショウ、ポン酢、味の素少々、白ごまを入れ、和える。
B ささみを茹で、手でさき、ごまドレッシング、ポン酢、白ごまを入れ、和える。
C みょうがを半分斜め切り、大葉をせん切り、白ごま、塩、コショウ、味の素少々、ポン酢を入れ、和える。
- ④ トマトも添えて 完成

*一石三鳥！！1回で3品作れる！！

小中学生の部 優秀賞



カラフル！ お米のお好み焼き

調理時間 15分

城戸 伸明

小学6年生（男）

材 料（1枚分）	
ごはん	茶わん1杯
卵	1個
ちりめん	大さじ1
じゃが芋	1/2個
にんじん	1/5本
あさつき	適量
コーン	大さじ1
とろけるチーズ	2つまみ
片栗粉	小さじ1
ミニトマト	5個
サラダ油	



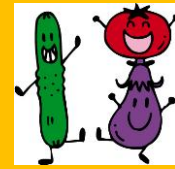
<ポイント>

おやつ感覚でモリモリ食べられます。

作り方

- ① ボウルにごはん、すりおろしたにんじん、じゃが芋と卵を良く混ぜる。
- ② ちりめん、とろけるチーズ、片栗粉、コーンを①に加え混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を中火で焼く。
- ④ 両面焦げ目をつけて、飾りにミニトマトをのせ完成

小中学生の部 優秀賞



絹生厚揚げ たまねぎ煮

調理時間 30分

山本 彩未

中学1年生(女)

材 料 (2人分)	
絹生厚揚げ	小2枚
玉ねぎ	1/2個
だしの素	小さじ1
水	200cc
しょう油	大さじ1/4
かつお節	1/4カップ
砂糖	大さじ1と1/2



<ポイント>

甘口の料理なので子どもにも楽しめます。

作り方

- ① 絹生厚揚げをサイコロ状に切り、ザルに重ならないように置き、熱湯をかけて油抜きをします。
- ② 玉ねぎを薄切りにする。
- ③ ①と②を鍋に入れて水を入れる。
- ④ だしの素を入れて弱火で10分煮る。
- ⑤ 砂糖を加えて1分煮る。
- ⑥ しょう油の半量を加えて1分煮る。
- ⑦ 残りの半量のしょう油を加えて10分煮る。
- ⑧ かつお節半量を加え絹生厚揚げにからめる。
- ⑨ 器に盛って残りの半量のかつお節をかざる。

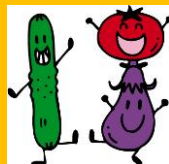
にんじんケーキ

調理時間 20分+焼き35~40分

佐藤 夏海

小学2年生(女)

材 料 (型1台分)	
にんじん(すりおろし)	小1本
バター	100g
砂糖	100g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵白【メレンゲ】	2個分
卵黄	2個分



<ポイント>

にんじんにがてでも、ペロリと食べてしまう。

作り方

- ① バターに砂糖を入れて混ぜる。
- ② 卵黄を入れて混ぜる。
- ③ 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れて混ぜる。
- ④ すりおろしたにんじんを入れて混ぜる。
- ⑤ 泡立てた卵白の半分を入れて混ぜる。残り半分は泡を消さないように混ぜる。
- ⑥ 型に入れ、オーブンで35~40分焼く。

ミートチーズドリア

調理時間 20分

渡邊 みのり

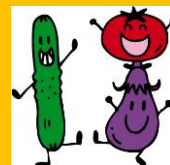
小学2年生（女）

材 料（4人分）	
合挽き肉	100g
サラダ油	大さじ1
酒	小さじ1
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
トマト	1/2個
バター	大さじ1
ごはん	4人分
ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
塩・コショウ	少々
チーズ	200g



<ポイント>

- ・フライパン1つで作れます。
- ・残りごはんで作れます。



作り方

- ① 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。トマトは皮をむいて細かく刻む。
- ② フライパンにバター大さじ1を入れ、ごはんを炒め、耐熱皿に入れる。
- ③ ②のフライパンを再度熱し、サラダ油大さじ1を入れ、挽き肉を炒める。肉の色が変わったら、お酒を入れる。
- ④ ③の中に玉ねぎ、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤ しんなりしたらトマトを入れる。
- ⑥ ソース、ケチャップ、塩、コショウで味を調える。
- ⑦ ご飯を入れた耐熱皿の上に⑥をのせて、チーズをのせて、オーブントースターでこげ目がつく程度に焼く。

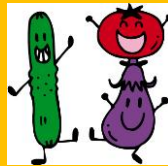
マヨバターチーズソーセージ丼

調理時間 10分

岡田 蒼平

小学6年生（男）

材 料（1人分）	
バター	適量
ソーセージ	3本
ごはん	茶わん1杯
とろけるチーズ	1枚
マヨネーズ	適量
ブラックペッパー	少々
焼肉のたれ	大さじ2



<ポイント>

ご飯が熱くなりすぎてしまうので、冷ご飯を使うと良い。

作り方

- ① ソーセージを斜め輪切りにする。
- ② フライパンにバターを弱火で溶かし、ソーセージを炒める。
- ③ 焼肉のたれを入れ、ソーセージにからめながら炒める。
- ④ 茶碗にご飯を入れ、③の炒めたソーセージを上のにのせる。
- ⑤ ④の上にとろけるチーズをのせ、電子レンジで1分温める。
- ⑥ チーズが溶けたらその上にマヨネーズをかけ、最後にブラックペッパーをかけて出来上がり。

たっぷりトマトカレー

調理時間 15分

小川 愁果

小学3年生（女）

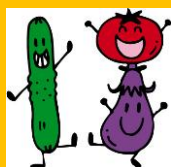
材 料（4人分）	
ミニトマト	20個
しめじ	1房
玉ねぎ	1個
合挽き肉	180g
にんにくチューブ	5cm
生姜チューブ	5cm
サラダ油	適量
カレールー	5皿分
水	600cc
ごはん	4皿分



<ポイント>

フライパンでかんたんにつくれます。
家でそだてたミニトマトで作りました。

作り方



- ① 玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを切り落としバラバラにほぐしておく。ミニトマトはへたをとる。
- ② サラダ油で、にんにくと生姜とみじん切りにした玉ねぎと合挽き肉を炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、ミニトマトとしめじを入れてかるく炒める。水を入れ沸騰させる。
- ④ 沸騰したら火を止め、カレールーを入れる。
- ⑤ 混ぜながら中火にかけ、とろみが出たらできあがり。

ガーリックシュリンプライス

調理時間 20分

的野 勇太

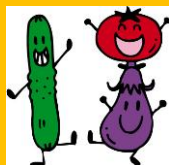
小学4年生（男）

材 料（2人分）	
エビ	12尾
塩・コショウ	少々
バター	10g
にんにく	1片
ごはん	茶わん2杯
<つけあわせ>	
ミニトマト	6個
きゅうり	1/2本
レタス	3枚



<ポイント>

エビはしんせんで、ちょっとだけ大きいものをえらぶ。



作り方

- ① エビの殻と背ワタを取り、水洗いする。
- ② ①のエビの水気を取り、塩、コショウする。
- ③ フライパンにバターとにんにくを入れて温める。
- ④ ③のフライパンに②のエビを入れ、焼きつける。
- ⑤ ミニトマトとレタスは洗い、水気を切っておく。きゅうりは斜め薄切りにする。
- ⑥ お皿にご飯を盛り、つけ合せの野菜とエビを盛る。

ゆうあん煮

調理時間 40分

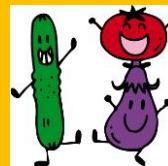
才神 美乃梨

小学5年生（女）

材 料（4人分）	
鶏もも肉	500g
ほうれん草	1束
┌しょう油	大さじ2
└酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々



作り方



- ① 鶏もも肉に味をしみ込ませるために、フォークで何か所かさす。
- ② ボウルにしょう油と酒を入れ、そこに肉を入れる。
- ③ 5分ほどおく。
- ④ 圧力鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を焼く。
- ⑤ 両面を軽く焼き圧力をかける。
- ⑥ 圧力がかかったら弱火にして、5分たったら火を消す。
- ⑦ 圧力が抜けたら肉を取り出す。
- ⑧ フライパンを熱し、4～5cm に切ったほうれん草を炒め、塩、コショウ少々する。
- ⑨ 一口大に切った鶏肉を⑧に入れる。
- ⑩ 軽く炒めたら、皿にもって完成。

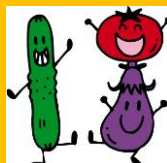
かんたん春雨サラダ

調理時間 10～15分

大島 由太

小学5年生（男）

材 料（4人分）	
春雨	1袋（100g）
レタス	5～6枚
にんにく	1片
ごま油	適量
塩	適量
黒ごま	適量



作り方

- ① 春雨を熱湯に入れてもどし、水で洗い水気を切る。
- ② レタスを水で洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ にんにくをみじん切りにし、ボウルに入れ、ごま油、塩を混ぜておく。
- ④ ③の中に①②を入れて混ぜる。最後に黒ごまをちらし、できあがり。

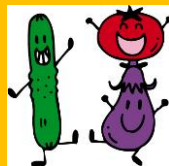
大根みそピザ

調理時間 15分

水沼 克樹

小学4年生(男)

材 料 (1枚分)	
ピザ生地 (市販クリスピータイプ)	22cm1枚
大根	50g
ちくわ	1本
田楽みそ(市販)	小さじ4~5
ミックスチーズ	25~30g



<ポイント>

おやつにも、お父さんのおつまみにも合います。

作り方

- ① 大根は薄く小さめのいちょう切りにする。ちくわは斜めに切る。
- ② ピザ生地に田楽みそをぬる。
- ③ ①を②の上にならべてチーズをかける。
- ④ あたためておいたトースターで8~10分焼く。

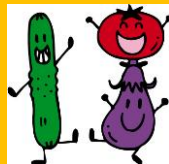
大根おろしの ツナマヨピザ

調理時間 15分

水沼 克樹

小学4年生（男）

材 料（1枚分）	
ピザ生地(市販クリスピータイプ)	22cm1枚
大根おろし(かたく絞った状態で)	大さじ3
ツナ缶	1と1/2缶
マヨネーズ	大さじ2
ミックスチーズ	30g
刻みのり	適量



作り方

<ポイント>

大根が入っているのがわからないので、野菜が嫌いでも食べられます。

- ① 大根おろしを手でかたく絞る。（絞った状態で大さじ3くらい）
- ② ツナ缶の汁を切って①とマヨネーズをあえる。
- ③ ピザ生地に②を広げてチーズをかける。
- ④ 温めておいたトースターで8～10分焼く。
- ⑤ お好みで刻みのりを上にかける。

キラキラ・ハートの 茶わん蒸し

調理時間 30分

高木 涼加

小学2年生(女)

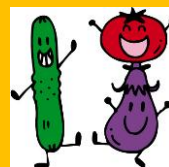
材 料 (2皿分)	
たまご	2個
だし汁	200cc
A 酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
塩	少々
ミニトマト	5個
オクラ	3本
きゅうり	1/2本
魚肉ソーセージ	1本
にんじん	1/2本
だし汁	150cc
B 酒	大さじ1/2
しょう油	少々
片栗粉	小さじ1



<ポイント>

暑い夏のお昼に冷たい茶わん蒸し。
冷蔵庫の中にある野菜を飾ってどーぞ。

作り方



- ① たまごは割って溶いて、裏ごしする。
- ② ①のたまごに A を入れて器に入れる。
- ③ 電子レンジで7分加熱する。
- ④ あんを作る。
Bを鍋に入れて火をつける。ぐつぐつしたら水で溶いた片栗粉を入れる。
- ⑤ ミニトマトは半分に切る、オクラはさっと茹でて輪切りにする。きゅうりも輪切りにする。魚肉ソーセージも輪切りにする。(型ぬきしても良い)
- ⑥ ③に⑤で飾り付けをして、④のあんをかける。
- ⑦ 冷蔵庫で冷たくして出来上がり！

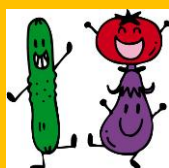
トリプルコーン(トリコン)

清宮 柚葉

中学1年生(女)

調理時間 1～5分

材 料 (1人分)	
コーンフレーク(プレーン)	25g
コーンスープ(インスタント)	適量
とうもろこし or コーン缶	適量



<ポイント>

甘い物がニガテな我が家であみだしたトリプルコーンは、夏は冷製スープでヒンヤリと、冬はカップスープでホッカホカ。

また、トリプルコーンではないのですが、牛乳の入ったスープ(例:カボチャスープ)などならOK!です。すぐに作れるので、いそがしい朝にどうぞ!!

作り方

- ① コーンフレークを器に入れる。
- ② コーンスープを好きな量だけ入れる(ホットの場合はお湯を沸かしてインスタントスープを入れます)。
- ③ とうもろこしが生の場合は茹でて身を取り②に入れる。
(缶詰や冷凍でも良い)

担担麵

調理時間 40分

渡邊 健斗

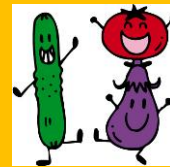
中学1年生(男)

材 料 (4人分)	
中華めん	4玉
<肉みそ>	
豚挽き肉	250g
にんにく・生姜	各1片
酒	大さじ1
甜麵醬(テンメンジャン)	大さじ1
豆板醬	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
<スープ>	
中華スープの素	小さじ4
塩	小さじ1
練りごま	大さじ4
しょう油	大さじ4
すりごま	大さじ2
ラー油	適量
お湯	1200cc



<ポイント>

スープの材料を混ぜながらお湯を入れるのがポイント!



作り方

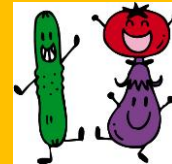
- ① サラダ油をフライパンに入れ、にんにく、生姜、豚挽き肉、豆板醬、甜麵醬、酒の順に炒める。
- ② スープの材料を4等分して器に入れる。
*泡だて器で混ぜて沸騰したお湯を少しずつ入れていく。
- ③ 沸騰したお湯で麺を茹でる。
- ④ ③の茹でた麺を②のスープに入れて①の肉みそをのせて、ラー油をたらしておしまい!

ソース焼うどん

渡邊 松枝

調理時間 30分

材 料 (1人分)	
乾麺 (うどんゆで時間7~8分)	80~100g
キャベツ	50g
もやし	50g
豚もも肉	40g
ピーマン	30g
にんじん	30g
しいたけ	2枚
ちくわ	1本
塩・コショウ	少々
サラダ油	適量
ウスターソース	適量
中濃ソース	適量



作り方

<ポイント>

- うどんを焼きつけている時に動かさないで、うどんにカリッと焦げ目がつき、一つにまとまっている。又、外はカリカリ、内はモチモチの食感となる。
- 食卓でソースをかけつつ食べるのでカリッと感が長持ちする。
- ソースとカリカリモチモチのうどんとの絶妙なコンビネーションは最高！！
- 材料費は1人分200円弱です。

- ① 乾麺は表示通りに茹で、ぬめりを水で洗ったあとでザルにあげておく。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ にんじんは千切り、ピーマンは斜め千切り、キャベツは1cmの細切り、しいたけは5mmの細切り、ちくわは縦に2等分した後に斜め細切り、もやしは洗っておく。
- ④ サラダ油をフライパンに入れ、野菜を炒め、塩、コショウで味を調える。
- ⑤ 野菜を炒めはじめると同時に別のガス代で茹でたうどんを焼き始める。サラダ油を多めに入れた(1人分:大さじ1)テフロンのフライパンにうどんをフライパン一杯に広げ強火で焼く、濃いきつね色に焦げ目がついたら裏返して同様に焼く。(焦げ目がつくまで、決して動かさない、裏返さない)
- ⑥ 皿にうどんを敷き、その上に④の野菜いためをのせる。
- ⑦ 卓上にてウスターソース、中濃ソースをバランスよく、好みでかけて食べる。

手抜き ジャンボハンバーグ

調理時間 25分

小林 トキ

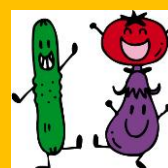
主婦

材 料 (4~8人分)	
合挽き肉	300g
玉ねぎ	2個
えのきだけ	1束
パン粉	大さじ4
卵	1個
牛乳	100cc
サラダ油	大さじ1
塩・コショウ	少々
ケチャップ	大さじ2
ソース	大さじ1
ローレル	2枚
にんじん	大2本
マーガリン	大さじ1
レタス	1/4個
水	200cc



<ポイント>

- 来客の時は8人分の料理をどうするか、手抜きハンバーグで子ども達も喜んでいました。
- 少人数でも冷凍して2回に。



作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし炒める。えのきだけは1cmに切る。
- ② ボウルに合挽き肉、パン粉、牛乳、卵を入れ混ぜ、①を加え、塩、コショウ少々しよく混ぜる。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をひき、②を円盤にし、フライパンにのぼして焼く。途中でひっくり返し焼き、水100ccを加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 大皿に置き、等分にする。
- ⑤ 残った汁にケチャップ、ローレル、ソース、水100ccを加えひと煮立ちする。ハンバーグの上にかける。(ローレルは取り除く)
- ⑥ にんじんは5mmの輪切りにし、型抜きする。水から煮て、煮えたら水を捨て、マーガリン、塩で味付けする。ハンバーグの上に飾る。
- ⑥ レタスはせん切りにして、ハンバーグのまわりに盛る。

ジャコと切干大根の酢の物

調理時間 30分

宇賀 節子

主婦

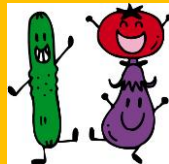
材 料	
切干大根	60g
乾燥ひじき	30g
にんじん	中1本
ちりめんジャコ	40~50g
生姜	1片
<調味料>	
酢	1/2カップと大さじ2
しょう油	1/2カップと大さじ1
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/4
だし汁	200cc



<ポイント>

- 常備食として便利
- お弁当に一品入れても良いかと思えます。
- 今回は生姜を使用しましたが、冬は柚子の皮を使用すると香りが良い。

作り方



- ① 切干大根、ひじきはよく洗い、水につけて戻す。長いものは4cm位に切る。にんじんは皮をむいて4cm長さの干切りにする。
- ② 生姜は細目の干切りにして水気をふき取る。
- ③ ①は別々に熱湯で1分茹で、ざるにあげて冷ます。切干大根はかたく絞る。ひじき、にんじんは水気を切る。
- ④ ②と③を大きめのボウルに入れてよく混ぜ、ジャコを加えて、さらに混ぜる。
- ⑤ 調味料を合わせ④と良くなじませる。
 - 冷蔵庫で2~3時間おくと食べられます。
 - 1~2週間はもつ。
 - 器に小高く盛り、上に干切り生姜をのせる。