

## 野菜たっぷり部門（部門賞）

### カラフルピザ風トースト

忍ヶ丘小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
たまねぎ	1/4
にんじん	1/4
ピーマン	半分
キャベツ	1/2枚
ミニトマト	4個
ブロッコリー	2房
ケチャップ	大さじ2
チーズ	25g
食パン（6枚切）	2枚
ツナ缶	1/2缶

#### 【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ、にんじん、ピーマン  
ミニトマト

- 好きな野菜だから
- いろいろをよくしたかったから

#### 【工夫したところ・よいところ】

- ・ かんたんに野菜がたっぷり食べられるようにした
- ・ いろいろがきれいにできるようにした



#### 作り方

- ① ブロッコリーをレンジで3分温める。
- ② たまねぎをうす切りにする。
- ③ にんじんの皮をむいて細切りにする。
- ④ ピーマンを細切りにする。
- ⑤ キャベツをせん切りにする。
- ⑥ ミニトマト4を半分に切る。
- ⑦ オリーブオイルでたまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツをいためる
- ⑧ ツナのあぶらをとり野菜とまぜる。
- ⑨ 食パンにケチャップをぬる。
- ⑩ まぜた食材を食パンにのせる。
- ⑪ こまかく分けたブロッコリーとトマトを食パンにのせる。
- ⑫ チーズを食パンにのせる。
- ⑬ トースターで3分焼く。

## 野菜たっぷり部門

### 野菜たっぷりスープ

忍ヶ丘小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
キャベツ	1/8
かぼちゃ	1/4
こまつ菜	1/2束
えのき	1/2束
ベーコン	2枚
コンソメ	4.5g

#### 【使用した地場産野菜とその理由】

こまつ菜

- カルシウムや鉄分が多いから

#### 【工夫したところ・よいところ】

- ・ たくさんの野菜を手軽に食べられるところ



#### 作り方

- ① すべての野菜を1口大に切る。
- ② ベーコンを切る。
- ③ なべに水を入れる。
- ④ 切った食材をすべてなべに入れる。
- ⑤ コンソメを入れ、火をつける。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら完成。

## 野菜たっぷり部門

### 野菜たっぷりポンマヨ炒め

四條畷小学校 5年生

材 料	分量 (2人分)
玉ねぎ	1/2個
小松菜	2株
もやし	1/2袋
なす	1/2個
ウインナー	5本
ポン酢	大さじ2
塩・こしょう	少々
マヨネーズ (炒める用)	大さじ1
マヨネーズ (味付け用)	大さじ1

## スピード料理 (部門賞)

### 簡単もりもりヘルシーどん

忍ヶ丘小学校 5年生

材 料	分量 (2人分)
ごはん	300g
納豆	100g
ねぎ	10g
キムチ	60g
しらす	14g
温泉たまご	90g
ごま油	2g
かつお節	1g

#### 【使用した地場産野菜とその理由】

なす・小松菜・玉ねぎ  
→ 理由は手に入りやすい野菜だから

#### 【工夫したところ・よいところ】

- ・ パンにのせても、ご飯にのせても、そのまま食べても美味しくなるように、油の代わりにマヨネーズを使いました。
- ・ なすに早く火を通すためにレンジで温める。



#### 【使用した地場産野菜とその理由】

ねぎ  
→ 使用した理由は、ねぎが好きだしシャキシャキしておいしいからです。

#### 【工夫したところ・よいところ】

- ・ のせる順番を気をつけた
- ・ 温泉たまごをていねいにのせた



#### 作り方

##### 材料の準備

玉ねぎ→スライス 小松菜→葉は3cmくらい、茎は1cmくらい  
なす→半月切りにしてレンジで1分30秒 もやし→洗う  
ウインナー→ななめに切る (らん切りではない)

##### フライパンで炒める

- ① マヨネーズ (炒める用) と玉ねぎ、小松菜の茎を炒める。
- ② 玉ねぎがすき通ってきたら、もやし・なす・ウインナーを1分くらい炒め、小松菜の葉を入れ、しんなりしたら塩こしょうをかける。
- ③ 一度火を止め、マヨネーズ (味付け用) とポン酢を入れて混ぜる。
- ④ 軽く炒め、塩こしょうで味を調べて、出来上がり。

#### 作り方

- ① お皿にごはんを150gもる。
- ② ねぎ納豆を55g (納豆にねぎをまぜたので) かける。
- ③ キムチを30gかける。
- ④ しらすを7gかける。
- ⑤ 温泉たまごを45gかける。
- ⑥ ごま油を1gかける。
- ⑦ 最後にかつお節を1gの半分かける。  
そしたら…完成!!!

## スピード料理

### マグカップリゾット

田原小学校 5年生

材 料	分量 (2人分)
ごはん (田原米)	お茶碗2杯
冷凍ちんげん菜	40g
ベーコン	40g
とろけるチーズ	1枚
カットトマト缶	1/2缶
塩こしょう	適量
オイスターソース	小さじ1.5
マグカップ	2個

## スピード料理

### 小松菜とツナの卵炒め

四條畷小学校 5年生

材 料	分量 (2人分)
小松菜	1袋
ツナ缶	1缶
卵	2個
かつお節	1パック
塩コショウ	少々
しょうゆ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1
ごま油	大さじ1

#### 【使用した地場産野菜とその理由】

ちんげん菜

→ スピード部門で応募するために地場産ちんげん菜をあらかじめゆでて冷凍しておきました。  
リゾットの色どりと栄養バランスのために使いました。

#### 【工夫したところ・よいところ】

- ・ 忙しい朝に手早くできて栄養バランスも◎
- ・ 暑い夏でも火を使わず、マグカップ1つで後片付けも楽チン。



#### 【使用した地場産野菜とその理由】

小松菜

→ 栄養があるし、私が大好きな野菜だからです。

#### 【工夫したところ・よいところ】

- ・ 子どもがいやがらないで、小松菜の苦みもないし、おいしくだれでも食べれるところがよいところ！！
- ・ 工夫したところは、ツナやたまごを入れたところです！



#### 作り方

- ① 材料を全部そろえる。
- ② マグカップにごはん→冷凍ちんげん菜→ベーコン→カットトマト缶→オイスターソース→とろけるチーズの順に入れる。
- ③ マグカップにラップをフワッとかけ、600Wで約2分温める。
- ④ 温めたらよく混ぜて塩こしょうをかけて、できあがり。

#### 作り方

- ① 小松菜を食べやすい大きさに切る！
- ② ほぐした卵にマヨネーズを入れてよくかきまぜる！
- ③ フライパンにごま油をひいて、ツナ、小松菜を炒めて、かつお節を入れる！
- ④ 卵を入れて、少し固まるまで待つ！
- ⑤ 軽く全体をまぜて、塩コショウ、しょうゆを入れできあがり！

## バランス料理（部門賞）

### 栄養丼

忍ヶ丘小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
豚ひき肉	70g
小松菜	50g
しめじ	50g
人参	10g
玉ねぎ	30g
レンコン	20g
塩、ごま油	少々
出汁	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
しょうが	少々
ごはん	2杯分

## バランス料理

### 野菜と卵のココット

忍ヶ丘小学校 6年生

材 料	分量（2人分）
食パン	2枚
ハム	2枚
ミニトマト	6個
たまねぎ	40g
パプリカ	40g
卵	2個
ピザ用チーズ	お好み
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

#### 【使用した地場産野菜とその理由】

小松菜、玉ねぎ

→ 小松菜は、自家製で今が旬。  
玉ねぎは、甘みとこくを出してくれるから。

#### 【工夫したところ・よいところ】

- 野菜は大きさを揃えて細かく切り、人参は火が通りにくいので他の野菜より小さく切りました。（小松菜の葉とくきは分けました。）  
栄養満点。



#### 【使用した地場産野菜とその理由】

ミニトマト・たまねぎ・パプリカ

→ 全部生で食べれるから  
焼き時間が短縮できる。

#### 【工夫したところ・よいところ】

- 食材全て焼き時間がたっても生で食べれる所。
- うすくスライスすることによって熱が通りやすい所。



#### 作り方

- 弱めの中火、お肉と玉ねぎ、しょうが、ごま油を入れ、お肉に火が通ってきたら、塩を加え、少しいためる。
- 小松菜の葉以外の野菜を入れ、みりんと出汁を加える。
- 水分が半分になったら、小松菜の葉を入れたため。
- 最後にしょうゆを入れて、少しこがしていたため完成。

たきたてご飯にのせて、どんぶり風にして食べましょう。

#### 作り方

- パンを4等分に切る。
- ミニトマトは1個を3~4等分し、たまねぎ、パプリカは、うすくスライスする。
- 皿に、パン→ハム→ミニトマト、パプリカ、たまねぎの順番で入れる。（ミニトマト、パプリカ、たまねぎの順番は変えてもいい。）
- 真ん中を空けて、生卵を割り入れる。
- チーズをお好みでかける。
- 塩、こしょうもかけ、トーストで7分焼く。  
焼き終わったら、パセリをかけて完成。

## バランス料理

### 豚汁そうめん

田原小学校 6年生

材 料	分量 (2人分)
大根	1/4本
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2個
ねぎ	1束
そうめん	半束
出汁	400ml
味噌	大さじ2

## アイデア料理 (部門賞) (食べてみたいで賞)

### ポテトピザ

忍ヶ丘小学校 5年生

材 料	分量 (2人分)
じゃがいも	4個 (小さめ)
トマト	1/4個
ピーマン	1個
コーン	大さじ1ぐらい
スライスチーズ	1枚
塩、こしょう	少し

#### 【使用した地場産野菜とその理由】

玉ねぎ  
→ 使いやすい野菜だから

#### 【工夫したところ・よいところ】

- ・ 栄養面を考えたところ
- ・ そうめんを入れたので、主食としてもたべられるところ



#### 【使用した地場産野菜とその理由】

じゃがいも  
→ 家にある時が多いから

#### 【工夫したところ・よいところ】

- ・ チーズの形を花の形にした所
- ・ いろいろな色の野菜を使った所



#### 作り方

- ① 鍋に出汁を入れる。
- ② 大根を水から入れ、人参、玉ねぎをゆでる。
- ③ ぶた肉を入れる。
- ④ 火が通ったら味噌、ねぎを入れる。

そうめんは別ゆでて器に入れる。

#### 作り方

- ① トマトとピーマンは小さくきる。
- ② じゃがいもを厚さ1cmぐらいに切り、電子レンジで5分やく。
- ③ じゃがいもの上にケチャップをぬり、トマトとピーマン、コーンをのせる。
- ④ スライスチーズを型抜きでぬく。じゃがいもの上にのせる。
- ⑤ 塩、こしょうをふる。
- ⑥ 130度で10分オーブンでやく。

## アイデア料理

### パンの耳で 和風ピザトースト

忍ヶ丘小学校 6年生

材 料	分量 (2人分)
パンの耳	2枚
じゃこ	15g
ねぎ	1本
トマト	1/2個
マヨネーズ	大さじ1
めんつゆ	少々
ピザチーズ	適量
味付のり	1食分

## アイデア料理

### マグカップオムライス

田原小学校 6年生

材 料	分量 (2人分)
ごはん	240g
玉ねぎ	40g
ウインナー	2本
ケチャップ	大さじ4
塩こしょう	小さじ2/3
マヨネーズ	小さじ4
とき卵 (Mサイズ)	2個
ケチャップ	大さじ2

#### 【使用した地場産野菜とその理由】

ねぎ→和風味に合う

トマト→栄養up カラフル

#### 【工夫したところ・よいところ】

- パンの耳を使い、食べごたえがあり、安上がり
- マヨネーズにめんつゆをまぜ、じゃこに合う和風味にした。
- 味付のりはこげないようにトーストした後トッピングする



#### 【使用した地場産野菜とその理由】

玉ねぎ

→ そんなに好きではないのでそれをこくふくするためです

#### 【工夫したところ・よいところ】



#### 作り方

- ① パンの耳にめんつゆマヨネーズをぬる。
- ② サイコロに切ったトマト、じゃこ、小口ねぎをパンにのせてチーズをたっぷりのせる。
- ③ オーブントースターで3分焼く。
- ④ 刻んだのりをのせてできあがり。

#### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにします。
- ② ウインナーはうす切りにします。
- ③ 耐熱ボウルにごはん、①、②、Aを入れ混ぜ合わせ、ラップをし600Wの電子レンジで2分、玉ねぎがしんなりするまで加熱します。
- ④ 耐熱性のマグカップに③を入れ、マヨネーズをぬり、とき卵を流し入れ、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱し、卵が半熟状態になったらケチャップをかけて完成です。