

野菜たっぷり部門（部門賞）

野菜たっぷりスープ

田原小学校 6年生

材 料	分量（2人分）
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
ズッキーニ	1/2本
トマト	1個
キャベツ	1/4玉
とうもろこし(芯付き)	1/2本
えのき	1/2袋
ウインナー(輪切り)	3本
コンソメ	2個
塩	小さじ1/2
水	600cc
オリーブオイル	少し



【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、
トマト、キャベツ、えのき

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 食べやすい大きさに切った
- ・ これを食べると野菜摂取量で
平均3～4のところ、7
という数字をたたきだして
くれたところ

作り方

- ① 野菜を細かく切る。（とうもろこしは芯から粒をはずす）
- ② オリーブオイルで、たまねぎ、にんじん、ズッキーニの順に炒める。
- ③ しんなりしたら、キャベツ、えのき、水600cc、コンソメを入れ、
フタをして中火で沸騰するまで煮込む。
- ④ 沸騰したら、とうもろこしと芯、トマト、ウインナーを入れ、
15分ほど中火で煮込み、最後に塩を入れて完成。

ポイント！

トマトは、ヘタを取り、そのまま鍋に入れ、皮がむけてきたら皮を
取り除き、つぶれやすくなったらヘラなどでトマトをつぶす

野菜たっぷり部門

いそがしい朝に食べる たっぷり野菜おひたし

田原小学校 6年生

材 料	分量（2人分）
パプリカ（赤）	1/2個(60g)
ピーマン	1・1/2個(40g)
エリンギ	1/2パック(60g)
にんじん	1/2本(45g)
たまねぎ	1/2個(90g)
オクラ	4本(30g)
小松菜	1/2束(30g)
枝豆	12粒
白だし	30cc
お湯	270cc
オリーブオイル	大さじ1



【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ、小松菜、枝豆
→ 地元野菜を使いたかったから

【工夫したところ・よいところ】

- ・ エリンギ(きのこ)はビタミン
Dが豊富で油で炒めると体に
効果的に取り入れることが
できるところ
- ・ 野菜の栄養が外に出ないように
するため、ゆがかず、
レンジでチンしたところ。

作り方

- ① 野菜を一口大に切りそろえる。
- ② エリンギと小松菜の茎だけをオリーブオイルで炒める。
- ③ 枝豆はサヤのまま5分ゆでる。
- ④ 残りの野菜をレンジで1～2分チンする。
- ⑤ 白だしとお湯で、ひたし汁を作る。
- ⑥ ⑤にすべての野菜を温かいうちに漬ける。
- ⑦ 一晩、冷蔵庫に入れておく。

夏は冷やして！

冬は温めて！ 食べると…いい！👍

野菜たっぷり部門

野菜たっぷりオムレツ

くすのき小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
じゃがいも	1/2個
たまねぎ	1/4個
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/2個
ハーフベーコン	2～3枚
卵	2～3個
塩こしょう	少々
牛乳	50mlくらい
コンソメ	小さじ1

【使用した地場産野菜とその理由】
じゃがいも、たまねぎ、ピーマン
→ 栄養がたっぷりだから

【工夫したところ・よいところ】
・レンジだけで簡単に料理できるところ



作り方

- ① 材料を1cm角に切って、耐熱容器に入れて塩こしょうをふり、ラップをかけてレンジ600Wで2～3分温める。
- ② 別のボウルに卵、牛乳、コンソメをよく混ぜる。
- ③ ①の耐熱容器に②の卵を混ぜて、ラップをかけてレンジ600Wで4～5分温める。
- ④ ラップをかけたまま余熱で中まで温める。
- ⑥ お皿に移して切り分ける。

スピード料理（部門賞）

なめたけたまご なっとうごはん

くすのき小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
ごはん	200g
じゃこ	30g
なめたけ	30g
ネギ	1/2本
納豆	2パック
卵	2個
しょう油	適量

【使用した地場産野菜とその理由】
ネギ
→ いろどりを加えるため加熱しなくてすむから。

【工夫したところ・よいところ】
・簡単で早く、色んな栄養がとれるところ



作り方

- ① 茶碗に、ごはんをよそう。
- ② ごはんの上に、じゃこ、納豆をのせる。
- ③ ネギを切り、のせる。
- ④ なめたけをのせる。
- ⑤ 卵を黄身と白身に分け、黄身をのせる。
- ⑥ お好みでしょう油をかける。

スピード料理

ツナのお茶漬け

田原小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
ごはん	2杯分
ゆかり	ふたつまみ
ツナ缶	1 缶
のり	5 枚
ねぎ	お好みで
昆布茶	小さじ2
水またはお湯	適量

スピード料理

すぐにできる 野菜たっぷりサンドイッチ

田原小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
レタス	2/3枚
きゅうり	2/3本
トマト	2/3個
ツナ缶	2/3缶
コーン缶	2/3缶
マヨネーズ	少々
スライスチーズ	2 枚

【使用した地場産野菜とその理由】

大阪府産カットねぎ
→ カットされていて、
切る手間がない

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 昆布茶を使ってうまみを出す



【使用した地場産野菜とその理由】

きゅうり、トマト
→ 好きな野菜だから

【工夫したところ・よいところ】

- ・ きゅうりを厚切りにして
食感を残したところ。



作り方

- ① お茶碗にごはんをよそう。
- ② ゆかりをふりかける。
- ③ ツナ缶の油を軽く切って、ツナを大さじ1 のせる。
- ④ のりをちぎってかける。
- ⑤ ねぎをかける
- ⑥ 昆布茶を小さじ1 かける。
- ⑦ お湯または水をかけて完成。

作り方

- ① レタスをちぎる。
- ② きゅうりをななめに切る。
- ③ トマトを輪切りにする。
- ④ ツナ、コーン、マヨネーズを混ぜる。
- ⑤ 全てをパンにのせて、最後にチーズをのせる。

バランス料理（部門賞）

**四條畷の野菜がたくさん!!
スパニッシュオムレツ**

田原小学校 6年生

材 料	分量（2人分）
卵	2個
じゃがいも	小1個
たまねぎ	1/4個
枝豆	20粒
ねぎ	1本
ソーセージ	2本
めんつゆ	小さじ1
ケチャップ	お好みで

【使用した地場産野菜とその理由】

じゃがいも、たまねぎ、枝豆、ねぎ
→ 地元の農家さんを応援
したいから

【工夫したところ・よいところ】

- じゃがいもがホクホクして
枝豆が色あざやかでおいしい
です。四條畷でとれる野菜が
いっぱい入っています。



作り方

- ① じゃがいもはイチョウ切り、たまねぎは粗いみじん切り、
ねぎは小口切り、ソーセージは輪切り、枝豆はサヤから出しておく。
- ② フライパンに油を熱し、ねぎ以外の具材を炒める。
- ③ ボウルに卵、めんつゆ、②、ねぎを入れて混ぜる。
- ④ フライパンに流し入れ、フタをして2分ぐらい加熱する。
- ⑤ ひっくり返して、さらに2～3分焼いたらできあがり！！

※ フタにのせてフライパンにすべりこませると、やりやすいです。

バランス料理

**四條畷産のフリルレタス
を使った生春巻**

岡部小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
フリルレタス	1株
ミックスシーフード	50g
ライスペーパー	4枚
ドレッシング、マヨネーズ	適量

【使用した地場産野菜とその理由】

フリルレタス
→ お母さんが生春巻が大好き
なので、フリルレタスを
使った生春巻を作ろうと
思ったからです。

【工夫したところ・よいところ】

- 具を巻く時に、具が飛び
出ないように工夫した。
- 3色食品群がそろって
バランスが良く、なおかつ
5分以内でできるところ
です。



作り方

- ① 冷凍のミックスシーフードを準備する。
- ② フリルレタスをちぎりながら水で洗い、ざるに上げ、
キッチンペーパーで水気を取る。
- ③ ライスペーパーを水でぬらしてお皿に置く。フリルレタスとシーフード
をライスペーパーの端にのせて、具材がはみ出ないようにして巻く。
- ④ お皿に生春巻とドレッシング、マヨネーズを置く。

バランス料理

野菜たっぷり グラタン風オムレツ

田原小学校 6年生

【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ
→ うまみが出ておいしいから

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 3色食品群がそろうように食品を選んだ。
- ・ 朝食なので、電子レンジやトースターを使って手早くできるようにした。

材 料	分量（2人分）
たまねぎ	小1/2個
にんじん	1/3本
まいたけ	1/2パック
ブロッコリー	1/4個
コーン	30g
ウインナー	2本
卵	1個
牛乳	大さじ1
バター	少々
塩こしょう	少々
食パン	4枚切 1枚
ピザ用チーズ	40g



作り方

- ① たまねぎ、にんじんを5mm角切りにする。まいたけをほぐす。これらを電子レンジで1分30秒加熱し、冷ます。
- ② ブロッコリーは房を分け、電子レンジで1分加熱する。
- ③ オープン用のお皿にバターを塗り、食べやすい大きさにカットした食パンを入れる。
- ④ 卵を溶き、①を加え、塩こしょうをかける。
- ⑤ ③に④を流し入れ、温めたトースターに入れて約3分焼く。その間にウインナーを切る。
- ⑥ ⑤を取り出し、ウインナーとブロッコリーをちらし、チーズをかける。再びトースターに入れて、3～4分焼いて完成。

アイデア料理（部門賞）

和風ガパオライス！

岡部小学校 5年生

【使用した地場産野菜とその理由】

なす、たまねぎ、トマト
→ 夏野菜などを使い、色とりどりのメニューにしたかったから！

【工夫したところ・よいところ】

- ・ チューブのにんにくを使う時は、香りが飛びやすいので最後に入れる。
- ・ ナンプラーを使わず、しょうゆなどを使い、食べやすいように和風バージョンにしました！

材 料	分量（2人分）
鶏ミンチ （豚、合い挽きでもOK）	200g
たまねぎ	1/4個
なす	中くらい1本
ピーマン	1個
ミニトマト	2個
青じそ	2～3枚
卵	2個
しょうが（チューブ）	1～2cm
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1
にんにく（チューブ）	1～2cm



作り方

- ① たまねぎは粗みじん切り、なすとピーマンはヘタを取って1cm角に切る。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を少しひいて、半熟の目玉焼きを作り、取り出しておく。
- ④ 油を少し足し、鶏ミンチとしょうが（チューブ）を入れて炒め、塩こしょうをふる。
- ⑤ たまねぎ、なす、ピーマンの順に野菜を炒めて、しんなりしたら、Aも一緒に入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ ごはんの上に⑤を盛り付け、目玉焼きをのせ、青じそをちぎり、ミニトマトを半分にして盛り付けし、完成！

アイデア料理 (食べてみたいで賞)

カップオムライス

くすのき小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
ごはん	カップに入る量
たまねぎ	1 個
コーン缶	1 缶
ハム	2枚
卵	2個
ピザ用チーズ	適量
ケチャップ	大さじ2～4
塩こしょう	1～2つまみ

【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ、コーン
→ オムライスにも合うし
火が通りやすいから

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 火が通りやすいものを使ったこと
- ・ 簡単に洗い物を少なく、おいしいところ



作り方

下準備

- ・ たまねぎを一口サイズに切る。
- ・ ハムを一口サイズに切る。
- ・ 卵をとく。

- ① 耐熱容器にごはんとたまねぎ、ハム、水気を切ったコーン缶を入れ、ケチャップ大さじ1～3と混ぜ合わせて、レンジで1分ほど温める。
- ② ①をマグカップに入れて平らにする。
- ③ ②にピザ用チーズをかけて、とき卵を流し入れる。
- ④ レンジで卵が固まるまで加熱する。
- ⑤ お好みで、ケチャップやバジルをかけて完成★

アイデア料理

パーフェクトビビンバ

岡部小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
にんじん	1/3本
小松菜	1 束
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1 個
しいたけ	1/3パック
豚ミンチ	1/4パック
ごはん	茶碗2杯分
焼肉のたれ	大さじ4
みりん	大さじ3
塩こしょう	5ふり
卵	2個

【使用した地場産野菜とその理由】

小松菜

→ 田原で作られた小松菜で、よく食べているものなので使用しました。

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 一度試食をした所、味が少し物足りなかったもので、焼肉のたれを追加し、味の物足りなさをなくしました。
- ・ 良い所は、約30分で出来て、見た目も良いことです。



作り方

- ① 米をたき、同時に沸騰したお湯に卵を13分いれ、半熟卵を作る。
- ② にんじん、小松菜、たまねぎ、ピーマン、しいたけを切る。
- ③ 豚ミンチを鍋に入れ、焼く。
- ④ ③に、たまねぎとにんじんを入れ、混ぜる。
- ⑤ ④に、しいたけ、小松菜、ピーマンを入れ、混ぜる。
- ⑥ ⑤に、調味料を入れ、混ぜる。
- ⑦ ごはんにすべて盛り付け、トッピングをして完成。