

最優秀賞

田原産野菜の
洋風みそしる

田原小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
じゃがいも	2個
たまねぎ	1/2個
ちんげん菜	1束
しめじ	1/2株
にんじん	1/2本
ねぎ	少々
みそ	適量
牛乳	150ml
和風だし又は洋風だし	適量

優秀賞

ひじきと
ツナのあえもの

岡部小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
ひじき	1袋
ツナ	1かん
えだまめ	1袋
マヨネーズ	適量
コショウ	適量

【使用した地場産野菜とその理由】
じゃがいも、たまねぎ、ちんげん菜、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（キノコ、野菜、乳製品、発酵食品）
・毎日作るみそしるだからかんたんで、アレンジしやすい。
・あたたかいみそしるは、ねおきでも食べやすい



【使用した地場産野菜とその理由】
えだまめ
→ひじきの色は黒なので少しでも色が良くなるように、えだ豆のきみどりを選んだ。

【工夫したところ・よいところ】
・ツナは、ひじきにあえるので味が消えないように、ツナマヨにしてあえるようにした。



作り方

- ★いつものみそ汁の作り方と同じでいいよ。
- ① 野菜をてきとうな大きさに切る。
 - ② なべに水（500ml…あとで牛乳が入るから少なめ）と野菜、石づきを取ったしめじを入れ煮る。
 - ③ コンソメまたは和風だしを入れコトコト煮込む。
 - ④ 火を止め、みそを入れる。（少しこい目）
 - ⑤ 牛乳を入れる。
 - ⑥ ふっとうしないように弱火で2分ほど煮る。
- ！ 洋風みそ汁は何にでも合います。
ゆでたパスタでスープパスタにもなるし、ごはんを入れてチーズも足せばリゾットに。うどんを入れてもおいしいよ。

作り方

- ① ひじきをボールに入れる。
- ② そのあと、ツナにマヨネーズとコショウを入れ、よくまぜる。
- ③ できたツナマヨを、ひじきの入ったボールに入れる。
- ④ えだ豆はかわをむいてボールに入れる。
- ⑤ そして3つともをよくあえる。
- ⑥ お皿に分けて完成。

食べてみたいで賞

しらすチーズトースト

四條畷南小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
食パン	4枚
しらす	100g
たまねぎ	1/4個
チーズ	4枚
青のり	少々
ピザソース	適量

スピード料理（部門賞）

肉みそそば

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
ひき肉	200g
たまねぎ	1/2個
なすび	1本
えだまめ	20個
さとう	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
すりおろししょうが	小さじ1

【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ→たまねぎは血液をさらさらにするから

【工夫したところ・よいところ】

・カルシウムをたくさんとれるようにした。



【使用した地場産野菜とその理由】

えだまめ→色あい
なすび→夏だから
たまねぎ→あまみがでるから

【工夫したところ・よいところ】

・すばやくできる
・ごはんにあう



作り方

- ① トーストにピザソースをうすくぬる。
- ② うすくスライスしたたまねぎとしらすをのせ、その上にとろけるチーズをのせて、トースターでこんがり焼く。
- ③ 焼きあがったら、その上に青のりをふってできあがり！

作り方

- ① なすびを1cmぐらいのサイコロ状に切って、水につけてあくをとる。
- ② たまねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンをあたためて、ひき肉をいためて、色が変わってきたら、たまねぎとキッチンペーパーでよく水気をきったなすびを入れる。
- ④ しょうがをいれて、調味料を入れて最後にえだまめを入れて、お皿にうつしたら、できあがり。

スピード料理

色とりどりの スクランブルエッグ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
たまねぎ	1/4個
ねぎ	4本
厚切りハム	4枚
たまご	3個
油	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々
牛乳	小さじ1

スピード料理

しらす丼

四條畷東小学校 5年

材 料	分量（4人分）
ごはん	4杯
しらす	120g
卵黄	4個
ねぎ（小口切り）	少々
ごま油	小さじ4
なっとう	4パック
塩	適量

【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ・ねぎ→手早くできるから。

【工夫したところ・よいところ】

・ハムとたまねぎがこげないように気をつけた。
・色がキレイになるようにねぎを分けて入れた。



【使用した地場産野菜とその理由】

ねぎ→切るだけで食べれるから

【工夫したところ・よいところ】

・いろんなしょくざいがあるので、朝から栄養満ちん。
・5分～10分ぐらいでつくれる。



作り方

- ① ねぎは白いところと青いところにわけ、白いところはうす切りにし、青いところは、あらにみじん切りにする。
- ② たまねぎはうす切りにする。
- ③ ハムは細切りにする。
- ④ たまごに塩、こしょう、牛乳、青ねぎを入れてとく。
- ⑤ まずフライパンに火をつけ油を入れる。
- ⑥ たまねぎ、ねぎ（白いところ）、ハムを入れ中火でいためる。
- ⑦ たまねぎに火が通ったらたまごを入れ大きくかきまぜる。
- ⑧ お皿に盛りつける。

作り方

- ① なっとうは、タレとからしを入れてよく混ぜる。
- ② ごはんを茶碗にもり、しらすを散らす。その上になっとう、卵黄と乗せていき、ねぎを散らす。
- ③ ごま油に塩を混ぜ、②にたらして出来上がり。

スピード料理

2才でもできる簡単
みそ煮込みうどん

四條畷東小学校 6年

材 料	分量（4人分）
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
こまつな	適量
ねぎ	適量
わかめ	適量
ふ	8個
みそ	大さじ4
あげ	1枚
だしじる	4カップ
うどん	4玉

ヘルシー料理（部門賞）

夏野菜のマリネ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
トマト	3個
なすび	2本
ピーマン	2～3個
たまねぎ	1個
オリーブ油	適量
かんたん便利酢	適量

【使用した地場産野菜とその理由】

じゃがいも・たまねぎ・こまつな・ねぎ
→自分の好きな野菜だから

【工夫したところ・よいところ】

・朝の忙しい時間に簡単に作れる
・野菜がいっぱい入っているので栄養満点



【使用した地場産野菜とその理由】

トマト・なすび・ピーマン・たまねぎ→家庭菜園でトマトがとれたので。

【工夫したところ・よいところ】

・色どりがきれい
・野菜がきれいな人でも食べやすい



作り方

- ① 前日の夜にみそしるを大量に作り、半分食べて、次の日の朝食用に半分残しておく。
- ② 朝、前日のみそしるの残りにうどんを入れて約2～3分煮る。⇒完成！！

※みそしるの作り方※

- ① 食材を切る。
- ② だしじるに切った具材を入れる。
- ③ みそをとき、ねぎを加えて出来あがり！

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに、オリーブ油を入れて野菜をいためる。
- ③ しんなりしたら、かんたん便利酢をかける。
- ④ お皿に盛りつける。

ヘルシー料理

夏バテでも食べれる
朝ご飯、冷汁！
(アレンジ)

岡部小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
きゅうり	1本
とうふ	150g
ねぎ	お好み
すりごま	お好み
しょうが	お好み
だしのもと	1ふくろ
みそ	大さじ1と1/2

ヘルシー料理

夏野菜そうめん汁

岡部小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
そうめん	2束
ねぎ	1本
なすび	1本
トマト	1個
しょうが	少々
みそ	大さじ2
水	700ml
本だし	小さじ2

【使用した地場産野菜とその理由】

ねぎ→体のめんえき力を高める食材だから

【工夫したところ・よいところ】

- ・食欲がなくても食べれる
- ・冷汁にそうめんやご飯を入れても合う
- ・食材を変えてもおいしい。
- ・アレンジができる。

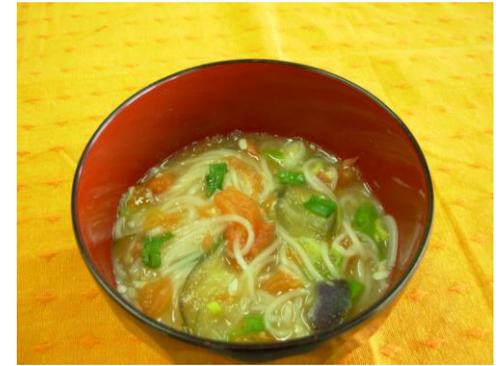


【使用した地場産野菜とその理由】

ねぎ→地元の四條畷の人が作ったから。おいしそうだから。

【工夫したところ・よいところ】

- ・そうめんをゆですぎない
- ・みそ入れすぎない



作り方

- ① きゅうりをスライスする。
 - ② 器にみそ、だしのもとを入れて、熱湯でとくす。
 - ③ ②にきゅうり・とうふ・ねぎ・すりごま・しょうがを入れる。
 - ④ 氷をたっぷり入れて、冷やす。
- ポイント
- ・始めこいめにみそだしを作る。
 - ・たっぷり氷を入れて、味を調節する。
 - ・ご飯やそうめんにかけて、食べる。(二日よいのパパにもぴったり)

作り方

- ① 水700mlをわかす。
- ② なすび(1口に切る)入れる。
- ③ そうめんを入れる。
- ④ 本だしを小さじ2入れる。
- ⑤ トマトを入れる。(1口に切る)
- ⑥ みそを大さじ2入れる。
- ⑦ ねぎ、しょうがを入れる。(少々)
- ⑧ 出来上がり。

ヘルシー料理

サラダブレッド

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
食パン	2枚
たまねぎ	1/4個
ベビーリーフ	1袋
たまご	3個
ハム	適量
粉チーズ	適量
エンダイブ	3枚
レタス	3枚
ドレッシング	適量

バランス料理（部門賞）

夏野菜たっぷり オムレツの朝ごはん

四條畷東小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
たまご	8個
なす	2本
たまねぎ	1個
ズッキーニ	1本
アスパラガス	4本
プチトマト	8個
パプリカ	1/2個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ4
塩・こしょう	小さじ1
チーズ	少々

【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ→サラダのアクセントになるから

【工夫したところ・よいところ】

- ・野菜とパンをいっしょにのどくするとこ
- ・野菜もたくさんとれて、とてもかんたんにつくれる



【使用した地場産野菜とその理由】

なす→夏野菜だから
たまねぎ→常備している野菜だから

【工夫したところ・よいところ】

- ・苦手な野菜もオムレツにすれば、たくさん食べることができる
- ・パンにもごはんにも合うメニューである



作り方

- ① ベビーリーフ、エンダイブ、レタスを1口大にちぎってあらう。
- ② たまねぎをうす切りにして水にさらす。
- ③ たまごをふっとうしてから8分ゆでる。
- ④ ハムを6等分に切る。
- ⑤ 食パンも6等分に切ってトースターで焼く。
- ⑥ もりつける。
- ⑦ ドレッシングをかける。
- ⑧ 粉チーズをかける。

※ドレッシングの作り方

コールスロドレッシングとシーザードレッシングを1対1でまぜておく。

作り方

- ① オーブンを200℃に予熱する。
- ② 野菜をさいの目に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れる。
- ④ 香りが出たら野菜、塩・こしょうを入れ、しんなりするまでいためる。
- ⑤ 耐熱皿にいためた野菜を入れ、溶いたたまごを流し入れ、チーズをのせて200℃のオーブンで10～15分焼く。竹串をさして先についてこなければ完成。

バランス料理

そばろ丼

四條畷東小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
とりのひき肉	200g
たまねぎ	1/4個
なすび	1/2本
こまつ菜	1/2わ
だししょう油	適量
しょうが	1cm
ごはん	茶碗4杯
油	小さじ1

バランス料理

～じゃがピザ～

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
ベーコン	4枚入り1パック
じゃがいも	大1個
たまねぎ	1/4個
ピーマン	半分
えだまめ	約20粒
ねぎ	1/3本
じゃこ	1/4パック
油	適量
チーズ（ピザ用チーズ）	50g
ケチャップ	適量

【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ、なすび、こまつ菜
→色どりがいいから。

【工夫したところ・よいところ】

・野菜を切る時に、同じぐらいの大きさにすること。したざわりがよくなって、バランスも良い。



【使用した地場産野菜とその理由】

グリーンファームさんの青ネギ
→色どりをよくするため

【工夫したところ・よいところ】

・できるだけじゃがいもを薄くカットすること。



作り方

- ① フライパンを熱して油を入れる。
- ② とりのひき肉を色が変わるまでいためる。
- ③ みじん切りにした野菜を入れてしんなりするまでいためる。
- ④ しょうがチューブを1cmくらい入れてまぜる。
- ⑤ だししょう油を3周くらいまわし入れる。
- ⑥ ごはんの上のにせる。

作り方

- ① じゃがいも、たまねぎ、ピーマンをうすくスライスする。
- ② えだまめを洗ってゆがく。
- ③ 青ねぎを輪切りにする。
- ④ ベーコンを1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンに油をしいて、じゃがいもをしきつめてケチャップを塗る。たまねぎ、ピーマン、青ねぎ、ベーコン、えだまめ、じゃこ、チーズの順にトッピングする。
- ⑥ 火をつけて弱火から中火でふたをして10～15分ほど様子を見ながらかるくこげ目がつくまで焼く。

バランス料理

ちんげん菜の クリームシチュー

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
ちんげん菜	1束
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
エリンギ	1個
豚肉（うす切り肉）	150g
バター	40g
薄力粉	40g
牛乳	400cc
コンソメ	1個
食パン	4枚
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
水	200cc

【使用した地場産野菜とその理由】
ちんげん菜、玉ねぎ、じゃがいも
→クリームシチューに加えたらおいしそうだから

【工夫したところ・よいところ】
・時間はかかるけど、シチューの素をつかってないから、味はおいしい



作り方

- ① 最初に野菜や豚肉を切る。ちんげん菜を5cm幅に切る。じゃがいもは1口サイズに切る。豚肉も1口サイズに切る。たまねぎは、くし切りに切る。エリンギは細く切る。
- ② 鍋にバターを入れて、バターがとけてきたら、豚肉をいれて、いためる。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎとエリンギを入れ、いためる。たまねぎがしんなりしたら、じゃがいもを入れる。
- ④ いためたら、火を消して、薄力粉をふるいながら、なべに入れてへらでまぜる。まざったら、火をつけて、いためる。
- ⑤ 牛乳を少しずつ入れて全体にまざるようにまぜる。
- ⑥ 味を確認し、塩、こしょう、水、コンソメを味を確認しながら入れる。
- ⑦ ちんげん菜を入れて、野菜がやわらかくなるまで弱火で8分にする。

アイデア料理（部門賞）

油揚げの夏野菜ピザ

四條畷南小学校 5年

材 料	分量（4人分）
油揚げ（長方形）	4枚
ミニトマト	10個
なすび	1本
コーン	適量
むきえだまめ	ひとつかみ
ベーコン	37g
ピザ用チーズ	200g
オリーブオイル	適量

【使用した地場産野菜とその理由】
枝豆→家のプランターでたくさん枝豆が出来ていて、色どりもきれいから。
ミニトマト→おじいちゃんの家がたくさん出来ていてピザに合いそうだから。
なすび→おじいちゃんの家に出ていて、おいしそうだったから。

【工夫したところ・よいところ】
・油揚げを1cmはばにして、食べやすくした。
・良い所は、食材を切って、フライパンにならべるだけで出来る
・えだまめは、チーズにしずまないように一番上に乗せるときれいに見える



作り方

- ① 長方形の油揚げを横に置き、1cmはばの短冊切りにする。
- ② ミニトマトは二つに切り、ベーコンとなすびは1cm程度の食べやすい大きさに切る。コーンはつぶにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをしき、油揚げをフライパンの底にピザシートのように入れ、ミニトマト、ベーコン、なすび、コーンを散ら
- ④ ミニトマト、ベーコン、なすび、コーンの上にチーズをかけ、一番上にむきえだまめをのせる。
- ⑤ フライパンにふたをして、火にかける。チーズの溶け具合を見ながらふたを取り、油揚げが好みのカリカリになったら出来上がり。
- ⑥ 火をとめてから、お好みでオリーブオイルをかけてもおいしい。

アイデア料理

朝からヒーハ
レンジャーピザ

四條畷東小学校 5年

材 料	分量（4人分）
じゃがいも	1と1/2個
えだまめ	6個
たまねぎ	1/2個
ウインナー	6本
食パン	3枚（4枚切）
チーズ（ピザ用スライス）	2枚
塩・こしょう	少々
カレー粉	少々
ケチャップ	適量

アイデア料理

よつばのクローバー
ホットケーキ
（野菜たっぷりホットケー
キ）

材 料	分量（4人分）
ホットケーキミックス	120g
牛乳	50ml
卵	2個
ちんげん菜	2枚
にんじん	小1本
枝豆（むきえだまめ）	100g
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
サラダ油	小さじ1

【使用した地場産野菜とその理由】

えだまめ・じゃがいも・たまねぎ
→色あざやか、カレーとあいしょ
うがいいから

【工夫したところ・よいところ】

・子どもが好きなカレー味をした
こと



【使用した地場産野菜とその理由】

あんまり好きでない野菜もきざむ
とおいしく食べられた。

【工夫したところ・よいところ】

・牛乳パックでハートの形を作る。
・野菜をたくさんとれる。
・栄養バランスを考えて、卵、牛
乳もたっぷりとれる。楽しい食事
ができるように、ハート型を4つ
組み合わせ、四つ葉のクローバー
で、食たくをかざった。



作り方

- ① じゃがいも、えだまめを5分電子レンジで加熱する。
- ② たまねぎを小さく切る。あたためたじゃがいもとたまねぎをフライパンで焼く。ウインナーも輪切りにしていっしょにいためる。
- ③ 塩、こしょうとカレー粉で味をつける。
- ④ 食パン4枚切りを三角にななめに切って切り口をいれてからさっと焼く。
- ⑤ いためたのを食パンの切り口の中に入れる。
- ⑥ チーズをいれて電子レンジで2分加熱し、最後にえだまめとケチャップをつけて完成。

作り方

- ① 野菜はみじん切りにする。
- ② ボールに、牛乳、卵、ホットケーキミックス、①の野菜を入れざっくり混ぜる。
- ③ 牛乳パックを、3cmのはばに切って、ハート型にする。
- ④ フライパンにサラダ油とバターを入れてとかし火を消して、③のハート型を並べ②をそれぞれにスプーンで入れる。
- ⑤ すごく弱火にして、5分ふたをしてむし焼きにする。
- ⑥ きつね色になったら上下をひっくり返してうら面も3分焼き、ふたをしたまま3分むらす。
- ⑦ ハート型のわくを外す。

アイデア料理

ポテサラほっとサンド

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
えだまめ	24個
じゃがいも	3個
たまねぎ	1/2個
レタス	1枚
プチトマト	8個
食パン	10枚切り8枚
チーズ	スライス4枚
とりがらスープのもと	少々
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	適量
マーガリン	適量

【使用した地場産野菜とその理由】

えだまめ・じゃがいも・たまねぎ
→ポテトサラダがすきだから。

【工夫したところ・よいところ】

・じゃがいもは、パサパサするので、チーズを入れてパサパサをなくしたこと。



アイデア料理

グラタン風パン

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
たまねぎ	1/2個
ほうれん草	1/2束
ハム	4枚
牛乳	600ml
コンソメ	適量
塩	小さじ3
こしょう	少々
とろけるチーズ	4枚
パセリ（粉末）	少々
食パン	2枚
サラダ油（炒め用）	適量

【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ、ほうれん草
パセリ（粉末）

【工夫したところ・よいところ】

グラタンより簡単



作り方

- ① ジャがいもに少し切りめを入れてレンジで加熱してかわをむく。
- ② たまねぎをスライスする。水にさらしておく。
- ③ ジャがいもをつぶす。
- ④ ゆがいたえだまめをちぎったレタスといっしょに、じゃがいもとまぜる。
- ⑤ 味つけに、とりがらスープのもとを入れ、塩、こしょうをかける。マヨネーズをかけてまぜる。ポテトサラダの完成。
- ⑥ パンにマーガリンをぬって、ポテトサラダをのせる。
- ⑦ 切ったトマトとチーズをのせる。
- ⑧ 上からもう1まいのパンをのせて、ホットサンドメーカーでやく。
- ⑨ 完成。

作り方

- ① たまねぎ、ハム、ほうれん草を一口大に切る。
- ② ①を炒める。
- ③ 牛乳を入れて、コンソメ、塩、こしょうを入れる。
- ④ わいたら火を止め、グラタン皿に移す。
- ⑤ 食パンをちぎって入れる。
- ⑥ とろけるチーズを乗せる。
- ⑦ オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ 粉パセリをちらす。