

## 最優秀賞

和でも洋でも  
いけルンジャー!  
スープ

田原小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
じゃがいも (中)	1 個
たまねぎ (中)	1 個
なす (中)	1 個
トマト (中)	2 個
青ネギ	2~3本
枝豆	適量
厚切りベーコン	100g
たまご	2 個
塩・こしょう	適量
めんつゆ (濃縮タイプ)	100ml
水	900ml

## 優秀賞

ベジタブル  
グラタン

田原小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)	材 料	分量 (4人分)
にんじん	1 本	チーズ	150g
ブロッコリー	1 房	マカロニ	200g
たまねぎ	1 個	バター	20g
しめじ	1パック	小麦粉	50g
じゃがいも	1 個	塩	少々
なす	1 本	こしょう	少々
プチトマト	4 個	牛乳	1ℓ
とり肉	100g	パン粉	200cc
いんげん豆	4 個		

### 工夫したところ・よいところ

- ・なわてレンジャーキャラクターの野菜をすべて使い、野菜をたくさんとることができる。
- ・味付けに、めんつゆを使い、さらにトマトを入れることで、和 (ごはん) にも洋 (パン) にも合います。
- ・ベーコンと卵を使うことで、1品で栄養バランスのとれるおかずスープに仕上げた。



### 工夫したところ・よいところ

- ・化学調味料を使用していないところ。
- ・色々な種類の野菜を入れているところ。
- ・とり肉としめじで、うまみを出したところ。



### 作り方

- ① 厚切りベーコンと青ネギは1cm幅に切る。
- ② じゃがいも・たまねぎ・なすは1cm角に切る。
- ③ トマトはざくざりにする。
- ④ 枝豆のゆでたものを皮から出しておく。
- ⑤ なべにめんつゆと水を入れて熱し、沸とうしてきたら弱火にする。
- ⑥ じゃがいも・たまねぎ・なす・厚切りベーコンを入れ、弱火~中火で10分~12分程度煮る。
- ⑦ さらに、トマト・青ネギ・枝豆を加え、再び沸とうしたら、塩・こしょうで味を整える。
- ⑧ 卵を溶き入れ、フタをして火を止めたらできあがり。

### 作り方

- ① フライパンを温めて、バターをとかす。
- ② ブロッコリーといんげん豆以外の野菜と、とり肉を入れて炒める。(小麦粉もいっしょに入れる)
- ③ よくかきまぜながら、牛乳を少しずつ入れる。
- ④ とろみが出てきたら、塩とこしょうで味を整える。
- ⑤ マカロニ、ブロッコリー、いんげん豆は別のなべに入れておく。
- ⑥ グラタン皿にマカロニと②とブロッコリーといんげん豆とプチトマトをのせる。
- ⑦ ⑥の上にチーズをのせる。
- ⑧ チーズの上にパン粉をふりかける。
- ⑨ チーズがとろけるまでオーブントースターで焼く。
- ⑩ できあがり。

## 食べてみたいで賞

温泉たまごの  
おかか丼

岡部小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
温泉たまご	4個
かつおぶし	4パック
おくら	4本
しょうゆ	適量
きざみのり	適量
ごはん	4杯

## スピード料理 (部門賞)

カレーパン

四條畷東小学校 5年生

材 料	分量 (4人分)
キャベツ	1/4枚
食パン	4枚
ハム	4枚
チーズ	適量
カレーの残り	適量

### 工夫したところ・よいところ

- かんたんですぐできる。



### 工夫したところ・よいところ

- カレーの残りでできる。
- キャベツたっぷり＝栄養満点。
- かかる時間が短い。



### 作り方

- ① かつおぶしとしょうゆをまぜ合わせる。
- ② ごはんの上に①ときざみのりをのせる。
- ③ 温泉たまごをごはんの真ん中にのせる。
- ④ 切ったおくらをちらす。

### 作り方

- ① キャベツのせん切りとカレー、ハム、チーズを用意する。
- ② ①をパンの上に、キャベツ→カレー→ハム→チーズの順にのせる。
- ③ トースターで5分(1000Wの場合)焼く。
- ④ できあがり!

## スピード料理

### 具がいっぱいの オムレツ

田原小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
たまご	6個
たまねぎ	1/4個
ピーマン	1個
ツナ缶	1個 (80g)
冷凍のポテト (細いタイプ)	80g
ケチャップ	適量

## スピード料理

### なっとうちりめん チーズトースト

四條畷東小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
食パン (5枚切)	4枚
なっとう	135g
からし (付属)	2.1g
つゆ (付属)	13.5g
チーズ	お好みで
ネギ	お好みで
ちりめんじゃこ	20g
マヨネーズ	お好みで

### 工夫したところ・よいところ

- 速く作れる所が良いところ。



### 工夫したところ・よいところ

- カルシウムがたっぷりで、なっとうやちりめんがキライな人でも食べやすいように、チーズとマヨネーズを入れることによって、キライな人でも食べやすいように工夫しました。



### 作り方

- ① たまねぎとピーマンを細かく切る。
- ② たまごをわって、ボウルに入れ、まぜる。
- ③ ②のボウルの中に①を入れる。
- ④ ツナ缶の油だけをフライパンに入れる。
- ⑤ ボウルに油をきったツナと冷凍のポテトを入れてまぜ合わせる。
- ⑥ フライパンを中火にかけて、ボウルの中身をながし入れる。
- ⑦ たまごに火が通ってきたら、かきまぜて、ふたをして5分待つ。
- ⑧ 八分ぐらい火が通ったら、フライパンに入ったままフライがえして4等分に切り目を入れて、ひっくりかえす。
- ⑨ うらがわにも焼き目がついたらできあがり。

### 作り方

- ① なっとうとからしとつゆとちりめんをまぜ合わせる。
- ② パンにマヨネーズをぬる。
- ③ ①で作ったなっとうをパンにのせる。
- ④ お好みでチーズとネギをのせる。
- ⑤ オーブンで片面を焼く。
- ⑥ 完成

## スピード料理

### 豆腐どんぶり

田原小学校 5年生

材 料	分量 (4人分)
ごはん	4杯
豆腐	適量
ちりめんじゃこ	適量
たまご	4個
ネギ	適量
ごま	適量
ごま油	適量
のり	適量
めんつゆ	適量
しょうゆ	適量

#### 工夫したところ・よいところ

- 火を使わないので、スピーディーに作れる!
- かんたんなので、子ども一人で作れる!



#### 作り方

- ① 豆腐をかるく水きりする。
- ② 水きりした豆腐を泡立て器でなめらかになるまでつぶす。
- ③ ごはんをよそす。
- ④ よそったごはんの上に豆腐とたまご、好きな薬味とめんつゆ、ごま油をかける。

## ヘルシー料理 (部門賞)

### 野菜入り 桜えびのお焼き

田原小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
桜エビ	大さじ2
キャベツ	1~2枚
にんじん	1/4本
薄力粉	大さじ3
片くり粉	大さじ1
たまご	1個
水	大さじ2弱
がらスープ素	小さじ1/2
塩	1つまみ
ごま油	適量

#### 工夫したところ・よいところ

- 中火で焼く時に、こげないように気を付けて、丸になるように工夫しました。



#### 作り方

- ① キャベツとにんじんを千切りにする。
- ② ボールにAを入れ、まぜる。
- ③ キャベツ、にんじん、桜えびを加えてまぜる。
- ④ フライパンを熱し、ごま油をひいて、③を広げ、中火で両面焼く。

## ヘルシー料理

### あさりの雑炊

田原小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
ごはん	4杯
あさり	300g
水	3カップ
めんつゆ	大さじ3
たまご	4個
ネギ	適量

## ヘルシー料理

### 野沢菜漬けと じゃこのおにぎり

岡部小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
野沢菜漬け	150g
ごま油	大さじ1と1/2
ちりめんじゃこ	20g
白ごま	大さじ2
ごはん	3杯分 (450g)

### 工夫したところ・よいところ

- 簡単だけど、あさりの出汁が出ておいしいです。
- あさを朝から食べられます。
- あさは、煮すぎると身が小さくなるので、煮すぎないのが、ポイントです。



### 工夫したところ・よいところ

- ごま油の香りと野沢菜漬けの風味がベストマッチしたおいしいおにぎり。
- 作ったふりかけは、密閉容器に入れ、冷蔵庫で1週間ほど持つ。



### 作り方

- ① なべに水、めんつゆ、あさりを入れて2~3分煮る。
- ② あさりの口が開いたら、いったん取り出す。
- ③ ①のなべにごはんを入れ2~3分煮てから、たまごを溶き入れる。
- ④ 半じゅく状に煮えたら、器に盛り、ネギをかける。

### 作り方

- ① 野沢菜漬けは、細かくきざんでから、よくしぼって水気をきる。
- ② フライパンごま油を熱して、①とちりめんじゃこ、白ごまを炒め、しっかりと水分を飛ばす。
- ③ 温かいごはん、②をまぜこんでおにぎりにする。

## ヘルシー料理

具だくさん  
はるさめスープ

四條畷東小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
にんじん	1/2本
キャベツ	葉4枚
たまねぎ	1個
はるさめ	40g
ネギ	1本
ハム	2枚
しょうゆ	適量
さとう	適量
だし汁	適量

### 工夫したところ・よいところ

- ・野菜をたっぷり使ったこと。
- ・はるさめを多めにしたので、スープだけでもちょっと満足する。
- ・食欲のない朝でもスープだからするするいく。



### 作り方

- ① にんじん、キャベツ、たまねぎをきざむ。
- ② 食べられるかたさになるまで煮る。
- ③ はるさめを水洗いして、もどしておく。  
(そのまま使えるものはそのまま)
- ④ しょうゆ、さとう、だし汁で味付けをする。
- ⑤ はるさめが柔らかくなったら、おわんに野菜といっしょに入れる。

## ヘルシー料理

野菜たっぷり  
ヘルシーそうめん

岡部小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
プチトマト	4個
キムチ	お好みで
白身魚	12切
ごま	お好みで
生わかめ	大さじ4
ほうれん草	1束
えのき茸	1/2束
なっとう（たれ付）	2パック
長いも	10cm
そうめん	4束
だししょうゆ	適量
天ぷら粉	適量

### 工夫したところ・よいところ

- ・「まごわやさしい」を全部入れてみました。
- ・色どり良く作ってみました。
- ・野菜をたっぷり入れてヘルシーにしました。

「まごわやさしい」とは

- ・不足しがちな栄養素をとる事ができる食べ物の頭文字を並べたもの。これにごはんなどの主食が入れば食事の「オールスター」と言われている。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
め	ま	か	さい	かな	いた	も
		め	い	な	た	



### 作り方

- ① プチトマトはへたを取って洗っておきます。
- ② わかめもかるく洗って1口大に切る。
- ③ ほうれん草とえのきは4cmに切り、だししょうゆとごまであえておく。
- ④ なっとうはたれをかけてまぜておく。
- ⑤ 長いもは千切りにしておく。
- ⑥ 白身魚はごまを入れた天ぷら粉で揚げる。
- ⑦ キムチは1口大に切る。
- ⑧ そうめんをゆでる。
- ⑨ 盛り付けて完成です。

## バランス料理（部門賞）

### 野菜たっぷり そうすい

四條畷東小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
さつまいも	1本
ズッキーニ	1/2本
にんじん	1/2本
なすび	1本
たまねぎ	1/2個
たまご	2個
ごはん	4杯分（軽く）
だしパック	1つ



### 工夫したところ・よいところ

- かん単に作れる。
- 野菜がたくさん入っているから栄養満点。
- 夏野菜をたくさん入れた。
- 季節ごとに野菜を変えられるからあきずに楽しめる。

### 作り方

- ① 土なべに水4カップとだしパックを入れて火をつける。
- ② にんじんとたまねぎを小さめの一口サイズに切り、なべに入れる。
- ③ さつまいもを半月切りにして、水にさらす。
- ④ なすびとズッキーニを半月切りにして、なべに入れる。
- ⑤ さつまいもの水をきり、なべに入れる。
- ⑥ 野菜がやわらかくなるまでフタをして煮込む。
- ⑦ だしパックを取り出し、ごはんを入れる。
- ⑧ 溶きたまごをまわし入れて、フタをして火を止める。
- ⑨ お皿に盛り付けて、お好みで塩・こしょう、ポン酢などをかけて完成。

## バランス料理

### 具だくさん汁

岡部小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
豚バラ切り落とし	180g
だいこん	3/5本
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
南瓜	1/6個
油揚げ	1枚
小松菜	1把
味噌	適量
だし汁	適量



### 工夫したところ・よいところ

- 味噌汁で色々な栄養がとれる。

### 作り方

- ① 野菜は前日のうちに切っておく  
だいこん・にんじんはいちょう切りにする。  
たまねぎ・南瓜は1センチ幅くらいに切る。  
油揚げ・小松菜も適当な大きさに切る。
- ② なべに野菜、だし汁を入れて煮立たせる。水は具よりも多くする。
- ③ 適当な大きさに切った豚肉を入れて煮る。
- ④ 味噌を入れて、味見をして仕上げる。

## バランス料理

### 野菜スープ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/2個
じゃがいも（中）	1個
ウインナー	4本
コーン	大さじ2
水	2カップ
チキンコンソメ	1個
ブロッコリー	1/2株
バター	適量

## アイデア料理（部門賞）

### 楽々♪おやき♪

田原小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
ほうれん草	1束
小魚ふりかけ	適量
（かつおでもよい）	
たまご	1個
ツナ缶	1個（汁ごと）
塩・こしょう	少々
冷やごはん	2～3杯分

### 工夫したところ・よいところ

- 野菜スープでは野菜をたくさん使った。
- 夏場では塩分補給ができる。



### 工夫したところ・よいところ

- 冷そう庫にある冷やごはんが使える。
- 水分を多く含まない野菜ならなんでもOKなので、冷そう庫にある残り野菜でいけるから楽。



### 作り方

- ① サイコロ形に野菜を切る。
- ② バターで野菜を炒める。
- ③ ブロッコリーを小ふさに分けておく。
- ④ 輪切りにしたウインナーを炒めた野菜とまぜる。
- ⑤ 水2カップとコンソメを入れて煮る。
- ⑥ 煮立ったらブロッコリーとコーンを入れて火を通す。
- ⑦ 盛りつけたら完成！！

### 作り方

- ① 野菜はみじん切り。
- ② Aと①をまぜ合わせる。
- ③ フライパンに少量の油をひき、フタをして両面を弱火～中火で焼く。
- ④ 焼き色がついたらできあがり。  
★くっつきにくい場合は、かたくり粉を入れても◎！

## アイデア料理

### 蒸しパン

田原小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
ツナ缶	1缶
コーン缶	1缶
たまねぎ	1/2個
ホットケーキミックス	100g
水	100cc
マヨネーズ	適量

## アイデア料理

### お好みパン

岡部小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
食パン	4枚
たまご	4個
キャベツ	適量
とろけるチーズ	適量
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
青のり	適量
かつおぶし	適量

### 工夫したところ・よいところ

- ・蒸しパンにたまねぎを入れたこと。
- ・たまねぎやコーンがきれいな人でも食べられる。



### 工夫したところ・よいところ

- ・たまごの白身が落ちないようにキャベツで土手を作ったところ。



### 作り方

- ① ホットケーキミックスを水で溶く。
- ② アルミのカップに①の生地を7分目くらいまで流し込む。
- ③ ツナとコーンとたまねぎのみじん切りを合わせてマヨネーズであえる。
- ④ ②の上へ③を大さじ1杯分くらいのせる。
- ⑤ 15分蒸す。

### 作り方

- ① 食パンの上にお好み焼きソースをぬる。
- ② 千切りのキャベツで土手を作る。
- ③ たまごをまん中に落とし入れる。
- ④ とろけるチーズをのせる。
- ⑤ マヨネーズとお好み焼きソースを少しかける。
- ⑥ オーブントースターで10分焼く。
- ⑦ 青のりとかつおぶしを少しかける。
- ⑧ できあがり。

## アイデア料理

なっとう大根もち  
田原小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
だいこん	400~450g
白玉粉	120g
上新粉	120g
なっとう	50g
油	少々

## アイデア料理

和風ピザトースト  
四條畷東小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
牛ひき肉 (荒め)	70g
なす	1本
たまねぎ	1/4個
チーズ	適量
ピザソース	適量
青ネギ	適量
マフィン	4枚
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
酒	大さじ1

### 工夫したところ・よいところ

・なっとう大根もちを焼く時、フライパンにくっつかないように速くすることを工夫した。



### 工夫したところ・よいところ

・ひき肉を荒めにして、食感を楽しめるようにした。  
・たまねぎを甘めにした。(よく炒めて)  
・地場産野菜を使った。(3つ)  
・なすを小さくして、きれいな子でも食べられるようにした。



### 作り方

- ① だいこん、白玉粉、上新粉をフードプロセッサーにかけて、だいこんおろし状までにする。
- ② ①になっとうを加えて、ヘラでまぜる。
- ③ 温めておいたフライパンに油をひき、こげめがつくまで両面とも焼く。
- ④ できあがり。

### 作り方

- ① マフィンを半分に切る。
- ② なす、たまねぎ、青ネギをそれぞれ切る。(なすは細かく、たまねぎはスライスに！)
- ③ 牛ひき肉を炒める。赤い部分がなくなってきたら、なす、たまねぎと一緒に炒める。
- ④ しょうゆ、酒、さとうを③に入れて、だいたいまざったら、お皿にうつす。
- ⑤ マフィンにピザソース、チーズ、④、青ネギの順にのせる。
- ⑥ 約2分レンジで焼く。
- ⑦ 完成