

最優秀賞

かんたんビビンバ

四條畷小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
ご飯	茶碗4杯
キムチ	適量
もやし	1/2袋
しょうゆ・みりん	各小さじ1
ほうれん草（冷凍）	100g
しょうゆ・みりん	各小さじ1
温泉玉子	4個
鳥そぼろ（瓶入り）	大さじ4
韓国のり	8枚

優秀賞

野菜たっぷり
栄養たっぷりオムレツ

忍ヶ丘小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
卵	4個
豆乳	少々
ツナ缶	1缶
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2個
ほうれん草	適量
コーン	1缶
バター	少量
ケチャップ	適量
塩・こしょう	少々

工夫したところ・よいところ

- まぜるだけだから簡単



工夫したところ・よいところ

- ごはんの上のにのせて食べるのもよし。
- パンにはさむのもよし。
- 一度にたくさんの野菜を食べれて、ツナや卵・豆乳のたんぱく質もとることができる。



作り方

- ① もやしを耐熱容器に入れ、ラップをし、2分ほどレンジで温める。
- ② ①をしょうゆとみりんで和える。
- ③ ほうれん草を耐熱容器に入れ、2分レンジで温める。
- ④ ③をしょうゆとみりんで和える。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛りつける。
- ⑥ 温泉玉子に付属のダシをかける。
- ⑦ 温泉玉子・キムチ・鳥そぼろ・もやし・ほうれん草・韓国のりを盛りつける。

作り方

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ、①とツナ缶を入れ、塩・こしょうをし、炒める。
- ③ 溶いた卵を入れる。（豆乳を少々混ぜた物）
- ④ ふんわりとかき混ぜる。
- ⑤ でき上がり。
- ⑥ お好みでケチャップをかける。

食べてみたいで賞

グラタン風パン

四條畷小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
玉ねぎ	1/2個
ハム	4枚
ほうれん草	適量
牛乳	600cc
コンソメ（粉末）	小さじ3
塩・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

スピード料理（部門賞）

ぼくにもできるかんたん カルシウムメニュー

四條畷東小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
卵	4個
しらす干し	50g
きゅうり	1/4本
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	適量

工夫したところ・よいところ

・グラタンを作るより簡単にできる。



工夫したところ・よいところ

・しらすを入れるからカルシウムがとれるし、卵に塩を入れなくても味がちゃんとしている。
・マヨネーズを入れるから、卵がふわっとやわらかくなる。
・きゅうりを入れるから歯ごたえアップ。
・サンドウィッチにしてもおいしい。



作り方

- ① 玉ねぎ・ハム・ほうれん草を一口大に切る。
- ② 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、グラタン皿にうつす。
- ⑤ 食パンをちぎって入れる。
- ⑥ とろけるチーズをのせる。
- 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。

作り方

- ① フライパンを熱し、油をひいて、中火で卵4個としらすを入れる。（卵は溶き卵にしておく）
- ② 卵としらすを入れたら、手早くかきまぜる。卵がかたまりかけたら、火を止めて、マヨネーズを入れてまぜる。
- ③ 卵を器に盛り、上からきゅうりをのせる。（きゅうりはせん切りにしておく）

スピード料理

スペシャル 野菜いため

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
バター	5 g
キャベツ	200 g
ピーマン	40 g
ソーセージ	80 g
玉ねぎ	160 g
油	少々
しょうゆ	適量
塩・こしょう	少々
アーモンド (ピーナッツ)	10 g

スピード料理

じゃがいもの ベーコン炒め

忍ヶ丘小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
ベーコン	2枚
じゃがいも	大1個
玉ねぎ	半分
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	少量
粉チーズ	少量

工夫したところ・よいところ

- アーモンド（ピーナッツ）で風味をつけたこと。
- 野菜中心の料理です。



工夫したところ・よいところ

- 塩・こしょうだけでは、あっさりしているので、粉チーズで風味をつけました。



作り方

- ① キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・ソーセージを適当な大きさに切る。
- ② フライパンを温め、バター・油（少々）を入れる。
- ③ フライパンにソーセージ→キャベツ→ピーマン→玉ねぎの順に中火で炒める。
- ④ そして、しょうゆ・塩・こしょうを自分の好む量入れる。
- ⑤ その後、アーモンド（ピーナッツ）をくだいて入れる。
- ⑥ 火を止めて、盛りつける。
- ⑦ 出来上がり。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて細切りにし、玉ねぎはうす切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも・ベーコン・玉ねぎを炒める。
- ③ 火が通ったら、塩・こしょうを入れ、粉チーズを入れる。

スピード料理

みんなで食べよう！
まきまきサンドパン

四條畷東小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
食パン（6枚切り）	4枚
ぶどう	1人5粒
りんご	1個
ヨーグルト （生クリーム）	適量
卵	4個
レタス	適量
マヨネーズ	適量

ヘルシー料理（部門賞）

野菜たっぷり
ヘルシーオムレツ

四條畷東小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
人参	1/3本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/6個
卵	5個
牛乳	適量
ウィンナー	4本
プチトマト	4個
バター	適量
ケチャップ	適量
油	適量

工夫したところ・よいところ

- ・スピード＋簡単で準備がしやすい。
- ・自分でやるから楽しめる。



工夫したところ・よいところ

- ・コールスローサラダは細かくきざんであるので、野菜を一度にたくさん食べることができます。
- ・コールスローサラダがあまった時でもむだなく使うことができます。
- ・一品で野菜もお肉も卵も食べられるので、栄養もバッチリです。
- ・火のとおりがよいので、早くできます。



作り方

- ① 食パンを用意します。
- ② 入れる具材を持ってきます。
- ③ 好きな具材を入れます。
- ④ ③と同時に、いる人はマヨネーズなどをかけます。

※果物は季節のフルーツで品種によって量が変わります。
※卵は炒り卵などに調理しておきます。
※レタスやキャベツとカツでカツサンドもあります。

作り方

- ① キャベツ・人参・玉ねぎで、コールスローサラダを作る。ウィンナーはうすい輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ウィンナーを炒める。こげめがついてきたら、コールスローサラダを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ バターを入れて溶かす。溶き卵を入れ、①と②を炒め合わせる。
- ④ お皿に盛りつけて、プチトマトを添える。

※お好みでケチャップをかけます。

ヘルシー料理

とり野菜みそおじや

四條畷東小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
ご飯	茶碗2杯
鶏のささみ	2本
塩・こしょう	少々
酒	大さじ2
大根	1/4本
人参	1/2本
白菜	1枚
卵	2個
青ねぎ	1本
みそ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
コンソメ顆粒	小さじ1

工夫したところ・よいところ

- ・大根と人参をうすく切ったこと。
(なるべく早くやわらかく)
- ・ささみの残り汁を入れたところ



ヘルシー料理

豆乳スープ

四條畷小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
はくさい	2枚
ベーコン	2枚
人参	1/3本
豆乳	1/2カップ
みそ	大さじ2と1/2
だし汁	3と1/2カップ

工夫したところ・よいところ

- ・豆乳がライナ子でも、みそをくわえることによって、のみやすくした。
- ・朝から手軽に野菜がとれる！



作り方

- ① 大根・人参は5mm幅のいちよう切り、白菜は1cmに切る。
- ② 青ねぎは、小口切りにしておく。
- ③ ささみに強めに塩・こしょうをして、酒をふり入れ、耐熱容器に入れ、レンジで4分加熱し、身をさいておく。残り汁はおいておく。
- ④ なべに水3カップを入れ、①の大根・人参を入れ、沸騰したら、ご飯と白菜を入れる。
- ⑤ ご飯をばらし、みそ・砂糖・コンソメと③の残り汁を入れて、弱火で7分煮る。
- ⑥ ③のささみを入れて混ぜ、溶き卵をまわし入れて、火を止めて、1分むらす。
- ⑦ 器に盛って青ねぎをちらす。

作り方

- ① はくさい・ベーコンを1cmぐらいに切って、人参をいちよう切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮たて、ベーコン・人参・はくさいを入れ、煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、豆乳をくわえてひと煮立ちする。(好みによってネギと七味とうがらしを入れてもOK)
- ④ うつわに盛り、完成！

ヘルシー料理

野菜たっぷり オムレツ

四條畷小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
じゃがいも	4個
人参	1本
玉ねぎ	1個
しめじ	1パック
えのき茸	1パック
ピーマン	2個
豚バラ肉	300g
塩こしょう	適量
ブイヨン	適量
卵	4個
油	適量
ケチャップ	適量

ヘルシー料理

野菜たっぷりスープ

四條畷東小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
じゃがいも	2個
玉ねぎ	半分
人参	1/2本
キャベツ	少々
かぼちゃ	少々
ベーコン	4枚
牛乳	3カップ
コンソメ	1個
水	1カップ

工夫したところ・よいところ

- ・ひっくり返す所が、むずかしかったです。
- ・よいところはおいしく出来上がったことです。



工夫したところ・よいところ

- ・おなかがあたたまる事を考え、夏バテしないメニューを工夫。



作り方

- ① フライパンに油を入れて、あたたまったら豚バラ肉を入れる。
- ② みじん切りにした、じゃがいも・人参・玉ねぎ・ピーマンとえのき・しめじをいっしょに火が通るまで炒める。
- ③ 溶いた卵の中に、その材料を入れ、オムレツ風に焼く。
- ④ ケチャップをかけて出来上がりです。

作り方

- ① 材料を細かくきざむ。
- ② バターで野菜を炒める。
- ③ ②にベーコンを加え、野菜がしんなりするまで炒めて、水を加え、沸騰したら、コンソメを加える。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、弱火にして、牛乳を加え、あたたまったら出来上がり。

バランス料理（部門賞）

納豆チャーハン ～お好み焼き風～

四條畷小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
納豆	4パック
ご飯	4杯
卵	4個
ねぎ	4本
トマト	1個
かつおぶし	2袋
お好みソース	適量

バランス料理

フルーツマフィン& ベーコン目玉焼き マフィン

四條畷東小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
マフィン	8個
パイナップル	1/4個
キウイ	2個
カットベーコン	1パック
卵	4個
緑の野菜（レタスなど）	4枚
生クリーム	0.5～1ℓ
砂糖	小さじ4
バニラエッセンス	少々
牛乳	コップ4杯
塩・こしょう	適量

工夫したところ・よいところ

- ・焼く時にぐちゃっとなってもそのまま焼く。
- ・納豆のネバネバが苦手な人でも、焼くから、ネバネバがなくなって食べれる。



工夫したところ・よいところ

- ・マフィンの具材の置き場所などを工夫した。



作り方

- ① ねぎを小さく切る。
- ② トマトを少し大きめに切る。
- ③ ボールに納豆とタレを入れて混ぜる。
- ④ ③のところにご飯・ねぎ・卵・トマトを入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンで焼く。
※1. 何回かに分けて焼く
※2. 絶対に炒めないで、お好み焼きみたいに焼く。形がくずれてふつうだから気にしない。
- ⑥ お皿に盛りつける。最後にお好みソース、かつおぶしをかける。
- ⑦ 出来上がり。

作り方

フルーツマフィン

- ① マフィンをオーブントースターで焼く。
- ② キウイを4つに切る。パイナップルを輪切りにする。
- ③ 砂糖・生クリーム・バニラエッセンスをとろみが出るまで混ぜる。
- ④ マフィンをオーブントースターから出して、キウイ・パイナップルをのせる。
- ⑤ 上から生クリームなど混ぜたものをかけると完成。

ベーコン目玉焼きマフィン

- ① マフィンをオーブントースターで焼く。
- ② カットベーコンを塩・こしょうで味付けしながら炒める。
- ③ 目玉焼きを作る。（味付けも）
- ④ マフィンをオーブントースターから出して、カットベーコンと目玉焼きをのせると完成。
※ 最後に色付けとして、緑の野菜を置く。

バランス料理

ウインナー入り
ニラ玉

四條畷小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
ウインナー	4本
ニラ	1束
卵	3個
ごま油	少々
だししょうゆ	適量

アイデア料理（部門賞）

ひみつのぷくら
だし巻き玉子

四條畷東小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
卵（L）	4個
じゃがいも（大）	1個
玉ねぎ（中）	1個
牛乳	少々
だし汁	20cc
砂糖	大さじ1弱
塩	適量

工夫したところ・よいところ

- 食べやすいように材料を小さく切る。
- ごま油を使うところ



工夫したところ・よいところ

- 野菜をすりおろすことで、野菜嫌いな人でも形がないのでわからず食べれる。
- 焼く時に火を強くしてしまうと、野菜に火が通る前にこげてしまうので、必ず、弱火で野菜に火が通るくらいで巻いていく。



作り方

- ① ウインナーを小さめに切る。
- ② ニラを2cm幅に切る。
- ③ 溶き卵にニラを混ぜて、だししょうゆで味付けをする。
- ④ フライパンにごま油を入れて、ウインナーを炒める。
- ⑤ ③を入れてフタをする。
- ⑥ 両面を焼いて出来上がり。

作り方

- ① 卵をボールに割る。
- ② じゃがいも・玉ねぎは、皮をむいてすべてすりおろす。
- ③ ②を①に入れ、牛乳・だし汁・砂糖・塩を加えてていねいに混ぜる。
- ④ フライパンを温め、油をひく。（弱火）
- ⑤ ③を少しずつ入れて、玉子焼きと同じように巻いていく。
- ⑥ 焼きあがったら、切り分けてお皿に盛りつける。

アイデア料理

ごぼうサラダ トースト

四條畷小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
食パン	4枚
ゴボウ（細切り）	200g
人参（細切り）	100g
ツナ缶	1個
マヨネーズ	大さじ2
白ゴマ	少量
すし酢	少量
スライスチーズ	4枚

アイデア料理

野菜すごもり卵

四條畷小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
卵	4個
キャベツ	3枚
人参	1/3本
ベーコン	4枚
ピーマン	2個
じゃがいも（中）	1個
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
しょうゆ	お好みで

工夫したところ・よいところ

・食物せんいがたっぷりのゴボウに、チーズをのせて、こんがりとおいしくなりました。



工夫したところ・よいところ

・“巣ごもり卵”を“野菜巣ごもり卵”（すぐもる）にしたので、野菜たっぷりと、あとバランスを考え、赤・緑・黄の黄が少ないので、野菜でもあり黄のじゃがいもを入れました。見た目も色とりどりで、半熟にして割って野菜を食べると、より野菜が食べやすくなります。



作り方

- ① 人参をゆでる。ゴボウは、水にさらしてからゆでる。
- ② ゆでたら水気を切り、すし酢を混ぜてから、ツナ缶・マヨネーズ・白ゴマを加えて混ぜる。
- ③ パンに②とチーズをのせて、オーブントースターで焼いたら、完成です。

作り方

- ① 人参とじゃがいもは皮をむいてキャベツ・ベーコン・ピーマンもせん切りにします。
- ② フライパンを熱して、サラダ油を入れ、ベーコンを炒めます。まだ焦げ目が出ない間に、人参とじゃがいもを入れて少し炒めて、キャベツ・ピーマンも後から入れて炒めます。塩・こしょうを入れます。
- ③ 野菜に火が通ったら、4つのスペースをあけて、卵を4個割り入れます。少し水を注ぎましょう。ふたをして蒸し焼きにします。皿に移してお好みでしょうゆをかけましょう。完成です。

アイデア料理

カレー風味の キャベツトースト

忍ヶ丘小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
食パン	4枚
キャベツ	8枚
ピザ用チーズ	4枚
カレー粉	小さじ1
ウインナー	12個
シーチキン（缶）	1缶
マヨネーズ	適量
パプリカ	1個
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	適量

アイデア料理

トマトオムレツ ドッグ

四條畷東小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
トマト	1個
卵	1個
マヨネーズ	少々
塩・こしょう	少々
バター	大さじ1
ロールパン	4個
サラダ菜	4枚

工夫したところ・よいところ

- ・色どり
- ・栄養



工夫したところ・よいところ

- ・栄養のバランスが良い。
- ・卵にマヨネーズを入れることで、ふわふわになる。



作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、キャベツを炒め、カレー粉と塩・こしょうを入れる。
- ③ パンの上に②をのせる。
- ④ 輪切りにしたウインナーを炒めて、キャベツにのせる。
- ⑤ マヨネーズとシーチキンを混ぜて、パンの上にのせる。
- ⑥ 輪切りにしたパプリカをのせる。
- ⑦ ピザ用チーズをのせて、オーブンで焼く。

作り方

- ① トマトをざく切りにし、バターを入れたフライパンでさっと炒める。
- ② 塩・こしょう・マヨネーズを入れた溶き卵を一気に入れて、大きくかき混ぜる。
- ③ 卵とトマトを切り目を入れたロールパンにサラダ菜とともにさむ。