

最優秀賞

あんかけごはん

四條畷小学校 6年生

材 料	分 量
ご飯	茶碗2杯
にんじん	1/2本
もやし	1/2袋
まいたけ	1パック
豚肉	100g
塩・こしょう	少々
卵	1個
ネギ	適量
片栗粉	大さじ2
めんつゆ	1と1/2カップ
水	1カップ

優秀賞

朝サラダずし

四條畷小学校 6年生

材 料	分 量
ご飯	茶碗4杯
すし酢	大さじ4
さけフレーク	大さじ4
しそ	2枚
ごま	少々
レタス	2枚
ミニトマト	4個
のり	少々

工夫したところ・よいところ

- そのままごはんにかけてもいいですけど、よりおいしく食べるためにおこげにしました。
- たきたてのご飯はそのまま、残りごはんならおこげにして食べてもおいしい。



工夫したところ・よいところ

- 朝ご飯に混ぜるだけで簡単にできる。
- 暑い夏でもさっぱりと食べれます。



作り方

- ① にんじん・もやし・まいたけを食べやすい大きさに切る。
- ② めんつゆ・水を鍋にかける。
- ③ ご飯を平べったくして、おこげがつくほど焼く。
- ④ 豚肉を塩・こしょうで炒める。
- ⑤ 鍋がふっとうしてきたら、材料と豚肉を入れます。
- ⑥ ⑤がさらに煮立ったら、卵でとじて片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 焼いたごはんにあんをかけて完成。

作り方

- ① しそを細かく切る。
- ② ご飯に、さけフレーク、しそ、すし酢、ごまを混ぜる。
- ③ ミニトマトを切って、お皿のはしにレタスとミニトマトをかざり、まん中に②を盛る。
- ④ ③の上のにりをのせて完成。

食べてみたいで賞

じゃがピザ

四條畷小学校 6年生

材 料	分 量
じゃがいも	400g
たまねぎ	150g
ウインナー	4本
小麦粉	少々
サラダ油	適量
ケチャップ	適量
スライスチーズ	4枚
ピーマン	1こ

スピード料理（部門賞）

納豆トースト

四條畷東小学校 6年生

材 料	分 量
納豆	2パック
ツナ缶	小2/3
マヨネーズ	大さじ2
納豆のたれ	1袋
とろけるチーズ	適量
味付けのり	適量
食パン	4枚

工夫したところ・よいところ

ピザのきじはじゃがいもをうすくスライスする。



工夫したところ・よいところ

お好みでタレやマヨネーズの量を変えられて、チーズがトロトロになるところがよい。



作り方

- ① じゃがいも・たまねぎはうすくスライスする。ウインナーはななめにきる。
- ② Aを混ぜ合わせ、フライパンに油をひきやく。
- ③ やきあがったらうらがえし、上からケチャップをぬりチーズをのせやく。
- ④ 両面をやきあげ、チーズがとけたらピーマンをスライスしてできあがり。

作り方

- ① 納豆、ツナ、マヨネーズ、納豆のタレを混ぜる。
- ② パンに①をのせ、その上にチーズをのせる。
- ③ ②をオーブントースターで約2分焼く。
- ④ 味付けのりを小さくちぎって③にまぶすと完成。

スピード料理

かんたん3色ご飯

四條畷小学校 6年生

材 料	分 量
ご飯	4膳
焼き鮭ほぐし身(瓶詰)	適量
卵	4個
きゅうりの浅漬け	適量
白ごま	適量
油	適量

スピード料理

ハムと野菜のレンジ ココットオムレツ

四條畷小学校 6年生

材 料	分 量
ロースハム	4枚
プチトマト	8個
ミックスベジタブル	大さじ4
卵	4個
牛乳	大さじ4
塩	少々
粗びきこしょう	適量

工夫したところ・よいところ

- かんたん、すぐに作れる!
- 好みに量を調節できる。
- 塩辛くならないように。



工夫したところ・よいところ

- 卵が固くならない様に注意する。
- 1品で栄養が豊富。



作り方

- ① フライパンに油をひき、炒り卵を作る。
- ② きゅうりの浅漬けを細かく切る。
- ③ 温かいご飯に、焼き鮭のほぐし身、炒り卵、②をお好みの量をのせる。
- ④ ③に白ごまをかけたらできあがり!

作り方

- ① ロースハムは、短冊切りにし、プチトマトは、へたを取って半分に切る。
- ② ボウルに卵、牛乳、塩を入れて混ぜる。
- ③ 小さな耐熱容器に①とミックスベジタブルを入れ、②を入れる。
- ④ ピザ用チーズを③の上に乗せる。
- ⑤ ④をレンジ(500w)で約2分30秒加熱する。(ラップはしない。)
- ⑥ お好みに粗びきこしょうをふる。
(卵が固くならない様にふんわりふくらんだら途中で止めた方がおいしい。)

スピード料理

栄養たっぷりねばと
ろごはん！

四條畷小学校 5年生

材 料	分 量
ご飯	茶碗4杯
おくら	2本
めかぶ	2パック
温泉玉子	4個
なっとう	1パック
白だし	小さじ3
水	小さじ3

ヘルシー料理（部門賞）

やさいたっぷりそうす
い

四條畷小学校 5年生

材 料	分 量
にんじん	1 / 2本
たまねぎ	1 / 2個
ささみ	2本
ブロッコリーの芯	適量
はくさい	1枚
オクラ	4本
生もずく	少量
卵	1個
中華だし	適量
塩・しょうゆ	少々
ごま油	少々
ご飯	適量

工夫したところ・よいところ

- おくらを少し大きめに切り、食感を出す。
- 野菜を多くとるために、野菜7ごはん3にしたから食べごたえがある。



工夫したところ・よいところ

- 野菜をみじん切りにするのに、フードプロセッサーを使用しました。
- 冷蔵庫の残り野菜を使用しました。



作り方

- ① おくらを湯がく。
- ② 白だしと水でだしを作る。
- ③ 納豆をよく混ぜる。（納豆についているつゆはお好みで。）
- ④ ①が冷めたら少し大きめに切る。
- ⑤ めかぶと④と②を混ぜる。
- ⑥ ご飯の上に⑤を盛り付け、最後に温泉玉子をのせて、出来上がり。

作り方

- ① にんじん・たまねぎ・ささみをみじん切りにして、だしの中に入れて煮る。
- ② ①にご飯を入れる。
- ③ ②にはくさい・おくら・ブロッコリーを入れる。
- ④ ③にもずくを入れ、しょうゆ・塩で味つける。
- ⑤ ④にとき卵を入れる。
- ⑥ ごま油でかおりをつけて、できあがり。

ヘルシー料理

ホウレンソウと卵の ココット

四條畷東小学校 5年
生

材 料	分 量
ホウレンソウ	大2たば
トウモロコシ(缶詰)	大さじ4
卵	4個
マヨネーズ	大さじ4
塩・こしょう	少々
粉チーズ	少々

ヘルシー料理

ヘルシー蒸し料理

四條畷小学校 6年生

材 料	分 量
もやし	200g
はくさい	120g
えのき	80g
鮭	80g
シュウマイ	4~8個

工夫したところ・よいところ

- ・たんじかんで作れるところ。
- ・ホウレンソウがきれいな子でも食べやすいところ。
- ・グラタン感覚で食べれます。
- ・時間がない日は、前にゆでておいた物を使ってもOK



工夫したところ・よいところ

- ・15分間ほっとくことができ、その間に朝の身支度ができ
- ・朝から野菜も魚もとることができて、栄養満点です。



作り方

- ① ホウレンソウをよく洗う。
- ② 鍋に水と塩を入れ、ガスコンロでふっとうしたら、火をとめ、ホウレンソウを入れ、火をつける。
- ③ ホウレンソウがやわらかくなったら、なべから取り出し、水で冷やして水けをしぼり、切る。
- ④ ボウルにホウレンソウ・トウモロコシ・マヨネーズを入れて混ぜ、塩・こしょうする。
- ⑤ ④をグラタン皿に入れ、まん中をくぼませて、卵を上に入れ、オープン皿にのせる。
- ⑥ ガス高速オーブンを230度8分にセットして、あたためて、⑤を焼く。

作り方

- ① 野菜・肉・魚を適当な大きさにカットする。
- ② 蒸し鍋（又はセイロでもOK）にならべる。
- ③ ふたをして火をつける。（このまま15分おいとく）
- ④ 15分後、出来上がり！！ポン酢、ゴマだれ、ドレッシングなど好きな味で召し上げれ
※ごはんと漬け物をそえてどうぞ。

ヘルシー料理

とんじる

四條畷小学校 5年生

材 料	分 量
豚肉	80g
はくさい	1/2枚
だいこん	15g
ごぼう	1/2本
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/4個
こんにゃく	50g
やくみねぎ	10本
みそ	適量
だし	1100cc

バランス料理 (部門賞)

地場産たっぷり野菜 スープ

四條畷小学校 5年生

材 料	分 量
トマト	中3~4個
ナス	1本
タマネギ	中1個
じゃがいも	中1個
エリンギ	1本
とうもろこし	1本
ベーコン	2枚
ソーセージ	3本
マカロニ・コンソメ	適量
ピーマン	1個

工夫したところ・よいところ

野菜をたくさん入れた。



工夫したところ・よいところ

- 野菜ぎらいな子でも色々な野菜がたべれるようになる。
- 野菜はなるべく小さくきる。



作り方

- ① 野菜を切る。
- ② ごぼうとこんにゃくのおく取りをしておく。
- ③ 鍋にだし汁と野菜を入れて15分~20分煮る。
- ④ 野菜が煮えたら豚肉を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 火を止めて、みそを適量入れる。
(おこのみでねぎをのせる。)

作り方

- ① マカロニをゆでておく。
- ② 野菜をみじんぎりより大きききる。
- ③ おなべにベーコン・ソーセージを入れて炒める。
- ④ たまねぎがとう明になるまで炒めたら、のこりの野菜を入れる。
- ⑤ 炒めていたら野菜たちから水分が出る。
- ⑥ ぐつぐつゆってくるとコップ2はいの水を入れる。
- ⑦ コンソメを入れて、塩・こしょうで味を整える。
- ⑧ 最後にマカロニを入れてお皿にもってできあがり。

バランス料理

カラフルチーズトースト

くすのき小学校 5年

材 料	分 量
食パン	4枚
チーズ	4枚
トマト	40g
ハム	40g
コーン	40g
ブロッコリー	適量
バター	少々

バランス料理

トリプルパワーたまごいため

東小学校 5年生

材 料	分 量
たまご	4こ
塩・こしょう	少々
牛乳	小さじ2
ミニトマト	10こ
えだまめ	1/2袋
ちりめんじゃこ	大さじ5
サラダ油	適量

工夫したところ・よいところ

一度に色々な野菜がとれるように工夫し、見た目も楽しめるようにした。



工夫したところ・よいところ

トマトのリコピン、えだまめのカロチン、ちりめんじゃこのカルシウム、いっぱい栄養満点の一品になるように工夫した。



作り方

- ① ブロッコリーは塩を加えた熱湯でゆでて小さく切る。
- ② トマト、ハムは1cm角に切る。
- ③ 食パンにバターをぬってチーズをのせる。
- ④ 野菜をのせる。
- ⑤ チーズがとけるくらいまでトースターで焼く。

作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り、皮に切りこみを入れる。なべに湯をわかし、ミニトマトを入れて皮がめくれてきたら、取り出し、冷水にとって皮をむく。たて半分に切る。
- ② えだまめをゆでる。さめたら、さやから豆を出す。
- ③ ちりめんじゃこに湯をかける。
- ④ ボウルにたまごをわりほぐし、下味の材料を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ミニトマトを加え、サッといためる。
- ⑥ たまごを加え、えだまめとちりめんじゃこも入れる。大きくまぜて半じゅくのじょうたいで火から下ろす。おさらにもって出来あが

バランス料理

ふわふわ納豆オムレツ

四條畷小学校 5年生

材 料	分 量
たまご	4個
納豆・納豆のタレ	3パック
玉ネギ	1/4個
ちりめんじゃこ	8g
長ねぎ	2本
しめじ	70g
エリンギ	70g
みりん	大さじ1
プチトマト	8個
キャベツ・マヨネーズ	適量

バランス料理

玉子のココット

岡部小学校 5年生

材 料	分 量
キャベツ	1/4玉
ピーマン	1個
にんじん	1/3本
玉ねぎ	半分
玉子	4個

工夫したところ・よいところ

- ・オムレツをまくところ
- ・カルシウムがたっぷり!



工夫したところ・よいところ

たくさんの野菜がたべれる。



作り方

- ① 玉ネギは、みじん切り、しめじは石突きを取り手でほぐす。エリンギは、2cm長さの5mm幅に切っておく。
- ② フライパンにバターをひき①を炒め、みりん・タレ味付けし、取り出す。
- ③ 納豆は混ぜ、ネギは小口切りにしておく。
- ④ ボールに卵白を泡立てて、卵黄も加えて泡立てる。
- ⑤ ボールの中に②と納豆とネギとちりめんじゃこを入れさっと混ぜる。
- ⑥ フライパンにバターをひき⑤を流しいれ、形を整えお皿に置く。
- ⑦ マヨネーズで、絵を描き、千切りキャベツとトマトをそえて出来上がり。

作り方

- ① 野菜を切って炒める。
- ② 塩・こしょうをして味をつける。
- ③ いためた野菜をうつわに入れて玉子をわりのせ、塩・こしょうをする。
- ④ レンジで4分半あたためて、ケチャップをかけて出来上がり。

アイデア料理（部門賞）

ライス・ピザ・ボール

岡部小学校 5年生

材 料	分 量
A ごはん	160g
ごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
花かつお	1g
B ごはん	80g
こなチーズ	小さじ1
青のり	小さじ1
<トッピング>	たらこ 2切れ
ピーマン	1こ さけ 3cm
ベーコン	1/2枚 ツナ 大さじ1
ウインナー	1本 コーン大さじ1

工夫したところ・よいところ

- ・トッピングで塩分のあるものを使うので、ごはんは塩分をひかえる。
- ・ピーマンは、赤、黄、緑のどれを使ってもあう。
- ・おにぎりは平らにしたほうがトッピングしやすい。
- ・タマゴや小えびなどでもおいしそうで、アスパラやブロッコリーでもあいそう。ほかにもすきなものをのせるのもよい。



アイデア料理

おにぎりピザ

四條畷小学校 6年生

材 料	分 量
ごはん	4はい分
たまねぎ	1こ
ベーコン	4枚
とろけるチーズ	適量
ケチャップ	適量
バター	適量

工夫したところ・よいところ

- ・おにぎりをうすくしたところ
- ・ケチャップライスにしたところ



作り方

- ① ごはんを2つのボールにわけ、それぞれにA・Bを加え混ぜ合わせて、Aは8つ、Bは4つ作り丸めます。それを平らにします。
- ② オーブントースターで焼いて、こげめをつけます。
- ③ Aはピーマンとチーズとベーコン、ウインナー、コーン、ツナをそれぞれのせてチーズがとけるまで焼く。
- ④ Bはピーマンとチーズ、たらこ、さけをそれぞれのせてチーズがとけるまで焼く。
(それぞれのトッピングを2個ずつ作る。)

作り方

- ① たまねぎをみじんぎりにする。
- ② フライパンでバターをとかし、たまねぎとごはんをいため、ケチャップで味をつける。(ケチャップライス)
- ③ ケチャップライスをおにぎりにして、うすくする。
- ④ おにぎりにとろけるチーズとベーコンをのせてオーブンで焼く。
- ⑤ チーズがとろけたら出来上がり。

アイデア料理

ボリュームマンテン 食パン

四條畷小学校 5年生

材 料	分 量
食パン	5枚切りを4枚
バター	適量
ベーコン	5枚
ナチュラルチーズ	適量
卵	4個
牛乳	50cc
だしのもと	小さじ2

アイデア料理

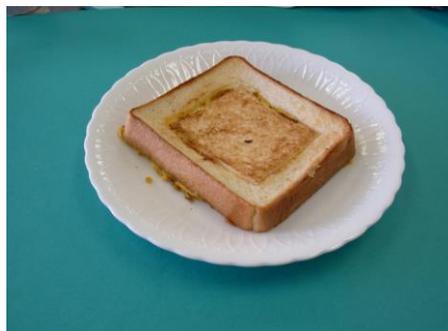
チーズケチャップライ ス入オムレツ

四條畷小学校 6年生

材 料	分 量
ご飯	200g
ケチャップ	大さじ4
プロセスチーズ	80g
ピーマン	30g
タマネギ	50g
ツナ缶	80g
卵	4個
塩	少々
オリーブ油	大さじ2

工夫したところ・よいところ

みためはわるいけど味は「最高」！！



工夫したところ・よいところ

- ・妹がピーマンがきれいなので小さく切った。
- ・1/4食べるとおなかがいっぱいになるので朝ごはんにピッ



作り方

- ① ベーコンを1cmぐらいに切っておく。
- ② 卵にだしのもと小さじ2はい。
- ③ 牛乳を50cc入れてまぜる。
- ④ 食パンの中を四角に切る。
- ④ ベーコン・卵を4等分にする。
- ⑤ フライパンにバターを入れてベーコンがこんがりなるまで焼く。
- ⑥ ベーコンをやいたその上に切りぬいた食パンの外側をおく。
- ⑦ といた卵をまん中にながし入れてきざんだナチュラルチーズを入れてその上に食パンの切りぬいた中の部分を上におく。
- ⑧ うらがやけたら、ひっくりかえしてこんがりするまでやく。

作り方

- ① ご飯にケチャップを混ぜる。
- ② チーズを1.5cm角に切る。
- ③ ピーマンを2つに切って種を取り、はば1.5cmぐらいに切る。
- ④ タマネギをうすく切る。
- ⑤ ツナのがんじろをきる。
- ⑥ 卵を割ってかき混ぜながら塩を加える。
- ⑦ オリーブ油でタマネギを2分いためる。
- ⑧ ピーマンを加えて1分いためる。
- ⑨ ケチャップご飯を加える。
- ⑩ ツナを加える。
- ⑪ チーズを加えさっと混ぜる。
- ⑫ 溶き卵を入れてはんじゅくにする。
- ⑬ 平らにして、ふたをして弱火で8分蒸し焼きにして、火をけして、そのまま5分蒸らす。