

最優秀賞

なわてのだし

田原小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
なす	1本
きゅうり	1本
おくら	5本
みょうが	3個
大葉	5枚
小松菜	1/2袋
長いも	2～3cm
めんつゆ	大さじ2
水	50cc
ひじき	適量
こぶ茶の粉末	少々

【使用した地場産野菜とその理由】

小松菜、なす

- 小松菜のシャキシャキ感を生かしたかった。
- 手に入りやすい野菜だから

【工夫したところ・よいところ】

私は山形県の郷土料理のだしが大好きです。暑い夏の日にはごはんにかけてと食がすすみます。野菜の摂取量が少ない朝食にぴったりだと思いました。なわて産の野菜を使っただしをアレンジして作りました。長いも、ひじきで栄養アップ!!



作り方

- ① おくら、小松菜は色味をよくするために、さっとゆでる。
 - ② なすを細かくきざんで水にさらす。
 - ③ きゅうり、おくら、みょうが、大葉、小松菜、長いもを細かくきざむ。
 - ④ 水切りしたなすと野菜とひじきと水とめんつゆをまぜあわせる。
- ☆ 切りこんぶ、塩こんぶを入れてもおいしいよ

アレンジ

白ご飯にかけるだけではなく、おとうふやなっとうにかけてもおいしいよ!
そうめん、うどんにも合います。

優秀賞

野菜たっぷり コンソメスープ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
じゃがいも	1個半
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
ウインナー	5本
コンソメ	9g
水	800ml

【使用した地場産野菜とその理由】

じゃがいも

- コンソメスープに入れるとおいしいから

たまねぎ

- 栄養がまんてんだから

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 野菜をたっぷり入れた!!



作り方

- ① 野菜とウインナーを好きな大きさに切る。
 - ② 鍋に水とコンソメ、にんじんを入れて約2分中火で加熱して、じゃがいも、玉ねぎを加えてさらに約6分煮込みます。
 - ③ ウインナーを加えて約2分煮込んで、火が通ったらできあがり!!
- ※ お好みで塩、こしょうで味をととのえて食べます。

食べてみたいで賞

たまごポテト

田原小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
じゃがいも	3つ
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
シーチキン	1缶
しょうゆ	大さじ2
卵	4個
水	大さじ2

スピード料理 (部門賞)

小松菜と豆腐の味噌汁

田原小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
お湯	800ml
だしの素	袋半分
小松菜	1束
豆腐	半丁
ネギ	少し
味噌	おたま2/3

【使用した地場産野菜とその理由】

じゃがいもを使用しました。
なぜなら、どこの家庭にもあり、
長期間保存できるから。

【工夫したところ・よいところ】

歯ごたえが残るくらいにいためる
所を工夫した。スピード簡単料理



【使用した地場産野菜とその理由】

小松菜、ネギ
→ 四條畷産の野菜の中で使え
メニューを考えたから

【工夫したところ・よいところ】

- ・味噌を少しずつかして
いった所
- ・前日にペラを自分で釣って
きたので、焼き魚に合う
メニューを考えた



作り方

- ① じゃがいもを洗う。
- ② 皮をむく。
- ③ 切る。
- ④ じゃがいもをいためる。
- ⑤ 火が通ったらシーチキンを入れる。
- ⑥ しょうゆを入れて味をととのえる。
- ⑦ じゃがいもを4つに分けて、その上にたまごを分ける。
- ⑧ 水を入れてふたをして、むし焼きにする。
- ⑨ 卵が半熟になったら出来上がり。

作り方

- ① 最初にだし汁をつくります。
- ② 小松菜と豆腐を切って入れます。
- ③ 味噌をとかします。
- ④ 最後にネギをまぶします。

スピード料理

栄養満点たまご

田原小学校 6年生

材 料	分量 (4人分)
じゃがいも	1/2個
たまねぎ	1/2個
こまつ菜	少し
たまご	4つ
塩・こしょう	少々
牛乳	大さじ1

スピード料理

ピザパン

四條畷南小学校 5年生

材 料	分量 (4人分)
食パン	4枚
たまねぎ	小1個
なす	小1本
とろけるチーズ	4枚
ケチャップ	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
→ おいしいから

【工夫したところ・よいところ】

火を使わない
電子レンジだけでつくれる



【使用した地場産野菜とその理由】

なす、たまねぎ
→ 食パンに、なすとたまねぎ
は合うと思ったから

【工夫したところ・よいところ】

野菜は、あまり好きではないから、
こまかくしたら食べられると考え
ました



作り方

- ① じゃがいもとたまねぎ、こまつ菜を小さく切る。
- ② たい熱ポウルに少し水を入れて電子レンジで加熱する。
- ③ ②にたまごをわり入れて塩・こしょう、牛乳で味つける。
- ④ ふたたび電子レンジで加熱する。
- ⑤ 一度とりだし、まぜる。
- ⑥ もう一度加熱する。
- ⑦ お皿に盛りつける。

作り方

- ① 食パンにうすくケチャップをぬって、こまかく切ったなすとたまねぎをのせて、とろけるチーズをのせる。
- ② オーブントースターでチーズがとけて、ちょっとこげめがつくぐらいまで焼いたら完成です。

ヘルシー料理（部門賞）

Time Shortening ラタトゥーユ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
たまねぎ	1個
なす	2本
パプリカ（赤）	半分
（黄）	半分
トマト	2コ
エリンギ	2本
カボチャ	1/8コ
ズッキーニ	1本
えだまめ	20つぶ
ケチャップ	大さじ2
コンソメ	2つ

【使用した地場産野菜とその理由】
たまねぎ、なす、えだまめ

【工夫したところ・よいところ】
なるべく時間をかけないように、レンジを使用した。夏は暑いのでガスを使う時間を少なくした。野菜の水分だけでつくるので栄養つまみたっぷり。夏バテにもOK！



作り方

- ① 野菜（えだまめ以外）を全て一口大にきる。
 - ② 切った野菜（えだまめ、エリンギ、トマト以外）をラップをしてレンジする。（600W、4分半）
 - ③ なべにレンジした野菜を汁ごと入れる。（お皿が熱くなっているので、注意）
 - ④ その中にトマト、エリンギ、ケチャップ、コンソメを入れて5分コトコト煮込む。
 - ⑤ スープ皿に盛り、オリーブオイル1たらし、えだまめをのせ完成。パンと一緒にどうぞ。
- ☆ 残ったラタトゥーユはパスタやオムライスなどにかけ、ランチやディナーにどうでしょうか。

ヘルシー料理

夏野菜の栄養たっぷり 豆乳スープ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
なす	1/2本
たまねぎ	1/4個
じゃがいも	1/2個
枝豆	80g
豆乳	250ml
水	250ml
だしパック	1袋
みそ	大さじ1

【使用した地場産野菜とその理由】

私が使用した地場産野菜は、なす、たまねぎ、枝豆、じゃがいもです。理由は、旬の野菜をたくさん使うことで、夏バテ予防になると思ったからです。

【工夫したところ・よいところ】

スープにすると、たくさん野菜をとることができることと、食欲が無くても食べやすいところが良いところでした。工夫したところは、スープに豆乳を使って、一緒にたんぱく質もとれるようにしたところでした。



作り方

- ① なべに水を入れて、だしパックを入れ、火にかけてだしじるを取ります。
 - ② 野菜を食べやすい大きさに切り、枝豆は洗って電子レンジ500W 1分30秒かけます。
 - ③ だしじるの中に、切った野菜を入れて火を通します。
 - ④ 火が通ったら豆乳を加えます。
 - ⑤ みそをとかしながらなべに加えます。
 - ⑥ 最後に皮をむいた枝豆を加えひと煮たちしたら完成です。
- ☆ 冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。

ヘルシー料理

栄養満点 ミネストローネスープ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
水	1000ml
ベーコン	4枚
人参	1/2本
ナス	1本
玉ねぎ	小1玉
じゃがいも	1個
小松菜	1/2束
コンソメ顆粒	大さじ1
塩・こしょう	少々
ケチャップ	大さじ3
にんにくすりおろし	少々
えだまめ	50g
冷凍コーン	50g

【使用した地場産野菜とその理由】
えだまめ、ナス、じゃがいも、玉ねぎ、こまつ菜

【工夫したところ・よいところ】
ミネストローネ風というところを工夫してケチャップを使った所



作り方

- ① 水1人あたり250mlの水を入れて、温めます。
- ② 人参を切ったら入れる。ナス、玉ねぎ、小松菜、ベーコンという順番で入れていきます。塩・こしょう少々を入れ軽くかき混ぜます。
- ③ 15分くらい煮込んだら、ケチャップ、コンソメ、にんにくを入れてかき混ぜます。これと同時に、じゃがいも、えだまめ、冷凍コーンを入れ、5分くらい煮込んだら完成です。

ヘルシー料理

具たくさん トマトスープ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
こまつな	1本
にんじん	1/2本
ねぎ	1/2本
ナス	1本
じゃがいも	1つ
たまねぎ	1/2本
かぼちゃ	1/4こ
コンソメキューブ	2こ
水	4cc
カットトマト	2/3缶
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	4枚

【使用した地場産野菜とその理由】
こまつ菜、ナス、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ
→ たくさんの野菜をとることでバランスをよくする

【工夫したところ・よいところ】
電子レンジで野菜をやわらかくする
→ 時短
チーズを入れることでボリューム感を出す



作り方

- ① それぞれの野菜を1cm角に切る。
- ② こまつ菜、ナス、ねぎをラップをし、レンジで11分加熱。
- ③ 他の野菜はラップをしてレンジで7分加熱。
- ④ なべに水を入れ、ふっとうさせる。
- ⑤ コンソメとカットトマトを入れる。
- ⑥ 野菜と塩・こしょうを入れる。
- ⑦ チーズを入れる。
チーズがとろけたら食べごろ！ 完成

バランス料理（部門賞）

チーズのびのびオムレツ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
卵	4個
玉ねぎ	3/4個
こまつな	1束
ハム	8枚
チーズ	適量
牛乳	適量
バター	適量
塩・こしょう	少々
トマトケチャップ	適量

バランス料理

野菜たっぷり コンソメスープ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
ウインナー	4～5本
なす	1本
にんじん	1本
えだまめ	6本
じゃがいも	1個
たまねぎ	1個
キャベツ	1/8個
サラダ油（炒め用）	大さじ1
水	800cc
コンソメ顆粒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	適量

【使用した地場産野菜とその理由】

玉ねぎ、こまつな
→ 料理に合いそうだから

【工夫したところ・よいところ】

朝から野菜がたくさんとれるし
栄養がある



【使用した地場産野菜とその理由】

えだまめ、たまねぎ、じゃがいも、なす、キャベツ、にんじん
→ 新せんなお野菜を使った
かったからです。

【工夫したところ・よいところ】

野菜のおいしい成分を出すため
に、よく煮込みました。



作り方

- ① こまつなを少しゆで、3cmに切り、スライスした玉ねぎとハムと一緒にフライパンでいためる。（ハムは3cmほど）
↑このとき塩・こしょうで味つけし、皿によける
- ② ボールに卵を入れ、ときほぐし牛乳を入れる。
- ③ フライパンにバターを入れ、ときほぐした卵を入れる。
- ④ 卵が少しかたまってきたらチーズを入れ、いためておいたものの形がくずれないようにまく。
- ⑤ 皿に盛る。
- ⑥ トマトケチャップをかける。

完成

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、角切りにします。10分ぐらい水にさらし、ザルにあけておきます。
- ② にんじん、たまねぎ、キャベツ、なすを角切りにしておきます。ウインナーを輪切りにしておきます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、なすを炒めます。（たまねぎが透き通るぐらい）
- ④ ウインナー、キャベツを加えて炒めます。キャベツがしんなりしたらお鍋に移し替えます。
- ⑤ 水、コンソメ顆粒、しょうゆを加えて、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整えたら、出来上がりです。
- ⑦ 小鍋にお湯をわかします。お湯がわいたら塩1つまみ入れます。鍋がふっとうしたらえだまめをゆがきます。そのあとザルにあげます。

バランス料理

栄養満点
わさび菜のサンドイッチ

四條畷南小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
わさび菜	1袋
ブロッコリースプラウ	1パック
キュウリ	1本
トマト	1個
ツナ	1缶
マヨドレ	適量
塩・こしょう	少々
しょうゆ	少々
食パン	4枚
豆乳ブレッド	1枚

バランス料理

臭だくさんオムレツ

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
じゃがいも	1個
たまご	4個
牛乳	200cc
トマト	大1個
ねぎ	4本
ピザ用チーズ	50g
マヨネーズ	大さじ1
さとう	小さじ1
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	適量

【使用した地場産野菜とその理由】
サンドイッチを作りたいだったので、生で食べられるわさび菜を使用しました。

【工夫したところ・よいところ】
マヨドレを使っているので、パンの種類をかえれば、卵・乳アレルギーの人も食べられます。（タカキベーカリーの豆乳ブレッドを使用しました）火を使わずに簡単に作れます。



【使用した地場産野菜とその理由】
じゃがいも
→ じゃがいもは人気の野菜で食べやすいし、火の通りも良いので使いやすいと思いました。

【工夫したところ・よいところ】
色どりを良くして食べやすくしました。



作り方

- ① わさび菜とブロッコリースプラウトを洗い、きざむ。
- ② きゅうりとトマトを洗い、うす切りにする。
- ③ パンを半分に切り、切り目を入れる。
- ④ ①にツナ、塩・こしょう、マヨドレ、しょうゆを入れてまぜる。
- ⑤ ④と②をパンにはさんだら完成。

作り方

- ① じゃがいもを千切りにする。トマトを一口サイズに切る。ねぎは2cmくらいに切る。
- ② ボールにたまごをわる。ねぎ、トマト、チーズを入れる。牛乳を入れ、塩・こしょう、マヨネーズを入れ、まぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油をひて、じゃがいもをいためる（塩こしょう）
- ④ じゃがいもが少しやわらかくなったら、②を流し入れる。
- ⑤ はしでくるくるして、半じゅくになったら形をととのえて、ふわふわの状態でお皿にもりつける。
上にはお好みでケチャップをかけてもおいしいです。

バランス料理

具たくさんみそ汁

四條畷南小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
じゃがいも	大2こ
ほうれんそう	1わ
たまねぎ	1こ
ねぎ	少量
豆ふ	1丁
わかめ	てき量
だし	てき量
みそ	てき量

アイデア料理（部門賞）

枝ビーンズパン

四條畷南小学校 5年生

材 料	分量（4人分）
えだまめ	120g
ホットケーキミックス	200g
塩	適宜
豆ふ	150g
サラダ油	適宜

【使用した地場産野菜とその理由】

じゃがいも、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ

【工夫したところ・よいところ】

やさいがたっぷり、たんぱく質も炭水化物もとれる。バランスのいいみそ汁。



【使用した地場産野菜とその理由】

えだまめ（大阪）
→ 枝豆が好きで選びました

【工夫したところ・よいところ】

豆の味がちゃんとしていた。
牛乳や卵を使用しないパン



作り方

- ① じゃがいも、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、豆ふ、わかめを食べやすいように切る。
- ② だしじるをふっとうさせる。
- ③ じゃがいも、たまねぎから②に入れて火が通ったら、ほうれんそうを入れる。最後に豆ふとわかめを入れてかねつする。（ふっとうさせない）
- ④ おみそをとかず。最後にうつわにもりつけ、ねぎをぱらっとかけてできあがり。

作り方

- ① えだ豆を塩洗いして、ふっとうした湯に豆、塩を入れ、少し固めにゆでる。
- ② ボウルの中で豆ふをつぶし、豆とホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③ クッキングシートの上にサラダ油を付けたスプーンで②の物をのせる。
- ④ 後は200度で15分焼けば完成。

アイデア料理

油揚げで
なんちゃってキッシュ

四條畷南小学校 6年

材 料	分量（4人分）
枝豆	10さや
小松菜	半量
たまねぎ	半分
ベーコン	3枚
油揚げ	3枚
プチトマト	3個
ピザチーズ	適量
卵	3個
牛乳	100ml
塩コショウ	少々

アイデア料理

3色丼ぶり

岡部小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
小松菜	200g
とりミンチ	450g
しょうゆ	大さじ4
さとう	大さじ4
酒	大さじ4
しょうが	少々
ごま油	少々
きざみのり	少々
玉子	4個
さとう	小さじ2
塩	小さじ1/2
サラダ油	少々

【使用した地場産野菜とその理由】

枝豆、小松菜、たまねぎ

→ 枝豆とたまねぎは家にあって、小松菜はレシピに書いてあったからその3つにしました。

【工夫したところ・よいところ】

野菜を炒める所は、こげめが出るまで炒めました。



【使用した地場産野菜とその理由】

小松菜

→ 包丁で切りやすそうだったから

【工夫したところ・よいところ】

玉子を手早く細かいそぼろにした小松菜を細かく切った



作り方

下準備

- ・枝豆をさやから出す
- ・小松菜、たまねぎ、ベーコンを食べやすい大きさに切る
- ・油揚げを耐熱皿に隙間なく敷く
- ・プチトマトはヘタを取っておく
- ・ピザチーズ、卵、牛乳、塩こしょうを混ぜて卵液を作っておく

- ① 野菜を炒める。
- ② 耐熱皿に入れる。
- ③ 卵液を流し入れる。
- ④ 枝豆を彩りよく置く。
- ⑤ 電子レンジで温める（こぼれないように確認しながら8分ぐらいレンジ）
- ⑥ 真ん中が固まり始めたら、トースターで2分位焼く。
- ⑦ 最後プチトマトをのせてでき上がり。

作り方

- ① 小松菜を1cmに細かく切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、とりミンチをいためる。
- ③ 小松菜を入れていためる。
- ④ 調味料を入れ、さらにいためる。
- ⑤ ポウルに玉子をわって入れとく。
- ⑥ フライパンに油をひき、玉子をいためる。
- ⑦ 丼ぶりにご飯を入れ、盛りつける。

アイデア料理

栄養たっぷり丼ぶり

田原小学校 6年生

材 料	分量（4人分）
枝豆	1ふくろ
こまつ菜	1ふくろ
しらす	お好みで
卵	4個
めんつゆ	お好みで
ご飯	2合
塩	少々
ごま油	少々

アイデア料理

ちゃちゃっと ハンバーガー

四條畷南小学校 6年

材 料	分量（4人分）
たまねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/3個
たまご	2個
ちりめんじゃこ	少々
ベーコン	4枚
塩こしょう	ひとつまみ
ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
バーガー用パン	4個

【使用した地場産野菜とその理由】

枝豆→たんぱく質がたくさん
取れるから
こまつ菜→鉄分がたくさん取れる
から

【工夫したところ・よいところ】

夏なので、食欲が落ちるので食べ
やすくするため、丼ぶりにするこ
とを工夫しました。
栄養がたくさん取れる所が良い所
です。



【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ→血液がさらさらになる
ため

【工夫したところ・よいところ】

色どりをよくするために、ズッ
キーニを入れたところ
カルシウムをとるため、ちりめん
じゃこを入れたところ



作り方

- ① 枝豆を洗って、ゆでます。
- ② ゆであがった枝豆をさやから出します。塩を少々ふります。
- ③ こまつ菜を洗って、ふっとうした湯でゆでます。
- ④ ゆで上がったら、湯を切って、冷たい水につけます。
- ⑤ 水をしばり、適当な大きさに切ります。
- ⑥ フライパンにごま油を引き、卵をかき混ぜ、フライパンに入れてかき混ぜ、塩をふります。
- ⑦ こまつ菜と枝豆をフライパンに入れ、卵に火が通ったら、火を止めます。
- ⑧ 茶わんに、炊いたご飯をつけて、その上に、フライパンの中身と、しらすを乗せて、めんつゆをかけます。

作り方

- ① ベーコンをいためる。
- ② たまごをわって、ちりめんじゃこをいれてよくまぜる。
- ③ たまねぎを切る。
- ④ たまごとたまねぎをいためる。
- ⑤ ズッキーニを切り、いためる。
- ⑥ もりつける。