

平成25年度

第9回子どもの料理コンクール入賞作品

レシピ集

応募テーマ「作ってみよう！野菜たっぷりもりもりごはん」



栃木県食生活改善推進団体連絡協議会

平成25年度子どもの料理コンクール 実施要領・2次審査までの流れ

1 目的

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生涯にわたり健康で生き生きと暮らすために「食」は重要です。また、正しい知識と食べ物を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう、地域ぐるみで支援する必要があります。

このため、子どもたちが「食」に対する理解と関心を深める一助として、「子どもの料理コンクール」を開催します。

- 2 主催 栃木県食生活改善推進団体連絡協議会
- 3 共催 栃木県
- 4 対象 栃木県内に居住する小学校4・5・6年生で2次審査会に参加できる方
- 5 内容 応募テーマに基づき、応募用紙に記入の上、お住まいの市町に応募する

● 募集から審査会までの流れ

応募期間中、応募用紙は各市町健康づくり担当にて配付します。また、地域の食生活改善推進員が各小学校へ出向き、広く参加の呼びかけ等も行います。

応募者は応募用紙をお住まいの市町健康づくり担当に提出します。(小学校単位でとりまとめる場合もあります)

1次審査(地区審査会)＝各市町に提出された応募用紙は、所轄広域健康福祉センターに事務局を置く地区協議会において書類選考の1次審査を行い、優秀作品を決定します。

2次審査(県審査会)＝応募用紙の料理を実際に調理し、審査になります。最優秀賞他、各賞が決定されます。

2次審査会対象者の作品を「入賞作品レシピ集」として冊子を作成し、さらに子どもたちの「食」に対する理解と関心を深めるために、県内小学校他、関係機関に配布します。また、栃木県ホームページにも掲載し、広く県民のみなさんにも周知します。

● 平成25年度応募数

たくさんのご応募をいただきました！ 次年度も、ぜひご応募ください！

地区名	応募数	参加者総数
宇都宮	63	98
上都賀	6	10
真岡	123	168
栃木	42	52
小山	39	57
大田原	10	19
矢板	47	81
烏山	6	11
安足	123	155
計	459	651



過去の
レシピ集

平成25年度 子どもの料理コンクール 2次審査会結果

県内の小学生4・5・6年生を対象に、「子どもの料理コンクール」を開催しました。今年度のテーマは、『作ってみよう！野菜たっぷりもりもりごはん』です。応募数は、459作品（応募者数651人）で、1次審査通過は11作品（対象者数17人）でした。

2次審査会において、最優秀賞・優秀賞・アイデア賞が決定しました。ここでは、1次審査を通過した11作品をご紹介します。

作品一覧

区分	献立名	応募者名	市町名	学年
最優秀賞	野菜いっぱい“お花畑定食”	柳岡 愛里	茂木町	6年
優秀賞	野菜たっぷりニコニコランチ	酒井 彩	芳賀町	6年
	野菜たっぷりメニュー	笠 さくら	壬生町	6年
アイデア賞	彩り☆夏野菜	中島 花月	足利市	6年
		柏瀬 絢文		6年
入賞	いろどりチャーハン	三谷 祥真	宇都宮市	4年
	米ようまんてんごはん	飯野 翔瑛	宇都宮市	5年
	鹿沼もりもり丼	南 茉朋花	鹿沼市	4年
		熊倉 倅乃		4年
	野菜満点健康ランチ	松島 友香	上三川町	5年
	野菜たっぷりニコニコごはん(^_^)/	川井ひなた	大田原市	5年
		益子 葵		5年
十実やさいのカラフルごはん	弓座菜奈子	矢板市	5年	
	高橋 美咲		5年	
みんな幸せ!HAPPYランチ	沼野 華笑	那須烏山市	5年	
	山口 果穂		5年	
		吉沢 唯衣		5年

表彰式



参加者全員で
はい、ポーズ！



最優秀賞！
おめでとう！！

2次審査会
の様子

みんな、真剣です！



3年連続出場の実力派！



みんな、
手際がよく見事です



おそろいのエプロンで
出場しました

平成25年度
最優秀賞
子どもの料理
コンクール

野菜いっぱい“お花畑定食”

茂木町 柳岡 愛里さん



1人分	
エネルギー	821kcal
たんぱく質	36.9g
脂質	25.5g
カルシウム	263mg
塩分	1.4g

【食事バランスガイド】



- たっぷり野菜のとんしゃぶは、さっぱりとしたごま酢だれなので、食よくない夏でもおいしく食べられると思います。今回はにんじんといんげんでお花畑のようにかわいらしくかざり付けをしました。
- 野菜や豚肉のゆで汁を再利用して作ったわかめスープはとてもおいしくできました。
- ゼリーは季節の果物をいろいろ使って作れます。

たっぷり野菜のとんしゃぶ

材料・2人分の分量

- 豚も肉(しゃぶしゃぶ用) 180g
- キャベツ 140g
- にんじん 20g
- さやいんげん 2本(20g)
- もやし 1/2袋(100g)
- ミニトマト 2個(20g)
- きゅうり 1/2本(50g)
- しょうが汁 小さじ1
- すりごま 大さじ2
- ネギ(みじん切り) 小さじ1
- 砂糖 大さじ1弱
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- だし汁(野菜・豚肉のゆで汁) 大さじ1

作り方

- キャベツはざく切り、にんじんは花型で抜く、さやいんげんはななめ切りにする。
- なべに湯をわかし、①ともやしをゆでて、あみじゃくしですくい、冷水にとって水気を切る。
- 次に豚肉をゆでてあみじゃくしですくい、水気を切る。アクはきれいに取る。ゆで汁はだしがおいしく出ているので、Aのたれとわかめスープに使う。
- きゅうりはピーラーでうす切りにする。
- 皿にキャベツ、もやし、豚肉、きゅうりを盛り、花型にんじんといんげん、ミニトマトをかざる。
- Aのたれを作り、かけていただく。

ポイント

- ゆで汁はだしがおいしく出ているので、Aのたれとわかめスープに使う。

わかめスープ

材料・2人分の分量

- カットわかめ 2g
- しめじ 30g
- 豆腐 1/3丁(100g)
- 野菜・豚肉のゆで汁 300cc
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/6
- 塩・こしょう 少々

作り方

- しめじはほくし、豆腐は1cmの角切りにする。
- とんしゃぶのゆで汁をわかし、しめじ・豆腐を入れる。
- にえたらわかめと調味料Bを入れ器に盛る。

麦ごはん

材料・2人分の分量

- 麦ごはん 300g

かぼちゃのスイートサラダ

材料・2人分の分量

- かぼちゃ 120g
- スライスアーモンド 20g
- レーズン 20g
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩・こしょう 少々

作り方

- かぼちゃは一口大に切って、ラップに包み、電子レンジで5~6分加熱し、熱いうちにつぶす。
- スライスアーモンドはオーブントースターでうすく色づくまで焼く。
- レーズンは湯でもどす。
- ①~③と調味料Cを混ぜ合わせる。

ももゼリー

材料・2人分の分量

- 牛乳 160cc
- もも(缶詰) 170g
- 砂糖 16g
- 粉寒天 0.6g
- バニラエッセンス 少々

作り方

- ももはカップの中に入れるものは1cm位の角切り、かざり用は一口大に切る。
- なべに牛乳、砂糖、粉寒天を入れて温めながら粉寒天をとかす。ふっとうしたら火を止めバニラエッセンスを加え、あら熱をとる。
- カップの中にももを入れ、②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 器に移しももをかざる。

野菜たっぷりニコニコランチ

芳賀町 酒井 彩さん



平成25年度
優秀賞
子どもの料理
コンクール



1人分	
エネルギー	993kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	45.5g
カルシウム	238mg
塩分	4.8g

【食事バランスガイド】



- いろいろなメニューに野菜を入れるようにしました。
- トマトをカップとして使ったところがポイントです。
- 家族で笑顔で食べられるように、オムライスのケチャップは笑っている顔にしました。

ニコニコオムライス

材料・2人分の分量

ごはん	お茶碗2杯分
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/4個
ウインナー	2本
ケチャップ	100cc
バター	大さじ2
たまご	4個
レタス	1枚
ミニトマト	4個
アスパラガス	2本

作り方

- ①にんじんとたまねぎをみじん切りにする。ウインナーは輪切りにする。
- ②フライパンで①をいため、ケチャップとバターを加え、混ぜる。
- ③火が通ったら、ごはんを加えよく炒める。
- ④お皿に盛りつけ、たまごをフライパンで丸く焼き、炒めたごはんに乗せる。
- ⑤ケチャップで顔を書き、レタス、ミニトマト、ゆでたアスパラガスを添える。

コンソメスープ

材料・2人分の分量

たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
じゃがいも	1/2個
キャベツ	1枚
ベーコン	1枚
水	400cc
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

- ①たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを角切りにする。ベーコンは四角に切る。
- ②鍋に水を入れ、①の具を入れて火にかける。
- ③ふつとしたらアクを取り、固形コンソメを入れる。
- ④具がやわらかくなったら、塩・こしょうを入れ、食べる直前にパセリをかける。



パンの耳deトマトカップ

材料・2人分の分量

トマト	2個
パンの耳	6本
マヨネーズ	大さじ5
とろけるチーズ	20g
パセリ	少々

作り方

- ①トマトは上の部分を切り、下の部分は中をくり抜く。くり抜いた中は種を取り除いておく。
- ②くり抜いたトマトの中身を食べやすい大きさに切る。
- ③ボールに、切ったトマト、小さく切ったパンの耳、マヨネーズを入れ、よく混ぜる。
- ④くり抜いたトマトに③を入れ、とろけるチーズとパセリをかける。
- ⑤トースターで3分半焼く。



フルーツヨーグルト

材料・2人分の分量

バナナ	2本
ヨーグルト	大さじ8
はちみつ	適量
レーズン	10~16粒
さくらんぼ缶	2粒

作り方

- ①バナナを1cm幅の輪切りにし、器に入れる。
- ②バナナの上にヨーグルト、はちみつをかけ、レーズン、さくらんぼ缶をのせる。





野菜たっぷりメニュー

壬生町 笠 さくらさん



1人分	
エネルギー	669kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	16.4g
カルシウム	191mg
塩分	5.0g

【食事バランスガイド】



- 野菜の切り方と「火加減を調節しながら炒めること」を工夫し、「よそり方と盛りつけ」「作る時の手順を考えながらつくること」をがんばりました。お母さんが優しく丁寧に教えてくれました。
- この料理は、私の最初の料理です。家族の案が献立にすべて入っています。「一口食べてみませんか。」「この料理とてもおいしかったですよ。」「おいしそうな香りがしませんか…。」

野菜あんかけ丼

材料・2人分の分量

玉ねぎ	50g
にんじん	40g
ちんげんさい	80g
たけのこ(水煮)	40g
ズッキーニ	100g
パプリカ(赤)	65g
パプリカ(黄)	65g
かたくり粉	9g
しょうゆ	18g
和風だし	9g
ごはん	360g
水	150cc
うずらたまご	8個
ハム	40g
塩	0.5g
サラダ油	12g

作り方

- ①にんじん・ズッキーニをたんざく切り、ハム・パプリカ・玉ねぎを1.5cm角、ちんげんさいを3cmに切る。
- ②たけのこ・うずらたまごは水を切っておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、①の野菜とたけのこを入れて炒める。
- ④水と和風だしを入れて、5分程度煮る。
- ⑤しょうゆ・塩で味を整え、うずらたまごを加え3分程度煮る。
- ⑥かたくり粉を水大1(分量外)で溶かし、火を止めてから回し入れ、軽く混ぜ、再度火をつけ、混ぜながらかたくり粉に火を通す。
- ⑦ごはんを丼ぶりに入れ、その上に野菜あんをのせる。

もやしのスープ

材料・2人分の分量

もやし	120g
ごま	1g
コンソメスープの素	2個
水	600cc



作り方

- ①鍋に水とコンソメスープの素を入れ火にかける。
- ②沸騰したらもやしを入れ、3分程度煮る。
- ③おわんにスープともやしを入れ、ごまをふる。

わかめとスナップエンドウのしろあえ

材料・2人分の分量

乾燥わかめ	3g
スナップエンドウ	12g
絹豆腐	150g
粉チーズ	6g
塩	1g
こしょう	少々

作り方

- ①絹豆腐とわかめをボールに入れ、混ぜながら豆腐をつぶす。
- ②スナップエンドウをゆで、ざるにあげてあら熱をとっておく。
- ③①の中に粉チーズを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ④③の中にスナップエンドウを入れ、ざっくりと混ぜ合わせて、皿に盛る。

ぶどう

材料・2人分の分量

デラウェア	1房
-------	----





彩り☆夏野菜!

足利市 中島 花月さん 柏瀬 絢文さん



1人分	
エネルギー	903kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	44.1g
カルシウム	118mg
塩分	6.8g



- エネルギーを少なくするために、なすは油を使わず電子レンジを使いました。
- おばあちゃんが大切に育てた、彩り豊かな夏野菜をたくさん使って作りました。

ピリ辛冷しゃぶ

材料・2人分の分量

ごはん	320g
なす	4本
豚薄切り肉	200g
パプリカ(黄)	1個
アスパラガス	5本
大根おろし・かいわれ大根・ねぎ	適量
酢・塩	適量
うす口しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	1かけ
A トウバンジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1

作り方

- ①なすはへたを取り、竹串で5か所刺してラップで包み、電子レンジで3～4分加熱する。加熱したなすは縦に6等分して全体に酢をまぶす。
- ②鍋に湯を注ぎ、豚薄切り肉を入れ色が変わるまでゆでる。
- ③パプリカは輪切りにしてラップで包み、電子レンジで2～3分加熱する。
- ④鍋に湯を注ぎ、塩を入れアスパラガスを好みの固さになるまでゆでる。
- ⑤①～④を盛り付けて、Aを混ぜたものを上からかける。
- ⑥大根おろし、かいわれ大根、ねぎは好みに合わせてそれぞれ盛り付ける。



かぼちゃのみそ汁

材料・2人分の分量

かぼちゃ	120g
万能ネギ	2本
だし	2カップ
みそ	大さじ2

作り方

- ①かぼちゃは小さく切り、ラップで包み、電子レンジで3～4分加熱する。
- ②だしを煮立てたところに①を入れ、みそを溶いて入れる。盛り付けて、細かく切った万能ネギをかける。

きゅうりとみょうがの浅漬け

材料・2人分の分量

きゅうり	1/2本
みょうが	1個
塩	適量

作り方

- ①きゅうりはスライサーで切る。
- ②みょうがは細かく切る。
- ③ビニール袋に①と②を入れ、塩をふってよくもむ。



トマトカルパ

材料・2人分の分量

ミニトマト	1パック
パセリのみじん切り	適量
カルパッチョドレッシング	適量

作り方

- ①鍋に湯を注ぎ、ミニトマトを入れ湯むぎをする。
- ②①をカルパッチョドレッシングであえて盛り付け、パセリのみじん切りを上からかける。





いろいろチャーハン

宇都宮市 三谷 祥真さん



1人分	
エネルギー	723kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	27.4g
カルシウム	127mg
塩分	3.1g



- たまねぎを切るとき、涙が出ないように、レンジにかけてから切りました。
- たまねぎのみじん切りが難しかったです。
- チャーハンの仕上げに、香ばしくなるよう、鍋はだにしょうゆを回し入れました。
- 食欲が湧くように、色々な色の食材を選びました。

いろいろチャーハン

材料・2人分の分量

ごはん	280g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/2個
ハム	4枚
レタス	4枚
ブロッコリー	小房4個
カリフラワー	小房4個
サラダ油	適量
ガーリックソルト	少々
しょうゆ	適量

作り方

- ①たまねぎをレンジに1分かけてから、みじん切りにする。
- ②ピーマン、赤パプリカ、ハムのみじん切りにする。
- ③中華なべでサラダ油をあたため、①②を炒める。
- ④ごはんを入れて炒め、ガーリックソルトで味付けをする。
- ⑤鍋はだにしょうゆを回し入れる。
- ⑥レタスは水につけて、シャキッとさせる。
- ⑦ブロッコリーとカリフラワーは水でぬらし、ラップをして1分半レンジにかける。
- ⑧レタスをお皿に敷き、型抜きしたチャーハンを盛り付け、まわりにブロッコリーとカリフラワーを添える。

トマトたまごスープ

材料・2人分の分量

トマト	1個
たまご	1個
長ねぎ	1/4本
えのきたけ	1/4束
わかめ(塩ぞう)	適量
とりがらスープの素	適量
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①トマトは2cm角に切る。
- ②長ねぎは小口切りにする。
- ③えのきは2cmに切る。
- ④わかめは水につけ、塩を抜いたあと、食べやすい長さに切る。
- ⑤お湯に①～④を入れる。
- ⑥とりがらスープの素で味付けし、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦溶きたまごを少しずつ流し入れる。

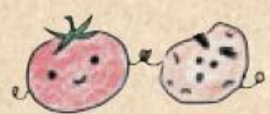
かぼちゃサラダ

材料・2人分の分量

冷凍かぼちゃ	4片
たまねぎ	1/2個
にんじん	30g
アーモンド	10粒
レーズン	適量
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①冷凍かぼちゃを水でぬらし、ラップをかけレンジで2分あたためる。
- ②①をスプーンでつぶす。
- ③たまねぎは、レンジで1分あたためてから、うすく切る。
- ④にんじんはいちょう切りにし、水でぬらし、ラップをかけ、1分半レンジにかける。
- ⑤アーモンドは小袋に入れ、めん棒で叩いてくだく。
- ⑥②に③④⑤とレーズンを入れ、マヨネーズであえる。
- ⑦塩、こしょうで味を調える。





栄ようまんてんごはん

宇都宮市 飯野 翔瑛さん



1人分	
エネルギー	629kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	10.6g
カルシウム	200mg
塩分	1.4g

【食事バランスガイド】



- 工夫したことは、野菜をあまらせて、切れはしをスープに使い、きちんと切れているものは、肉のまきまきに使いました。
- 野菜を1cm角5cmの長さに切るのが難しかったです。
- 肉まきの終わりを下にして、焼いたときにバラバラにならないようにしました。
- ごはんにしそを入れるとさっぱりします。

ぶたにくの野菜まきまき

材料・2人分の分量

ぶた肉(モモうす切り)...	4枚
じゃがいも	120g
にんじん	80g
アスパラガス	2本
塩・こしょう	適量
レタス	1枚半
ミニトマト	6個
きゅうり	半分
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

作り方

- ①じゃがいも、にんじんを1cm角5cmの長さに8本切る。
- ②アスパラガスを8等分する。
- ③①②を茹でる。
- ④茹であがったら、冷まし、1枚の肉に2本ずつのせてまく。
- ⑤巻きおわりの部分をフライパン面に付けて焼く。
- ⑥全体に焼き色が付いたら、塩、こしょうで味を付ける。
- ⑦きゅうりをわざりにし、レタスとミニトマトといっしょに盛り付ける。
- ⑧ケチャップとマヨネーズをまぜあわせ、レタス・きゅうりにかける。



ミネストローネ

材料・2人分の分量

じゃがいも	野菜まきまきで使用した余り
にんじん	50g
たまねぎ	50g
トマト(中)	1個
キャベツ	1枚半
ささみ	50g
塩・こしょう	適量
ケチャップ	適量
パセリ少々	少々
水	300cc

作り方

- ①豚にくのまきまきで残ったじゃがいもとにんじんをサイコロのように切る。たまねぎを1cm角に切る。
- ②トマトを湯むきして、サイコロのように切る。
- ③キャベツは、食べやすい大きさに切る。
- ④水を入れた鍋に、①を入れ、火にかけて、煮立ったらトマト、キャベツ、ささみを加える。
- ⑤野菜が煮えたら、塩・こしょう・ケチャップで味を調える。
- ⑥カップに盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。



しそごはん

材料・2人分の分量

ごはん	280g
しその葉	2枚
ごま	小さじ2

作り方

- ①しそをみじん切りにする。
- ②ごはん、しそとごまをあえる。



キウイヨーグルト

材料・2人分の分量

キウイ(緑)	1個
キウイ(黄)	1個
ヨーグルト	大さじ6

作り方

- ①キウイの皮をむき、いちょう切りにして、ヨーグルトと混ぜる。
- ②ヨーグルトの上にも、かざりのキウイをそえる。





鹿沼もりもり丼

鹿沼市 南 茉朋花さん 熊倉 倅乃さん



1人分

エネルギー	960kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	45.6g
カルシウム	182mg
塩分	3.1g

【食事バランスガイド】



- 鹿沼の特産物を使用しました。
- ポーチドエッグを作るのがむずかしかったです。

ビビンバ

材料・2人分の分量

にら	1たば	もやし	1/2ふくろ
A { 塩	少々	D { 塩	少々
A { こしょう	少々	D { こしょう	少々
A { ごま油	小さじ1	D { ごま油	大さじ1
A { 白ごま	少々	D { 白ごま	少々
こまつな	3株	鹿沼こんにゃく	1/2個
B { 塩	少々	ごま油	大さじ1
B { こしょう	少々	さつきポーク(バラ肉・薄切り)	100g
B { ごま油	大さじ1	やき肉のたれ	大さじ3
にんじん	1/2本	たまご	2個
ごま油	大さじ1	酢	少々
C { 塩	少々	こねぎ	少々
C { こしょう	少々	ごはん	500g
C { 砂糖	少々		
C { 白ごま	少々		

作り方

- ①にらを5cmの長さに切ってゆで、Aのしょうみ料で味つけする。
- ②こまつなをゆでて5cm幅に切り、Bのしょうみ料で味つけする。
- ③にんじんは千切りにしてごま油で炒め、Cのしょうみ料で味つけする。
- ④もやしはゆでて、Dのしょうみ料で味つけする。
- ⑤鹿沼こんにゃくは1口大に切ってごま油で炒め、やき肉のたれを半分使って味付けする。
- ⑥さつきポークは1口大に切って炒め、残り半分のやき肉のたれで味付けする。
- ⑦わかしたお湯に酢を少々加え、ポーチドエッグをつくる。
- ⑧万能ねぎを小口切りにする。
- ⑨井ぶりにごはんを盛り付ける。
- ⑩①～④のナムルと⑤⑥⑦をいりどりよくごはんの上のせて、万能ねぎをちらす。





野菜満点健康ランチ

上三川町 松島 友香さん 川井 ひなたさん



1人分	
エネルギー	708kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	31.8g
カルシウム	393mg
塩分	5.8g



- 栄養を考えていろいろな種類の野菜を使いました。
- 野菜は細かく切って、苦手な人でも食べられるようにしました。

トマトリゾット

材料・2人分の分量

たまねぎ	30g
セロリ	30g
にんじん	30g
アスパラ	2本
ベーコン	30g
にんにく	1片
オリーブオイル	小さじ2
大豆(ゆで)	40g
トマト	中2個
ごはん	140g
無塩トマトジュース	160g
水	100cc
A 固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2

作り方

- ①野菜、ベーコンを細かく切る。
- ②オリーブオイルをひいたなべでにんにくを炒め、ベーコン、野菜も順に炒める。
- ③大豆、トマト、ごはんを入れ、Aで煮る。
- ④最後に粉チーズを入れる。



ひじきサラダ

材料・2人分の分量

ひじき	15g
キャベツ	50g
きゅうり	30g
かにかま	2本
ツナ	1/2缶
コーン	30g
ドレッシング	大さじ4

作り方

- ①ひじきは水で戻し、キャベツ、きゅうり、かにかまを切る。
- ②①とツナ、コーンを合わせ、ドレッシングで和える。

ポテトスープ

材料・2人分の分量

じゃがいも	120g
たまねぎ	50g
水	200cc
固形コンソメ	1個
牛乳	200cc
有塩バター	10g
こしょう	少々

作り方

- ①じゃがいも、たまねぎを切り、水とコンソメで煮る。
- ②①をミキサーにかける。
- ③②を鍋に入れ、牛乳、バター、こしょうを加えて弱火にかける。

ぶどう

材料・2人分の分量

ぶどう	10粒
-----	-----



野菜たっぷりニコニコごはん(^_^)!

大田原市 益子 葵さん 弓座 菜奈子さん



1人分	
エネルギー	729kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	29.9g
カルシウム	191mg
塩分	1.3g

【食事バランスガイド】



- 肉を焼いたり野菜を切ったりするのをがんばりました。
- サンチュの葉で具を巻くのが大変でした。くきの部分をさすと安定感が出ます。
- 工夫したところは、肉を焼くときにトウバンジャンを入れたところです。

ニコニコ野菜まきプレート～目玉焼きぞえ～

材料・2人分の分量

ごはん	350g
ごま	大さじ2
きゅうり	1本
ミニトマト	4個
ぶた肉	60g
トウバンジャン	少々
A { オイスターソース	小さじ1
めんつゆ	大さじ1
サンチュ	4枚
卵	2個
サラダ油	適量

作り方

- ①サンチュ・きゅうり・ミニトマトを洗う。きゅうりはたてに細く切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②ぶた肉は一口大の大きさに切る。
- ③ごはんにごまを混ぜる。
- ④フライパンに油をしき、ぶた肉を入れていためる。
- ⑤Aを混ぜて④に入れて、汁気がなくなるまでいためる。
- ⑥サンチュに③と④ときゅうりをのせてまいて、はしをようじで止める。
- ⑦フライパンに油をしき、卵をわって入れる。
- ⑧白身が固まってきたら水を入れふたをする。
- ⑨黄身まで固まったら火を止める。
- ⑩お皿に、⑥とミニトマトと⑨を盛り付ける。



春の新じゃがポテトサラダ

材料・2人分の分量

じゃがいも(小)	3個
人参	1/4本
コーン(缶づめ)	10g
マヨネーズ	適量
めんつゆ	少々

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、1/4に切る。なべでお湯をわかし、じゃがいもを入れてやわらかくなるまでゆでる。
- ②人参は、皮をむいてたてに1/4に切り、うす切りにする。
- ③ゆでたじゃがいもをつぶして、にんじん、コーン、マヨネーズ、めんつゆを入れて混ぜる。
- ④器に盛り付ける。





十実やさいのカラフルごはん

矢板市 高橋 美咲さん 沼野 華笑さん



1人分	
エネルギー	751kcal
たんぱく質	27.3g
脂質	28.0g
カルシウム	81mg
塩分	2.7g

【食事バランスガイド】



- できるだけ季節の野菜をたくさん使いました。
- 見た目が楽しくなるよう、様々な色の野菜をそろえました。
- 暑い日も食べられるよう、カレー味にしたり涼しそうなメニューにしました。

タコライス

材料・2人分の分量

ごはん	300g
パプリカ(黄)	1/2個
玉ねぎ	1/4個
人参	60g
さやいんげん	3本
合いびき肉	160g
サラダ油	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
レタス	3枚
ミニトマト	6個

作り方

- ①パプリカ、玉ねぎ、人参を1cm角に切る。
- ②さやいんげんは、ななめ細切りにし、塩ゆでにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、①と合いびき肉をいため、調味料Aを入れて少し煮つめる。
- ④レタスをお皿にのせて、ごはんを盛りつけ、上に③を乗せる。
- ⑤周りに、半分に切ったミニトマトとさやいんげんを盛り付ける。

具たくさんスープ

材料・2人分の分量

人参	少々
しいたけ	2個
キャベツ	60g
もやし	40g
たまご	1個
コンソメ	4g
水	300cc

作り方

- ①人参、しいたけ、キャベツを千切りにする。
- ②なべに水を入れふっとうしたら、①ともやしを入れて煮る。
- ③コンソメを入れて味をととのえ、たまごを割りほぐして入れる。

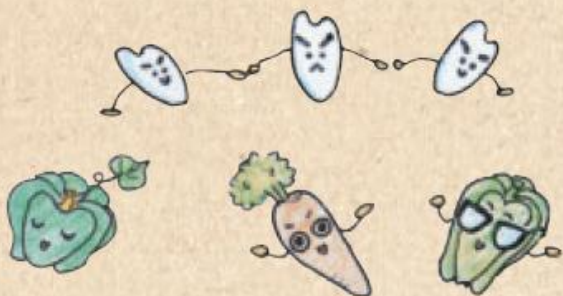
野菜スティック

材料・2人分の分量

大根	70g
きゅうり	1本
人参	1/2本
ヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ①大根、きゅうり、人参を10cmくらいの長さで細く切る。
- ②ヨーグルトとマヨネーズを合わせて、ソースを作る。





みんな幸せ!HAPPYランチ

那須烏山市 山口 果穂さん 吉沢 唯衣さん



1人分	
エネルギー	743kcal
たんぱく質	38.4g
脂質	27.7g
カルシウム	216mg
塩分	3.9g



- ドレッシングを手がなるな材料を使って作りました。
- とり肉を小さめに切って、短い時間で火が通るようにしました。
- みんなが食べたいと思うような、野菜をたくさん使ったおいしそうなお献立を考えました。
- これからもっと色々な料理をおぼえて作って、家族や友達に食べてもらいたいです。

ミートソーススパゲティ

材料・2人分の分量

パスタ	100g
サラダ油	少々
ミートソース(レトルト)	1袋
パルメザンチーズ	少々

作り方

- ①なべに水を入れてふっとうさせ、塩(分量外)とパスタを入れて、強火で6分ゆでる。
- ②パスタをざるにあげて水気を切り、サラダ油と混ぜる。
- ③ミートソースをあたためる。
- ④皿にパスタを盛り付け、ミートソースとパルメザンチーズをかける。



とりのからあげ

材料・2人分の分量

とりもも肉	160g
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
しょうが汁	小さじ1
かたくり粉	大さじ2
サラダ油	適量
キャベツ	100g

作り方

- ①とり肉を一口大に切ってボールに入れ、酒・しょうゆ・しょうが汁を入れて、下味をつける。(10分くらい)
- ②①のとり肉を取り出し、ペーパータオルで汁気を取る。
- ③ビニール袋にかたくり粉と②を入れ、粉をまぶす。
- ④なべに油を入れて170℃まで熱し、③のとり肉をあげる。
- ⑤キャベツを千切りにして、皿にしき、④を盛り付ける。



コンソメ野菜スープ

材料・2人分の分量

人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	1/2個
ウインナー	2本
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
水	300CC

作り方

- ①人参とじゃがいもは皮をむいて少しゆで、好きな形に型ぬきをする。玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは輪切りにする。
- ②なべに、①を入れて水とコンソメを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③塩・こしょうをして味をととのえる。

サラダ

材料・2人分の分量

レタス	1枚
きゅうり	1/2本
ミニトマト	6個
たまご	2個
細切りチーズ	20g
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
すりごま	小さじ2

作り方

- ①なべに水とたまごを入れて、強火にかけ、ふっとうしたら弱火にして12分ゆでる。取り出して水で冷やし、からをむく。
- ②レタスを手で小さくちぎる。きゅうりはななめうす切りにする。①のたまごをたまご切り器で輪切りにする。トマトは洗っておく。
- ③調味料Aを合わせてドレッシングを作る。
- ④②と細切りチーズを盛り付け、③をかける。

フルーツポンチ

材料・2人分の分量

寒天(缶づめ)	30g
パイナップル(缶づめ)	30g
すいか(カット)	30g
メロン(カット)	30g
サイダー	80ml
缶づめのシロップ	40ml

作り方

- ①器に、寒天・果物・缶づめのシロップを入れる。
- ②サイダーを注ぐ。





レシピ集

第9回子どもの料理コンクール入賞作品

平成25年12月発行

発行者 栃木県食生活改善推進団体連絡協議会

会長 鈴木美恵子

〒320-8501

宇都宮市場田1-1-20 栃木県健康増進課内

TEL028-623-3094 FAX028-623-3920

印刷 ダイサン

R100

この印刷物は古紙配合率100%再生紙を使用しています