

一般の部
最優秀賞

まるごとナスの野菜たっぷりグラタン

中学3年生親子・田中 秀基、美賀子

◎調理時間：30分



<材料・2人分>

米ナス	1本
トマト	1/4個
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/2個
ベーコン	20g
ピザ用チーズ	80g
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
サラダ油	小さじ1

お好みで乾燥バジル 適量

- ① 米ナスを縦半分に切り、中身をくり抜く。くり抜いた中身を、1cm角のサイコロ状に切り、アク抜きをする。くり抜いた外側は器に使う。
- ② その他の野菜とベーコンも1cm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を少々しき、器につかう米ナスを入れ、火が通ったらお皿に取り出しておく。
- ④ フライパンにきれいにしてサラダ油を熱する。ベーコン、玉ねぎ、くりぬいたナス、パプリカ、トマトの順で、それぞれ火が通るまで炒める。
- ⑤ 塩、こしょうで味付けし、お好みで乾燥バジルを適量入れ、全体を混ぜる。
- ⑥ お皿に取り出しておいた米ナスの器に⑤を半分ずつ入れ、チーズをかける。
- ⑦ オーブントースターを650wで予熱し、⑥をチーズに焼き色がつくまで5分程度焼いて完成。

<ポイント>

⑤の具材があまれば、ご飯にかけてピザ用チーズをのせて焼けばヘルシードリアに変身します！

子どもの部
最優秀賞

レインボー鶏だんごスープ

中学2年生・城戸 伸明

◎調理時間：30分

<材料・4人分>

鶏ひき肉	240g
玉ねぎ	1/2個
卵	1/2個
パン粉	大さじ2
しょうが汁	大さじ1

水	400cc
コンソメ	4g
長ねぎ	3cm長さ
塩、こしょう	適宜

<A>

レッド	： トマト	1/4個
グリーン	： ほうれん草	70g
イエロー	： カレー粉	大さじ1
オレンジ	： 人参	1/4本
ブラック	： すりごま	大さじ1
パープル	： 紫キャベツの葉	1/2枚



- ① 鶏挽き肉にみじん切りした玉ねぎ、とき卵、パン粉、しょうが汁を入れよく混ぜる。
- ② トマトは刻み、ほうれん草と紫キャベツは別々に茹でて細かく切り、人参はすりおろしておく。
- ③ ①を7つに分け、<A>の材料をそれぞれ混ぜる。1つは何も入れずに丸めて7種類の団子を作る。
- ④ 水に斜め薄切りにした長ねぎを入れ、沸騰したらコンソメを入れる。
- ⑤ ④に③でつくった鶏挽き団子を入れ、団子に火が通ったらできあがり。

<ポイント>野菜嫌いな子どもでもパクパク食べられます。お鍋にいれて色とりどりでおいしいと思います。レインボーは7color<レッド(トマト)、グリーン(ほうれん草)、イエロー(カレー粉)、オレンジ(人参)、ブラック(すりごま)、ホワイト(普通の肉団子)、パープル(紫キャベツ)のことです。

一般の部
優秀賞

ニラせんべい
主婦 砂見 正子

◎調理時間：15分

<材料・

直径8cm6枚>

ニラ	1/3
把	
長ねぎ	5cm
桜えび	2g
しらす干し	2g
炒りごま	5g
小麦粉	100g
水	150cc
みそ	10g



- ① ニラは1cmの長さに切る。
- ② ねぎは細かく切る。
- ③ 小麦粉に水とみそを加えて混ぜる。
- ④ ③の中に①、②と桜えび、しらす干し、炒りごまを入れ軽く混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱し油を入れ、④を8cm程度になる量を入れ両面を焼く。

子どもの部
優秀賞

ビタミンたっぷり
カラフル白玉

小学3年生 船越 唯太

◎調理時間：60分

<材料・2人分>

【枝豆白玉】	
枝豆	身を30g
白玉粉	50g
水	45cc
【人参白玉】	
人参	30g
白玉粉	50g
水	45cc
【シロップ】	
梨	150g
水あめ	適量
レモン汁	適量

梨汁：水あめ：レモン汁
=4：1：1



- ① 枝豆はさやごと茹で、中身を取りだしてすりつぶす。白玉粉、水を混ぜ、耳たぶの固さになったら丸める。
- ② 人参は皮をむいてすりおろし、キッチンペーパーでくんで絞る。白玉粉、水を混ぜ、耳たぶの固さになったら丸める。
- ③ 梨は皮をむきすりおろす。すりおろした汁、水あめを合わせ、好みにレモン汁を加えて火にかける。煮詰めてシロップを作る。
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら①と②の白玉を茹でる。浮き上がったらかき取り、氷水にとる。
- ⑤ 器に枝豆と人参の白玉を盛りつけ、シロップをかけてできあがり。

子どもの部
優秀賞

あわ野の森のかまたんサラダ
小学3年生 佐久間 優奈

◎調理時間：25分

<材料・1皿分>

赤ピーマン	1/8個
かぼちゃ	1/4個
スライスチーズ	2枚
トマト	1/2個
水菜	適量
ハム	1枚
焼きのり	1枚
ウインナー	1本
ドレッシング	適宜



<ポイント>
あまったチーズや赤ピーマンはつまみ食いをします。

- ① かぼちゃにラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。その間にハム、のり、チーズ、トマトでかまたんの顔を作る。
- ② かぼちゃをボウルに入れてつぶす。かまたんの頭の飾り用にかぼちゃの皮を少しとっておく。
- ③ お皿の上に、かまたんの形(顔、胴体)を作る。①で作ったかまたんの顔をのせ、おなかにチーズをのせる。細長く切った赤ピーマンとチーズでタスキを作りおなかにのせる。周りに水菜とトマトを食べやすい大きさに切り、飾る。焼きのりでかまたんの字を入れる。頭に細長く切った赤ピーマンを3本さす。ウインナーを斜め半分に切り、炒めて火をとおし、足にする。
- ④ 食べる時にドレッシングをかける。

子どもの部
優秀賞

鎌ヶ谷野菜のドライカレー
小学6年生 葛原 愛央

◎調理時間：40分

<材料・4人分>

玉ねぎ	1個
なす	2本
ズッキーニ	1本
人参	1本
トマト	1/2個
梨	1/2個
鶏ひき肉	300g
カレー粉	大さじ2
塩、こしょう	少量
水	1/2カップ
固形コンソメ	1個
油	適宜



<ポイント>
りんごやはちみつのかわりに鎌ヶ谷名産の旬の梨を入れました。

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、なす、ズッキーニは半月切り、トマトはさいの目切り、梨はおろし金ですりおろす。
- ② フライパンに油を敷き、玉ねぎを色がつくまでいた炒め、鶏ひき肉、残りの野菜も入れてよく炒める。ひき肉をよくほぐす。
- ③ 塩、こしょう、固形コンソメ、カレー粉を加え、梨のすりおろしも加える。
- ④ 水を加え、こげないように炒めながら煮詰める。
- ⑤ ごはんにかけて出来上がり。

子どもの部
優秀賞

野菜たっぷりチヂミ
小学6年生 松永 亜香里

◎調理時間：40分

<材料・10枚分>

じゃがいも 中3個
人参 中1本
玉ねぎ 中1個
にんにく 1かけ
かぼちゃ 1/4カット
長芋 300g
あさつき 1袋
ピーマン 3個
小麦粉 400g
卵 1個
塩、こしょう 少々
砂糖 少々
油 大さじ1

<つけだれ>

味ぼん酢 お好み
ごま油 お好み
(ラー油)
(一味とうがらし)



- ① じゃがいも、人参、玉ねぎ、にんにく、かぼちゃ、長芋は皮をむいて切り、ミキサーにかける。
- ② あさつきとピーマンはみじん切りにする。
- ③ ①②を大きめのボウルに入れ、塩、こしょう、砂糖を入れる。
- ④ ③に小麦粉と卵を加え、水分がほどよくなるまで混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を敷き、温まったら④を入れる。
- ⑥ 生地がきつね色になったら裏返す。両面焼けたら出来上り。
- ⑦ 味ぼん酢とごま油をまぜ、つけだれを作る。お好みでラー油、一味唐辛子を加える。

<ポイント>

野菜が苦手な子も食べられる。色々な野菜の栄養がとれる。

子どもの部
優秀賞

野菜たっぷりお好み焼き
小学6年生 内藤 勇雅

◎調理時間：40分

<材料・4人分>

小松菜 1束
人参 1本
ナス 中2本
ピーマン 2個
料理酒 少々
小麦粉 400g
だし汁 480cc
卵 1個
サラダ油 適宜
ソース お好み
ケチャップ お好み



<ポイント>

ピーマンの青臭さを料理酒で消す。

- ① 小松菜を洗って茹でて絞りと、細かく切る。
- ② 人参は皮をむいてすりおろし、電子レンジで1分くらい加熱し、冷ましておく。
- ③ ナスをみじん切りにし、水につけてアクを抜く。
- ④ ピーマンをみじん切りにし、料理酒をふる。
- ⑤ 水をきった③のナスと④をサラダ油で炒めて冷ます。
- ⑥ ボウルに小麦粉、だし汁、卵を入れてよく混ぜ、野菜を全て加えてさらに混ぜる。
- ⑦ 油を敷いたフライパンに適量入れ、両面を焼く。
- ⑧ お好みでソース、ケチャップをかける。

子どもの部
優秀賞

大根もち
小学6年生 小林 咲菜

◎調理時間：30分

<材料・4人分>

大根 1/2本
ニラ 1束
むきえび 適量
片栗粉 大さじ6
中華だしの素 小さじ2
塩 小さじ1/2
ごま油 適宜
ポン酢 お好み

<ポイント>

ポン酢で食べるとおいしい!



- ① 大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。
- ② ニラは洗い、3cm長さに切る。
- ③ むきえびを食べやすい大きさに切る。
- ④ ①、②、③と片栗粉、中華だしの素、塩を混ぜる。
- ⑤ ごま油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ⑥ 好みでポン酢をかけて食べる。

子どもの部
優秀賞

ベジタブルホットケーキ
中学1年生 吉田 日咲都

◎調理時間：30分

<材料・2人分>

ホットケーキミックス 200g
牛乳 100cc
卵 1個
人参 1本
ほうれん草 1束
サラダ油 適量
バター 適量
はちみつ 適量



<ポイント>

野菜の味がしないので、野菜嫌いでも食べられます。

- ① 人参をいちょう切りにして茹でる。
- ② ほうれん草を茹でて絞る。
- ③ ①、②を別々にフードプロセッサーにかける。
- ④ ホットケーキミックス、牛乳、卵を合わせて生地を作り2つに分ける。一方に人参のペースト、もう一方にほうれん草のペーストを入れて混ぜる。
- ⑤ 油を敷いたフライパンでそれぞれの生地を焼く。
- ⑥ バター、はちみつをトッピングして完成。

※ 茹でた野菜を小さ目に切り、そのまま入れてもおいしい。

一般の部
作品

コンソメコールスローサラダ
小学4年生親子 佐藤 夏海、志帆

◎調理時間：20分

<材料・3人分>

キャベツ 500g
人参 1/2本
玉ねぎ 1個
コーン缶 1缶
塩 小さじ1
こしょう 適量
コンソメ粉末 小さじ1
マヨネーズ 大さじ2
酢 大さじ2



- ① キャベツは太めのせん切り、人参、玉ねぎはせん切りにする。
- ② ①に塩をふって5分位置き、水気をキッチンペーパーでふきとる。
- ③ ①、②、コーン、調味料全てを混ぜ合わせて出来上がり。

<ポイント>

コンソメがかくし味となり、マヨネーズが少なくてもおいしい！野菜がしんなりするからいっぱい食べられる！火を使わないから子供も作れる！

一般の部
作品

くまちゃんはなんでも
いっぱい食べるよ
主婦 坂下 てつ

◎調理時間：30分

<材料・4人分>

玉ねぎ 25g
ピーマン 25g
ゴーヤ 25g
人参 25g
ひき肉 100g
いわし(缶詰) 10g
パン粉 適量
揚げ油 適量



<付け合せ>

ピーマン お好み しめじ お好み
めんつゆ 適宜 青菜 100g
マカロニ お好み すりごま 適宜
マヨネーズ 適量 プリッツ 必要に応じて

- ① 玉ねぎ、ピーマン、ゴーヤ、人参をみじん切りにする。
- ② ビニール袋の中に①とひき肉、いわし(缶詰)を入れてよくこね、熊の形に成形する。パン粉をつけて1~2分揚げる。さらに、電子レンジで1~2分加熱する。
- ③ 付け合せのピーマンは木の形にし、しめじとあわせてめんつゆで煮る。
- ④ 青菜は茹でて絞りを、3cm程度に切る。
- ⑤ マカロニを茹で、すりごま、マヨネーズと和える。

一般の部
作品

野菜ポリポリゴママヨかけて
主婦 西村 チエ

◎調理時間：10分

<材料・2人分>

ブロッコリー 100g
グリーンアスパラガス 2本
レタス 40g
トマト 中1個
卵 2個



<A>

ヨーグルト 80g
マヨネーズ 大さじ2
すりごま 大さじ1
レモン汁 小さじ1
こしょう 適宜

<ポイント>

ゆで卵でコクを出し、ポリポリと軽い食感で楽しめる簡単サラダ

- ① ブロッコリー、アスパラガス、卵を茹でる。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。アスパラガスは3cm位の斜め切り、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。トマトは8等分に、茹で卵は5等分にする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②の材料と合わせる。

一般の部
作品

風邪の時にのみたいスープ
主婦 S・S

◎調理時間：10分

<材料・4人分>

水 700cc
ウェイパー 大さじ1
塩 小さじ1
トマトの水煮(カット) 200g
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
白ねぎ 2本
卵 2個
ごま油 小さじ1



<ポイント>

ねぎは煮込む時間を長くするととろりと甘く食べやすいです。ねぎとトマトと卵がやさしい……。体が温まり、風邪の時によさそう。これに中華麺を入れても良いです。しみじみおいしい一品です。

- ① 水、ウェイパー、塩、トマトの水煮、酒、しょうゆを鍋に入れ、火にかける。
- ② 白ねぎは5mm幅に斜め切りにして鍋に入れる。あくがでたら取る。
- ③ ②が沸騰したら、溶き卵を2回に分けて流し入れ、火がおったらごま油をたらす。

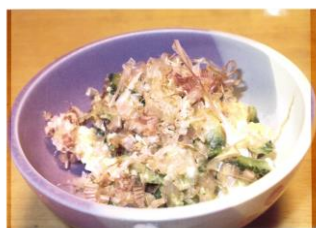
一般の部
作品

ゴーヤの炒めもの
主婦 海老原 亜矢子

◎調理時間：20分

<材料・4人分>

ゴーヤ 1本
(小さめなら2本)
卵 2個
かつお節 5g
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1と1/2
塩 ひとつまみ
油 大さじ1弱



<ポイント>

ゴーヤの苦みが苦手な人は、少しみりんを多めにして炒め煮のようにして、味を含めると食べやすくなる。

- ① ゴーヤを縦半分に割り、中の種を除いて斜め薄切りにする。塩でもみ洗いして、水に5分程さらす。
- ② フライパンに油を熱し、水を切ったゴーヤを入れて、よく炒める。ある程度炒めたら、みりん、砂糖、しょうゆを順に入れ、水気を飛ばすように炒め、途中でかつお節を加える。
- ③ 最後に溶き卵を入れ、卵に半分程度火が通ったら、火を止め、余熱で火を通す。(半熟が良ければ余熱はなし。)
- ④ 皿に移してかつお節(分量外)をのせる。

一般の部
作品

さんまごぼうの煮物
主婦 多胡 八重子

◎調理時間：30分

<材料・2人分>

さんま 2尾
ごぼう 中太20cm
だし昆布 5cm2枚
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ3



- ① さんまは頭と尾を切り落とす。1/3に切って内臓をきれいに洗う。
- ② ごぼうはたわしなどでよく洗い、7mm厚さの斜め切りにして水に5分位つけておく。
- ③ 鍋に①、②、昆布、調味料を入れ、さんまにかぶるくらいの水を加え、落し蓋をして中火で15分くらい煮る。

一般の部
作品

豆腐とほうれん草の和え物
主婦 多胡 八重子

◎調理時間：20分

<材料・2人分>

ほうれんそう 1/2把
しょうゆ 大さじ1
人参 60g
木綿豆腐 1/2丁(150g)
鶏ガラスープの素 大さじ1
アーモンド入りチーズ 15g



- ① ほうれんそうは茹でて水気を絞り、3cm長さに切ってしょうゆで和える。人参はいちょう切りにして茹でる。
- ② 豆腐をレンジで加熱してフォークで崩し、鶏ガラスープの素を混ぜる。
- ③ ②が冷めてから、①、②、チーズを和える。

一般の部
作品

レタスの納豆巻き
主婦 多胡 八重子

◎調理時間：15分

<材料・2人分>

鶏ひき肉 100g
鶏ガラスープの素 少々
ひき割り納豆 1パック
レタス 2枚
スライスチーズ 1枚



- ① 鶏ひき肉をフライパンで乾煎りし、鶏ガラスープの素を入れて冷ましておく。
- ② 納豆に付属のタレを入れ、①と和える。
- ③ レタスにスライスチーズを敷き、②をのせて巻く。

子どもの部
作品

油あげの野菜巻
小学6年生 武藤 彩那

◎調理時間：30～60分

<材料・4人分>

大根	1/4本
人参	1/2本
オクラ	10本
豚肉(薄切り)	10枚
油あげ	5枚
白だし	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	1カップ



<ポイント>

油あげがだしをしみこんでいたので、口の中に入るとジュワーっとしておいしかったです。

- ① 大根と人参を棒状に切り、下茹でをする。オクラも下茹でする。
- ② 油あげを油ぬきし、開いて2枚にする。
- ③ 油あげ、豚肉を重ね、その上に大根、人参、オクラをのせて巻き、つまようじでとめる。
- ④ 鍋に③を並べ、白だし、しょうゆ、水で煮込む。時々ひっくり返しながらかき込む。
- ⑤ 野菜に味がしみこんだら2つに切り、盛り付ける。

子どもの部
作品

実りの秋 ほっこりコロケ
小学4年生 渡邊 みのり

◎調理時間：30～40分

<材料・4人分>

じゃがいも	150g
かぼちゃ	80g
さつまいも	80g
人参	50g
玉ねぎ	140g
牛豚合挽肉	100g
切り餅	50g
とろけるチーズ	20g
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々



<ポイント>

・揚げたてはお餅がのびて、チーズがとろけておいしいです。
・じゃがいもとかぼちゃは我が家の庭で育てたものを使用しました。

【衣】	
薄力粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
ソース	お好み

- ① じゃがいも、かぼちゃ、さつまいも、人参は一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをして4～5分電子レンジで加熱する。熱いうちにつぶし、塩、こしょうをする。
- ② 油を熱したフライパンでみじん切りにした玉ねぎを炒め、しんなりしたらひき肉を加えて炒める。ひき肉に火が通ったら、塩、こしょうをして火を止める。
- ③ ボウルに①、②を合わせる。さらに1cm角に切った餅、とろけるチーズも加えて合わせる。
- ④ コロケの形に成形し、衣を薄力粉→卵→パン粉の順につけ、きつね色になるまで揚げる。

子どもの部
作品

クルクルサラダ
小学2年生 渡邊 樹

◎調理時間：20分

<材料・2人分>

きゅうり	1本
大根	きゅうりの半分
鶏ささみ	1本
酒	小さじ1
塩	少々
ミニトマト	2個

【ドレッシング】

ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
長ねぎみじん切り	10cm
生姜すりおろし	少々
にんにくすりおろし	少々
酢	少々
中華スープの素	少々



<ポイント>

野菜をピーラーでスライスしてクルクルするだけで、いつものサラダよりもモリモリ食べられます。

- ① 筋を取ったささみに酒と塩を加え、ラップをして電子レンジで2分程加熱する。火が通ったらほぐして冷ましておく。
- ② きゅうりと大根はピーラーで薄くスライスし、端からクルクルと巻いていく。
- ③ ②をお皿に並べ、その上に①を散らす。
- ④ ミニトマトを4等分して飾る。
- ⑤ ドレッシングの材料を混ぜ、サラダにかける。

子どもの部
作品

ツナサラダ
小学6年生 大鹿 道弘

◎調理時間：10分

<材料・5人分>

キャベツ	200g
きゅうり	1本
大根	100g
ツナ缶	1個
トマト	1個
マヨネーズ	お好み
塩	少々
こしょう	少々
和風ドレッシング	適量



- ① キャベツは粗い千切り、きゅうりと大根は千切りにし、皿に盛る。
- ② トマトを8等分のくし型にき切る。
- ③ ①の野菜の上にツナをのせ、マヨネーズをかけて混ぜる。
- ④ 塩、こしょう、和風ドレッシングを加えて混ぜる。
- ⑤ ④の周りに②のトマトを盛りつけて完成。

子どもの部
作品

カボチャとひき肉の
野菜グラタン
小学6年生 安保 俊佑

◎調理時間：50分

<材料・4人分>

玉ねぎ 1/2 個
ピーマン 1 個
人参 1/3 本
しいたけ 2 枚
なす 2 本
かぼちゃ 1/4 個
豚ひき肉 150g~200g
塩、こしょう 少々
トマトケチャップ 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 1/2
とろけるチーズ 72g
パン粉 20g
オリーブオイル 適量
バター 適宜



<ポイント>

パン粉がサクサクして
いておいしいです。

- ① カボチャ以外の野菜をみじん切りにする。
- ② ①とひき肉をオリーブオイルで炒める。
- ③ 塩、こしょうをしてトマトケチャップとしょうゆで味をつける。
- ④ カボチャを1cm幅の食べやすい大きさに切り、レンジで2分加熱する。
- ⑤ バターを塗った耐熱容器にカボチャを並べ、その上に②をのせる。
- ⑥ ⑤の上にとろけるチーズとパン粉をのせて、250℃に熱したオーブンで15~20分焼いて、パン粉に焦げ目がついたら完成。

子どもの部
作品

キャベツとなっとうのサラダ
小学6年生 加藤 遥香

◎調理時間：10分

<材料・2人分>

キャベツ 120g
納豆 1パック
(付属のタレ、からし)
焼きのり 1枚
めんつゆ 大さじ 1/2
マヨネーズ 大さじ 1



<ポイント>

お好みで、卵と刻みの
りをどうぞ!!

- ① キャベツをせん切りにする。納豆に付属のタレ、からし、めんつゆ、マヨネーズ、手でもんだ焼きのりを加える。
- ② ①、②を和える。

子どもの部
作品

庭の夏野菜カレー
小学6年生 横山 大智

◎調理時間：45分

<材料・4人分>

じゃがいも 3 個
人参 1 本
玉ねぎ 1 個
ゴーヤ 1 本
なす 2 本
かぼちゃ 1/4 個
オクラ 4 本
豚肉 300g
サラダ油 適宜
カレールー 4人分



<ポイント>

家で育てたゴーヤ、ナス、オクラを使用しています。夏野菜がカレーに良いです。

- ① じゃが芋は小さめの乱切り、人参は半月切り、玉ねぎは薄切り、ゴーヤは薄い半月切りにする。
- ② 豚肉は2cm幅に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、①、②を炒め、水を加えて煮、ルーを入れてカレーを作る。
- ④ ナス、カボチャは薄く切り、オクラは縦半分に切り、油を熱したフライパンで焼く。
- ⑤ 器にご飯をよそい、④を盛りつけ、③のカレーをかける。

子どもの部
作品

なすのみそいため
小学6年生 金澤 涼

◎調理時間：10分

<材料・2人分>

なす 1 本
味噌 小さじ 2
砂糖 小さじ 2
サラダ油 適宜
ごま油 小さじ 1



<ポイント>

味付けがポイントです。

- ① なすを半分に切って5mmの厚さに切り、サラダ油で炒める。
- ② 火を止めて、味噌、砂糖を入れ混ぜ合わせ、味噌を溶かし、火をつけて炒め合わせる。
- ③ 最後にごま油で香りづけをする。

子どもの部
作品

パンプキンスープ
小学6年生 石川 友哉

◎調理時間：30分

<材料・4人分>

かぼちゃ 1/2 個
玉ねぎ 1 個
じゃがいも 1 個
にんにく 1 片
水 3 カップ
バター 少々

【コンソメスープ】

水 1 カップ
顆粒コンソメ 小さじ2
ミルク 少々

塩、こしょう 適宜
バジル(粉末) 適宜



<ポイント>
野菜は全て自家製
です。

- ① かぼちゃは皮をきれいにとる。かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも、にんにくは火が通りやすいように切る。
- ② 鍋に水を 600cc 入れ、①を 7～8 分中火で煮る。
- ③ 煮あがったら、ミキサーにかけ、鍋に戻す。
- ④ ③に、バターとコンソメスープの材料を加える。
- ⑤ 塩、こしょうを少々加え、弱火で 2～3 分煮る。
- ⑥ 皿に盛りつけて、ポーションミルクを少々かけ、粉バジルをかける。

子どもの部
作品

野菜スープ
小学6年生 今田 美咲

◎調理時間：30分

<材料・2人分>

キャベツ 60 g
人参 40 g
しめじ 40 g
ベーコン 30 g
水 1・1/2 カップ
コンソメ 適宜
塩、こしょう 適宜



<ポイント>
野菜をたくさんい
れたこと

- ① キャベツはざく切り、人参は薄い短冊切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。ベーコンは 3～4cm 長さに切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら、人参、しめじ、ベーコン、キャベツの順に入れる。
- ③ コンソメ、塩、こしょうで味をつける。

子どもの部
作品

簡単春巻き
小学6年生 鶴崎 優芽

◎調理時間：45分

<材料・4人分>

人参 1/2 本
しいたけ 4 枚
玉ねぎ 1/2 個
しょうが 1 かけ
もやし 1 袋
ニラ 少々
春雨 70 g
豚肉 150 g
ごま油 少々
しょうゆ 大さじ2
こしょう 少々
料理酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
鶏がらスープ 大さじ1
春巻きの皮 10 枚
小麦粉 少々
水 少々



<ポイント>
家にある余り野菜を
使う。
余った春巻きの皮は
4 等分にしてチーズを
巻いて揚げて食べるの
がおすすめです。

- ① 人参は千切り、しいたけ、玉ねぎ、しょうがはみじん切り、もやし、にらは 1cm 位に切る。春雨は戻して 3cm 位に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れてよく味をしみ出させる。豚肉、人参を炒め。玉ねぎ、ニラ、しいたけ、もやしも加えて炒める。(もやしは炒めすぎない)
- ③ 調味料を加えてさっと炒め、火を止めて 10 等分する。
- ④ 春巻きの皮で巻く。角に水に溶いた小麦粉を塗ってとめる。
- ⑤ 油でさっと揚げる。

子どもの部
作品

まるごとカボチャグラタン
小学6年生 加川 柚葉

◎調理時間：60分

<材料・1人分>

坊ちゃんカボチャ 1 個 牛乳 80cc
玉ねぎ 1/2 個 とろけるチーズ お好み
厚切りベーコン 80 g 粉チーズ お好み
コーンポタージュ缶 1/2 缶 オリーブオイル 適量



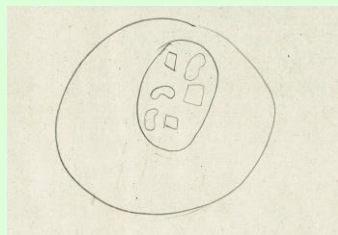
<ポイント>
コーンポタージュは製
品によっては、グラタ
ンソースに使うのもお
すすめです。

- ① かぼちゃの表面を洗い、レンジで 600W5 分加熱する。上部をカットし種をとり器にする。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは角切りにする。
- ② オリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、お皿に取り出す。
- ③ コーンポタージュと牛乳を入れて火にかけ、人肌程度に温まったら玉ねぎとベーコンを加えて火を止める。
- ④ かぼちゃに③を詰め、チーズ 2 種類をかけて 220℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

子どもの部
作品

野菜のオムレツ
小学6年生 新藤 裕哉

◎調理時間：5分



<材料・1人分>

キャベツ	50g
しいたけ	2枚
ベーコン	30g
卵	2個
油	適量

<ポイント>

たんぱく質と野菜をバランス良くとれる。

- ① キャベツ、ベーコンは角切り、しいたけは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、溶いた卵を流し入れてオムレツにする。

子どもの部
作品

トマトたっぷりナポリタン
小学6年生 濱田 綾人

◎調理時間：20分



<材料・1人分>

トマト	1/2個
マッシュルーム	5個
玉ねぎ	1/2個
スパゲティー	100g
油	適宜
ケチャップ	80g
塩、こしょう	少々

<ポイント>

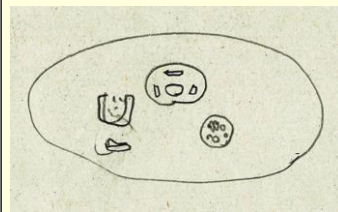
スパゲティーの固さは好みで。

- ① トマトは小さめの角切り、マッシュルームは半分に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② スパゲティーを表示とおりに茹で、ザルにとっておく。
- ③ フライパンに油を熱し、トマト、マッシュルーム、玉ねぎを入れて炒め、スパゲティー、ケチャップを入れて炒め合わせる。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

子どもの部
作品

野菜いためと
わかめのみそ汁
小学6年生 八戸 祐生

◎調理時間：30分



<材料・5人分>

【野菜炒め】

キャベツ	小1玉
もやし	1袋
塩、こしょう	適宜
油	適宜
トマト	10個

【みそ汁】

油揚げ	1袋
ほうれん草	1束
乾燥わかめ	5g
みそ	50g
だし汁	1リットル

<野菜炒め>

- ① キャベツはせん切り、もやしは洗い水気をきる。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、塩、こしょうで味付けする。皿に盛る。
- ③ トマトを輪切りにし、②に添える。

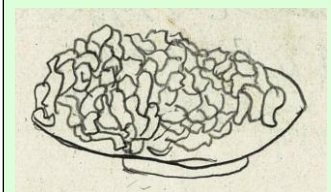
<みそ汁>

- ① 油揚げは熱湯をかけ油抜きをしてから細く切る。
- ② ほうれん草を茹でて絞り、3cmの長さに切る。
- ③ だし汁を温め、①、②、乾燥わかめを入れ、最後にみそを溶き入れる。

子どもの部
作品

やさしいため
小学6年生 田中 優心

◎調理時間：25分



<材料・2人分>

人参	60g
玉ねぎ	60g
もやし	40g
ピーマン	40g
キャベツ	80g
豚肉	100g
ごま油	適量
塩、こしょう	少々
中華の素	適宜

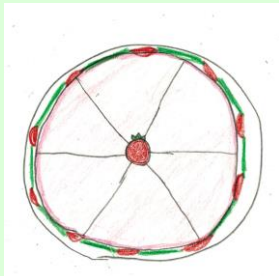
- ① 人参は短冊切り、玉ねぎは厚めの薄切り、ピーマン、キャベツは半分に切って乱切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を焼く。さらに野菜を加えて炒める。
- ③ 塩、こしょう、中華の素を入れて味付けし、最後にしょうゆをまわし入れる。

子どもの部
作品

野菜花
小学6年生 白石 夏花

◎調理時間：30分

<材料・2人分>
レタス 1/2個
ハム 2枚
ミニトマト 6個
アスパラガス 5本
好みのドレッシング



<ポイント>
見た目が良い、健康に良い。

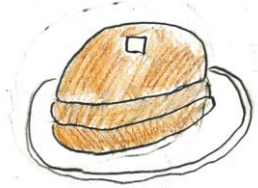
- ① レタスを洗って、食べやすい大きさにちぎって盛り付ける。
- ② ハムを切り、①に飾る。
- ③ ミニトマトは1個はそのまま中心にのせ、5個は半分に切り、周りに並べる。
- ④ アスパラガスは茹でて縦半分に切り、周りに盛り付ける。
- ⑤ 好みのドレッシングをかける。

子どもの部
作品

人参ホットケーキ
小学6年生 石井 友奈

◎調理時間：30分

<材料・2人分>
ホットケーキミックス 200g
卵 1個
牛乳 50cc
人参 1/2本
油 適量
メープルシロップ 適量
バター 適量



<ポイント>
きれいでおいしそう
な色になって、味が
おいしくて人参だと
分かりにくい。

- ① ホットケーキミックスに卵と牛乳を混ぜる。
- ② すりおろした人参を①に混ぜる。
- ③ フライパンに油を敷き、②を流し入れ、両面を焼く。
- ④ メープルシロップとバターをのせる。

子どもの部
作品

ピーマンの肉づめ
小学6年生 原 美悠

◎調理時間：40分

<材料・4人分>
ひき肉 (何でもOK) 200g
干しいたけ 2枚
玉ねぎ 1/4個
ピーマン 8個
片栗粉 適量
しいたけの戻し汁+水 1カップ
酒 大さじ3
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ3
コンソメ 1個
サラダ油 適量



- ① 干しいたけを戻す。(戻し汁は水を足して1カップにする)
- ② 玉ねぎとしいたけをみじん切りにする。
- ③ ピーマンを2つに切り、内側に片栗粉を振る。
- ④ ②にひき肉、酒を加えてよく混ぜ③に詰める。
- ⑤ サラダ油を敷いたフライパンで④を焼き、しょうゆ、砂糖、コンソメ、しいたけの戻し汁を加え、様子を見ながら煮詰める。

子どもの部
作品

つゆあけの夏ゆで野菜サラダ
小学6年生 川添 健人

◎調理時間：20分

<材料・1人分>
キャベツ 30g
きゅうり 1/4本
人参 中1/4本
じゃがいも 2個
ナス 1/2本
ほうれん草 1茎
枝豆 25g(40粒)
ドレッシング 30g



- ① キャベツをせん切りにする。
- ② きゅうりは斜め切り、人参、じゃがいも、ナスをいちよう切りにする。ほうれん草は4~5cm長さに切る。
- ③ 鍋に1リットルの水を入れて、じゃがいも、人参、きゅうり、ナス、枝豆、ほうれん草の順に入れて茹でる。
- ④ ③が柔らかくなったらザルにあけて①と合わせ、ドレッシングをかける。

子どもの部
作品

野菜てんぷら
小学6年生 荒川 駿

◎調理時間：40分

<材料・4人分>

れんこん	300g
人参	200g
かぼちゃ	350g
さつまいも	300g
揚げ油	適量
天ぷら粉	適量
水	適量



<ポイント>
衣を厚くしない。

- ① 天ぷら粉を水で溶く。
- ② 野菜の皮をむき、切る。
- ③ ②の野菜を①の天ぷら粉につける。
- ④ 180℃の油で揚げる。

子どもの部
作品

かぼちゃクッキー
小学6年生 吉野 碧

◎調理時間：15分

<材料・12枚>

ホットケーキミックス	100g
マーガリン	50g
砂糖	小さじ2
かぼちゃ	1/8個



<ポイント>
15分でできること

- ① かぼちゃを適当な大きさに切ってレンジで加熱し、フォークでつぶす。
- ② マーガリンをレンジで軟らかくし、砂糖を加えてゴムべらでよく混ぜる。※マーガリンは液体にしないこと
- ③ ②に冷ました①を加えてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えて手でこねる。
- ④ 丸めて厚さ5mm程度にし、オーブントースターで10分程度焼く。(焦げ目が少しつく程度)

子どもの部
作品

ごましゃぶサラダ
小学6年生 田口 龍弥

◎調理時間：15分

<材料・4人分>

長ねぎ	1/2本
人参	1/2本
新玉ねぎ	1個
きゅうり	2本
うど	15cm
レタス	8枚
豚肉	400g
塩	適量
料理酒	適量
ピーナッツ	小さじ2
ごまドレッシング	お好み



<ポイント>
野菜は長さや太さを考えて。
ピーナッツを最後に散らす。

- ① 長ねぎは斜め薄切り、人参と新玉ねぎは皮をむいて千切り、きゅうりは斜め薄切りにしてから千切り、うどは皮をむいて千切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 熱湯に塩と料理酒を加え、豚肉を茹で、水にとる。
- ③ レタスを敷き、野菜を盛りつけ、豚肉をのせる。
- ④ 最後に好みの大きさに砕いたピーナッツを散らし、ごまドレッシングをかける。

子どもの部
作品

うす切り野菜スープ
小学6年生 横田 歩武

◎調理時間：30分

<材料・5人分>

じゃがいも	5個
人参	1本
長ねぎ	1本
ハム	5枚
顆粒コンソメ	小さじ5
水	4カップ



<ポイント>
野菜を薄く切ってやわらかく煮ているので、小さな子どもにも食べやすいと思います。

- ① じゃがいも、人参を薄い輪切りにし、じゃがいもは10分ぐらい水に浸してあくぬきする。長ねぎは小口切りにする。ハムは細長く切る。
- ② 鍋に水を入れ、じゃがいもと人参をやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②がやわらかくなったら、ハムと長ねぎを入れる。
- ④ 顆粒コンソメで味をつける。

子どもの部
作品

シャキッとフレッシュサラダ
小学6年生 小林 良祐

◎調理時間：7分

<材料・2人分>

玉ねぎ 1/2 個
レタス 1/4 個
トマト 1 個



<ポイント>

ドレッシングが無くてもトマトが甘さを引き立ててくれる。

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ③ トマトを一口大に切る。
- ④ ①～③を盛りつける。

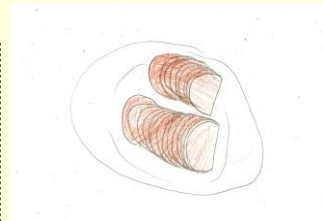
子どもの部
作品

トマトのオリーブオイルづけ
小学6年生 吉野 美吹

◎調理時間：15分

<材料・2人分>

トマト 1 個
クレイジーソルト 適量



<ポイント>

薄く切ったモッツァレラチーズ重ねてもおいしい。

- ① トマトを薄く切り、皿に並べる。
- ② クレイジーソルトとオリーブオイルをかけ、ラップをして1時間ほど冷蔵庫で冷やす。

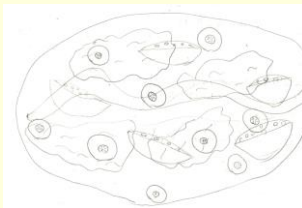
子どもの部
作品

夏野菜のサラダ
小学6年生 関口 歩花

◎調理時間：10～15分

<材料・4～5人分>

レタス 1/4 個
トマト 1 個
きゅうり 1/2 本
【ドレッシング】
しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
すりごま お好み
ごま油 小さじ1



<ポイント>

夏バテ予防に夏野菜を中心としたサラダにしたこと

- ① 野菜をよく水洗いする。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、キッチンペーパーで水気をふき、皿に盛る。
- ③ トマトはくし形切り、きゅうりは好きな形に切り、②の皿に盛る。
- ④ ドレッシングを作る。小さい器にしょうゆ、塩、砂糖を入れてよく混ぜる。塩と砂糖が溶けたら、すりごまとごま油を入れてよくかき混ぜる。
- ⑤ サラダの上にドレッシングをかける。

子どもの部
作品

肉じゃが
小学6年生 廣田 裕香

◎調理時間：60分

<材料・2人分>

鶏もも肉 200g
じゃがいも 2 個
人参 1 本
玉ねぎ 1 個
油 大さじ1
だしの素 小さじ1
しょうゆ 適量
みりん 適量



<ポイント>

おいしい

- ① じゃが芋、人参は乱切り、玉ねぎはくし型に切る。鶏肉は一口大に切る。
- ② 油を敷いた鍋で、鶏肉→人参→じゃがいも→玉ねぎの順で炒める。
- ③ 火が通ったら、材料が浸る程度の水を加え、だしの素、しょうゆ、みりんを入れ、蓋をして煮込む。

子どもの部
作品

野菜炒め
小学6年生 往古 美羽

◎調理時間：15分

<材料・3人分>

じゃがいも 4個
ニラ 1束
ピーマン 3個
にんにく 2かけ
もやし 1袋
肉(好み) 好みの量
油 適量
塩 適量



- ① ジャガイモの皮をむき、いちょう切りにする。
- ② ニラを5cm長さに切る。
- ③ ピーマンを好みの大きさに切る。
- ④ にんにくは横半分に切る。
- ⑤ 肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ フライパンに油をしき、にんにく→肉→もやし→じゃがいも→ピーマン→ニラの順に炒め、塩で味を調える。

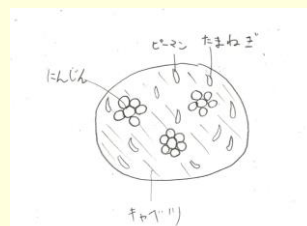
子どもの部
作品

お野菜のお花
小学6年生 福眞 紗菜

◎調理時間：25分

<材料・2人分>

人参 1本
キャベツ 1/4個
玉ねぎ 1/2個
ピーマン 1個
しょうゆ 適量
油 適量



<ポイント>

人参のお花の形をかわいくする!!

- ① 人参を丸く形抜きし、茹でる。
- ② キャベツを千切りにし、皿に敷く。
- ③ 玉ねぎ、ピーマンを細く切り、油を熱したフライパンで炒め、しょうゆで味をつける。
- ④ ②の上に③を盛りつけ、①の人参をお花の形に盛り付ける。

子どもの部
作品

かぼちゃ餅
小学6年生 川村 明里

◎調理時間：30分

<材料・1人分>

かぼちゃ 1/4個
片栗粉 大きじ3~4
バター(マーガリン) 10g
油 少量



<ポイント>

もとかぼちゃが甘い方が良い場合は、茹でるときに砂糖を入れると良い

- ① かぼちゃを適当な大きさに切って茹で、火が通ったらお湯を捨ててさらに少し火にかけて、水分をとばす。
- ② 片栗粉を加えてヘラで混ぜ、さわれる位になったら手でよく混ぜる、平たい丸にする。
- ③ フライパンに油とバターを熱し、両面を焼く。

子どもの部
作品

目玉焼きのせ食パン
小学6年生 鈴木 照也

◎調理時間：4分

<材料・1人分>

卵 1個
食パン(4枚切) 1枚



<ポイント>

目玉焼きのまわりがかりかりでおいし

- ① 目玉焼きを焼く。
- ② パンに目玉焼きとピザ用チーズをのせて焼く。

子どもの部
作品

トマトと白菜と
ブロッコリーのみそしる
小学6年生 杉岡 暖臯

◎調理時間：5～10分

<材料・1人分>

ミニトマト 2個
ブロッコリー 1/4個
キャベツ 10g
マヨネーズ 大さじ
2
だし汁 250cc



<ポイント>
ビタミン多め

- ① キャベツとブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- ② ミニトマト、キャベツ、ブロッコリーをマヨネーズで炒める。
- ③ だし汁を沸騰させてみそを溶き入れ、②を加える。

子どもの部
作品

かぼちゃとさつまいもの
スイートサラダ
小学6年生 小田 祐輔

◎調理時間：20分

<材料・2人分>

かぼちゃ 100g
さつまいも 100g
メープルシロップ 適量
シナモン 適量



- ① かぼちゃとさつまいもを小さく切り、蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ② ①にメープルシロップとシナモンをかけて混ぜる。

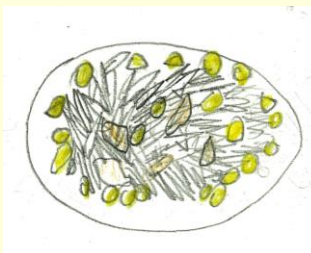
子どもの部
作品

野菜いため
小学6年生 清原 知希

◎調理時間：10～15分

<材料・2人分>

もやし 1袋
えのき 1袋
コーン缶 1缶
肉 300g
油 適



- ① 肉を食べやすい大きさに切り、油を敷いたフライパンで炒める。
- ② 肉を炒める間にえのきを切る。コーン缶は汁をきる。
- ③ 肉に火がとおったら、えのき、もやし、コーンを入れて炒める。
- ④ 塩、こしょうをふる。

子どもの部
作品

親子丼
小学6年生 小林 直矢

◎調理時間：25分

<材料・4人分>

鶏むね肉 300g
玉ねぎ 中2個
サラダ菜 適量
卵 5個
だし汁 2カップ
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ5
薄口しょうゆ 大さじ5
ごはん どんぶり4杯



<ポイント>
調味料は多めに入れてつゆだくにし
ている。(小林家の

- ① 鶏むね肉を一口大に切る。
- ② 玉ねぎを縦2つに切り、5mmの厚さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立てて調味料を加え、鶏肉と玉ねぎを入れて2分くらい煮る。
- ④ 溶いた卵を流し入れて、サラダ菜をちらしてフタをして中火にする。
- ⑤ 卵が半熟になったら火を止める。
- ⑥ どんぶりにごはんを盛り、⑤を汁ごとのせる。

子どもの部
作品

野菜の生はるまき
小学6年生 小林 陸玖

◎調理時間：20分

<材料・1人分>

春巻きの皮 1枚
レタス 2枚
のりまたはベーコン 適量

【タレ】

玉ねぎ 1/4個
酢 小さじ3
きなこ 少々
砂糖 小さじ1
ごま 少々



<ポイント>

タレは作った日につけて食べてもいいし、1週間もつので何日かおいで食べても良いです。

- ① 春巻きの皮を広げ、レタスをのせる。
- ② 中のにりまたは茹でたベーコンをのせて巻く。
- ③ タレを作る。玉ねぎをみじん切りにし、酢、きなこ、砂糖、ごまと合わせる。

子どもの部
作品

かんたんとりめし
小学6年生 齊藤 開斗

◎調理時間：20分

<材料・4人分>

鶏むね肉 250g
人参 1/2本
ごぼう 1/2本
しいたけ 3枚
米 3合
だし汁 適量
しょうゆ 大さじ2
砂糖 少々
料理酒 少々
白ごま油 少々



<ポイント>

鶏肉を豚肉に変えてもおいしくでき

- ① 米をとぎ、通常の水加減で炊く。
- ② 野菜は食べやすい大きさに、鶏肉は一口大に切る。
- ③ フライパンを火にかけ、白ごま油で鶏肉を炒める。
- ④ ③に火が通ったら、他の材料も炒め、だし汁、調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④を混ぜ、少し蒸らす。

子どもの部
作品

野菜のマヨネーズあえ
小学6年生 佐久間 涼輔

◎調理時間：5分

<材料・1人分>

ミニトマト 2個
そら豆 5房
キャベツ 1/4個
マヨネーズ 適量



<ポイント>

マヨネーズならほとんどの人が食べられるから、野菜を和えてみた。

- ① ミニトマトを4等分にする。
- ② そら豆は茹でて房から出す。
- ③ キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ④ ①～③をボウルに入れ、マヨネーズで和える。

子どもの部
作品

野菜たっぷりコンソメスープ
小学6年生 佐藤 瑠生

◎調理時間：40分

<材料・2人分>

じゃがいも 1/2個
人参 1/2本
玉ねぎ 1/2個
キャベツ 5枚
ベーコン 2枚
固形コンソメ 1個
塩、こしょう 少々
水 300cc



<ポイント>

簡単でとても栄養満点。

- ① 野菜を全て細かいさいの目切りにする。
- ② 鍋に水、固形コンソメを入れ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、ベーコンの順で入れ、25分煮込む。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえる。

子どもの部
作品

ほうれん草とベーコンのソテー
小学6年生 長池 光輝

◎調理時間：20分

<材料・2人分>

ベーコン 3枚
ほうれん草 1束
コーン 大きじ2
バター 大きじ1
塩、こしょう 少量



<ポイント>

きちんと混ぜて
いれば、葉の部分は
余熱で火が通る。

- ① ベーコンを2cm幅に切る。
- ② ほうれん草を洗い、茎、真ん中の部分、葉の3等分に切る。
- ③ 中火でフライパンにバターを溶かし、ベーコンとほうれん草の茎を炒める。
- ④ ③にほうれん草の真ん中の部分を入れて炒め、葉を入れてさっと炒める。
- ⑤ ④にコーンを入れ、塩、こしょうで味をつける。

子どもの部
作品

トマトスープのひたパン
小学6年生 福田 翔太

◎調理時間：10分

<材料・4人分>

トマト 2個
レタス 180g
ウインナー 6本
水 200cc
固形コンソメ 2個
塩、こしょう 適量
クリームチーズ 好みの量
パン 好みの量
パセリ 適量



<ポイント>

朝ごはんの良いと
思います。

- ① トマトをみじん切りにする。レタスを洗って大きめに切る。ウインナーを切る。
- ② 水を火にかけ、トマト、ウインナーを入れる。沸騰したら固形コンソメ、塩、こしょうで味をつけて火を止め、レタスを入れる。
- ③ パンにクリームチーズをぬってトースターで焼く。
- ④ ②のトマトスープを皿に入れ、③のパンをのせ、パセリをふりかける。

子どもの部
作品

ロールキャベツ
小学6年生 前田 花凜

◎調理時間：105分

<材料・4人分>

キャベツ 1玉
まいたけ 1パック
人参 1/2本
れんこん 1個
玉ねぎ 1個
合いびき肉 200g
赤パプリカ 1個
黄パプリカ 1個
ブロッコリー 100g
コンソメ
和風だし
黒こしょう
【A】
塩 適量
こしょう 適量
ナツメグ 適量
牛乳 適量
卵 1/2個
パン粉 適量



<ポイント>

野菜を細かく切って妹
が食べやすいようにし
たことです。

- ① まいたけ、人参、れんこん、玉ねぎを細かくみじん切りにし、Aと混ぜる。
- ② キャベツの芯をくりぬき、茹でて1枚ずついいいにはがす。
- ③ ②で①を巻く。
- ④ ③を鍋に入れて、コンソメ、和風だし、塩、こしょうで約1時間煮る。
- ⑤ ④の中にブロッコリーとパプリカを入れて煮る。好みで黒こしょうをふる。

子どもの部
作品

小松菜とハムの玉子炒め
小学6年生 諸川 博之

◎調理時間：20分

<材料・4人分>

小松菜 1束
塩 一つまみ
卵 4個
ハム 4枚
塩、こしょう 少々
ケチャップ お好み
油 適宜



<ポイント>

料理をほとんどしてい
ない自分でも作れるくら
い簡単です。卵のおかげで
苦味が全くなかった。

- ① 熱湯に塩を一つまみ入れ、小松菜をさっと茹でて絞り、3cmくらいに切る。
- ② ハムを千切りにする。
- ③ 卵を溶きほぐし、塩、こしょうを入れる。
- ④ フライパンに油を敷き、ハム、小松菜を炒め、塩、こしょうをふる。
- ⑤ ④に③の卵を入れて炒め、火が通ったら盛り付ける。好みでケチャップをかける。

子どもの部
作品

かぶとひき肉のあんかけ
小学6年生 井上 里虹

◎調理時間：25分

<材料・2人分>

かぶ 3個
ひき肉 100g
生姜 1かけ
水 300cc
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
粉末だし 少々
油 少々
水溶き片栗粉 少々



- ① かぶを食べやすい大きさに、生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋に油をしいて生姜を入れ、温まったらひき肉を入れる。ひき肉の色が変わったら、かぶを入れて炒める。
- ③ 水、砂糖、しょうゆ、粉末だしを加えて煮る。
- ④ かぶがやわらかくなったら火を止め、水溶き片栗粉を流し入れる。
- ⑤ 再び火をつけ、弱火でとろみがつくまで煮る。

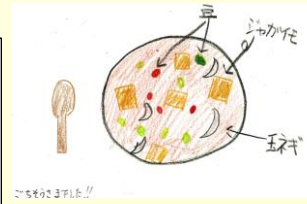
子どもの部
作品

トマトシチュー
小学6年生 内山 夏実

◎調理時間：15～30分

<材料・4人分>

鶏肉 200g
玉ねぎ 1個
じゃがいも 1個
トマト 2個
クリームシチューのルー 1/2箱
牛乳 1カップ
油 適宜



<ポイント>
野菜が苦手なら小さめに切る。
豆を入れるとさらにおいしい♡

- ① 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいもを一口大に切り、油をしいたフライパンで炒める。
- ② 水2カップ弱を鍋に入れ、①と共に煮込む。野菜がやわらかくなったらトマトを入れて火をとめ、ルーを入れて弱火で数分煮込む。
- ③ 牛乳を入れて煮込んだら完成。

子どもの部
作品

野菜たっぷり卵焼き
小学6年生 大倉 百々華

◎調理時間：15分

<材料・2人分>

卵 3個
砂糖 小さじ3
しょうゆ 小さじ1・1/2
マヨネーズ 適量
ピーマン 1/2個
ほうれん草 1束
人参 1/4本
桜えび 適量
油 適宜



<ポイント>
色合いも良く、おかずにぴったりの料理です。

【つけ合わせ】

大根 少々
レタス 少々

- ① ボウルに卵、砂糖、しょうゆ、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ② 野菜を好きな大きさに切り、桜えびと一緒に①に加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油をしき、②を3回に分けて流し入れて焼く。

子どもの部
作品

ピーマンの肉づめ
小学6年生 岡 瑞希

◎調理時間：20分

<材料・6人分>

ひき肉 100g
玉ねぎ 1個
塩 少々
こしょう 少々
卵 1個
小麦粉 少々
ピーマン 3個
油 適宜



<ポイント>
ピーマンの中にお肉が入っているので苦味を減らす。

- ① 玉ねぎをみじん切りにしてボウルに入れる。
- ② ①にひき肉、塩、こしょう、卵を入れてこねる。
- ③ ピーマンを半分に切り種を除いて小麦粉をまぶし、ピーマンに②をつめる。
- ④ フライパンに油をしき、③を入れ、表面が焼けたら裏返して蒸し焼きにする。

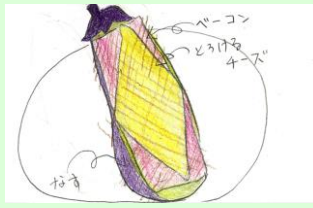
子どもの部
作品

ナスのとろ～りチーズ焼き
小学6年生 小倉 優香

◎調理時間：5分

<材料・3人分>

ナス	2本
ベーコン	4枚
とろけるチーズ	4枚
油	適宜
塩	少量
こしょう	少量



<ポイント>

簡単に早くできて、味もチーズとベーコンとナスが良く合っていておいしいです。

- ① ナスを洗ってから半分に切る。
- ② 薄く油をしき、ナスとベーコンをフライパンで裏表をまんべんなく焼き、塩、こしょうで味付けをする。
- ③ 焦げ目がついて火が通ったら、火を止めてナスの上にベーコンととろけるチーズをのせる。
- ④ 予熱でとろけるチーズがとけてきたら完成。

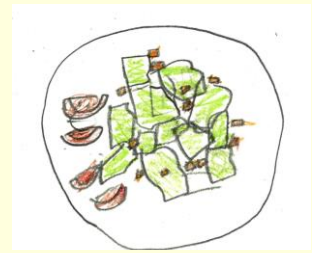
子どもの部
作品

キャベツとにんじんと
トマトのいためもの
小学6年生 坂本 利紗

◎調理時間：30分

<材料・1人分>

キャベツ	20g
トマト	1/4個
人参	15g
油	適量
塩	適量



<ポイント>

キャベツとにんじんを食べやすい大きさに切っている。

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、人参はみじん切り、トマトは1/4に切る。
- ② キャベツと人参を炒めて皿に盛り、トマトを添える。

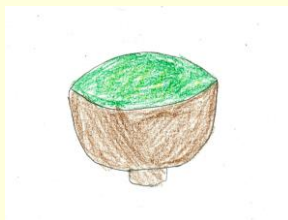
子どもの部
作品

コンソメスープ
小学6年生 佐藤 杏奈

◎調理時間：40分

<材料・3人分>

ほうれん草	1束
じゃがいも	1個
ブラックペッパー	少々
固形コンソメ	2個
水	450cc



<ポイント>

コンソメスープだけではなく、ブラックペッパーを入れたらおいしさが増しました。

- ① ほうれん草は6cm長さに切って茹でる。じゃがいもは食べやすい大きさに切って茹でる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れ、コンソメを入れる。最後にブラックペッパーをふる。

子どもの部
作品

大根ステーキ
小学6年生 鈴木 佳歩

◎調理時間：20分

<材料・4人分>

大根	1/2本
にんにく	1かけ
ベーコン	3枚
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
固形コンソメ	2個



<ポイント>

ベーコンをカリカリにすると食感が楽しめます。

- ① 大根の皮をむき、4cm幅の輪切りにし、表面に格子をつけ、コンソメで煮る。
- ② フライパンで大根にこげ目をつけて取り出す。
- ③ オリーブオイルをフライパンに入れて、にんにくを香りが立つまで炒め、ベーコンを入れる。
- ④ ③を②の大根にのせ、しょうゆをかける。

子どもの部
作品

野菜と玉子の中華あんかけ
小学6年生 都坂 承華

◎調理時間：15～20分

<材料・4人分>

キャベツ	1/4玉
人参	小1本
玉ねぎ	1/2個
ひき肉	150g
酒	大さじ1
油	適宜
ごま油	適量
しょうゆ	お好み
【A】	
卵	S3個
水	10cc
【B】	
鶏がらスープ	小さじ3
片栗粉	大さじ1
水	300cc



<ポイント>
うす味が好きな人は、しょうゆはかけないか、ほんのちょっとかける。

- ① 【A】、【B】の材料をそれぞれ混ぜておく。キャベツはざく切り、人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、【A】ふわふわの半熟状態まで加熱して皿に取り出す。
- ③ そのままひき肉を炒め、火が通ったら野菜と酒を入れ、弱火で蒸し焼きにする。3～5分ほどたったら強火にして軽く水分をとばす。
- ④ ③に【B】を加え、とろみが出たら②の卵を入れ、ごま油を鍋肌から回し入れる。
- ⑤ 味見して薄ければ、しょうゆで調整する。

子どもの部
作品

たまねぎグラタンプリン付き
小学6年生 斗澤 明日香

◎調理時間：60分

プリン<5人分>

卵	2個
牛乳	2カップ
砂糖	大さじ2
バニラオイル	数滴

グラタン<4人分>

マカロニ	適量
玉ねぎ	1個
バター	15g
小麦粉	大さじ2
牛乳	500cc
シーフードミックス	1袋
塩、こしょう	少々
粉チーズ	適量
パン粉	適量



<ポイント>
プリンを先に作ると食後のデザートになります。玉ねぎを薄く切つてよく炒めるのがポイントです。

【プリン】

- ① ボウルに全ての材料を入れて混ぜ、茶こしでこす。
- ② 耐熱ガラスに移してオーブントースターで90分焼き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

【たまねぎグラタン】

- ① マカロニを茹でる。玉ねぎを薄切りにする。
- ② バターでシーフードミックスと玉ねぎがしんなりするまで炒め、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ ②に牛乳を少しずつ入れ、とろみがつくまで温め、塩こしょうで味を調べ、マカロニを入れて混ぜる。
- ④ ③を器に入れ、チーズ、パン粉をのせて、オーブンの自動メニュー（グラタン）で焼く。

子どもの部
作品

ゴーヤと桜えびのかき揚げ
小学6年生 鳥居 佳乃

◎調理時間：20分

<材料・2人分>

ゴーヤ	1/2本
桜えび	50g
天ぷら粉	適量
油	適量



<ポイント>
ゴーヤはにおいも苦味も強いので揚げると全く感じなくなります。私はめんつゆで食べるのが好きです

- ① ゴーヤは縦半分になり、種とわたをスプーンで取り除く。5mm厚さに切る。
- ② 天ぷら粉に水を加えて衣をつくり、①と桜えびを入れる。
- ③ ②をスプーン1杯分ずつ油で揚げる。

子どもの部
作品

チーズカレー
小学6年生 中島 ゆきえ

◎調理時間：20～60分

<材料・2人分>

人参	1/2本
とり肉	75g
玉ねぎ	1個
じゃがいも	75g
カレールウ	2皿分
とろけるチーズ	2枚
油	



<ポイント>
チーズを入れるときはなるべくかき混ぜながら入れる！！

- ① あらかじめ一口大に切った人参、とり肉、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。
- ② 水をたっぷり入れて煮、やわらかくなったらカレールウを入れる。
- ③ 最後にとろけるチーズを入れる。

子どもの部
作品

野菜たっぷりカレーライス
小学6年生 檜崎 日菜子

◎調理時間：60分

<材料・2人分>

カレールウ	1/2箱
人参	1本
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
ナス	1本
牛肉	300g
油	適宜
水	適量
ごはん	2皿分



<ポイント>
野菜嫌いの子でも食べられるように細かくきざむ。

- ① 野菜を細かくきざむ。
- ② 野菜と牛肉を炒め、水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ③ 火を止めてカレールウを入れる。
- ④ ごはんにかける。

子どもの部
作品

ポテトサラダ
小学6年生 星 紅愛

◎調理時間：20～30分

<材料・4人分>

じゃがいも	4個
きゅうり	1本
人参	1/2本
チョップドハム	2枚
マヨネーズ	多め
塩	少々
こしょう	少々



<ポイント>
栄養がちょっとある。体に良い。

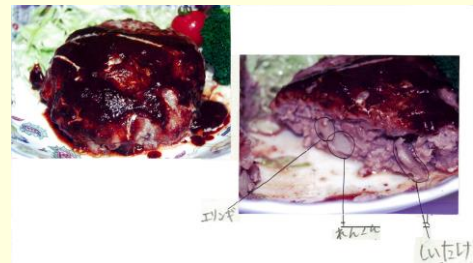
- ① じゃがいもをいちよう切りにして茹で、つぶす。
- ② 人参をいちよう切り、きゅうりを小口切りに、ハムを角切りにする。
- ③ ①と②を合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けをする。

子どもの部
作品

きのこのハンバーグ
小学6年生 三上 匠

◎調理時間：40分

<材料・5人分>	
合挽肉	440g
椎茸(大・小)	各1枚
エリンギ	1本
玉ねぎ	小1個
れんこん	150g
油	大さじ1/2
【A】	
卵	1個
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/5
しょうゆ	少々
砂糖	少々
ナツメグ	少々
赤ワイン	50cc
【ソース】	
ケチャップ	大さじ8
ウスターソース	大さじ4
中濃ソース	大さじ4
砂糖	大さじ4
バター	大さじ1
【付け合わせ】	
サニーレタス	
キャベツ	
ブロッコリー	
ミニトマト	



<ポイント>
ぼくはきのこの食感が嫌いで、きのこの食感を感じないためにはどうしたらいいか考えました。みんなが大好きな食べ物に入れると嫌いなものが入っているかわからないからです。

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジで2分加熱し、冷ます。
- ② 椎茸、エリンギ、れんこんを粗みじんに切る。
- ③ ボウルに合挽肉と①、②、Aを入れて、粘りが出るまで手で混ぜる。
- ④ ③を5等分にし、空気を抜いて楕円形にし、真ん中をへこませる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べて焼き色がついたら裏返す。赤ワインを入れてアルコールをとばし、蓋をして中～弱火で6～7分程焼き、竹ぐしをさして、澄んだ肉汁が出たら取りだす。
- ⑥ ⑤のフライパンにソースの材料を入れて煮詰める。
- ⑦ サニーレタス、キャベツの千切り、茹でたブロッコリー、ミニトマトをお皿に盛り付け、ハンバーグをのせ、ソースをかける。

子どもの部
作品

和風野菜ハンバーグ
小学6年生 山崎 静空

◎調理時間：20分

<材料・3人分>

人参 少量
ピーマン 1個
玉ねぎ 1個
長ねぎ 1本
ひき肉 400g
卵 1個
大根 1/2
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
油



- ① 大根をすりおろす。人参、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 人参、ピーマン、玉ねぎを炒め、ひき肉、卵と合わせてこねる。
- ③ 丸く形をととのえ、油をしいたフライパンで焼く。
- ④ しょうゆ、みりん、長ねぎを煮つめてタレを作る。
- ⑤ ハンバーグにタレをかけ、大根を添える。

子どもの部
作品

おしゃれずし
小学4年生 高木 涼加

◎調理時間：30分

<材料・2人分>

ごはん 茶わん2杯
すし酢 大さじ2
きゅうり 1/3本
オクラ 2本
ミニトマト 2個
かにかまぼこ 2本

【鶏そぼろ】

鶏ひき肉 100g
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
砂糖 大さじ1/2
油

【炒り卵】

卵 1個
砂糖 少々
牛乳 少々
油



- ① 鶏そぼろ、炒り卵を作る。
- ② ごはんに、すし酢を混ぜる。
- ③ オクラは茹でる。きゅうり、オクラ、ミニトマト、かにかまぼこを切る。
- ④ カップに炒り卵、ごはん、鶏そぼろ、ごはんの順に入れる。
- ⑤ お皿にカップをひっくり返して、カップを外す。
- ⑥ 野菜を周りにかざって、かにかまぼこを上にかざす。

<ポイント>

カップにつめる時はキュッと押すと、外す時にきれいにできあがります。おじいちゃんが作った野菜です！



子どもの部
作品

野菜たっぷりカレー
中学1年生 村松 里南

◎調理時間：60分

<材料・6人分>

カレールー 1/2箱 (115g)
合びき肉 300g
玉ねぎ 中2個
じゃがいも 中3個
人参 中1本
ナス 中1本
ピーマン 1個
ミニトマト 5個
甘味コーン 50~70g
サラダ油 大さじ1
水 800cc
添えトマト 1・1/2個
【アレンジ用】
ゆで卵、とろけるチーズ



- ① 鍋にサラダ油を熱し、中火でみじん切りにした玉ねぎをすき通るまで炒め、次に合びき肉を炒める。肉に火が通ったら、一口大に切った野菜を加えしんなりするまで炒める。(人参は一部ハート型や星形で抜く)
- ② ①に水を加え、材料が柔らかくなるまであくをとりながら中火で15分位煮込む。
- ③ 火を止め、コーンとルーを入れる。
- ④ 弱火で10分位煮込む。

子どもの部
作品

にんじんのチーズいため
小学3年生 S・Y

◎調理時間：15分

<材料・4人分>

人参 2本
塩 ひとつまみ
ケチャップ 大さじ2
ピザ用チーズ 50g
塩、こしょう 適量
パセリ 適量
油 大さじ1



<ポイント>

塩、こしょうを少し多くするとごはんがすすみます。千切りはそこまで細くなくてもいいです。人参が甘くておいしいです。

- ① 人参は千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、人参と塩を炒める。
- ③ しんなりしてきたらケチャップを入れる。
- ④ 全体にケチャップが広がったらチーズを入れる。
- ⑤ チーズが溶けたら、塩こしょうをふる。
- ⑥ 皿に盛ったらパセリを上にかざす。

わたしの
レシピ

【料理名：】

◎調理時間： 分

Blank area for notes or additional information, outlined with a blue dashed border.

<作り方>

Blank area for the recipe instructions, outlined with a solid black border.

<材料・人分>

Blank area for ingredients and serving size, outlined with a solid black border.

<ポイント>

Blank area for key points or tips, outlined with a dotted black border.

わたしの
レシピ

【料理名：】

◎調理時間： 分

Blank area for notes or additional information, outlined with an orange dashed border.

<作り方>

Blank area for the recipe instructions, outlined with a solid black border.

<材料・人分>

Blank area for ingredients and serving size, outlined with a solid black border.

<ポイント>

Blank area for key points or tips, outlined with a dotted black border.



「みんなの食育まつり～野菜を食べよう大作戦！～」の一つとしてのレシピと4コママンガのコンクールに、今年度もたくさんの方に参加をしていただくことができました。

参加して下さった皆様、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

料理レシピコンクールは、これまでとはテーマを変え、鎌ヶ谷産の野菜を使い、野菜が苦手な方でもおいしく食べられるようなレシピということで「子どもが喜ぶ野菜料理」にしました。たくさんの中小学生の参加があり、まさにテーマにあったレシピがたくさんあるのではないのでしょうか。また、親子の共同作品もあり、「食育」という点からも大変嬉しく思います。4コママンガコンクールは3年目になりますが、「思い出に残る食体験」という同じテーマで開催しています。共感できる体験、ご自身では体験したことのない体験はあったでしょうか。

「料理を考え、実際に作り、それを周りに伝えること」、または「自身の体験を4コママンガで表現すること」、そして、「自分では体験しなかったことをレシピやマンガを通して知ること」が大切なことではないでしょうか。

今年度も全ての作品を1冊にまとめました。より多くの方にご覧いただき、「食」・「食育」について今一度、一緒に考えるきっかけにさせていただきたいと思います。

鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会
食育推進部会長 和田 洋子

「子どもが喜ぶ野菜料理レシピコンクール」・

「思い出に残る食体験4コママンガコンクール」作品集

発行日 平成27年1月31日

発行 鎌ヶ谷市

編集 鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会食育推進部会 事務局

鎌ヶ谷市健康福祉部健康増進課

〒273-0195

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2丁目6番1号

