

1. 超簡単！！ チリコンカン

一般の部

調理師

つぼのうち
坪之内

ゆきこ
幸子

最優秀
賞



ポイント

- ・ご飯やパスタにかけてもよく合います。
- ・翌朝はさらにおいしくなるので、パンと一緒にどうぞ。
- ・盛り付けたところにピザチーズをのせレンジでチーズが溶けるまで温めるとまたちがった味に。

作り方

- ① にんにくと玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ①を入れて炒める。
- ③ 香りが出てきたら合挽肉を入れ火が通るまで炒める。
- ④ 水 100 cc を入れ 5 分ほどフタをして煮る（中火）。
- ⑤ トマト缶、大豆缶、コンソメを入れ良くまぜフタをして 10 分煮る（時々かきまぜる）。
- ⑥ A で味付けする。トマトの酸味によってさとう大さじ 1 を入れる。
- ⑦ 5 分ほど煮て完成！盛り付時にあればパセリを散らす。
※一味唐辛子がない場合、チリパウダーでも。
食べる直前でしたらタバスコでもOKです。

材料	分量（4人分）	
にんにく	2 かけ	
玉ねぎ	1 個	
合挽肉	200 g 位	
水	100 cc	
トマト(カット)缶	1 缶	
大豆缶	1 缶	
コンソメ	1 かけ	
A	塩、こしょう	少々
	一味唐辛子	お好みで
	ケチャップ	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
オリーブオイル	適量	
パセリ	適量	
砂糖(トマトの酸味によって)	※大 1	

2. おやつ納豆

最優秀
賞

小学3年生

わたなべ たつき
渡邊 樹



材料	分量 (4人分)
納豆	100g
青ねぎ	2本
卵黄	1個
練りからし	小さじ1
納豆のタレ	適量
ぎょうざの皮	12枚
揚げ油	適量
しょうゆ	お好みで

ポイント

- 揚げたてはカラッとしていておやつにおすすめ。

作り方

- ① 納豆は包丁でたたいて粗く刻む。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ ボールに①、②と卵黄、練りからし、納豆に付いているたれを入れて、よく混ぜる。(お好みでしょうゆ小さじ1/2を加えてもいい)
- ④ ぎょうざの皮に③の具を包む。皮がひらかないようにしっかりと包む。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱して④を色がつくまで揚げる。

優秀賞

3. えだ豆とツナのコロコロハンバーグ

一般の部



ポイント

付け合わせににんじんグラッセやブロッコリー、こぶきいもなどを添えて！！

小学4年生
主婦

たけうち みづき
竹内 美月
しほ
志帆

作り方

- ① ゆでたえだ豆を1つぶずつさやから取り出す。
- ② ツナ缶の水を切ってボウルへ入れる。
- ③ ツナ缶の入ったボウルの中へ①のえだ豆を入れる。
- ④ マヨネーズを加えよくまぜ合わせ、塩こしょうする。
- ⑤ ④をスプーンですくって手のひらでコロコロにまるめる。小麦粉を適量はたいて形をととのえる。大きさは4cmくらいのつぶれたおまんじゅうくらい。
- ⑥ フライパンにバターをとかし、両面こんがりとおおいしそうな色になるまで焼く。
- ⑦ 付け合せのにんじんグラッセ、ゆでブロッコリー、こぶきいもを添えたら出来上がり！！

材料	分量(4人分)	
えだ豆	100g	
ツナ缶	3個	
マヨネーズ	大さじ1	
バター	5g	
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	
付け合わせ	にんじん	20g
	砂糖、バター	各大さじ1
	ブロッコリー	20g
	じゃがいも	20g

優秀賞

4. 大豆、豆腐のレンコンのハンバーグ

一般の部

ポイント

レンコンの歯ごたえをたのしんでほしい！！

作り方

- ① レンコンは5mmの輪切りにし、とり肉は塩、酒で下処理する。
- ② レンコン以外の材料をフードプロセッサーでまぜハンバーグ状にする。
- ③ レンコンに小麦粉をふり、②をのせ、②の面から焼き、こげめをつけてレンコン側を焼き、中火でむし焼きにする。

※タレは大根おろし、焼き肉タレなどお好みでたべる。

あらい ようこ
荒井 洋子

材料	分量
大豆(ゆで)	1袋
豆腐(木綿)	1パック
鶏むね肉	適量
玉ねぎ	半分
大和とろろ	少々
レンコン	1人1切れ
たまご	1個
塩、しょうゆ	適量
みりん、酒	適量
小麦粉	少々
大根	少々

5. 幸運きんぴら

優秀賞



ポイント

名前の由来
すべての材料に『ん』が重複
していて『運』が良いきんぴ
らです。

幼稚園勤務

はぎわら かつよ
萩原 和代

材料	分量
れんこん	150g
にんじん	小1本
いんげん	100g
茹で南京豆	80g
かぼちゃ(なんきん)	150g
みりん	大さじ3
醤油	大さじ1.5
だし汁	少々

作り方

- ① れんこんは3ミリ厚さの一口大に切る。
- ② にんじんは5ミリ厚さの拍子切りにする。
- ③ いんげんは3センチほどに切る。
- ④ 茹で南京豆は塩味がついているのでそのままよい。
- ⑤ かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ れんこん、にんじんを炒め、次にかぼちゃと南京豆を入れ一緒に炒め最後にいんげんをさっと炒めたらだし汁少々とみりん大さじ3、醤油大さじ1.5を入れ水気を飛ばして絡める。

6. 6種類のカラフルグラタン

優秀賞



ポイント

- ・色あざやかに6種類の具材を使いました。
- ・野菜、肉、炭水化物も入ってて栄養面もバッチリ！

中学1年生

ひろた さくら
ほりうち りな
堀内 利奈

材料	分量(4人分)
ほうれんそう	3束
パプリカ(赤、黄)	各50g
マカロニ	160g
ささみ	2本(80g)
かぼちゃ	100g
えだまめ	40g
小麦粉	25g
バター	25g
牛乳	400cc
パン粉	大さじ1
塩、こしょう	適量
バジル	お好み
チーズ	40g

作り方

- ① ほうれん草に1つまみの塩を入れてゆで、1口サイズに切る。
- ② パプリカをゆで、大きめのさいの目切りにする。
- ③ マカロニを1つまみの塩を入れてゆでる。
- ④ ささみに塩、こしょうを少しかけて焼き、1口サイズに切る。
- ⑤ かぼちゃを1口サイズに切り、塩を1つまみかけて焼く。
- ⑥ えだまめをレンジで温め、皮をとり塩を少しだけかける。
- ⑦ フライパンに小麦粉とバターを炒め、そこに温めた牛乳を入れてホワイトソースを作る。
- ⑧ ⑦に①～⑥の材料を入れて混ぜる。
- ⑨ ⑧を容器に入れてパン粉をかけオーブンの「グラタン」があれば「グラタン」にして焼く。※お好みでチーズをのせる。
- ⑩ オーブンから出して完成。バジルをかけるとおいしく頂けます。

優秀賞

7. 大豆入り炊き込みご飯

子どもの部

中学2年生

きたざわ

はるき
陽希



ポイント

多く作りすぎたひじきと大豆の煮物を材料として炊き込みごはんに入れてもよい。また、きんぴらごぼうに大豆をたして炊き込みごはんにするのもよい。残りものの具をむだなく使える。大豆のかわりにミックスマサラダ豆をつかうのもあざやかでよい。

作り方

- ① お米を3合、水で洗いざるにあげる。
- ② 干しいたけを水でもどす。
- ③ ごぼうをささがきにして水につける。
- ④ にんじんをいちょう切りにし、とり肉も食べやすく切る。
- ⑤ 同じくしいたけも食べやすく切り、しらすははさみで切る。
- ⑥ かまに①のお米を入れる。
- ⑦ ②～⑤で用意した材料をかまに入れる。
- ⑧ 水、干しいたけのもどし汁、酒、しょうゆ、塩を合わせて540ccかまに入れる。
- ⑨ お米と材料がかたよらないようにまぜる。

材料	分量 (6人分)	
お米	3合	
水としいたけ戻し汁	適量	
酒	大さじ1	合わせて 540cc
しょうゆ	大さじ1	
塩	小さじ1	
水煮大豆	140g	
ひじき	50g	
ごぼう	50g	
にんじん	50g	
鶏肉	100g	
しらす	100g	
干しいたけ	3枚	

優秀賞

8. ポテまめ

子どもの部

小学5年生

さとう

なつみ
夏海



ポイント

- ・じゃがいもはポリ袋に入れてレンジにかけ、布巾をかけて手の平でおしつぶすとかんたんに皮がむける。
- ・豆をポテトサラダに合わせたらはしでも逃げられずに食べられる！！

作り方

- ① 玉ねぎ、きゅうりをうす切りにし、玉ねぎは水にさらし、きゅうりは塩をふっておく。
- ② じゃがいも、皮をむいたにんじんをやわらかくなるまでレンジにかけ、じゃがいもは皮をむきつぶし、にんじんはうす切りにする。
- ③ ②に水気を切った①と豆・調味料を混ぜ合わせて出来上がり！！

材料	分量 (5人分)
じゃがいも	3個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/3個
きゅうり	1本
豆(水煮、蒸し)	1袋
塩・こしょう	適量
好きなドレッシング	30cc
マヨネーズ	36g

9. なっ豆ピザパン

小学2年生

きとう たくみ
佐藤 拓海



ポイント

- なっ豆とチーズはとても合う。
- 自分でさいばいしたピーマンをのせたらもっとおいしくなりました！

作り方

- ① バケツをすきなあつさに切る。
- ② ①の上になっ豆、わぎりにしたピーマン、チーズをのせる。
- ③ ②をトースターでチーズがとけるまでやいたらできあがり。

優秀賞

10. 絶品！大豆カレー

小学5年生

おおき みお
大木 美桜



ポイント

かくし味にケッチャブとソースを入れると、さらにおいしくなる。

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、大豆、にんにく、生姜は粗みじん切りにする。
- ② お鍋にオリーブオイルを熱し、挽肉を炒める。
- ③ 挽肉に火が通ったら①を加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、水を加え、沸騰するまで煮込む。
- ⑤ 沸騰したらあくをとり、火を止めて、カレールウを入れ、よく混ぜる。
- ⑥ ほどよいとろみがつくまで煮込んで、できあがり！！

優秀賞

材料	分量
バケツ	1本
なっ豆(タレをまぜた)	2P
チーズ	適量
ピーマン	1個

材料	分量(4人分)
玉ねぎ	1個
にんじん	1.5本
ピーマン	3個
むし大豆	1袋
にんにく	1かけら
生姜	1個
オリーブオイル	適量
挽肉	120g
水	適量
カレールウ	適量

12. 野菜もっと食べたいよ

一般の部

主婦 ^{にしむら}西村 ちエ



ポイント

素材の味を大切にしたい体にやさしい一品です。野菜、きのこ、豆はミネラル、食物繊維が豊富にあります。たくさん食べたい食品です。

作り方

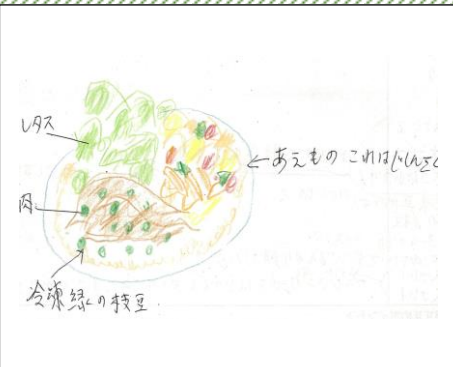
- ① 人参、大根は乱切り、さやいんげんは食べやすい大きさにする。アスパラガスは根元のかたい部分は除き、折って根元側は皮をむき、5 cmぐらいの大きさに切る。まいたけ小房に分ける。赤パプリカはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひきAを炒める。牛肉は火が通れば皿にとっておく。
- ③ 鍋の人参、大根がかぶるぐらいの水、固形ブイヨン、月桂樹を入れて10分煮る。
- ④ ③の鍋に牛肉とBを入れて食べやすい軟らかさまで煮る。煮汁を鍋に残して、牛肉、野菜等は器に盛る。
- ⑤ 鍋の煮汁にCを加え、中火でなじませる。好みに塩、こしょう、シナモンを加える。盛りつけて赤パプリカをのせる。

材料	分量	
A	牛肉	60 g
	人参、大根	各 100 g
油	5 g	
固形ブイヨン	1/2 個	
月桂樹	2 枚	
B	さやいんげん	50 g
	アスパラガス	80 g
	まいたけ	30 g
	ミックス豆	50 g
赤パプリカ	20 g	
C	マスタード	小さじ 2
	バター	小さじ 1
	生クリーム	10 g
塩、胡椒、シナモン	適宜	

13. しょうがやき(からしじょうゆやき)

一般の部

主婦 ^{さかした}坂下 てつ



ポイント

ブロッコリーでなくピーマンでもよい。肉のたれはしょうが1かけおろしたもの又は辛子を大さじ半分よくまぜて。

作り方

- ① はす、人参、ブロッコリーを一口大に切り、やわらかくなりすぎないようにゆでる。
- ② タレに使用する玉ねぎをみじん切り、ピーナッツはすり鉢で少し粒が残るくらいにすりつぶす。
- ③ 豆乳、マヨネーズと②を合わせて、①と和える。
- ④ しょうゆ、みりん、生姜又は辛子を合わせてタレを作っておく。
- ⑤ フライパンに油をしき、小麦粉をまぶした豚うす切り肉を焼くほんのり焼けてきたら余分な油をふきとり④のタレを加えて弱火で少し焼く。
- ⑥ 皿にレタスと③と⑤を彩りよく盛り付け最後にゆで枝豆を⑤の上に散らす。

材料	分量 (2人分)
レタス	適量
はす	40 g
人参	40 g
ブロッコリー	40 g
豆乳	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 2
ピーナッツ	大さじ山盛 1
玉ねぎ	大さじ 1
豚肉(うす切り)	6 枚
小麦粉	適量
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
生姜 or 辛子	少々
枝豆	適量

14. えだまめのしゅうまい



ポイント

・グリーンピースよりおいしい。

小学2年生 さかさき 阪崎 そうた 蒼太

材料	分量（4人分）
豚挽肉	200g
玉ねぎ	1個
長ねぎ	1本
にんじん	1本
なす	1本
えだまめ(からつき)	1束
しゅうまいの皮	20枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1
片栗粉	大さじ4

作り方

- ① えだまめをゆでて殻をむく。
- ② やさいをみじんぎりにする。
- ③ ②にひき肉を入れて混ぜる。
- ④ 調味料を入れる。
- ⑤ ④を小分けにして、しゅうまいの皮で包む。
- ⑥ えだまめをのせて10分くらい蒸す。

15. SOYナゲット



ポイント

ケチャップをつけて食べるとおいしいです。大豆が苦手な人でも食べられると思います。かんたんなので私でも作れます。

小学5年生 わたなべ 渡邊 みのり

材料	分量
大豆水煮	150g
鶏むね挽肉	100g
たまご	1個
にんにく	5g
しょうが	5g
小麦粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩、こしょう	少々
からあげ粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 大豆はフードプロセッサーで細かくする。
- ② ①と、とりむねひき肉とたまご、にんにく、しょうが、小麦粉、しょうゆ、塩、こしょうをボールに入れてよく混ぜる。
- ③ ②をまるくまるめてからあげ粉をまぶして170度の油で色がつくまであげる。

16. お豆のカレー

子どもの部



ポイント

- 野菜をすべてみじんぎりにして豆をひきたたせる。
- ココナッツオイルを入れる。

小学5年生

もちつき 望月

りく 例玖

材料	分量（8人分）
挽肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1 本
じゃがいも	1 個
お豆	合計 200g
大豆 ひよこ豆 黒豆 赤いんげん 青えんどう豆 ※茹でてあるものを使用	
ココナッツオイル	10 cc

作り方

- ① 挽肉を炒める。
- ② 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
(野菜は全てみじん切り)
- ③ 炒めた挽肉とお野菜と水を入れてあくを取りながら材料がやわらかくなるまで中火で煮込み、お豆を入れる。
- ④ カレールウを入れてとがす。
- ⑤ 弱火で5分間煮込む。
- ⑥ ココナッツオイルを入れて仕上げ。

※ご飯は十六穀ごはん(黒豆、小豆入り)です。

17. お豆の豆腐サラダ

子どもの部



ポイント

生姜をいれてさっぱりと、
そして体をポカポカ
に！！

小学5年生

もちつき 望月

りく 例玖

材料	分量（2人分）
豆腐	1/2 丁
お豆	合計 50g
大豆 ひよこ豆 黒豆 赤いんげん 青えんどう豆 ※茹でてあるものを使用	
生姜	お好みで
ポン酢	お好みで

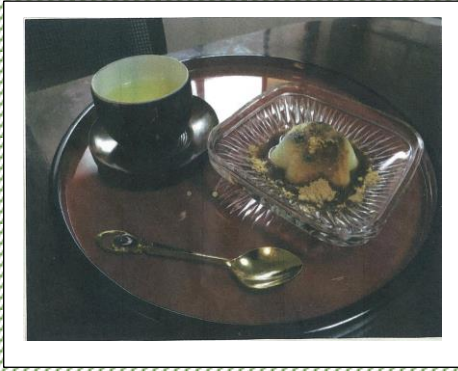
作り方

- ① お豆腐にゆでたお豆をのせる。
- ② 生姜を少々をのせる。
- ③ ポン酢をかける。

18. 豆づくし寒天

小学4年生

きなこし 船越 唯太



作り方

- ① おなべに水 500ml と粉寒天(4 g)を入れて火にかけます。ふっとうしたら豆乳 300ml とグラニュー糖 70 g を加え、かきまぜながら煮ときます。
- ② ゼリー型のそこに黒まめを適量入れ、その上に①の豆乳液をながし入れます。あらねつがとれたら冷そうこで冷やしカタめます。
- ③ 器の上に寒天ゼリーを型からうつし黒みつときなこをかけたおめしあがりください。

材料	分量
水	500ml
粉寒天	4 g
豆乳	300ml
グラニュー糖	70 g
黒豆(市販の物)	適量
きなこ	お好みで
黒みつ	適量