



噛みごたえ、地産地消の発想が良いです。3種類とも間違いなくおいしいと思います。ぜひ我が家でも作って食べてみたいです。楽しみながら食事ができそうです。

(審査員より)

中身は何かな？カラフルコロッケ

富田西小 立川 さつき さん

材料（2人分）

里芋	200 g
岩国れんこん	20 g
ごぼう	20 g
豚ミンチ（粗びき）	30 g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	5mL
ぶぶあられ	10 g
かぼちゃ（栗まさる）	60 g
バター	10 g
砂糖	10 g
しょうゆ	5mL
レーズン	5 g
プロセスチーズ	10 g
ぶぶあられ	10 g
むきえび	30 g
酒	3mL
はんぺん	100 g
卵	50 g
枝豆	10 g
塩・こしょう	少々
ぶぶあられ	10 g
揚げ油	適量
きゅうり 20 g、プチトマト 2 個	

作り方

【里芋コロッケ】

- ①里芋をレンジで加熱し、少し歯ごたえが残るように粗めにつぶす。
- ②れんこん、ごぼうをサイコロ状に切り、レンジで加熱する。
- ③フライパンに油をひき、豚ミンチを炒め、塩・こしょう、しょうゆで味を調える。
- ④①～③をボウルに入れてよく混ぜて一口大に丸める。ぶぶあられをしっかりおさえるようにつける。

【かぼちゃコロッケ】

- ①かぼちゃは種とワタを取り、一口大に切り、レンジで加熱する。（※皮はむかない）熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ②バター、砂糖、しょうゆ、レーズン、プロセスチーズを加え丸めて、ぶぶあられをしっかりとるにつける。

【えびカツ】

- ①むきえびの殻、背ワタをとり、酒でよくもみ、大き目に切る。
- ②ボウルに、①、はんぺん、卵、枝豆を入れよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ③②を丸め、ぶぶあられをしっかりとるにつける。

里芋コロッケ、かぼちゃコロッケ、えびカツを 150℃に熱した油でこげないように揚げる。きゅうりの輪切りとプチトマトを添える。

一緒に食べた家族のためにした工夫

ぶぶあられを使って見た目も工夫した。地域の食材を使い、地産地消も意識した。

一緒に食べた人からの一言

色々な歯ごたえが楽しめて美味しかった。



シマヤ賞



ごぼうやにんじんなど、よく噛む野菜がたくさん使われていてとても良い。大葉やチーズの風味がよく、見た目もかわいいので、食べやすそう。まさに「最強の1本」！
(審査員より)

最強の1本

徳山小 藤岡 百合也 さん

材料 (2人分)	作り方
にんじん 20g	① 野菜を全てみじん切りにする。
れんこん 20g	② 豆腐の水をきる。
小松菜 10g	③ にんじんを600Wのレンジで1分加熱する。
パプリカ 20g	④ ボウルに、①～③を入れて混ぜる。
玉ねぎ 20g	⑤ だしの素で味をつける。
ごぼう 10g	⑥ とけるチーズを入れる。
大葉 3枚	⑦ 片栗粉を入れ、よく混ぜる。
木綿豆腐 200g	⑧ 一口サイズに丸める。
だしの素 小さじ1	⑨ 170度の油で、きつね色になるまで揚げる。
とけるチーズ 1枚	⑩ 団子のように刺す。お好みでパセリ塩をかける。
片栗粉 大さじ1	
油 適量	
パセリ 適量	
塩 適量	

一緒に食べた家族のためにした工夫

パプリカと小松菜が苦手な妹のために細かく切った。団子のように串に刺して、食べたくなるように盛りつけた。

一緒に食べた人からの一言

れんこんと玉ねぎの食感が良かった！パプリカが甘くて食べやすいし、見た目がカラフルできれい！100点！



ヤクルト賞



野菜がたくさん使われていて、歯ごたえのある部分をハンバーグに入れることでよく噛む工夫がされている。腸に優しい食物繊維が摂れるところも良い。
(審査員より)

山口県産野菜を使ったかみかみハンバーグ

桜木小 宇根 杏奈 さん

材料（2人分）	作り方
合挽肉 200g	① アスパラガスの根元のかたい部分は皮をむき、約1cm長さに切り、熱湯でゆでる。穂先は飾り用にとっておく。
豆乳 40mL	② 岩国れんこん水煮、しいたけの軸は粗みじん切りにする。
パン粉 25g	③ ボウルに挽肉、豆乳、パン粉、デミグラスソース、塩・こしょうを入れて軽くこねる。
デミグラスソース大さじ 1/2	④ ①、②を加えて粘り気が出るまでこねたら、俵型に成形する。
塩・こしょう 少々	⑤ フライパンに入れ、弱火～中火で3分焼く。
アスパラガス（茎） 30g	⑥ 焼き色がついたら、裏返し、デミグラスソースと水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。（しいたけの傘も一緒に）
岩国れんこん（水煮） 45g	⑦ デミグラスソースにとろみができるまで煮込み、ハンバーグに爪楊枝をさして赤い汁が出てこなかったら完成。
しいたけ 2本	⑧ 皿に盛り、ゆでたアスパラガスの穂先、ミニトマトを添える。
煮込み用デミグラスソース 100g	
水 100mL	
ミニトマト 4個	
アスパラガス（穂先） 4本	

がんばったこと

野菜を全て山口県産の物を使用して地産地消ができた。肉を何度もこねて疲れたけど、きれいにできてうれしかった。

一緒に食べた人からの一言

野菜がたくさん入っていてすごくおいしかった。



コープやまぐち賞

れんこんのシャキシャキと
こんにゃくの食感がミックス
されているのが面白い。
食感が楽しめ、ヘルシー。
本当に美味しそう。
(審査員より)

れんこんハンバーグ

徳山小 伊藤 蒼天 さん

材料 (2人分)	作り方
合挽肉 250g	<p>① れんこんの黒い部分の皮をむき、半分に切って平たく切る。【ハンバーグの上のにせる用】 残りのれんこんはみじん切りにし、レンジで1分加熱する。</p> <p>② 平たく切ったれんこんを袋に入れて小さじ1の片栗粉を入れてふる。</p> <p>③ パン粉と牛乳を混ぜ合わせる。</p> <p>④ こんにゃくをあく抜きする。</p> <p>⑤ ボウルに、挽肉、みじん切りしたれんこん、しょうがのすりおろし、卵、こんにゃく、③、酒、塩、片栗粉を入れてよくねる。</p> <p>⑥ Aを混ぜ合わせる。</p> <p>⑦ 平たく切ったれんこんをハンバーグの上のにせる。</p> <p>⑧ れんこんを下にして焼き、その後ひっくり返して蒸し焼きにする。</p> <p>⑨ ⑥のタレを入れて火を強め、ハンバーグにタレをからめる。</p>
れんこん 120g	
こんにゃく 35g	
しょうがのすりおろし 小さじ1	
卵 1個	
パン粉 20g	
牛乳 大さじ1と1/2	
酒 大さじ1	
塩 小さじ1/3	
片栗粉 大さじ1/2	
A	
しょうゆ 大さじ2	
みりん 大さじ2	
砂糖 小さじ1と1/2	
酢 小さじ1	

がんばったこと、お料理をして良かったこと

れんこんを切ったり、混ぜるのをがんばった。料理のことをいっぱい知れてよかった。

一緒に食べた人からの一言

れんこんとこんにゃくの食感が面白く、よく噛んで食べることができ、とても美味しかった！！



よく噛む
メニュー

道の駅ソレーネ周南賞



色々な野菜で活用でき、よく噛むという視点から秀逸だった。やさいチップスというひと工夫が加わり、既存のサラダに新しいアプローチが取り入れられたという点で創造性が素晴らしい、みんなが楽しめる。

(審査員より)

やさいチップスサラダ

戸田小 下条 優芽 さん

材料 (2人分)

にんじん	20g
ごぼう	20g
れんこん	30g
かぼちゃ	1/8 個
レタス	4 枚
ミニトマト	78g
アボカド	50g
油	30mL
塩	少々

作り方

- ① 野菜をうすく切る。切った野菜をふく。
- ② にんじん、ごぼう、れんこん、かぼちゃは素揚げする。
- ③ レタスを手でちぎり、皿に盛り付ける。
- ④ ②の野菜がカリカリになったら、盛り付ける。塩を少しかける。
- ⑤ トマトとアボカドを盛りつけて、完成。

お料理をして良かったこと

野菜を食べない妹や弟が、やさいチップスにすると食べてくれたこと

一緒に食べた人からの一言

たくさん野菜が食べられて、小さい弟や妹もチップス（特にレンコン）をパクパク食べてくれた。おいしかった！



給食賞



かみごたえのある野菜がたくさん入っていて、調理をされた時にその硬さを実感されたと思われる。切り干し大根の風味や食感も楽しめる。身近にある食材で作りやすい。古くから受け継がれてきた発酵食品のみそを味付けに使っているのも良い。

(審査員より)

野菜たっぷりみそ炒め

富田東小 福田 ひより さん

材料（2人分）

にんじん	1/2 本	
玉ねぎ	適量	
ごぼう	1 本	
れんこん	1/2 本	
えのき	1 袋	
しめじ	1/2 パック	
切り干し大根	1/2 袋	
豚ロース肉	1 パック	
A	さとう	大さじ 1
	みそ	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	すりごま	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
いりごま	適量	
ねぎ	適量	

作り方

- ① 野菜を切る。
にんじんと玉ねぎは、小さく切る。
ごぼうは、薄く斜めに切る。
れんこんは、薄く切る。
えのきとしめじは、半分に切って、手で分ける。
切り干し大根は、少しゆでる。
- ② フライパンに、豚肉を 1 枚ずつ入れ、中火で焼く。
- ③ にんじん、ごぼう、れんこん、玉ねぎ、えのき、しめじの順で炒める。その後、切り干し大根を入れる。
- ④ A をコップに入れて混ぜて溶かす。
- ⑤ フライパンに④を入れて、混ぜる。いりごまとねぎをのせて完成。

がんばったこと、お料理をして良かったこと

ごぼうがかたくて切りにくかったけど、がんばって切った。色々な野菜の切り方が分かった。

一緒に食べた人からの一言

噛みごたえがあって良い。もう少し味がしっかりしていても良いかも。



給食賞



生の大根と切り干し大根の2種類が入っていて、味や食感や調理方法の違いを知ることができる。ひじきと小梅との彩りもきれい。大根が美味しい時期にぜひ作ってみたい。(審査員より)

だいこん 2 しゅるい よくかむサラダ

徳山小 山本 結衣花 さん

材料 (2人分)

作り方

だいこん	120 g
切り干し大根	20 g
小梅	10 g
戻しひじき	10 g
いりごま	少々

- ① だいこんをちょう切りにして塩でもんでおく。
- ② 切り干し大根を水戻しし、刻む。
- ③ 小梅をみじん切りにする。
- ④ 戻しひじきを入れる。
- ⑤ いりごまを入れる。
- ⑥ 混ぜておいた調味料を入れて、混ぜ合わせる。

【調味料】

ごま油	小さじ 1
酢	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 1
塩	少々

がんばったことと、お料理をして良かったこと

料理の手順がだんだん分かるようになった。
小梅がめちゃくちゃ固いことを知った。

一緒に食べた人からの一言

2種類の大根で、噛み応えが良い。



フジ賞



野菜が多く、調理も簡単。味付けを和風、中華に変化できそう。目と食感で楽しめるメニュー。(審査員より)

きのこと野菜のませごはん

八代小 増山 千洸 さん

材料 (2人分)

乾燥きくらげ	4g	
えだまめ	15g	
とうもろこし	15g	
にんじん	35g	
エリンギ	8g	
まいたけ	8g	
しめじ	8g	
れんこん	55g	
豚ミンチ	50g	
米	0.5合	
もち米	0.5合	
しょうゆ	小さじ 1	
A	コンソメ	3g
	鶏がらスープの素	3g
	しょうゆ	35g
塩	一つまみ	
酢水 (れんこんをひたす用)		

作り方

- ① 乾燥きくらげを水で戻す。
- ② 米、もち米をとぎ、えだまめ、とうもろこし、しょうゆと共に 1 合の線まで水を入れて炊飯器で炊く。
- ③ れんこんを一口大に切り、酢水にひたす。
- ④ にんじん、きくらげ、エリンギを一口大に切る。
- ⑤ まいたけ、しめじを一口大にほぐす。
- ⑥ れんこんを酢水からあげて、④⑤と共に火の通りが悪い順にフライパンに入れて炒めて、皿にあげる。
- ⑦ 豚ミンチをフライパンで炒め、火が通ったら⑥もフライパンに入れて混ぜる。
- ⑧ ⑦に A の調味料をまんべんなく回しかけてよく混ぜながら炒める。
- ⑨ ②に⑧を入れ、塩を入れてよく混ぜてできあがり。

がんばったこと、お料理をして良かったこと

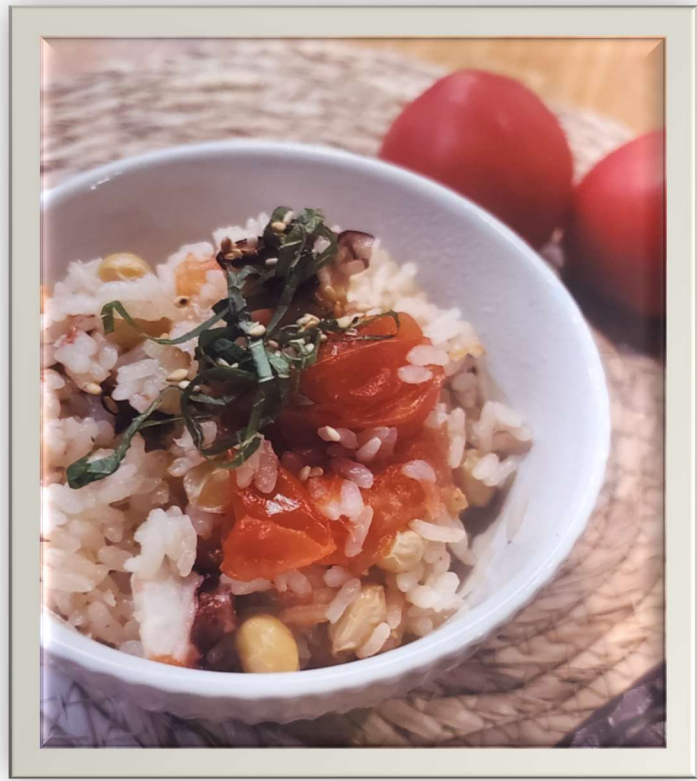
色々な色や食感の野菜を入れたくてたくさんの野菜を切るのをがんばった。大変だったけれど、おいしく出来て家族に喜んでもらったのでうれしかった。

一緒に食べた人からの一言

炒めているから野菜の食感がしっかりしていて、れんこんもシャキシャキでおいしかった。



地産地消の食材を使ったメニュー
提案が素晴らしい。
タコを使い、噛み応えもバッチリ。
周南の食材を食べて、地域を盛り
上げていきましょう
(審査員より)



ゆめタウン新南陽店賞

「地産地消」トマトとタコの炊き込みごはん

福川小 山田 暖人 さん

材料（2人分）	作り方
米（鹿野産） 2合	① 白大豆（乾燥）を水でもどす。
たこ（周南たこ） 100g	② 米を洗って、水に30分ほどつけておく。
トマト（周南トマト）中2個	③ トマトとゆでたこを、食べやすい大きさに切る。 ※今回は、しっかり噛んでほしいので、ぶつ切りにした。
白大豆（鹿野産） 50g	④ ★を合わせる。炊飯鍋に★と米を入れ、だし汁2合の 目盛り分入れて混ぜる。
ごぼう（夜市産） 1/2本	⑤ ④に、しょうが、たこ、トマト、大豆をのせる。
★ 薄口しょうゆ 大さじ2	⑥ 炊飯器で米を炊く。
酒 大さじ1	⑦ 茶碗に盛り、大葉の千切りと白ごまをふって完成。
塩 少々	
だし汁 2合の目盛り分	
千切りしょうが 少々	
大葉 少々	
白ごま 少々	

がんばったこと

周南市で採れた食材をしっかり使ってこどもからお年寄りの方
までが食べやすく作りやすいメニューを考えた。

一緒に食べた人からの一言

地元で採れた食材を一つのお皿の中でたくさん頂くことができました。



丸久賞



野菜がたくさんとれて、調理過程も簡単で、スープでさらっと朝食にぴったり。季節ごとの野菜で楽しめそう。とても良い朝食習慣だと思う。
(審査員より)

朝スツキリ 四色スープごはん

福川南小 藤原 英世 さん

材料（2人分）

にんじん	20g
パプリカ（黄）	30g
もやし	60g
チンゲン菜	30g
ニラ	4本
かに風味かまぼこ	1本
ごはん	200g
ごま油	小さじ1
湯	300mL
鶏がらスープの素	小さじ1

作り方

- ① にんじんとパプリカはみじん切り、もやしはあらみじん切りにする。チンゲン菜は5mm幅、ニラは1cm幅に切る。かに風味かまぼこは、2cm長さに切り、ほぐす。
- ② なべにごま油をひき、にんじんを中火で1分程度炒める。湯と鶏がらスープの素を入れる。
- ③ もやし、チンゲン菜、ニラ、かに風味かまぼこを加え、沸騰したらごはんを入れる。全体を混ぜ、ひと煮立ちしたら火を止める。器に盛る。

がんばったことと、お料理をして良かったこと

バランスよく材料を決めるのをがんばった。
家庭科の授業が楽しくできること。

一緒に食べた人からの一言

野菜の味があまりなくて食べやすい。パプリカやもやしの食感が良かった。



周南ちるちあネット賞

夏おにぎり

今宿小 田邊 明寿 さん

すてきなアイデアで、美味しそう。
多くの人にぜひ食べていただきたい
メニュー。(審査員より)

材料 (2人分)

きゅうり	2本
ごはん	400g
いりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
ミニトマト	4個
塩昆布	大さじ4
ごま油	大さじ2

作り方

1. きゅうりをスライサーでうすく切り、塩もみをし、しばらく置いてしっかり水をきり、しぼる。
2. ごはんに全ての具を入れ、混ぜる。
3. 愛情をこめてにぎる。
4. 山のテッペンにミニトマトをかざる。

お料理をして良かったこと

寝起きの悪い妹の「美味しい！」の笑顔が見られて良かった。

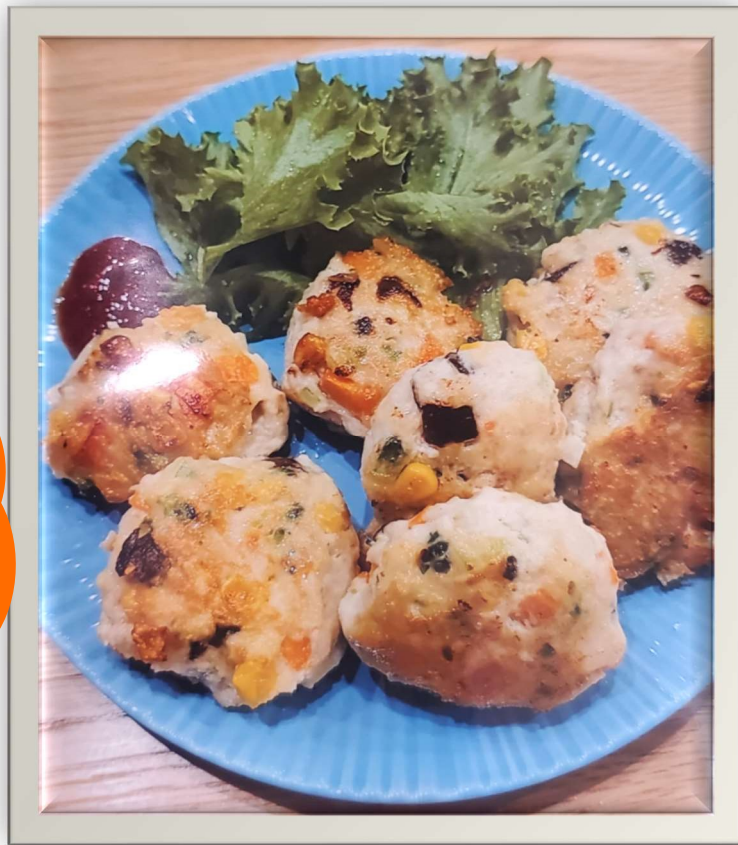
一緒に食べた人からの一言

毎日、3食これが良い！



朝食
メニュー

朝食として食べやすく、色々な野菜もとれ、何より簡単に食べられるところが良い。苦手なゴーヤが食べられるようになって良かったです。
(審査員より)



ゆめタウン徳山店賞

ゴロゴロ野菜のチキンナゲット

周陽小 石丸 菜々保 さん

材料（2人分）

にんじん	35g
しいたけ	27g
玉ねぎ	35g
ゴーヤ	25g
とうもろこし（缶）	25g
鶏ミンチ	200g
A	塩・こしょう 少々
	しょうゆ 小さじ1
	にんにくチューブ 小さじ1/2
	しょうがチューブ 小さじ1/2
	片栗粉 大さじ1.5
たまご	1/2個
油	適量

作り方

- ① 野菜（にんじん、しいたけ、玉ねぎ）をさいの目切りにする。ゴーヤはみじん切りにし、苦みをなくすために塩でもむ。
- ② 鶏ミンチに、Aを入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①の野菜を入れ、混ぜ合わせる。丸めて形を整える。
- ④ フライパンに油を入れて、揚げ焼きをする。
※お好みにケチャップをつける。

お料理をして良かったこと

苦手なゴーヤをナゲットにして食べられたこと。ゴーヤが苦手なお父さんとお兄ちゃんも「美味しい！」と言って食べてくれてうれしかった。

一緒に食べた人からの一言

野菜のゴロゴロ感がとても良かった。ゴーヤの苦みが気にならなくてとても食べやすかった。



漁業協同組合賞

魚を上手に活用した点はもちろん、白身魚とにんじんの色見が良く、誰もが目で楽しめるメニューに、感心しました。
(審査員より)

白身魚のにんじんのせ

沼城小 山本 美来 さん

材料（2人分）

にんじん	1本
白身魚の切り身	1枚
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
バター	少々
マヨネーズ	大さじ2

作り方

1. 白身魚に酒をかけて臭みを消す。塩・こしょうをふる。
2. にんじんをすりおろし、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
3. フライパンにバターを入れて温める。
4. 白身魚をフライパンに並べ、その上のにんじんマヨをのせて広げる。
5. フライパンにフタをして、蒸し焼きにし、火が通ったらできあがり。

がんばったこと

にんじんをすりおろすのが大変だった。

一緒に食べた人からの一言

くせがなく、にんじんの甘さとマヨネーズのこくがマッチして、にんじんが苦手でもおいしく食べられる。



心も身体もポカポカになりそう。
健康に特化したメニュー
(審査員より)

腸・温・筋の三活スープ°

富田東小 宮本 花 さん

材料（2人分）

ささみ	50g
A	しょうがチューブ 1cm
	にんにくチューブ 1cm
	塩 少々
	酒 少々
片栗粉	少々
きのこ	50g
ブロッコリー	50g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
大豆の水煮	20g
オートミール	20g
B	トマトペースト 大さじ 1
	コンソメ 小さじ 1
	ケチャップ 小さじ 1
粉チーズ	お好み

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 肉はそぎ切りにして、一口大に切る。ビニール袋に入れ、A をもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に水を入れ、きのこ、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら、ささみ、ブロッコリー、大豆の水煮、オートミールを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ B を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 粉チーズをふりかけて完成。

一緒に食べた家族のためにした工夫

家族が野菜をたくさん食べられるようスープにした。

一緒に食べた人からの一言

朝から心も体もポカポカするようなスープで、元気がチャージされたよ！



周南市保育協会賞

こども達が食べやすい料理で、猛暑をのりきる力をもらえそう。冷製ポタージュというのも良い。
(審査員より)

夏バテ予防!!ごぼうと豆乳の冷製ポタージュ

遠石小 石川 友結 さん

材料 (2人分)

ごぼう	80g	
じゃがいも	50g	
玉ねぎ	50g	
オリーブオイル	大さじ 2	
にんにく	1/2 かけ	
水	200mL	
塩	小さじ 1/4	
パセリ	少々	
A	豆乳	200mL
	みそ	小さじ 1
	塩	少々
	こしょう	少々

作り方

- ① ごぼうをよく洗い、斜め切りにする。
- ② じゃがいもと玉ねぎの皮をむき、1口サイズに切る。
- ③ なべにオリーブオイルをひき、にんにくと①と②を炒める。
- ④ 全体にオリーブオイルが回ったら、水と塩を加えて10分ほど煮る。
- ⑤ ④のあら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ミキサーに⑤とAを加えて、ミキサーにかける。
- ⑦ 器にそそぎ、パセリを適量入れて完成。

一緒に食べた家族のためにした工夫

家族の夏バテを予防するために、栄養がある食材を使った。スープを飲んで夏バテを予防できたら良いと思う。

一緒に食べた人たちからの一言

冷たいスープで夏にぴったり。元気になったぞー！優しい甘さが good！



周南公立大学賞

野菜をゼリーにするアイデアがとても斬新で色も形もとても工夫してある。食べてみるまで味が想像できない興味深さがある。オリンピックイヤーである今年の1品！すばらしい。

(審査員より)

ベジタブルオリンピックゼリー 桜木小 光源寺 瑛斗 さん

材料（2人分）

赤玉ねぎ	50 g
にんじん	50 g
しそ	5 枚
ほうれんそう	20 g
ごぼうの皮	16 g
赤しそ	5 枚
アガー	5 g
砂糖	30 g
水	250 g

作り方

- ①野菜を各種すりおろしたり、煮たりして、汁をしぼり出す。
- ②アガーと砂糖を混ぜる。
- ③なべに水を入れ、②を少しずつ加える。
- ④中火にかけ、煮溶かす。（90度くらい）
- ⑤①の汁を加え、冷蔵庫で固める。
- ⑥型で中心をくり抜き、並べて完成！

がんばったこと

どの野菜を使ったらどんな色になるか考えるのががんばった。

一緒に食べた人（母、祖母）からの一言

ごぼうの味が強かった。その他は甘かった。

デザート
メニュー



南瓜をゼラチンで固め、
クリームに枝豆を使った
アイデアがとても良かった。
(審査員より)

山口県栄養士会賞



かぼちゃのタルト

遠石小 田村 昂大さん

材料 (2人分)	作り方
かぼちゃ 200g	① かぼちゃのワタをとり、皮をむいてレンジでやわらかくなるまで加熱する。
砂糖 40g	② 裏ごしする。
牛乳 240mL	③ 砂糖、牛乳を加えて温め、粉ゼラチンを入れて混ぜ合わせる。粗熱をとる。
粉ゼラチン 7g	④ タルトに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
タルト	⑤ 枝豆をゆで、さやから取り出し、うす皮をとる。
枝豆 140g	⑥ ミキサーに、⑤、牛乳、砂糖を入れ、ペースト状にする。
牛乳 140mL	⑦ 生クリームにメープルシロップを入れ、しっかり泡立てる。
砂糖 15g	⑧ ⑥、⑦を混ぜ合わせたクリームをしぼり袋に入れ、④をデコレーションし、枝豆をトッピング。
生クリーム 100mL	
メープルシロップ 少々	
かざりの枝豆 20~30粒	

お料理をして良かったこと

初めてこういった料理を作ったから楽しかった。

一緒に食べた人からの一言

初めて親子で調理をしたが、お店で出せるレベルの美味しいデザートができた。



山口農業協同組合賞

つぶしたカボチャと角切りのカボチャを使っているところが面白く、食べてみたいと思った。玉子焼き器で作るところも良い。

(審査員より)

かぼちゃのバームクーヘン

秋月小 徳原 美優里 さん

材料（2人分）

ホットケーキミックス	100g
かぼちゃ	100g
砂糖	25g
卵	1個
牛乳	100mL
オリーブオイル	5mL
サラダ油	15mL
ホイップクリーム	適量

作り方

- ① アルミホイルを巻き、芯を作る。
- ② かぼちゃは種と皮を取って、一口大に切る。半分は耐熱容器に入れて、レンジで加熱し、ゴムベラでつぶす。もう半分は、角切りにして、数十秒レンジで加熱する。両方ともボウルに入れる。
- ③ 砂糖、溶き卵、牛乳を加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加えて、粉気がなくなるまで混ぜ合わせ、オリーブオイルを加えて混ぜる。
- ④ 卵焼き器にサラダ油をひき、中火で熱し、ペーパーで油をふきとる。
- ⑤ 弱火にし、生地をお玉1杯ほど入れて、全体に広げ、アルミホイルの芯を奥に置く。生地がふつつつしてきたら、奥から手前に向かって転がす。生地がなくなるまで繰り返す。
- ⑥ 芯をぬき、切る。
- ⑦ ホイップクリームでトッピングする。

がんばったこと

なるべくうすく巻くようにした。

一緒に食べた人からの一言

バームクーヘンの層がきれいにできていて、おいしくいただきました。



にんじんがたくさん使っているビスケットで、砂糖不使用なので歯の健康にも良いと思う。身近な材料で作りやすく、小さな子どもさんにもピッタリ（審査員より）

母子保健推進協議会賞

にんじんスティックビスケット

高水小 飯田 結叶 さん

材料（2人分）		作り方
にんじん	70g	① にんじんをすりおろす。バターを室温に戻す。
無塩バター	25g	② ボウルに、①、ふるった薄力粉、粉チーズ、塩、ごまを入れてよく混ぜる。
薄力粉	100g	③ ポリ袋に入れ、2～3mm厚さにのばし、冷蔵庫で30分おく。
粉チーズ	15g	④ ポリ袋から取り出し、食べやすい幅に切る。
塩	小さじ 1/5	⑤ クッキングシートを敷いた天板に④を並べ、200度のオーブンで12～14分加熱する。
ごま（黒）	大さじ 1/2	
ごま（白）	大さじ 1/2	

がんばったこと、お料理をして良かったこと

ビスケットを作る時の大変さが分かった。うすくのばすのをがんばった。

一緒に食べた人からの一言

にんじん臭さがなくて、にんじん嫌いな子でも食べやすい。



トマト氷

富田西小 久樂 辰元 さん

夏にピッタリで、地産のトマトを使用し斬新かつシンプルな調理方法。発想が素晴らしい。家族みんなで楽しく作れそう。(審査員より)

材料 (2人分)

トマト (大) 1 個

練乳 適量

作り方

- ① トマトのへたを取る。
- ② トマトをあらみじん切りにする。
- ③ かき氷の容器に入れて、凍らせる。
- ④ 凍らせたトマトをかき氷機でけずる。
- ⑤ 好みに練乳をかける。

お料理をして良かったこと

苦手なトマトをかき氷にすることで、おいしく食べることができた。

一緒に食べた人からの一言

夏に食べると最高！