



食感を楽しむ！地産地消 15品目のスーパーおかず豚汁

周陽小

北明 秀康 さん

山口県産の野菜や食材を探すために、3か所のスーパーをまわりました。たくさん噛むためにいろんな食材の野菜を使っています。見た目も映える切り方にこだわりました。

材料（2人分）

干ししいたけ（周南市産）	いちょう切り	2枚
にんじん	半月切り	42g
だいこん	いちょう切り	52g
たまねぎ（山口県産）	くし形切り	46g
れんこん（岩国市産）	乱切り	58g
こんにゃく（周南市産）	手でちぎる	52g
豚バラ肉（周南市鹿野産）		52g
ねぎ（山陽小野田市産）	小口切り	20g
ごぼう ささがき		34g
さつまいも（周南市産）	乱切り	72g
にんにく（光市産）	みじん切り	10g
まいたけ（周南市産）	手でちぎる	28g
しょうが	みじん切り	10g
ごま油		大さじ1
みそ（防府市産）		18g
水		400mL
唐辛子（周南市産）		2g

作り方

- ①半日くらい干ししいたけを分量の水につける。
- ②具材を切る。れんこんとごぼうとさつまいもは水に入れアクを抜く。
- ③大き目の鍋にごま油を熱して、しょうがとにんにくを炒める。かたい野菜から炒め、こんにゃくと豚バラ肉も加えさらに炒める。
- 【ポイント】こんにゃくは手でちぎると味がしみておいしい。
- ④干ししいたけの戻し汁を入れて煮る。さつまいもを加える。
- ⑤やわらかくなったら、火を止めてみそを入れる。
- ⑥お椀に盛り、ねぎと唐辛子パウダーで仕上げる。

審査員からのコメント

食感（の違い）、硬さ、噛みごたえの違いの刺激による脳神経への活性化も期待できるかもしれません。多種の栄養素が取り入れられるように工夫されています。



丸久賞



栄養まんたん歯ごたえサラダボウル

福川小

佐伯 瑞唯 さん

ささみのすじをとるのをがんばりました。

材料（2人分）

にんじん	1/4 本
しめじ	1/4 個
きゅうり	1/2 本
ささみ	1 本
小魚アーモンド	20 g
しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2
ごま	小さじ 1
ペースト梅	小さじ 1
ミニトマト	2 個
はちみつ	少々

作り方

- ① 野菜を切る。
- ② ささみのすじをとる。
- ③ ささみを蒸す。
- ④ ささみをちぎる。
- ⑤ 酢としょうゆとはちみつでたれを作る。
- ⑥ 盛り付ける。
- ⑦ 小魚アーモンドとペースト梅とごまをかける。

審査員からのコメント

野菜、魚、肉、きのこ、豆類などが一品で食べられるすばらしさ、まさに完全食で魅力を感じました。



とりとゴボウのカミカミいため

富田東小

福永 順也 さん

揚げ油を初めて使い、揚げることをがんばりました。

材料 (2人分)

鶏もも肉	1/2枚
昆布	1枚
ごぼう	1/2本
パプリカ	1個
えだまめ	30g
A 酒 しょうゆ ごま油	大さじ 1/2 小さじ 1 大さじ 1/2
B しょうゆ 昆布のもどし汁 とりがらスープの素 オイスターソース さとう 塩・こしょう 片栗粉 ごま油 酒 春雨 揚げ油	小さじ 1 40mL 小さじ 1/2 小さじ 1 小さじ 1 少々 小さじ 2 大さじ 1/2 大さじ 1/2 10g 適量

作り方

- ① 春雨を 180°C の油で揚げる。
- ② 鶏もも肉は、小さめの一口大に切り、調味料 A に 10 分程度つけておく。
- ③ 昆布を水につけてもどし、せん切りにする。
- ④ ごぼうをせん切り、パプリカは 1 cm の角切りにする。
- ⑤ えだまめをむく。
- ⑥ B を混ぜる。
- ⑦ ごま油をひいて、具材を炒める。
- ⑧ 酒と B を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑨ 春雨の上に盛り付ける。

審査員からのコメント

春雨を油で揚げられた風景に思わず食べてみたい気持ちになりました。食事は視覚、味覚で思わず食べたい気持ちになりました。素敵ないろどり、ありがとうございます。



きゅうりとぶた肉の夏バージョン

湯野小

木村 美早 さん

料理が美しくみえるように盛り付けることをがんばりました。

材料（2人分）

きゅうり	200 g
豚ばら肉	128 g
酒	大さじ 1
さとう	大さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 1
とりがらスープの素	小さじ 1
かつおぶし	1 袋
梅ぼし	3 個

作り方

- ① きゅうりを切る。
- ② 豚ばら肉を炒めて、きゅうりを加える。
- ③ 調味料を入れる。
- ④ 火が通ったら、皿に盛り付け、かつおぶしをふって梅ぼしをトッピングする。

審査員からのコメント

調理手順がシンプルで分かりやすく、家庭で実際に作りやすいです。こども～大人まで美味しく簡単に食べられるレシピで、ご家族で一緒に作れる工夫もありました。これからも野菜の魅力を感じながら、元気いっぱい頑張ってください。『食を楽しむ気持ち』を応援しています。



フジ賞



かぼちゃとレンコンのなかよしサンド

遠石小

坂辻 蓮斗 さん

かたい野菜を切ることをがんばりました。

材料（2人分）

レンコンスライス	5~6枚
油	適量
かぼちゃ	200g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/4個
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
塩	少々
チーズ	少々
パセリ	少々

作り方

【レンコンチップ】

①レンコンをうすく切って水にさらす。

②水気をふきとり、油で揚げる。塩をふる。

【かぼちゃのミルフィーユ】

①かぼちゃは薄切りにし、600Wのレンジで1~2分加熱する。

②ボウルに、豚ひき肉、玉ねぎ、おろししょうが、調味料、片栗粉を入れてよく混ぜる。

③皿に、かぼちゃ⇒肉だね⇒かぼちゃ⇒肉だねと、交互に重ねる。最上段はかぼちゃにする。チーズをのせる。

④180℃に予熱したオーブンで、20~25分焼く。

⑤レンコンチップとパセリを上に盛り付ける。

審査員からのコメント

秋~冬の季節に良いし、作るのも簡単で誰でも作れそうです。単品でもおかずとしても食べられます。食感を考えて、やわらかいものとチップスを重ねたのがとても良いです。これからも色々なメニュー考えてくださいね。

よく噛む
メニュー

野菜のラタトウイユ風

富田西小

松枝 夢花 さん

家族が「おいしい」と言ってくれてうれしかったです。下の子も食べられるようにしました。

材料（2人分）

合い挽き肉 100g

れんこん 150g

しいたけ 4枚

小ねぎ 適量

トマト缶	150g
水	100mL
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

- れんこんの皮をむき、5mm幅の半月切りにする。水を入れたボウルに入れて、10分おく。
- しいたけは軸をとり、半分に切る。
- 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、合い挽き肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- ①と②を加えて、全体に油がなじむまで中火で3分炒める。
- ★を入れて、ひと煮立ちさせる。ふたをして、10分ほど煮込み、混ぜる。
- お好みで小ねぎを入れて混ぜる。
- 盛り付けて、小ねぎをかける。

審査員からのコメント

家族みんなで協力し、一生懸命作った様子が伝わりました。おいしさだけでなく、食材の取り合わせ、見た目もすてきです。



栄養士会賞



万華鏡巻き

徳山小

岡本 咲耶 さん

輪切りにしたら、万華鏡のようにきれいだった。とってもおいしかったのでみんなにも食べてほしいです。

材料（2人分）

にんじん	1/4 本
えのき	1/2 パック
おくら	4 本
大葉	4 枚
お好みのたれ	適量
豚ロース肉	150 g
スライスもち	120 g
塩・こしょう	少々
片栗粉	少々

作り方

- ① 野菜を肉で包みやすい大きさに切る。
- ② にんじん、おくらはレンジで 1~2 分加熱する。冷ます。
- ③ 豚肉で、にんじん、えのき、おくら、もち、大葉を包む。
- ④ 塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油大さじ 1 を入れて熱し、④を入れて炒める。
- ⑥ ふたをして 1~2 分蒸し焼きにする。
- ⑦ たれをかけて、再びふたをして 1~2 分加熱する。
- ⑧ お皿に移して、冷めたら食べやすいように半分に切る。

審査員からのコメント

彩りが良く、素材の下準備も工夫されていました。
これからもご家庭でいろんな料理を楽しんでください



コーポやまぐち賞



れんこんのかみかみしゅうまい

岐山小

岩本 咲哉 さん

れんこんが小さすぎると食感と噛み応えがなくなるし、大きすぎると火が通らないので、大きさに注意して作りました。

材料（2人分）

豚ひき肉	130 g
キャベツ	150 g
れんこん	85 g
おろしにんにく	5 g
おろししょうが	5 g
ぎょうざの皮	25 枚
酒	15 g
しょうゆ	5 g
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
ごま油	お好み
ポン酢しょうゆ	お好み

作り方

- ① キャベツをできるだけ細かいみじん切りにし、れんこんは一口サイズに切る。
- ② ボウルに、豚ひき肉とおろしにんにく、おろししょうが、酒、しょうゆ、塩・こしょうを入れて、よく混ぜる。
- ③ キャベツとれんこんを加え、さらに混ぜる。
- ④ ぎょうざの皮で包む。
- ⑤ たこ焼き機にサラダ油をひいて焼く。
- ⑥ ごま油、ポン酢しょうゆを混ぜたタレにつけてできあがり。

審査員からのコメント

たこ焼き機で簡単に楽しく作れ、しっかり噛んで野菜を食べることが出来ます。
たこ焼き機でしゅうまいのアイデアが素敵ですね。

よく噛む
メニュー



カラフルシューうまい

周陽小

森田 稀風 さん

みじん切りとせん切りをがんばりました。蒸し器とレンジの両方を試しました。

材料（2人分）	作り方
玉ねぎ	① 玉ねぎとしいたけをみじん切りにして、豚ひき肉に
しいたけ	中華だしの素と酒を入れて混ぜる。
豚ひき肉	② キャベツと紫キャベツとにんじんをせん切りにして、
キャベツ	塩を入れて水気を出す。
紫キャベツ	③ 肉だねを丸めて、水気を切った野菜を上にくっつけて、ぎょうざの皮もつける。
にんじん	④ 蒸し器を使って蒸すか、500Wのレンジで5分蒸す。※蒸し器に比べてレンジは水が出る。
コーン	⑤ 盛り付ける。酢醤油でいただく。
グリンピース	
ぎょうざの皮	
中華だしの素	
酒	
塩	
酢醤油	

審査員からのコメント

野菜を使うというコンセプトだけでなく、見た目や食べやすさにもこだわっている点や、料理名の工夫が素晴らしいです。

よく噛む
メニュー

夏野菜かくれんぼドライカレー

勝間小

竹内 統真 さん

よくかめるように食材を大きくし、高野豆腐を好きなドライカレーに入れてみました。家族がおいしい、また作って！と言ってくれてうれしかったです。

材料（2人分）

作り方

卵	2個
高野豆腐	2枚
ひき肉	150 g
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	2個
にんじん	1/2 本
トマト	大 3 個
にんにく（ブレンダー用）	ひとかけ
にんにく（炒める用）	ひとかけ
カレールウ	2かけ
パセリ	少々
ごはん	400 g

- ① ゆで卵を作る。
- ② 高野豆腐を水で戻し、大きめのさいの目にする。
- ③ 野菜を大きめに切る。
- ④ にんにくとトマトをブレンダーにかけてペースト状にする。
- ⑤ にんにくを炒める。
- ⑥ ひき肉を加えて炒める。
- ⑦ 高野豆腐と野菜も加えて炒める。
- ⑧ トマトペーストを入れて煮込む。
- ⑨ カレールウを入れる。
- ⑩ ごはんの上に盛り付ける。ゆで卵とパセリをかざる。

審査員からのコメント

見た目やネーミングのおもしろさもすてきでした。食材の栄養について調べたり、家族の健康を考えたりと、いろいろな工夫もみられました。なかなか思いつかないアイデアです。



よく噛んで便秘も解消!?炊き込みご飯

沼城小

中村 会茉 さん

分量をまちがえないように、確認を一つひとつするのを心がけ、がんばりました。ごぼうには食物繊維がたくさん含まれているので、便秘に良いです。

材料（2人分）	作り方
米 2合	① とりミンチにしょうがとしょうゆを入れて混ぜる。
ごぼう 100g	② ささがきにしたごぼうを食べやすい大きさに切る。
にんじん 90g	③ にんじんを厚さ5mm程度に斜めに切った後、2mm程度の細さに切る。
油揚げ 12g	④ 油揚げを角切りにする。
とりミンチ 40g	⑤ 米をといで、2合まで水を入れる。
しょうが（チューブ可） 小さじ1	⑥ 米の水から40mL捨てる。
だしの素 5g	⑦ 40mLのしょうゆを入れる。
しょうゆ 40mL	⑧ だしの素を入れて、少し混ぜる。
	⑨ にんじん、ごぼう、とりミンチ、油揚げの順番で具材を入れる。※具材を混ぜた後は混ぜない！
	⑩ 炊飯器で炊く。炊けたらよく混ぜて5分蒸らす。

審査員からのコメント

一生懸命作っていらっしゃる様子に感動しました。

これからも、相手の喜ぶ顔をイメージして料理してください。

周南ちるちあネット賞



けんちよう炊き込みご飯

櫛浜小

赤尾 百花 さん

山口県の郷土料理のけんちようを炊き込みご飯にアレンジしました。野菜をたっぷり入れてかみごたえをよくしました。

材料（2人分）

米	1合
大根	100 g
にんじん	50 g
しいたけ	2枚
鶏肉	50 g
油揚げ	1/2枚
木綿豆腐	150 g
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だしの素	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
小ねぎ	適量

作り方

- ① 大根、にんじんを2cm幅に切る。
- ② 油揚げは縦半分に切り、5mmに切る。
- ③ 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱ボウルに入れて600Wのレンジで3分加熱して、粗熱をとる。
- ④ 鍋を中火で熱し、ごま油をひいて、大根、にんじん、鶏肉、しいたけを炒める。
- ⑤ 大根が透き通ったら、③をスプーンでほぐしながら加えて、汁気が半分になるまで煮詰める。
- ⑥ 具材と煮汁に分ける。
- ⑦ 炊飯器に米を煮汁を入れて、水を1合の目盛りまで注ぐ。具材を入れて炊飯する。小ねぎをのせる。

審査員からのコメント

素晴らしい発想です。郷土料理をおいしく伝えられることになると思います。ありがとうございました。



くるくる肉みそパンケーキ

久米小

松本 真拓 さん

野菜をみじん切りにするのをがんばりました。肉みそとパンケーキが甘じょっぱくておいしかったです。たくさん作って冷凍しても便利です。

材料（2人分）

豚ひき肉	50 g
玉ねぎ	35 g
にんじん	20 g
ピーマン	20 g
しょうが	少々
にんにく	少々
★みそ	小さじ 2
酒	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1/2
水	70mL
ホットケーキミックス	100 g
卵	1 個
牛乳	150mL
サラダ油	適量
とうもろこし（ゆで）	40 g
ミニトマト	40 g
レタス	20 g

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにくをみじん切りにし、サラダ油で炒める。
- ② 豚ひき肉を加え、ぽろぽろになるまで炒め、火が通ったら★と水を加える。（肉みその完成）
- ③ 弱火にして煮詰める。※冷めると固まるので煮詰めすぎない。
- ④ ホットケーキミックスと卵と牛乳を混ぜる。
- ⑤ ホットプレートかフライパンで薄く焼く。
- ⑥ 肉みそをのせて、くるくる巻く。
- ⑦ とうもろこし、ミニトマト、レタスを添える。

審査員からのコメント

野菜メニューコンクールへのご参加ありがとうございます。朝食は1日の始まりの大切な食事ですので、引き続き美味しい食事作りに取り組んでください。



ゆめタウン徳山店賞

栄養満点朝食

沼城小

岩崎 心美 さん

朝食メニューが作れるようになって良かったです。具材をパイシートに包むのをがんばりました。

材料（2人分）	作り方
ひき肉 150 g	① 玉ねぎ、なす、トマトをみじん切りにする。
玉ねぎ 1 個 (120 g)	② 油をひいて、ひき肉を炒めて、玉ねぎ、なす、
なす 45 g	トマトを入れて炒める。
トマト 1/2 個 (80 g)	③ こしょうとケチャップを入れて炒める。
こしょう 少々	④ パイシートの上に、炒めた具材とチーズをのせて
ケチャップ 大さじ 2	包む。
パイシート 2枚	⑤ オーブンで 20 分焼く。
チーズ 20 g	
油 適量	

審査員からのコメント

手で簡単に食べられ、栄養がとれます。具の中身を変えてアレンジもできます。親子で楽しく料理をしている場面が思い浮かびました。今後も親子で一緒に料理をしてください。



シマヤ賞



夏野菜とそうめん～冷や汁風～

大河内小

木村 董哉 さん

オクラを入れたことで食感が良かったです。サバが案外合ったので、今度も作りたいです。がんばったのは、汁の味の濃さです。

材料（2人分）		作り方
オクラ	2本 (20 g)	① オクラを洗い、ゆでる。
きゅうり	40 g	② 夏野菜を全て切る。
ナス	30 g	③ サバの身をほぐし、みそ、みりん、白ごまを加えて混ぜる。
ミニトマト	60 g	④ ③をアルミホイルの上に薄くのばし、空いたところにナスを並べて
そうめん	200 g	サラダ油をかけて、オーブントースターで香ばしく色がつくまで焼 く。
サバ水煮缶の身	50 g	⑤ ボウルに、サバ缶の汁、だしの素、みそ、水を入れて混ぜみそを 溶かす。
みそ	大さじ 1と 1/2	⑥ そうめんをゆでて、皿に盛り、夏野菜をのせる。
みりん	小さじ 1	⑦ 器に⑤のだし汁、焼いたサバみそを入れる。
白ごま	大さじ 1	※サバみそを溶かして食べたり、少しづつ溶かしながら食べても良い。
サラダ油	少々	
サバ缶の汁	30 g	
だしの素	小さじ 1/2	
みそ	大さじ 1	
水	300mL	

審査員からのコメント

夏野菜がたくさん使われており、サバの栄養もたっぷりで、夏を乗り切るのにぴったりな体に良いメニューだと思いました。彩りもきれいで、食感もたっぷりあると思います。これからもお料理頑張ってください。



ゆめタウン新南陽店賞



そうめんカラフルゼリー

徳山小

豊田 陽 さん

家族においしいと言ってもらえてうれしかったです。

材料（2人分）		作り方
トマト	50 g	① そうめんをゆで、流水でしめておく。 粉ゼラチンと水をボウルに入れて、ふやかしておく。
きゅうり	30 g	② 小鍋に出汁を入れ、火にかけ、沸騰したらめんつゆを加える。
大葉	0.5 g	③ 再沸騰したら、100mLを計量し、ふやかしていたゼラチンを入れて混ぜる。
枝豆	15 g	④ トマトは角切り、きゅうりと大葉はせん切り、その他の野菜も準備する。
とうもろこし	5 g	⑤ 小鉢にラップをひいて、④の野菜、そうめんを入れ、③で作ったゼリー液を注ぐ。
そうめん	1/2 束	⑥ 冷蔵庫に入れて固める。
出汁	100mL	
めんつゆ	25mL	
粉ゼラチン	1/2 袋	
水	25mL	

審査員からのコメント

発想が良く、カラフルで美味しそうです。

家族の方においしいと言ってもらえて本当に良かったですね。



野菜もち

富田東小

末次 幸一郎 さん

地元産の食材を使って、いろいろを考えて作りました。上手に焼けて良かったです。
親子で料理がでて楽しかったです。（ご家族より）

材料（2人分）	作り方
じゃがいも	① じゃがいもを 1 cmくらいの厚さに切る。
かぼちゃ	② 耐熱ボウルに入れて、ラップをかけて、500W のレンジで 10 分加熱する。
にんじん	③ にんじんとピーマンを細かく切る。
ピーマン	④ かぼちゃを薄く切って、耐熱皿にのせ、ラップをかけて 500W のレンジで 3 分加熱する。
かたくり粉	⑤ にんじんをさつとゆでる。
小麦粉	⑥ じゃがいも、にんじん、ピーマン、かぼちゃをボウルに入れてつぶす。
さとう	⑦ さとう、塩、牛乳、かたくり粉、小麦粉を加えて、混ぜる。
塩	⑧ 手の平に、小麦粉（分量外）をつけて、一口大の大きさに丸めて平らにする。
牛乳	⑨ フライパンにバターをとかし、こんがり焼き目がつくまで両面を焼く。
バター	⑩ 皿にのせて、レタスとミニトマトをそえる。
«お好みで»	※ハム、チーズ、レタス、ケチャップ、マヨネーズをはさんでハンバーガー風にするとボリュームがあっておいしい。
レタス	
ハム	
チーズ	
ケチャップ	
マヨネーズ	
ミニトマト	

審査員からのコメント

色あいも良く、いろんな野菜が使われて、小さな子どもさんに
も食べさせやすいと思います。親子で作れたら楽しいです。



保育協会賞



人参とカボチャのミルクレープ

福川小

山本 煌大 さん

生クリームをぬるのをがんばりました。

材料（2人分）	作り方
<p>【生地】</p> <p>人参 50 g</p> <p>卵 2 個</p> <p>さとう 大さじ 1</p> <p>薄力粉 100 g</p> <p>牛乳 200 g</p> <p>サラダ油 少量</p> <p>【カボチャアン】</p> <p>カボチャ 100 g</p> <p>さとう 大さじ 3</p> <p>生クリーム 大さじ 2</p> <p>【クリーム】</p> <p>さとう 大さじ 1</p> <p>生クリーム 200mL</p> <p>【飾り】</p> <p>抹茶 小さじ 1/2</p>	<ol style="list-style-type: none"> ボウルに、卵、さとう、薄力粉、牛乳を入れて混ぜ、そこにすりおろしたにんじんを加えてよく混ぜる。30 分ねかせる。 フライパンを中火にかけて温め、油をひく。クレープ生地を流し入れて焼く。 カボチャを小さめに切ってレンジで 2 分加熱し、つぶして、さとうと生クリームを混ぜる。 200mL の生クリームとさとうを混ぜ泡立てたもの（1/4 量だけ）とカボチャアンを混ぜる。 生地とカボチャアンと生クリームを重ねていく。 最後に抹茶パウダーをかける。

審査員からのコメント

こども達が大好きなデザートを食べながら、おいしく野菜（人参、カボチャ）を摂取できます。いろいろ思いをめぐらしながらの応募だったと思います。家族の絆を深めつつ、さらに新しいレシピにチャレンジしてください。



ヤクルト賞



ニンジンとレンコンのはちの巣風 レアチーズケーキ

遠石小

進藤暢さん

ニンジンとレンコンを入れてもおいしく作れて、妹にも好評でした。
周防大島でとったはみちみつを使い、はちの巣をイメージすることを工夫しました。

材料（2人分）	作り方
<p>れんこん 40 g りんごジュース 32mL ビスケット 28 g バター 8 g にんじん 60 g ヨーグルト 20 g レモン汁 3 g さとう 20 g 粉ゼラチン（戻さないタイプ） 4 g クリームチーズ 80 g はちみつ お好み</p>	<p>【ボトム】 ①れんこんをりんごジュースで煮て、すりおろす。 ②ビスケットをくだく。 ③溶かしたバターと①と②を混ぜて、型にしいて冷やす。 【フィリング】 ④にんじんを輪切りにしてゆでる。 ⑤熱いまま、ヨーグルト、レモン汁を加え、ミキサーにかける。よく混ざったら、さとう、ゼラチン、クリームチーズを加えて、さらにミキサーにかける。 ⑥冷やしておいたボトムに、フィリングを加え、気泡緩衝材（荷物を送る時などに割れないよう、空気が入った小さな粒がたくさんついているシート）をのせて冷蔵庫で冷やす。 ⑦1時間冷やしたら、気泡緩衝材をはがし、お好みの量のはちみつをかける。</p>

審査員からのコメント

見た目がとても素敵です。土台にれんこん、チーズケーキ生地ににんじんが使用されていて、デザートでも野菜をとることができるように工夫されています。ヨーグルトやハチミツも使われていて、腸内環境を良くすることも考えられたレシピです。また、家族で楽しみながら作られているのが伝わってきました。これからも食を楽しんでください。

デザート
メニュー



カラフル団子

戸田小

森脇 凪咲 さん

にんじんなどは水分が多いから、豆腐の量をどうするか考えるのをがんばりました。

材料（2人分）	作り方
さつまいも 20 g	① さつまいもとかぼちゃを 5 cm くらいに切って、レンジで約 1 分加熱する。さつまいもとかぼちゃの皮をとる。
かぼちゃ 20 g	② さつまいもの分量を 20 g、かぼちゃの分量を 20 g にする。
にんじん 20 g	③ さつまいもを皿に入れて、かぼちゃは別の皿に入れて、スプーンでつぶす。
ほうれんそう 20 g	④ 豆腐 20 g と砂糖小さじ 1 と団子粉 20 g を入れて、こねる。
豆腐 60 g	⑤ 10 個くらいに分けて丸める。
団子粉 80 g	⑥ にんじんをすりおろし、レンジで約 30 秒加熱する。
砂糖 小さじ 6	⑦ にんじんを 20 g にする。※にんじんは絞らない。
きなこ お好み	⑧ にんじんに、砂糖小さじ 2 と団子粉 20 g、豆腐 10 g を入れてこねる。10 個くらいに分けて丸める。
あんこ お好み	⑨ ほうれんそうを約 1 分加熱し、みじんぎりにする。
	⑩ ほうれんそうを 20 g にする。
	⑪ ほうれんそうに、豆腐 10 g と砂糖小さじ 2 と団子粉 20 g を入れてこねる。10 個くらいに分けて丸める。
	⑫ 湯に、団子を入れて、浮いてきたら氷水に入れる。
	⑬ 皿に盛り付け、きなことあんこをお好みでそえる。

審査員からのコメント

家族みんなで作って楽しめそうな気がします。カラフルな団子を作つてみたいと思いました。これからも野菜のメニュー作りに取り組んでみてください。



かぼちゃとにんじんの二層寒天

富田東小

南 海翔 さん

ふだん料理をあまりしないので、良い経験になりました。

材料（2人分）	作り方
<p>【にんじん寒天】</p> <p>A にんじん 200 g 砂糖 大さじ 1 塩 ひとつまみ 水 200mL</p>	<p>① にんじんは 1 cm幅に切って型をぬく。余ったにんじんはサイコロ状に切る。</p> <p>② なべに、A の材料を入れて混ぜ、中火で煮る。煮立ったら、ふたをして 10 分ほど弱火で煮る。</p> <p>③ ふたをとり、水分をとばしながら強めの中火で煮詰める。</p> <p>④ なべに B を入れて、火にかけて煮溶かす。</p>
<p>B 粉寒天 2 g 水 250mL 砂糖 20 g</p>	<p>⑤ 水でさっとぬらした型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>⑥ かぼちゃは一口大に切る。</p> <p>⑦ 耐熱皿にかぼちゃを並べてふんわりラップをかけて 500Wのレンジで 5 分加熱する。</p>
<p>【かぼちゃミルク寒天】</p> <p>★ かぼちゃ 100 g ※種とワタと皮を取った状態で 100 g ※皮は厚めに切る。</p> <p>粉寒天 2 g 牛乳 250mL 砂糖 20 g</p>	<p>⑧ なべに★を入れて木べらでよく混ぜながら中火で煮溶かす。（※吹きこぼれない程度に沸騰させる。）火を止めて、あら熱をとる。</p> <p>⑨ ミキサーにかぼちゃと温めた牛乳を入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。</p> <p>⑩ 固まった⑤に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>⑪ 型から取り出して切り分ける。</p>

審査員からのコメント

みんなが笑顔になり、元気をもらえそうなデザートです。
身近な夏の食材で皆が喜びそうなメニュー、栄養たっぷりでとてもおいしそうです。