



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）

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

作り方

- ①半日くらい干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。

栄養まんたん歯ごたえサラダボウル

福川小

佐伯 瑠唯 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	30 g	
A	酒	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1
	ごま油	大さじ 1/2
B	しょうゆ	小さじ 1
	昆布のもどし汁	40m L
	とりがらスープの素	小さじ 1/2
	オイスターソース	小さじ 1
	さとう	小さじ 1
	塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ 2	
ごま油	大さじ 1/2	
酒	大さじ 1/2	
春雨	10 g	
揚げ油	適量	

作り方

- ① 春雨を 180℃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。



道の駅ソレーネ周南賞



きゅうりとぶた肉の夏バージョン

湯野小

木村 美早 さん

料理が美しく見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、ご家族と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。

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を考えてくださいね。



野菜のラタトゥイユ風

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。下の子ども食べられるようにしました。

材料（2人分）

合い挽き肉	100 g
れんこん	150 g
しいたけ	4 枚
小ねぎ	適量
★ トマト缶	150 g
水	100m L
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

- ① 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。
- ② しいたけは軸をとり、半分に切る。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ ★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。
- ⑥ お好みで小ねぎを入れて混ぜる。
- ⑦ 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。

よく噛む
メニュー

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

よく噛む
メニュー

コップやまぐち賞

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。

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）

玉ねぎ	半分
しいたけ	2 個
豚ひき肉	1 パック
キャベツ	20 g
紫キャベツ	20 g
にんじん	20 g
コーン	20 g
グリンピース	少量
ぎょうざの皮	個数分
中華だしの素	少々
酒	少々
塩	少々
酢醤油	少々

作り方

- ① 玉ねぎとしいたけをみじん切りにして、豚ひき肉に中華だしの素と酒を入れて混ぜる。
- ② キャベツと紫キャベツとにんじんをせん切りにして、塩を入れて水気を出す。
- 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。
- 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。
- ⑤ 盛り付ける。酢醤油でいただく。

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かったです。

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）

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

作り方

- 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）

米	2 合
ごぼう	100 g
にんじん	90 g
油揚げ	12 g
とりミンチ	40 g
しょうが（チューブ可）	小さじ 1
だしの素	5 g
しょうゆ	40m L

作り方

- ① とりミンチにしょうがとしょうゆを入れて混ぜる。
- ② ささがきにしたごぼうを食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんを厚さ 5 mm 程度に斜めに切った後、2mm 程度の細さに切る。
- ④ 油揚げを角切りにする。
- ⑤ 米をといで、2 合まで水を入れる。
- ⑥ 米の水から 40m L 捨てる。
- ⑦ 40m L のしょうゆを入れる。
- 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。

けんちょう炊き込みご飯

櫛浜小

赤尾 百花 さん

山口県の郷土料理のけんちょ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 2 cm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。

朝食
メニュー

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）

ひき肉	150 g
玉ねぎ	1 個（120 g）
なす	45 g
トマト	1/2 個（80 g）
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ 2
パイシート	2 枚
チーズ	20 g
油	適量

作り方

- ① 玉ねぎ、なす、トマトをみじん切りにする。
- ② 油をひいて、ひき肉を炒めて、玉ねぎ、なす、トマトを入れて炒める。
- ③ こしょうとケチャップを入れて炒める。
- ④ パイシートの上に、炒めた具材とチーズをのせて包む。
- ⑤ オーブンで 20 分焼く。

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。

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）

オクラ	2本（20g）
きゅうり	40g
ナス	30g
ミニトマト	60g
そうめん	200g
サバ水煮缶の身	50g
みそ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
白ごま	大さじ1
サラダ油	少々
サバ缶の汁	30g
だしの素	小さじ1/2
みそ	大さじ1
水	300mL

作り方

- ① オクラを洗い、ゆでる。
- ② 夏野菜を全て切る。
- ③ サバの身をほぐし、みそ、みりん、白ごまを加えて混ぜる。
- 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。
- 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。
- ⑥ そうめんをゆでて、皿に盛り、夏野菜をのせる。
- ⑦ 器に⑤のだし汁、焼いたサバみそを入れる。
※サバみそを溶かして食べたり、少しずつ溶かしながら食べても良い。

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、夏を乗り切るのにぴったりの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

家族に美味しいと言ってもらえてうれしかったです。

材料（2人分）

トマト	50 g
きゅうり	30 g
大葉	0.5 g
枝豆	15 g
とうもろこし	5 g
そうめん	1/2 束
出汁	100mL
めんつゆ	25mL
粉ゼラチン	1/2 袋
水	25mL

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- ⑥ 冷蔵庫に入れて固める。

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。

家族の方に美味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。
親子で料理ができて楽しかったです。（ご家族より）

材料（2人分）

じゃがいも	250 g
かぼちゃ	50 g
にんじん	20 g
ピーマン	1 個
かたくり粉	大さじ 3
小麦粉	大さじ 3
さとう	大さじ 3
塩	ひとつまみ
牛乳	60mL
バター	20 g
《お好みで》	
レタス	1～2 枚
ハム	2 枚
チーズ	2 枚
ケチャップ	少々
マヨネーズ	少々
ミニトマト	4 個

作り方

- ① ジャがいもを 1 cm くらいの厚さに切る。
 - 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。
 - ③ にんじんとピーマンを細かく切る。
 - 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。
 - ⑤ にんじんをさっとゆでる。
 - ⑥ ジャがいも、にんじん、ピーマン、かぼちゃをボウルに入れてつぶす。
 - ⑦ さとう、塩、牛乳、かたくり粉、小麦粉を加えて、混ぜる。
 - 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。
 - 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。
 - ⑩ 皿にのせて、レタスとミニトマトをそえる。
- ※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とボリュームがあっておいしい。

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

生クリームをめるのをがんばりました。

材料（2人分）

【生地】

にんじん	50 g
卵	2 個
さとう	大さじ 1
薄力粉	100 g
牛乳	200 g
サラダ油	少量

【カボチャアン】

カボチャ	100 g
さとう	大さじ 3
生クリーム	大さじ 2

【クリーム】

さとう	大さじ 1
生クリーム	200mL

【飾り】

抹茶	小さじ 1/2
----	---------

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 生地とカボチャアンと生クリームを重ねていく。
- ⑥ 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）

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

作り方

【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。
- ⑦ 1 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。

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、チーズケーキ生地の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

農業協同組合賞

カラフル団子

戸田小

森脇 凧咲 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）

さつまいも	20 g
かぼちゃ	20 g
にんじん	20 g
ほうれんそう	20 g
豆腐	60 g
団子粉	80 g
砂糖	小さじ 6
きなこ	お好み
あんこ	お好み

作り方

- ① さつまいもとかぼちゃを 5 cm ぐらいに切って、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。
- 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。
- 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。
- 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。
- ⑤ 10 個ぐらいに分けて丸める。
- ⑥ にんじんをすりおろし、レンジで約 30 秒加熱する。
- ⑦ にんじんを 20 g にする。※にんじんは絞らない。
- 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 個ぐらいに分けて丸める。
- 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 個ぐ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りたいと思いました。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）

【にんじん寒天】

A	にんじん	200 g
	砂糖	大さじ 1
	塩	ひとつまみ
	水	200mL

B	粉寒天	2 g
	水	250mL
	砂糖	20 g

【かぼちゃミルク寒天】

★	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。	
	粉寒天	2 g
	牛乳	250mL
	砂糖	20 g

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- ④ なべに B を入れて、火にかけて煮溶かす。
- 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。
- ⑥ かぼちゃは一口大に切る。
- 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。
- 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。
- 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。
- ⑩ 固まった⑤に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑪ 型から取り出して切り分ける。

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、栄養たっぷりでもとてもおいしそうです。