

フジ賞

全投入！まごわやさしいもぐもぐごはん

徳山小　　重永　悠翔　さん

一口ごとにちがったかみごたえを感じられるように、食材を組み合わせました。

材料（２人分）

米	２合
�ま大豆水煮	20ｇ
㋒ごま	少々
�わわかめ（乾燥）	ひとつまみ
刻み昆布	ひとつまみ
㋰れんこん	40ｇ
ごぼう	20ｇ
にんじん	30ｇ
ねぎ（刻む）	5ｇ
㋑しらす	20ｇ
㋺しいたけ	20ｇ
㋥さつま芋	30ｇ
料理酒	大さじ３
みりん	小さじ２
しょうゆ	大さじ２
水	適量

作り方

① 米をとぐ。
② わかめと刻み昆布は水に３分つけて戻し、水を切っておく。
③ れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、さつま芋を大きめの乱切りやいちょう切りにする。
④ 炊飯器に、①②③と残りの具材を入れる。
⑤ 調味料を全て入れる。
⑥ 水を炊飯器の２合の目盛りに合わせて入れて、炊飯ボタンを押す。
⑦ 茶碗に盛り付け、小口切りにしたねぎとすったごまをちらす。

審査員からのコメント

いろいろな野菜をたくさん取れて、手間もかからずとても良いと思います。家族の喜ぶ顔が浮かぶようです。



ヤクルト賞

かむほどおいしい！ごろごろ野菜の肉まきおにぎり

徳山小　　有馬　希　さん

見た目でも楽しめるように、カラフルな材料を選びました。

材料（２人分）

れんこん	30ｇ
ごぼう	20ｇ
にんじん	20ｇ
山いも	45ｇ
えだまめ	10ｇ
豚肉	180ｇ
ごはん	350ｇ
しょうゆ	大さじ１
みりん	大さじ１
たくあん	15ｇ
焼肉のタレ	10ｇ
片栗粉	少々
ブラックペッパー	少々
ごま	大さじ１
ごま油	少々

作り方

① れんこん、ごぼう、にんじん、山いもを大きめにざく切りにする。
② 山いも以外を、しょうゆ、みりんで味をつけながら炒める。
③ ②をボウルに移して、山いもとえだまめを混ぜる。
④ ③に温かいごはん、ごま、たくあんを入れて混ぜる。
⑤ たわら型に丸める。
⑥ 肉に片栗粉をまぶす。⑤を肉でまく。
⑦ ごま油で焼く。
⑧ 焼肉のタレを少量の水で薄めてかける。
⑨ ブラックペッパーをかける。

審査員からのコメント

よく噛む工夫がされており、腸内環境を良くする食物繊維がしっかり使用されていました。とても良いメニューです。



給食賞

シャキうま夏野菜キーマカレー～岩国れんこんチップ添え～

岐山小　吉岡　花那　さん

山口県の名産品「岩国れんこん」をカレー用、チップス用に分けて、それぞれの歯ごたえを楽しめるように工夫しました。

材料（２人分）

豚ひき肉		100ｇ
A	にんじん	小１本
	玉ねぎ	小１個
	ズッキーニ	1/2本
	なす	1/2本
	岩国れんこん(カレー用)	50ｇ
ミックスビーンズ		50ｇ
岩国れんこん（チップス用）		50ｇ
サラダ油		大さじ１
塩		少々
B	ケチャップ	大さじ２
	焼肉のたれ	大さじ２
	お好み焼きソース	大さじ1/2
	カレー粉	小さじ１
	塩、こしょう	少々
	にんにく（チューブ）	１㎝
	しょうが（チューブ）	１㎝
バジル（乾燥）		少々
米		１合
水		180mL

作り方

① 米をとぎ、炊飯器に水を入れて炊く。
② A をみじん切りにする。
③ フライパンに油をひき、強火にして、豚ひき肉を炒める。
④ 火が通ったら、A、ミックスビーンズを入れてさらに炒める。
⑤ B を入れて混ぜたらフタをし、10 分間中火～弱火にする。
⑥ 岩国れんこん（チップス用）を 2mm幅で輪切りにし、素揚げして塩をふる。
⑦ 皿に、ご飯、キーマカレーを盛り付け、れんこんチップスを添える。（お好みでバジルをふっても◎）

審査員からのコメント

夏野菜のなす、ズッキーニと、地場産物のれんこんなど、野菜をしっかりとおいしく食べられるよう上手に取り入れています。みじん切りのれんこんを入れ、食感も工夫されています。



徳山歯科医師会賞

夏のカミカミさっぱり丼

櫛浜小　山田　莉子　さん

ナッツとさきいかを入れて、かみごたえのあるメニューにしました。

材料（２人分）

かぼちゃ	150ｇ
パプリカ	35ｇ
オクラ	30ｇ
トマト	95ｇ
アボカド	60ｇ
とうもろこし	10ｇ
さきいか	13ｇ
ナッツ	10ｇ
チーズ	13ｇ
ﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	大さじ２

作り方

① とうもろこしとオクラをゆでる。
② かぼちゃとパプリカを２㎝角に切り、炒める。
③ トマトとアボカドとゆでたオクラを食べやすい大きさに切る。
④ さきいかとナッツとチーズを調理ハサミで食べやすい大きさに切る。
⑤ とうもろこしのコーンの部分（粒）をそぎ落とす。
⑥ ②～⑤までをレモンドレッシングで混ぜ合わせる。
⑦ 器にご飯を盛り、上に⑥をのせる。

審査員からのコメント

たくさんの野菜が入っており、ナッツ、さきいかを入れてかみ応えがありそうです。さっぱりと食べられそうで、ぜひ食べてみたい一品です。



丸久賞、給食賞

シャキシャキよくかむ根菜ビビンバ

福川小　　棟居　すみれ　さん

かみごたえがあるように、具材を厚めに切って、すばやく炒めて食感を残しました。

材料（２人分）

牛ひき肉	100ｇ
れんこん	30ｇ
ごぼう	30ｇ
にんじん	30ｇ
豆もやし	40ｇ
小松菜	40ｇ
切り干し大根	5ｇ
卵	１個
白ごま	適量
ご飯	適量
★ しょうゆ	大さじ１
★ みりん	大さじ 1/2
★ さとう	小さじ 1/2
★ 酒	大さじ１
★ おろしにんにく	少々
★ コチュジャン	お好み
ごま油	小さじ１

作り方

① れんこんは、厚さ３㎜のいちょう切り、ごぼうとにんじんは長さ４㎝、幅約５㎜の細切り、小松菜は約４㎝の長さに切る。切り干し大根は水で戻し、しぼって約３㎝に切る。
② フライパンで、炒り卵を作り、取り出しておく。
③ フライパンにごま油をひき、ひき肉を炒める。
④ 肉の色が変わったら、ごぼう、れんこん、にんじんを加えて炒める。
⑤ 切り干し大根を加え、歯ごたえが残るくらいまで炒める。
⑥ 小松菜と豆もやしと★の調味料を加え、水分が少なくなるまで炒める。
⑦ ②で作った炒り卵とごまを加えて混ぜる。
⑧ ご飯の上に盛る。

審査員からのコメント

歯ごたえのある野菜をビビンバにすることで、楽しく味わいながら、自然によくかんで食べられるところがいいと思いました。切り方や加熱の方法など、沢山の工夫がされており、素敵なレシピでした。



周南ちるちあネット賞

ジャパオライス

今宿小　井原　紗和子　さん

夏野菜や苦手な野菜、歯ごたえのある野菜を入れました。みそを入れて和風にしました。

材料（２人分）

ピーマン	25ｇ
パプリカ	30ｇ
れんこん	100ｇ
なす	50ｇ
とりひき肉	150ｇ
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
オイスターソース	大さじ 1/2
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
レモン汁	小さじ 1/2
さとう	小さじ 1/2
塩、こしょう	少々
みそ	少々
にんにく	1 かけ
卵	2 個
ご飯	適量

作り方

① 野菜を 1.5 ㎝のサイコロ状に切る。
② フライパンをあたためて、サラダ油をひく。
③ とりひき肉とにんにくをフライパンで色が変わるまで中火で炒める。
④ 野菜を入れてさらに炒める。
⑤ しょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープの素、レモン汁、さとうを混ぜ合わせたものをフライパンに加え、炒める。
⑥ 全体的に火が通ったら、塩、こしょうとみそを入れる。
⑦ 卵で目玉焼きを作る。
⑧ ⑥をご飯の上にのせ、目玉焼きものせる。

審査員からのコメント

色々な工夫があり、こども食堂で再現したいと思いました。
素晴らしい料理でした。



ゆめタウン新南陽店賞

ザクザク食感が楽しい８種の野菜とベーコンのお好み焼き

久米小　沖田　皓志朗　さん

いろいろな野菜を切ることをがんばりました。

材料（２人分）

小麦粉（薄力粉）　100ｇ
切干大根の戻し汁（または水）100ｍＬ
和風だしの素　小さじ１
卵　２個
サラダ油（またはごま油）　大さじ１
キャベツ　120ｇ
ごぼう　1/3 本
れんこん　80ｇ
コーン（缶詰または冷凍）　40ｇ
もやし　1/3 袋
（約 70ｇは切らずにそのまま）
切干大根　15ｇ
ベーコン（半分に切る ）4～6 枚
ピーマン　２個
にんじん　1/3 本

作り方

① 切干大根をぬるま湯で戻して固く絞り、2～3 ㎝に切る。
② ごぼうは厚めのささがきにして水にさらし、水気を切る。
③ れんこんは、半分を粗みじん切り、残りはトッピング用に薄切りにする。
④ にんじん、ピーマンは太めの細切り、キャベツは粗角切りにする。
⑤ ボウルに、小麦粉、切干大根の戻し汁、和風だしの素を入れて泡だて器でダマがなくなるまで混ぜ、さらに卵を加えて軽く混ぜ合わせる。
⑥ ベーコンとトッピング用のれんこん以外を全てボウルに入れる。
⑦ スプーンで空気を含ませるようにさっくりと全体を混ぜ合わせる。
⑧ フライパンに油をひいて中火で熱し、生地の半分を流し入れる。
⑨ 上にベーコンとトッピング用のれんこんをのせる。
⑩ フタをして、弱めの中火で 5 分蒸し焼きにする。
⑪ 焼き色が付いたら裏返し、さらに 4 分焼く。
⑫ フタを外し、30 秒かりっと香ばしく焼く。皿に盛り、完成。

審査員からのコメント

野菜の量が多くて驚きました。大変おいしそうです。是非、皆さんに作っていただきたいです。



シマヤ賞

何が入ってる？よくかんで当ててみそ！野菜たっぷりみそてりやきチキンバーグ

遠石小　下川　璃子　さん

かみごたえを考えながら、野菜のサイズや量を調整しました。

材料（２人分）

えのき		100ｇ
干ししいたけ		3ｇ
切干大根		10ｇ
白ねぎ		25ｇ
にんじん（皮付）		30ｇ
ごぼう		30ｇ
大葉		8枚
冷凍枝豆（さやから出したもの）		30ｇ
紅しょうが		10ｇ
とりひき肉		150ｇ
塩、こしょう		少々
酒		大さじ1
ソース	みそ	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ2
	さとう	小さじ1
油		大さじ1
水溶きかたくり粉		適量

作り方

① 干ししいたけ、切干大根は水で戻しておく。
② ①とえのき、にんじん、ごぼう、白ねぎ、紅しょうがを粗めのみじん切りにする。
③ 大葉は手でちぎり、枝豆は解凍してさやから出す。
④ ①～③と、とりひき肉、塩、こしょう、酒をボウルに入れてよくこねる。
⑤ フライパンに油を熱し、丸めた④を両面火が通るまで焼く。
⑥ 混ぜあわせたソースの材料をフライパンに入れ、味をなじませる。
⑦ 大葉をしいたお皿に盛り付け、水溶き片栗粉でとろみをつけたソースをかける。

審査員からのコメント

ネーミングが良く考えられていておもしろかったです！これからもお料理の腕をみがいてくださいね！



保育協会賞

みんなで食べれるハンバーグ

沼城小　　井上　天華　さん

野菜の切り方を見てほしいです。卵やナッツアレルギーの人でも食べられます。

材料（２人分）

★
- とりミンチ　100ｇ
- にんじん　40ｇ
- ささがきごぼう　40ｇ
- れんこん　40ｇ
- 豆乳　14ｇ
- パン粉　14ｇ
- 塩　2ｇ

タレ
- しょうゆ　14ｇ
- さとう　14ｇ
- みりん　14ｇ
- かたくり粉　4ｇ

作り方

① にんじん、ごぼう、れんこんを粗みじん切りにし、少しかたさが残るよう下ゆでする。

② ボウルに★を入れて混ぜ、ハンバーグの丸い形にする。

③ 熱したフライパンで②を焼き、ハンバーグはできあがり。

④ 【タレづくり】とろみがつくぐらい熱したら、そこへハンバーグをからめてできあがり。

審査員からのコメント

野菜もたくさん使っていて食感が楽しめるメニューです。みんなで一緒に楽しく作ることができるメニューだと思います。



食生活改善推進協議会賞

つめない！ピーマンのナスとレンコンの肉づめ風

大河内小　菅田 梨乃 さん

よくかんでたべられるように、ほぼ全ての材料を角切りにしました。

材料（２人分）

鶏ひき肉（もも）	400ｇ
れんこん	80ｇ
ピーマン	3 個
ナス	1/2 本
片栗粉	小さじ 2
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
しそ	少々
ねぎ	少々

作り方

① ピーマンを粗めのみじん切りにする。
② れんこんは、半分はすりおろして、もう半分は角切りにする。
③ ナスも角切りにする。
④ ボウルに、鶏ひき肉、ピーマン、れんこん（両方）、ナス、片栗粉、塩を入れ全体を混ぜる。
⑤ 酒、しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、タレを作る。
⑥ ④を食べやすい大きさに丸め、油をひいたフライパンに並べる。
⑦ 片面に焼き目がついたら返して、ふたをし、3 分蒸し焼きにする。
⑧ ふたを開け、両面に焼き目がついたらタレを回しかける。
⑨ 返しながらタレをからませる。盛り付ける。

審査員からのコメント　斬新な工夫をされているところが良かったです。おいしく楽しくいただけそうです。



コープやまぐち賞

もぐもぐかみん菜！親鶏かきあげ

鼓南小　小野　蓮美　さん

親鶏とごぼうを揚げて程よいかみごたえにして、塩のみで素材のうま味を味わうようにしました。

材料（２人分）

にんじん	50ｇ
かぼちゃ	40ｇ
ごぼう	50ｇ
親鶏のうす切り	50ｇ
塩	一つまみ
小麦粉	40ｇ
水	20ｍＬ
油	適量

作り方

① にんじん、かぼちゃ、ごぼうを細ぎりにする。
② ①の野菜、親鶏、小麦粉、水、塩を混ぜる。
③ なべに油を入れて、②をはしなどを使って丸く整えながら 160 度の油で揚げる。
④ まわりがきつね色になったら、裏返す。
⑤ 油のブクブクがおさまったら、キッチンペーパーの上におき、油をふきとったら完成。

審査員からのコメント

良くかんで食べられる工夫が、詰め込まれていました。
作品名にも工夫があり、グッド！



私立幼稚園協会賞

パリパリ夏野菜かきあげ

今宿小　伊藤　隆貴　さん

特にがんばったのは、油に投入する時です。

材料（２人分）	
とうもろこし	120ｇ
オクラ	80ｇ
ライスペーパー	2 枚
小麦粉	大さじ 6
かたくり粉	大さじ 2
青のり	小さじ 1
油	適量

作り方

①とうもろこしはしんから外す。オクラは輪切りにする。
②①に小麦粉を大さじ 1 ずつまぶす。
③小麦粉大さじ 4、かたくり粉大さじ 2、青のり小さじ 1、水大さじ 6 を混ぜ、衣をつくる。
④②を③に混ぜる。
⑤ライスペーパーを９等分に切る。
⑥ライスペーパーに④をのせ、油であげる。
⑦塩をふりかけて完成。

審査員からのコメント

シンプルだけど、誰もが好んで手が伸びると思いました。家族が仲良く食べている光景が浮かぶような作品でした。

地産地消推進協議会賞



いろどり春巻きスティック

三丘小　　亀谷　梨央　さん

シャキシャキ、ポリポリ食感の野菜をたっぷり入れ、フライパンでカリカリに焼いた春巻きです。
野菜の食感を残すことで、よくかんで食べられるようにしました。

材料（２人分）

キャベツ	80ｇ
にんじん	40ｇ
れんこん	40ｇ
コーン	20ｇ
ツナ	40ｇ
春巻きの皮	４枚
とけるチーズ	40ｇ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ１
水	小さじ１
油	適量
サラダ菜	2～3 枚
ミニトマト	適量

作り方

① キャベツ、にんじん、れんこんを食感が残るくらいの細切りにする。
② フライパンで、①とコーンを炒める。野菜がしんなりしてきたら、ツナを加えて、塩・こしょうで味付けをする。炒めた具を冷ます。
③ 春巻きの皮に、具とチーズをのせ、細長く包む。小麦粉と水を混ぜたものを皮の端につけてしっかり閉じる。
④ フライパンに少なめの油を入れ、転がしながら全体がきつね色になるまで焼く。
⑤ 斜め半分に切って、お皿に盛り付ける。

審査員からのコメント

アイデアがすばらしかったです。作って、食べてみたいです。



農業協同組合賞

野菜の豚薔薇

徳山小　藤岡　つかさ　さん

見た目をお花のように美しくして苦手な野菜も食べてみたくなることと、電子レンジで簡単に調理しました。

材料（２人分）

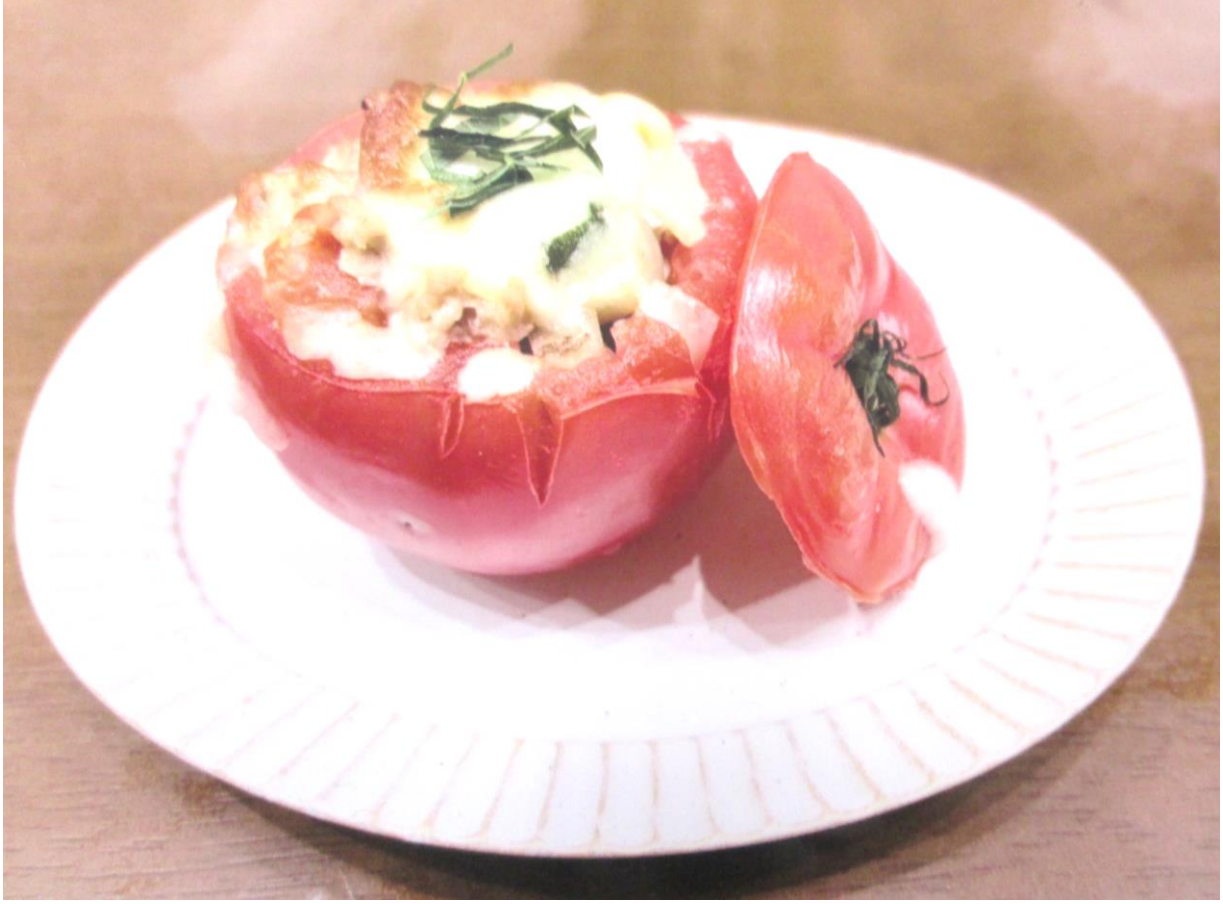
パプリカ	10ｇ
にんじん	20ｇ
ズッキーニ	20ｇ
豚バラ	60ｇ
とうもろこし	20ｇ
スナップえんどう	20ｇ
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	適量
だしの素	少々

作り方

① ズッキーニとにんじんを輪切りでうすくスライスする。
② 豚バラの上の方にズッキーニやにんじんを少しずつ重ねながら並べて塩・こしょうで味をつける。
③ 端からくるくる巻く。
④ 耐熱容器に入れて、ラップをしたら 600 ワットのレンジで 4 分 30 秒温める。
⑤ 皿に並べてオリーブオイルと塩・こしょうとだしの素で味付けする。

審査員からのコメント

見た目が美しく、野菜の苦手な方でも食べたくなるレシピです。またレンジで簡単に調理できるところが良いです。



母子保健推進協議会賞

みんな大好き　コリコリグラタン！

富田西小　上ノ谷　華菜　さん

トマトをお皿にすることで、よくかんで食べることができるように工夫しました。

材料（２人分）

たくあん	24ｇ
トマト	2 個（約 330ｇ）
とりもも肉ミンチ	100ｇ
しそ	1 枚
ごぼう	約 25ｇ
コーン	14ｇ
オクラ	14ｇ
塩・こしょう	少々
チーズ	12ｇ
エリンギ	18ｇ

作り方

① トマトのヘタを切り、中身をくりぬく。
② トマト、たくあん、ごぼう、エリンギを角切りにする。（サイコロの形のように）
③ ごぼうを 600W のレンジで 2 分温めて火を通す。
④ とりもも肉ミンチを入れ、茶色くなったら、エリンギ、ごぼう、トマト、オクラ、コーンの順に入れる。塩、こしょうを入れて炒める。
⑤ ④を炒め終わったら、トマトの外身の中に入れる。
⑥ ⑤の上にチーズをかけて、オーブントースターで 6 分焼く。
⑦ 焼けたら、しそをせん切りにしてのせて完成。

審査員からのコメント　見た目もきれいで、たくあんが入っているところが斬新でおもしろいと思いました。小さいお子さんでも食べやすいのではないかと思います。



道の駅ソレーネ周南賞

れんこん畑のカラフル野菜ピザ

桜木小　　白石　もも　さん

赤、黄、緑の野菜を使って、見たしゅん間に「食べてみたい！」と思ってもらえるようにした。

材料（２人分）

れんこん　100ｇ
ピーマン　１個
ミニトマト ４つ
ウインナー２本
コーン　　20ｇ
とけるチーズ　　２枚
パセリ　　少量
ケチャップ　　小さじ２
マヨネーズ　　小さじ１

作り方

① れんこんを１ ㎝くらいの厚さに切る。
② ケチャップとマヨネーズを混ぜてれんこんにぬる。
③ 好きな野菜をのせて、とけるチーズをのせたらトースターで５ 分焼く。
④ 最後にパセリを散らして完成！

審査員からのコメント

れんこんをピザの生地に見立てるという発想がユニークで野菜を楽しんで食べてもらう工夫が感じられました。作り方もシンプルで挑戦しやすいレシピです。



ゆめタウン徳山店賞

カリカリ食感の「野チー」!!

櫛浜小　國川　心優　さん

ごぼうを入れてかみごたえを強くして、にんじんでみばえを良くしました。

材料（２人分）

にんじん　40ｇ
ごぼう　40ｇ
ピーマン　40ｇ
ピザ用チーズ　60ｇ
塩・こしょう　少々
片栗粉　大さじ 1/2

作り方

① 野菜を千切りにする。
② 卵焼き器にピザ用チーズを入れて広げる。
③ ふつふつなるまで中火で熱する。
④ 野菜を入れる。
⑤ 塩・こしょうをふる。
⑥ 片栗粉をまぶす。
⑦ ひっくり返して中火で 2 分熱して完成。

審査員からのコメント

色どりがきれいで、食感が良いです。
ご家族で楽しく作られる姿がみえます。



漁業協同組合賞

夏のさっぱりかみかみサラダ

鹿野小　　森弘　みお　さん

材料を大きめに切ったことと、全体のいろどりを見てください！

材料（２人分）

キュウリ	１本
ミニトマト	６個
かんそうワカメ	３ｇ
たこ	100ｇ
白いりごま	大さじ１
しょうゆ	大さじ１
酢	大さじ１
ごま油	大さじ１
砂糖	小さじ１
とりがらスープの素	小さじ 1/2
おろしにんにく	１㎝
コーン（缶）	大さじ３

作り方

① ワカメを水でもどして水気をきる。

② キュウリとたこは１㎝、ミニトマトを半分に切る。

③ 調味料を全て混ぜる。

④ ワカメ、キュウリ、たこ、トマト、コーン、調味料を全て混ぜる。

⑤ 皿に盛り付けて完成。

審査員からのコメント

魚介類を使っていたところと、よくかんで食べられる工夫がしっかり詰まっているところが良いです。今後も、野菜と魚を使用した料理にチャレンジしてください！！



周南公立大学賞

夏野菜のカッサータ

富田東小　丹羽　海結　さん

夏野菜のさまざまな色が映えるようにしました。

材料（２人分）

クリームチーズ（常温にもどす）	100ｇ
生クリーム	100ｍＬ
クリームチーズ用の砂糖	50ｇ
ミックスドライ野菜	80ｇ
ミックスナッツ	20ｇ
レーズン	10ｇ
生クリーム用砂糖	20ｇ
かぼちゃの種	20個

作り方

① ドライ野菜にする。ズッキーニ、にんじん、トマト、さつまいも、かぼちゃを適当な大きさに切り、トマト以外をゆで、半日かわかして冷蔵庫で冷やす。
② 大きいドライ野菜を小さく刻む。
③ ボウルに、クリームチーズと砂糖を入れ、ヘラでなめらかになるまでよく練る。
④ 別のボウルで生クリームを泡だて、砂糖を 3 回に分けて混ぜ 7 分立てにする。
⑤ チーズのボウルに泡立てた生クリームを 2～3 回に分けて加え、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
⑥ ナッツ、ドライ野菜、レーズン、かぼちゃの種を加え、均一に混ざるようにさっくり混ぜ合わせる。
⑦ シリコンの型に流し込んで、表面を平らにし、ラップをかけて冷凍庫で 4 時間以上冷やし固める。
⑧ 型から取り出し、温めた包丁でお好みの厚さにカットして完成。

審査員からのコメント

イタリア、シチリア島発祥の伝統的なアイスケーキ(冷製チーズデザート)をヒントにして、野菜をデザートにした斬新なアイデアだと思いました。