

第1回江東区おいしいメニューコンクール  
グランプリ 野菜ばんざい大賞 受賞作品

## ミニピザ野菜アラカルト

材料 4人分

じゃがいも	中1個
パプリカ	1個
トマト	1/4個
たまねぎ	1/4個
ピーマン	1個
ブロッコリー	1/4個
いんげん	6本
シメジ	1パック
かぼちゃ	60g
オクラ	5本
ツナ	1/2缶
ハム	2枚
豚ひき肉	20g
ケチャップ	少々
(油)	少々
ピザ用チーズ	160g
餃子の皮	24枚



佐野 瞳 (第四砂町小学校)  
由紀子さん 親子

### つくりかた

- ①じゃがいも、かぼちゃ、ブロッコリー、いんげん、オクラはゆでる。
- ②パプリカは火であぶって皮をむき、2cmの短冊に切る。
- ③トマトは1cmの角切、たまねぎは薄切、ピーマンは薄く輪切りにする。
- ④シメジは小房に分け、炒める。
- ⑤豚ひき肉を炒めてケチャップで味付けする。
- ⑥ハムは2cmの短冊切り、ツナは余分な油を除いておく。
- ⑦ホットプレートに油をひかないで餃子の皮を並べて、具、チーズをのせ、ふたをして皮がきつね色になり、チーズが溶けるまで焼く。

第1回おいしいメニューコンクール  
中学生部門 最優秀賞 受賞作品

## 野菜デコレーションピザ



### 材料 4人分

たまねぎ	2個
じゃがいも	2個
ベーコン	5～6枚
トマト	2個
なす	2本
かぼちゃ	1/4個
緑ピーマン	1個
赤ピーマン	1個
ブイヨンの素	2個 (砕いておく)
ケチャップ	大さじ2
マヨネーズ	小さじ1
ピザ用チーズ	100g (とろけるチーズ 2枚でも可)

フライパン一つで、  
簡単に  
料理できます。



小島 未弥さん  
(辰巳中学校)

### つくりかた

じゃがいもとたまねぎを薄切、ベーコンは2cmに切る。なす、かぼちゃは5mmの厚さに切る。ピーマン、トマトは薄く輪切りにする。

ケチャップとマヨネーズを混ぜる。・・・A

フライパン又は浅鍋(厚手)の中にたまねぎ、じゃがいも、ベーコン、なす、かぼちゃ、トマト、ブイヨンの順に重ね、Aをかける。この手順をもう一度行う。

フライパンを中火にかけ蒸気がでてきたら、弱火にして約10分。野菜に火が通ったら、チーズ、ピーマンをのせる。チーズが溶けたら出来上がり。

第1回おいしいメニューコンクール  
ファミリー部門 最優秀賞 受賞作品

## 野菜と海の幸のゼリー



野菜  
36g

エネルギー  
57Kcal

### 材料 4人分

エビ	4尾
サーモン	4枚
プチトマト	2個
コーン	1/4本
枝豆	12粒
アスパラ	2本
おくら	2本
セロリの葉	4~5枚
コンソメの素	1個
水	250cc
クッキングゼリー	1袋 (5g)

ケーキのように  
見た目がかわいい  
野菜たっぷりの  
ゼリーです。



後藤 拓哉 (数矢小学校)  
美智代さん 親子

### つくりかた

水250ccを鍋に入れ火にかけ、煮立ったらセロリの葉、コンソメの素を入れる。温度が60 位になったらクッキングゼリーを入れる。容器に大さじ1杯分位入れておき氷水が冷蔵庫で冷やしておく。・・・A

エビは軽く茹でて、4つに切る。トマトは1/4のくし形に切る。

コーン、アスパラ、おくら、枝豆を順に茹でて、アスパラ、おくらは小さく切り、枝豆はさやから取り出して冷ます。

Aの器に、野菜とエビ、サーモンを入れ、 の液体を注ぐ。

冷蔵庫で2時間くらいゼリーが固まるまで冷やす。お皿に盛りつけて完成。

第1回おいしいメニューコンクール  
中学生部門 優秀賞 受賞作品

野菜入りニョッキと季節のカレー



ニョッキに野菜を混ぜ込むことで色やその野菜の味が楽しめます。



大塚 直樹くん  
(辰巳中学校)

材料 4人分

基本のニョッキ・・・A

じゃがいも 1個  
小麦粉 50g  
卵黄 1/2個  
粉チーズ 大さじ1/2  
オリーブ油 小さじ1/2  
(サラダ油でも可)  
ナツメグ・塩・コショウ少々

かぼちゃ入りニョッキ

じゃがいも 1/2個  
かぼちゃ 100g  
以下Aと同じ

ほうれん草入りニョッキ

じゃがいも 1個  
ほうれん草 50g  
以下Aと同じ

カレー

にんにく 1片  
しょうが 1かけ  
なす 2個  
玉ねぎ 1個  
赤ピーマン 1個  
にんじん 1/2本  
豚肉薄切り 100g  
サラダ油 大さじ1  
水 750ml  
カレールー 130g  
月桂樹の葉 1枚

つくりかた

基本のニョッキ

じゃがいもは茹でて、熱いうちにフォークなどでつぶし、ボウルに材料を全て入れ、滑らかになるまで、混ぜ合わせる。打ち粉をした台に取り出し直径2cm位の棒状にし、2~3cmの幅で切り分け、それぞれ丸める。

それをつぶして、フォークの背で節目をつける。

鍋に熱湯を沸かし2~3分茹でて、浮き上がったら完成。

かぼちゃ・ほうれん草入りニョッキ

- ・かぼちゃはラップにくるみ電子レンジで柔らかくして混ぜる。
- ・ほうれん草は塩ゆでして水にさらし、水気を固く絞って細かくみじん切りにして混ぜる。

カレー

鍋に油をひき、玉ねぎをよく炒め一口大に切った肉、すりおろしたにんにくとしょうがを入れ炒め、輪切りにしたナス・赤ピーマン、乱切りにしたにんじんを入れさらに炒める。

水を入れ月桂樹の葉を入れ煮立て、アクをとり材料が柔らかくなるまで煮る。

カレールーを割りいれ弱火でとろみがつくまで煮こむ。

ニョッキを皿に盛りつけ、カレーを上からかけて完成。

第1回おいしいメニューコンクール  
中学生部門 優秀賞 受賞作品

## 栄養まんてん!ネバネバグラタン



### 材料 4人分

モロヘイヤ	150g
塩・こしょう	少々
かぼちゃ	適量
じゃがいも	350g
パン粉	少々
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	大さじ2
ウインナー	4本
牛乳	150cc
コンソメ	1/2個 (大さじ1のお湯で溶く)
チーズ	100g

レパートリーが豊富でない「モロヘイヤ」を使った料理です。



神藤 美穂さん  
(深川第五中学校)

### つくりかた

じゃがいもとウインナーを輪切りにし、じゃがいもは電子レンジで温め軟らかくしておく。

フライパンにオリーブ油をひき、ウインナー、玉ねぎ、じゃがいもの順に入れ炒め、塩、こしょうで味付けする。・・・A

コンソメと牛乳とみじん切りにしたモロヘイヤを混ぜ、塩、こしょうで味付けする。・・・B

耐熱容器にAを敷き詰め、その上からBをかける。チーズとパン粉をのせて、オーブントースターでパン粉にこんがり焦げ目がつくまで焼く。お好みで、薄くスライスして揚げたかぼちゃをのせる。

第1回おいしいメニューコンクール  
中学生部門 優秀賞 受賞作品

## トマトカップグラタン



野菜  
307g

エネルギー  
267Kcal

### 材料 4人分

トマト	大4個
玉ねぎ	1/2個
アスパラ	4本
マッシュルーム缶詰	1缶
オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	50g
バター	適量
ナツメグ	少々
ピザ用チーズ	100g
パン粉	1カップ
A パセリ(みじん切り)	大さじ2
塩・コショウ	少々

誰でも簡単に作れ、  
器までおいしく食  
べられます。



高畑 祐実さん  
(辰巳中学校)

### つくりかた

玉ねぎは薄切り、アスパラは、はかまを取り一口大に切る。

玉ねぎ、アスパラ、マッシュルームを炒める。

トマトはへたの反対側を1/4くらい切り取り、中身をくりぬいてカップにする。カップの数カ所を竹串などで突き、ペーパータオルにふせておき、水気をきる。

ベーコン、で切り取ったトマトは粗みじん切りし、材料Aと混ぜ合わせる。

トマトカップに、を詰める。

220~230 のオーブンで15~20分、又はオーブントースターで15~20分焼く。(途中で焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせる。)

第1回おいしいメニューコンクール  
小学生部門 優秀賞 受賞作品

## 野菜たっぷり洋風ぎょうざ



### 材料 4人分

豚ひき肉	200g
じゃがいも	中2個
たまねぎ	小1個
にんじん	1/2本
ほうれん草	1束
強力粉	3カップ
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々

手作りの皮にも  
野菜が入ったヘルシー  
なギョウザです。



丸山 玲奈さん(明治小学校)  
金子 愛さん(明治小学校)

## つくりかた

### あんのつくりかた

野菜(じゃがいも、ピーマン、にんじん、たまねぎ)をみじん切りにする。

に豚ひき肉、卵を入れて混ぜ、塩・こしょうで味付けする。

### 皮のつくりかた

ほうれん草を形がなくなるくらいに細かく刻む。

強力粉をボウルに入れて、1カップの水を少しづつ回し入れながら軽く混ぜ合わせる。(粉にを入れて水をなじませるように混ぜる)

かたまりになったら、打ち粉をふったまな板にのせ、手前から向こうに押し出すようにしながらこねる。

耳たぶ位のやわらかさになって、べとつかなくなったらボウルにもどして、ラップをかけて15分ほどねかせる。

再び打ち粉をふりながら、ほどよい硬さにごね直して直径2.5cm位の棒状にのばして26~32個に切り分ける。

切り分けた1個づつをボール状にして、手のひらで押さえてつぶしてから、麺棒で円形にのばす。

皮にあんを包み、うすく油をひいたフライパンで焼いて仕上げる。

第1回おいしいメニューコンクール  
保健所長賞 受賞作品

## おいもの和菓子



野菜  
288g

エネルギー  
388Kcal

### 材料 4人分

じゃがいも	3つ
枝豆	150g
砂糖	1/4カップ
さつまいも	小2本
砂糖	1/4カップ
上新粉	80g
水	60cc
かぼちゃ	1/4個

素材の味をいかした和菓子です。  
小さい子からお年寄りまでおいしく食べられます。



金子 愛さん(明治小学校)  
丸山 玲奈さん(明治小学校)

### つくりかた

#### 枝豆・じゃがいも

枝豆とじゃがいもを洗って、ゆでる。

すりこぎで、枝豆とじゃがいもをつぶし、混ぜ、砂糖を加えてさらに良く混ぜる。

裏ごしをして、つぶぶをなくす。

好きな形にして、できあがり。

#### さつまいも

さつまいもを輪切りにする。

上新粉を水で溶いて丸めて、さつまいもの上に乗せて蒸す。

蒸しあがったら、すりこぎでつぶし、混ぜ、砂糖を加えてさらに良く混ぜる。

好きな形にして、できあがり。

#### かぼちゃ

かぼちゃを電子レンジで加熱して、裏ごしをする。

好きな形にして、できあがり。