

第4回おいしいメニューコンクール

☆グランプリ 受賞作品

ライス in 春巻き

審査員評

ごはんと具材の具合がバランスよく、切口の彩りもきれいでした。先に具をごま油で炒めた香りと食感も楽しい一品です。



材料 4人分

春巻きの皮	12枚
水煮タケノコ	100g
人参	1/3本
にら	1/3束
春雨	30g
海老	100g
ご飯	200g
ごま油	小さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
A 中華だしの素	小さじ1
塩	小さじ1
こしょう	適量
小麦粉	大さじ1/2
水	大さじ1
サニーレタス	8枚
プチトマト	8個
あげ油	適量

エネルギー
500Kcal

塩分
3.0g



主食 1つ
副菜 2つ
主菜 0.8つ

春巻きの中に、エビと春雨を入れて食感を出したのがポイントです。



橋爪 佑佳さん
(東陽中学校)



つくりかた

- ①春雨を熱湯で3分ゆで、ザルに上げておく。
- ②タケノコ、人参、は5mm角に、にらと春雨は3cm長さに、海老は食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める。
- ③②にご飯を加え、さらに炒める。
- ④③にAの調味料を加え、味を調える。
- ⑤春巻きの皮で12等分した④の具を包み、巻き終りを、水溶きした小麦粉でとめる。
- ⑥180℃の油で表面をきつね色にカラッと揚げ、器にサニーレタス、プチトマトと一緒に盛りつける。

第4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

なんちゃってお好み焼き

材料 4人分

ご飯	300g
絹ごし豆腐	100g
にんじん	50g
玉ねぎ	100g
枝豆(豆のみ)	70g
れんこん	200g
むきえび	100g
薄力粉	大さじ5
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
油	適量
たれ	
中濃ソース	大さじ4
A マヨネーズ	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
かつおぶし	適量
B 青のり	適量
トマト(小)	1個
レタス	2枚

エネルギー

370Kcal

塩分

1.7g



主食 0.9つ
副菜 2.2つ
主菜 1.5つ

色々な具材が入っていて、色んな食感が楽しめます。冷めてもおいしいのでお弁当に最適です。



大久保 真恵さん
(深川第三中学校)



つくりかた

- ①豆腐をペーパーで包んで水を切る。
- ②れんこんをすりおろし、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③むきえびを1cm程度に切る。
- ④ご飯をビニール袋に入れてつぶす。
- ⑤ボールの中に①～④と枝豆を入れ、薄力粉、塩、こしょうを入れ混ぜる。
- ⑥8等分に分け、手に油をつけながら小判型にしておく。
- ⑦フライパンに油をひき、中火で焼く。
- ⑧焦げ目がついたら裏返し、両面焼けたら皿に盛り付ける。
- ⑨Aを混ぜてたれを作る。
- ⑩⑧に⑨(たれ)をかけ好みで鰹節と青のりをのせ、レタスとトマトを添える。

第4回おいしいメニューコンクール

🏆 特別賞 受賞作品

玄米シリアル

エネルギー

445Kcal

塩分

0g



主食 1.2つ
副菜 0.1つ
主菜 0.2つ
くだもの 0.2つ

食物繊維やビタミンB群など栄養がある発芽玄米入りポイントです。



鶴野 結花理さん
(砂町中学校)

🍳 つくりかた

一人3本

- ①フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、発芽玄米を入れてふたをする。時々ゆすりながら、プチプチはじける音がなくなるまで10分程度しっかり炒る。
- ②オートミール、かぼちゃの種、小麦粉を加え、オートミールにほんのり色がつくまで炒る。
- ③フライパンを火からおろし、ぬれぶきんの上に置きすぐに、砂糖、はちみつ、レーズンを加え、全体によく混ぜる。
- ④ふやかしておいたゼラチンを加え、全体にいきわたるように手早く混ぜる。
- ⑤オープンシートの上に④を置き、包んで形を整え冷蔵庫で冷やして固めたら1人分を三等分に切る。

🥗 材料 4人分

発芽玄米 180g
オートミール 40g
サラダ油 小さじ4
小麦粉 大さじ4
砂糖 大さじ2
はちみつ 大さじ6
*黒砂糖、メープルシロップでも可
粉ゼラチン 小さじ1(1袋5g)
かぼちゃの種 大さじ4
レーズン 大さじ4
水(ゼラチン用)
オープンシート

第4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

ハード茶わん蒸し

エネルギー

255Kcal

塩分

0.5g



主食 0.6つ
副菜 0.3つ
主菜 1.3つ

ライスボールから出たうまみが美味しく、オムライスのような不思議な茶わん蒸し。作り方も超簡単!好みで大きな器で作ってもおもしろいはず。



野畑 大輝さん
(第二南砂中学校)

つくりかた

- ①だし汁を作って冷まし、卵、みりん、塩ひとつまみを加えよくまぜる。
- ②フライパンで、ひき肉、ごはん、みじん切りにした玉ねぎ、人参を一緒に炒め、塩・こしょうで味付けをしてチャーハンを作る。
- ③②のチャーハンを4等分してボール状に握る。
- ④③でつくったライスボールを器に1つずつ入れ、①を注ぐ。
- ⑤15~20分くらい地獄蒸し(深めの鍋に適量の水をいれ、沸騰したところに器を直にいれる)にする。
- ⑥蒸しがあがったらケチャップをのせて出来上がり。

材料 4人分

卵 2個
だし汁(かつお) 250cc
みりん 大さじ2
玉ねぎ 1/3個
人参 3cm
ごはん 茶碗軽く2杯(250g)
合びき肉 80g
塩 少々
こしょう 少々
油 チャーハン作成時(大さじ1)
ケチャップ 適量

第4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

ライスボール

材料 4人分

しらすとネギのライスボール
ご飯 茶碗1杯半(250g)
小ねぎ 3本(20g)
しらす 60g
卵 1個
小麦粉 20g
麵つゆ(2倍希釈)
水:つゆ 大さじ1:2
サラダ油 大さじ1

ベーコンとチーズのライスボール
ご飯 茶碗1杯半(250g)
ベーコン 3枚(60g)
とろけるスライスチーズ 3枚
卵 1個
小麦粉 20g
ケチャップ 大さじ2
レタス(かざり) 2枚

エネルギー

466Kcal

塩分

2.3g



主食 1.4つ
副菜 0.3つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 1つ

たこ焼き機で焼いたところがポイントです。
おこげができて、色合いが良いです。



水口 由季子さん
(深川第二中学校)

つくりかた

しらすとネギのライスボール

- ①小ねぎを洗い小口に切る。
- ②ご飯、麵つゆ、小麦粉、卵、しらす、①を混ぜる。
- ③たこ焼き機に油を薄く塗り②を入れて焼く。

ベーコンとチーズのライスボール

- ①ベーコンを焼き細かく切る。
- ②とろけるチーズを切る。
- ③ご飯、ケチャップ、小麦粉、卵、①、②をまぜる。
- ④たこ焼き機に油を薄く塗り③を入れて焼く。

出来上がったライスボールを皿にかざったレタスと一緒に盛り付ける。

第4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

ロシア風パプリカライスボールづめ

材料 4人分

パプリカ	大2個
牛豚合びき肉	200g
卵	1個
米	1合
塩	小さじ1弱
こしょう	適量
トマトピューレ	100cc
トマトケチャップ	大さじ2
コンソメ(固形)	2個
水	2カップ

エネルギー

310Kcal

塩分

2.5g



主食 0.7つ
副菜 1.4つ
主菜 1.9つ

生米を使って煮込むので
とろみが出て食べやす
くなります。



小南 裕加さん
(深川第三中学校)



つくりかた

- ①パプリカを半分に切り、種をとる。
- ②合びき肉に洗った米を入れ、卵、塩、こしょうを加えよく練りあわせる。
- ③②を団子状にし、パプリカの中に詰める。
- ④水2カップ位にコンソメを溶かしたスープを作り、③を加え30分弱火で煮る。
- ⑤煮上がったところで、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップを加えて味を調える。

第4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

米羊かん

材料 4人分

米	1/4カップ
水	150cc
粉寒天	1袋(4g)
水	300cc
黒糖	50g
水	大さじ1
	*黒蜜でもよい
きな粉	大さじ4

エネルギー

111Kcal

塩分

0g



主食 0.2つ
主菜 0.4つ

簡単にすぐできるさっぱりスイーツ。黒蜜の濃さはお好みで。



河野 桜さん
(深川第三中学校)



つくりかた

- ①ミキサーに水150ccと米を入れ、米粒がなくなるまで混ぜる。
- ②鍋に①を入れ中火でゆっくりかきまぜながら加熱する。
- ③別の鍋に水300ccと寒天を入れてよく混ぜ合わせ、火にかけ煮溶かす。
- ④②が沸騰したら火を止め、裏ごしをして、③に入れて混ぜ、型に移し冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑤黒糖に水を加え電子レンジで20秒加熱し、取り出してよく混ぜ、更に10秒加熱して黒蜜を作る。
- ⑥④を皿に盛り、黒蜜をかけて、きな粉をかける。

第4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

マイ
米ロール

エネルギー

230Kcal

塩分

2.4g



主食 0.5つ
副菜 2.7つ
主菜 1.1つ

材料 4人分

ご飯	200g
キャベツ	大12枚
玉ねぎ	1個
合びき肉	100g
卵	1個
パン粉	大さじ3
塩	小さじ1弱
こしょう	適量
スパゲッティ	6本
コンソメ	小さじ4
水	5カップ



さっぱりした味で、形がくずれてもスープ感覚で食べられます。味は世界一おいしいです。

庭山 杏樹さん
松本 浩奈さん
佐田 由喜美さん
飯塚 菜々美さん
(第三砂町中学校)

つくりかた

- ①玉ねぎをみじん切りにする。キャベツは丸ごと沸騰した湯に入れて茹で、外側から1枚ずつはがしておく。
- ②ボールに、玉ねぎ、肉、パン粉、卵、塩、こしょう、ご飯を入れてよく混ぜる。
- ③キャベツに②を入れてきっちり包み、半分に折ったスパゲッティでようじ代わりにとめる。
- ④水を煮立たせ、コンソメを入れ、塩こしょうで味を調える。
- ⑤底が広く平らな鍋に③をきっちりと並べ入れて④のスープを注ぎ、フタをして中火で5分煮る。一旦火を止め、さました後、再度加熱して煮込めば出来上がり。

第4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

十六こく米・元気ツシュ

エネルギー

400Kcal

塩分

1.7g

材料 4人分

(8個分)

	十六こくご飯	200g
	*白米でも可	
A	オリーブオイル	小さじ1/2
	あさつき	10本分(小口切り)
	卵	2個
	生クリーム	100cc
B	塩	小さじ1
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々
具	まいたけ	50g
	ウインナー	3本
具	プチトマト	6個
	ツナ缶(ノンオイル)	小1缶
	ピザ用チーズ	100g



主食 0.4つ
副菜 0.6つ
主菜 1.4つ
牛乳・乳製品 17%

余ったご飯で、「お弁当に」「おやつに」「パーティーにも」簡単に美味しいキツシュです。残り物の具でアレンジも色々。



林 莉央さん
末麗さん
(小名木川小学校)



つくりかた

- ①Aをまぜてマフィン型(8個)にひく。
- ②具を食べやすい大きさに切り、まいたけとウインナー、ツナ缶とプチトマトに分けて4個ずつ①の上にのせる。
- ③②にチーズをのせBをまぜたものを流す。
- ④180℃のオーブンで15~20分焼く。

第4回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 優秀賞 受賞作品

フルーツヨーグル飯

エネルギー

182Kcal

塩分

0.1g



主食 0.2つ
くだもの 0.9つ
牛乳・乳製品 0.9つ

主食とデザートを一度で一緒に
食べることができます。
コアントローで、風味づけをし
たのがポイントです。



西山 黎藍さん
早苗さん
(第三砂町中学校)



つくりかた

- ①ご飯はザルに入れてさっと水洗いする。
- ②鍋にご飯と牛乳、水、レモンの皮、シナモンパウダーを入れて3分ほど煮、グラニュー糖を加えてとろりとしたら、レモンの皮を取り除いてよく冷やし、プレーンヨーグルト、コアントロー、レモン汁を混ぜる。
- ③オレンジ、いちご、バナナをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ④器に②を盛り③（オレンジ、いちご、バナナ、〔好みでミントの葉など〕）を形よくのせる。

材料 4人分

ご飯	100g
牛乳	200cc
水	100cc
レモンの皮	1/2個分
シナモンパウダー	少々(小さじ1/6)
グラニュー糖	40g
プレーンヨーグルト	100cc
コアントロー(オレンジ味のキュール)	大さじ1
オレンジ	1個
いちご	8個
バナナ	1本
レモン汁	小さじ1/3

第4回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 優秀賞 受賞作品

鶏じゃが味噌グラタン

材料 4人分

鶏もも肉	300g
じゃがいも	中 3個
ピザ用チーズ	100g
和風だしの素	小さじ1
酒	大さじ1
万能ねぎ	5本
ご飯	400g
味噌	大さじ1・1/2
にんにく	1片
油	小さじ1

Eエネルギー

520Kcal

塩分

1.9g



主食 0.9つ
副菜 1.7つ
主菜 2.2つ
牛乳・乳製品 1.6つ

味噌とチーズの味が和と洋の
ベストマッチです。



原澤 里紗子さん
知恵子さん
(深川第四中学校)

つくりかた

- ①鶏肉は余分な脂をとり、さいの目に切る。にんにくはすりおろし、万能ねぎは小口に切る。
- ②皮をむいたじゃがいもは、さいの目に切り、レンジに2分かけて火を通す。
- ③フライパンに油を入れ、熱し、鶏肉を炒め色が変わったらじゃがいもを入れてさらに炒める。
- ④鶏肉に火が通ったら、フライパンの余分な脂をキッチンペーパーでふき、にんにく、味噌、だしの素を加え味を調える。
- ⑤耐熱皿にご飯を盛り、④をのせ、上にチーズをかけて、240℃に熱しておいたオーブンで8分焼く。
- ⑥最後に万能ねぎを散らして出来上がり。

第4回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 優秀賞 受賞作品

エスニックロール

材料 4人分

エネルギー

476Kcal

塩分

2.3g



主食 1.8つ
副菜 0.6つ
主菜 1.3つ

米	2合
とびこ	45g
酢	大さじ4
A 砂糖	大さじ2
塩	小さじ1弱
卵	1個
B 砂糖	大さじ1
塩	少々
油	少々
豚ロースうす切り	4枚(60g)
塩	少々
油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2
C しょうがのしぼり汁	小さじ1
レタス	4~5枚
きゅうり	1本
ライスペーパー	8枚
のり(1/6切)	8枚

外見はエスニック風だけど、中は和風です。
とびこを入れて食感を良くしました。



岩本 光樹さん
宮地 澄子さん
(深川第三中学校)

つくりかた

- ①米をとぎ、水加減は少なめに硬めに炊く。
- ②卵はBを入れてよくほぐし、油をうすくめったフライパンで卵焼きにする。
- ③豚肉は、フライパンに油大さじ1/2を入れて炒め、火が通ったらCをからめる。
- ④きゅうりは、スティック状に切り、レタスは水洗いし水気を切っておく。
- ⑤ご飯が炊けたら寿司桶に移し、Aをまぜて冷まし、とびこを加える。
- ⑥ライスペーパーをしめらせておき、⑤、海苔、レタス、きゅうり、③、②の順において巻く。
- ⑦しばらくおいてなじんだら、2cm幅に切って出来上がり。