

# 第7回おいしいメニューコンクール 中学生部門 Goodカミカミ賞



材料 4人分

|         |      |
|---------|------|
| さきイカ    | 30g  |
| スライスチーズ | 2枚   |
| 切りもち    | 2個   |
| しゅうまいの皮 | 16枚  |
| 揚げ油     | 大さじ3 |

## カリモチ巻き

| エネルギー   | 塩分   | カルシウム | 食物センイ |
|---------|------|-------|-------|
| 208kcal | 0.8g | 63mg  | 0.5g  |



主食 0.5つ  
副菜 0.0つ  
主菜 0.5つ  
牛乳・乳製品 0.5つ

よく噛むためのポイント 1 5

噛みごたえのあるさきイカとおもち、チーズで素材の組み合わせを考えました。



椎名 皓輝さん  
(深川第三中学校)



## つくりかた

- ① スライスチーズ、切りもちは細切りに各16等分に切る。さきイカは半分に切る。
- ② しゅうまいの皮に切りもち、スライスチーズ、さきイカの順にのせてくるむ。
- ③ サラダ油を160℃に熱し、1分揚げる。
- ④ 油をきって皿に盛る。

第7回おいしいメニューコンクール  
中学生部門 歯科衛生士おすすめ賞



材料 4人分

# 切り干し大根と切りイカのはりはりゆで野菜

| エネルギー  | 塩 分  | カルシウム | 食物セーイ |
|--------|------|-------|-------|
| 90kcal | 0.7g | 44mg  | 1.3g  |



|         |     |
|---------|-----|
| 切干大根    | 15g |
| 春雨      | 15g |
| キャベツ    | 60g |
| 人参      | 10g |
| きゅうり    | 20g |
| ロースハム   | 2枚  |
| 切りイカ    | 10g |
| ちりめんじゃこ | 10g |

## <ドレッシング>

|      |      |
|------|------|
| ごま油  | 大さじ1 |
| 酢    | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 砂糖   | 小さじ1 |
| 塩    | 少々   |



主食 0.0つ  
副菜 0.5つ  
主菜 0.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ

よく噛むためのポイント 1 4

噛みごたえのある切干大根と切りイカ、ちりめんじゃこを加え、さらに噛みごたえをアップさせました。



猪爪真依子さん  
(深川第五中学校)



## つくりかた

- ① 切干大根は水で戻しさっと茹で、ちりめんじゃこはから炒りする。
- ② 野菜、ハムはせん切りにして、キャベツ、人参は茹でる。
- ③ 春雨は茹で、食べやすい大きさに切る。
- ④ ドレッシングの材料を合わせる。
- ⑤ ④に①、②、③、切りイカを加え合わせ盛り付ける。

第7回おいしいメニューコンクール  
ファミリー部門 栄養士おすすめ賞



材料 4人分

# かんでおいしい切干大根サラダ

| エネルギー   | 塩分   | カルシウム | 食物センイ |
|---------|------|-------|-------|
| 142kcal | 1.9g | 106mg | 4.3g  |



切干大根20g (2/3袋)  
ひじき(乾燥)12g (2/3袋)  
きゅうり 1.5本(150g)  
ホタテ貝柱缶詰 1缶(100g)  
ミックスビーンズ水煮 80g(2/3袋)  
酢 大さじ1・1/3  
塩 小さじ1/4  
こしょう 少々  
しょうゆ 大さじ1・1/3  
マヨネーズ 大さじ2/3  
オリーブ油 大さじ1・1/3



主食 0.0つ  
副菜 0.5つ  
主菜 1.0つ  
牛乳・乳製品 0.0つ

よく噛むためのポイント 1 2 3 4 5

切干大根は、調味料とほたての缶詰の汁を吸って美味しく出来ました。



高柳 結羽さん  
(平久小学校)  
博子さん



## つくりかた

- ①切干大根、ひじきを水で戻し、それぞれ30秒程茹で、よく絞って水気を切る。
- ②きゅうりを短冊切りにし、ホタテ貝柱は食べやすい大きさに割いておく。
- ③大きめのボールに酢、塩、こしょう、しょうゆ、マヨネーズ、オリーブ油、ホタテ貝柱缶詰の汁を入れてよく混ぜる。
- ④③に①と②とミックスビーンズを加えて、よく混ぜる。

# 第7回おいしいメニューコンクール ファミリー部門 優秀賞



材料 4人分

## 韓国風ボリューム満点もちり春巻き

| エネルギー   | 塩 分  | カルシウム  | 食物セノイ |
|---------|------|--------|-------|
| 290kcal | 1.7g | 66.8mg | 2.3g  |



|         |           |
|---------|-----------|
| 春雨      | 30g       |
| 豚バラ肉    | 100g      |
| 人参      | 1/3本(50g) |
| 玉ねぎ     | 1/4コ(50g) |
| もやし     | 1袋(200g)  |
| ほうれん草   | 100g      |
| 韓国のり    | 8ツ切×8枚    |
| ライスペーパー | 8枚        |
| 小エビの素干し | 大さじ1弱     |
| 万能ねぎ    | 2本(10g)   |

### 〈合せ調味料A〉

|            |        |
|------------|--------|
| コチュジャン     | 大さじ1   |
| 砂糖         | 小さじ1   |
| しょうゆ       | 小さじ1   |
| 韓国だし(牛ベース) | 小さじ1   |
| 塩          | 小さじ1/2 |
| こしょう       | 適量     |
| ごま油        | 小さじ1   |
| サラダ油       | 大さじ2   |



|        |      |
|--------|------|
| 主食     | 0.5つ |
| 副菜     | 1.5つ |
| 主菜     | 0.5つ |
| 牛乳・乳製品 | 0つ   |

### よく噛むためのポイント 1 3 5

包む皮をライスペーパーにして、そのまま生で食べればもちりした噛みごたえに、また油で焼けば、食感も違って楽しめます。



### つくりかた

- ① 春雨は、茹でてもどし、食べやすく切る。もやしは洗って水気を切っておく。
- ② 玉ねぎはくし型に、人参は3cm長さの短冊に、ほうれん草は、3cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、豚バラ肉を炒め、色が変わったら、人参、玉ねぎ、もやし、ほうれん草の順に加えて炒め、Aの合せ調味料と春雨を加え、塩・コショウで味を整える。
- ④ ライスペーパーをぬるま湯で戻して水気をきり、韓国のりをしいて③の具をのせて包む。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、④の春巻きを高温で両面カリッとするように焼く。万能ねぎを散らして出来上がり。

第7回おいしいメニューコンクール  
ファミリー部門 優秀賞

# 具たくさん玄米ドリア



材料 4人分

| エネルギー   | 塩分 | カルシウム | 食物セーイ |
|---------|----|-------|-------|
| 617kcal | 3g | 507mg | 4.3g  |



<ケチャップご飯>  
発芽玄米ご飯 4杯(520g)  
玉ねぎ 1/2コ(100g)  
サラダ油 大さじ1  
塩 小さじ1/3  
こしょう 適量  
ケチャップ 大さじ4  
バター 4g

<ホワイトソース>  
れんこん 50g  
ごぼう 50g  
人参 60g  
大根 100g  
いんげん 4本(20g)  
干しほたて貝柱8コ(40g)  
干しいか 20g  
ホワイトソース1缶(290g)  
牛乳 250ml  
とろけるチーズ 120g  
サラダ油 大さじ1/2  
塩 小さじ1/5  
こしょう 適量



主食 1.0つ  
副菜 1.5つ  
主菜 1.5つ  
牛乳・乳製品 4.5つ

## よく噛むためのポイント 1 2 5

噛みこたえのある食材を考え、ご飯は玄米に、またホワイトソースには干しほたてや干しいか、根菜類などを使いました。さらに野菜を少し大きめに切ってあります。



吉田 実央さん  
(越中島小学校)  
三良さん



## つくりかた

<下準備>干しほたて、干しいかを20分くらい水にもどし、ほたては4つに、いかは2cmの長さに切る。発芽玄米ご飯は炊いておく。

- ①玉ねぎは、1cm角のみじん切りにして油で炒め、発芽玄米ご飯を加えて炒め、塩・こしょう、ケチャップで味付けする。
- ②ごぼうはさがき、れんこんは厚さ3mmのいちよう切りにして、少し酢水にさらし、水気をきっておく。
- ③人参、だいこんも厚さ3mmのいちよう切りにし、いんげんは、3cmに切っておく。
- ④フライパンに油をひき、ごぼう、れんこん、人参、大根、いんげんの順に炒める。
- ⑤ホワイトソース缶を鍋にかけ、牛乳を加えてのばし、干しほたてと干しいかを加えて少し煮る。
- ⑥グラタン皿にバターをぬり、①のご飯を軽めによそう。その上に④の具と⑤のホワイトソースをかけて、とろけるチーズをかけ、240℃のオーブンで約10分焼く。チーズが溶け、焼き色がついたら、出来上がり。

第7回おいしいメニューコンクール  
中学生部門 優秀賞



材料 4人分

# 噛んで元気きんぴらタコ酢

| エネルギー   | 塩分   | カルシウム | 食物センイ |
|---------|------|-------|-------|
| 127kcal | 1.9g | 37mg  | 2.8g  |



|        |       |
|--------|-------|
| 酢ダコ    | 100g  |
| 人参     | 2/3本  |
| ごぼう    | 100g  |
| 枝豆(冷凍) | 25g   |
| 白ごま    | 適量    |
| 油      | 大さじ1  |
| 水      | 100ml |
| 酢      | 大さじ1  |
| 焼肉のたれ  | 大さじ3  |



|        |      |
|--------|------|
| 主食     | 0.0つ |
| 副菜     | 1.0つ |
| 主菜     | 1.0つ |
| 牛乳・乳製品 | 0.0つ |

## よく噛むためのポイント 1 2

食材は噛みごたえのあるタコや根菜を選びました。また、食材を大きめに切ることで噛みごたえが更にアップします。



鈴木 悠馬さん  
(深川第四中学校)



## つくりかた

- ① 人参とごぼうは皮をむき、うすく斜めに切る。酢ダコは1口位に切る。枝豆(冷凍)は流水で解凍し、さやから出しておく。
- ② フライパンに油をしいて、ごぼうを炒める。水を入れて蓋をして蒸す。次に人参を入れてさらに蒸す。
- ③ お酢と焼肉のたれを入れて炒める。
- ④ 炒めたものをお皿に盛り付け、酢ダコと枝豆を混ぜて最後に白ごまをふりかける。

# 第7回おいしいメニューコンクール 中学生部門 優秀賞

## セロリふりかけ



材料 4人分

セロリ(茎の部分) 1本(200g)  
ちりめんじゃこ 1/2カップ強(40g)  
かつお節 1パック  
白ゴマ 大さじ1  
ゴマ油 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2

| エネルギー  | 塩分   | カルシウム | 食物セシイ |
|--------|------|-------|-------|
| 75kcal | 1.1g | 100mg | 1.0g  |



主食 0.0つ  
副菜 0.5つ  
主菜 0.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ

### よく噛むためのポイント ①

セロリの歯ごたえがあり、  
苦手な人でも大丈夫です。



小倉 瑠香さん  
(深川第三中学校)



### つくりかた

- ① セロリを1cmのさいの目切りにする。
- ② フライパンにゴマ油をひき、セロリを炒める。
- ③ セロリに油がまわったら、ちりめんじゃこ、かつお節、ゴマを加え、最後にしょうゆで味付けする。

第7回おいしいメニューコンクール  
ファミリー部門 優秀賞



材料 4人分

たたききゅうりとシャキシャキ小松菜のサラダ

| エネルギー   | 塩分   | カルシウム | 食物センイ |
|---------|------|-------|-------|
| 228kcal | 0.7g | 187mg | 2.3g  |



|          |        |
|----------|--------|
| きゅうり     | 2本     |
| 塩(塩もみ用)  | 適量     |
| 小松菜      | 170g   |
| 鶏ささみ     | 140g   |
| かにかまぼこ   | 40g    |
| 白ごま      | 大さじ1   |
| 酒        | 少々     |
| (ドレッシング) |        |
| すりごま     | 大さじ2   |
| マヨネーズ    | 大さじ4.5 |
| ポン酢      | 大さじ2   |
| 三温糖      | 大さじ1   |
| ごま油      | 小さじ2   |



|        |      |
|--------|------|
| 主食     | 0.0つ |
| 副菜     | 1.5つ |
| 主菜     | 1.5つ |
| 牛乳・乳製品 | 0つ   |

よく噛むためのポイント 2 3

食材は小松菜ときゅうりを選びました。小松菜は加熱時間を短くしシャキシャキとした食感を出し、きゅうりも麺棒で叩くことで大きさを残し噛みごたえがあるようにしました。



福岡 裕貴さん  
(深川第四中学校)  
久美子さん



つくりかた

- きゅうりはまだらに皮を剥き、塩もみした後、麺棒で叩き大きめに手で割り、ペーパーで軽く水気を切る。かにかまぼこは手でさいておく。
- 小松菜は3分程度熱湯で茹でた後、水にさらしてよく絞り食べやすい大きさに切る。
- 鶏ささみは筋をとった後、酒をふり電子レンジで3分程度加熱し、手でさく。
- きゅうり、小松菜、鶏ささみ、かにかまぼこをボウルに入れて調味料を合わせたドレッシングで和える。
- お皿に盛って、最後に白ごまをふる。

# 第7回おいしいメニューコンクール 中学生部門 優秀賞



材料 4人分

## よく噛むと、よりおいしい千切りイリチー

| エネルギー   | 塩 分  | カルシウム | 食物センイ |
|---------|------|-------|-------|
| 156kcal | 1.6g | 92mg  | 2.9g  |

|        |        |
|--------|--------|
| 豚もも肉   | 120g   |
| ベーコン   | 24g    |
| 油揚げ    | 1枚     |
| 糸こんにゃく | 72g    |
| 切干大根   | 40g    |
| 人参     | 24g    |
| にら     | 24g    |
| 塩      | 小さじ1/2 |
| 醤油     | 大さじ1   |
| こしょう   | 少々     |



主食 0.0つ  
副菜 0.5つ  
主菜 1.5つ  
牛・乳製品 0.0つ

### よく噛むためのポイント 1 5

イリチーとは、宮崎県の料理で、材料を、みんな同じ大きさに切り、炒めます。



松竹 凜子さん  
(深川第三中学校)



### つくりかた

<下準備>切干大根を水につけて、戻しておく。

- ①油揚げは、湯通しをして油抜きをしてから、マッチ棒くらいの太さ、5cmの長さに切る。
- ②糸こんにゃくは、湯通しアク抜きし、5cmの長さに切る。
- ③戻した切干大根の水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ④人参は、皮をむいてマッチ棒くらいの太さ、5cmの長さに切る。
- ⑤にらは、根元を切り、5cmの長さに切る。
- ⑥ベーコン・豚もも肉は5mm幅に切る。
- ⑦フライパンを熱し、ベーコンを脂が出るまで炒めたら、豚肉を加え色が変わるまで炒める。人参・切干大根・油揚げ・糸こんにゃく・にらを加えて、全体的にやわらかくなったら、塩・醤油・こしょうを加える。