

第8回 おいしいメニューコンクール

ファミリー部門 特別賞 魚・ぎょ・ギョ賞



香草入りフィッシュナゲット

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
505kcal	29.5g	2.1g	76mg	1.4g



材料 5人分

たら(切り身)	4切れ
いわし	4尾
かじき(切り身)	2切れ
卵白	1個分
塩	小さじ1/2
ごしょう	少々
酒	大さじ2
イタリアンパセリ(生)	5本分
セージ(生)	5枚
バジル(生)	4枚
しょうが	1かけ
みそ	大さじ1
米粉	大さじ3
コーンスターチ	小さじ1
衣	
小麦粉	大さじ5
揚げ油	適量
ソース	
マヨネーズ	大さじ5
ケチャップ	大さじ4
付け合せ	
サラダ菜	10枚
ミニトマト	5個

主食	0.0つ
副菜	0.5つ
主菜	4.5つ
乳・卵製品	0.0つ
果物	0.0つ

魚の臭み消しとして香草、みそ、しょうがを使いました。つなぎには米粉とコーンスターチを使い、ふくらと仕上げました。



山本 玲奈さん
(第二砂町小学校)
梨絵さん

つくりかた

(下準備 いわしは手開きしておく。)

- 魚は角切り、香草はみじん切りにして、しょうがは皮を剥いてすりおろす。
- ①と(ソース以外の)調味料、卵白をフードプロセッサーに入れてミンチにする。
- ②につなぎとして米粉とコーンスターチを入れてよく混ぜ合わせる。
- 混ぜた具をスプーンですくい、ナゲットの形に整える。小麦粉をつけて低温でじっくりと揚げる。
- ソースはマヨネーズとケチャップを混ぜ合わせ、ナゲットにかける。サラダ菜とミニトマトを添える。

第8回 おいしいメニューコンクール
中学生部門 優秀賞



ちゃんちゃん焼き風鮭バーガー

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
463kcal	20.2g	1.9g	166mg	0.9g

材料 4人分

パンズ	4個
生鮭	2切
みりん	大さじ1
酒	大さじ3
コーン	大さじ2
じゃがいも	中1個
小麦粉	大さじ4
ねぎ	1/4本
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
スライスチーズ	4枚
レタス	2枚
付け合せ	
ミニトマト	4個
コーン	小さじ4



主食	1.0つ
副菜	1.0つ
主菜	1.5つ
特製食品	1.5つ
果物	0.0つ

パンズにねぎみそを塗り、和風に仕上げました。
鮭ハンバーグには、すりおろしたじゃがいもと小麦粉を入れ、ハンバーグ型に整えました。



茂木 古温さん
渡邊早貴子さん
(深川第五中学校)

つくりかた

- 1 じゃがいもは皮をむいて、すりおろす。
- 2 平たい耐熱皿に鮭を並べ、酒・みりん・塩をふり、ラップを軽くかけてレンジで600W2分、裏返してもう2分加熱する。
- 3 2の鮭が冷めたら、骨と皮を取り除き、フレーク状にする。
- 4 3の鮭に、1と小麦粉を入れてよく混ぜ、最後にコーンを加えて混ぜる。
- 5 4を4等分に分け、ハンバーグ状に形を整える。
- 6 熱したフライパンに、4を並べ蓋をして弱火で両面をこんがり焼く。
- 7 ねぎをみじん切りにして、みそと和える。
- 8 パンズの下上に7を塗り、レタス・マヨネーズ・鮭ハンバーグ、スライスチーズの順にパンズに乗せて完成。

第8回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 優秀賞



サーモンのジャガイモ包み焼き 夏野菜のトマトソース

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
306kcal	23.4g	1.3g	44mg	0.6g



材料 4人分

サーモン	4切れ
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
ズッキーニ	1本
トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
白ワイン	大さじ2
じゃがいも	1個
油	大さじ3
付け合せ	
レタス	4枚
きゅうり	1本



主食	0.0つ
副菜	3.0つ
主菜	3.5つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

さくさくのじゃがいもで
できたころもおいしい。



堀田 海翔さん
(砂町中学校)

つくりかた

- ① トマトソースを作る。野菜を1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れにんにくを炒め、野菜を入れ塩・こしょう・白ワインを入れて煮込む。水分がなくなったらできあがり。
- ③ じゃがいもをスライサーで千切りにして水気を切っておく。サーモンに塩・こしょうをして食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油大さじ1をひき、じゃがいもを軽く炒める。
- ⑤ ラップの上にじゃがいもを少量おき、上にサーモンを重ね、さらにじゃがいもをおきラップでくるみ形をととのえる。
- ⑥ フライパンに油大さじ2をひき、⑤のラップをはずして、くずさないように焼く。

第8回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 優秀賞



メカジキの大葉にんにくみそ焼き

エネルギー たんぱく質 塩 分 カルシウム EPA・DHA

247kcal 17.8g 1.7g 71mg 0.5g



材料 4人分

めかじき	4切れ	
にんにく	2かけ	
A	みそ	大さじ1.5
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1
大葉	4枚	
パン粉	大さじ6	
炒りごま(白)	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
付け合せ		
ミニトマト	4個	
レモン	1/2個	



主食 0.0つ
副菜 0.0つ
主菜 2.5つ
牛・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

にんにくみそにスタミナがあり、
夏バテ防止！

小さい子供から、高齢者の方にも
骨がないため安全で食べやすいです。



近藤 悠さん
(第三砂町中学校)

つくりかた

- 1 にんにくをすりおろし、すり鉢に調味料Aを入れて混ぜ合わせる。
- 2 パットにパン粉と炒りごまを入れて混ぜておく。
- 3 めかじきの片面に①をまんべんなく塗る。
- 4 ①を塗った面を下にして、②のパットへ入れる。
- 5 もう片面にも①を塗って、青じそをはりつけ、その上から②をまんべんなくつける。
- 6 フッ素加工のフライパンに、油を少量ひき、両面を弱火で2分ずつ焼いて、焼き色がついたら完成。

第8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

鮭とカジキの紅白コロッケ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
343kcal	12.9g	0.8g	31mg	0.2g



鮭ジャガコロッケ

鮭フレーク 15g
じゃがいも 2個

カジキはんぺんコロッケ

カジキ 120g
はんぺん(大判) 1/2枚

衣

小麦粉 大さじ4
卵 1個
パン粉 30g
揚げ油 適量

付け合せ

サラダ菜 8枚
プチトマト 8個

ソース

マヨネーズ 小さじ4
とんかつソース 小さじ4



主食 0.0つ
副菜 1.5つ
主菜 1.5つ
特乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

魚が嫌いな人でもコロッケ感覚で食べることが出来ます。

鮭ジャガコロッケはマヨネーズ、カジキはんぺんコロッケはとんかつソースをつけて食べるのがおススメです。



小島 未帆さん
(大島西中学校)

つくりかた

鮭ジャガコロッケ

- 1 じゃがいもの皮を剥いてラップに包み、電子レンジに5分間かける。
- 2 フードプロセッサーに鮭フレークとじゃがいもを入れて混ぜ合わせる。

カジキはんぺんコロッケ

- 3 フードプロセッサーに細かく切ったカジキとはんぺんを入れて混ぜ合わせる。
- 4 手に少量の油(分量外)をつけて、②、③をそれぞれ1口大に丸める。
- 5 小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。付け合せにサラダ菜とミニトマトを添えお好みでマヨネーズ、とんかつソースをつける。

第8回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 優秀賞



いわしとれんこんのシャキシャキつくね

エネルギー たんぱく質 塩分 カルシウム EPA・DHA

281kcal 17.8g 2.6g 103mg 1.5g



材料 4人分

いわし	3尾
玉ねぎ	1/2個
れんこん	1/4本(80g)
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
はんぺん	1枚
ごま	小さじ1
片栗粉	大さじ1
酒	大さじ1
小麦粉	大さじ1
のり	1枚

付け合せ

オクラ	12本
ブチマト	8個



主食	0.0つ
副菜	1.5つ
主菜	2.5つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

れんこんを入れて、歯ごたえのある食感を出しました。手で混ぜることで粘りを出します。のりを巻いて焼くことでさらにおいしくなります。



高橋 花林さん
(大島西中学校)

つくりかた

(下準備 いわしは手開きにして、はらわたを取り、腹骨も取っておく。)

- しょうがをすりおろし、玉ねぎ、れんこんを5mmの粗みじん切りにする。
- 玉ねぎ、れんこん、しょうがのすりおろしをAで煮て、煮汁を半量だけ別にして取っておく。
- いわしを皮ごと包丁でたたいてみじん切りにし、ねばりが出るまでたたく。
- ボールに①、②、③とBを入れて混ぜる。はんぺんは手でねりつぶしながら加える。
- 手でまるめてのりを巻き、小麦粉をまぶしてフッ素加工のフライパンで焼く。②で残した煮汁を入れてからめて出来上がり。

第8回 おいしいメニューコンクール

ファミリー部門 優秀賞



めかじきといかの和風グラタン

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
409kcal	28.2g	3.4g	205mg	0.6g



材料 4人分

めかじき切り身	4切
いか	1/2切
れんこん	1/3本
里芋	6個
いんげん	4本
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2個
みそ	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ2
ホワイトソース	1缶
牛乳	100cc
とろけるチーズ	80g
パン粉	小さじ4
塩	小さじ1
こしょう	少々
ガーリックパウダー	小さじ1
水	200cc

主食	0.0つ
副菜	2.0つ
主菜	3.0つ
牛・乳製品	2.0つ
果物	0.0つ

みそを入れて和風に仕上げました。
魚介と野菜が具沢山、心も体も
温まります。



濱田 佳穂さん
(深川第五中学校)
靖子さん

つくりかた

- ① 食材を切る。めかじき…食べやすい大きさ、いか…皮を剥き輪切り、れんこん…一口大の乱切り、玉ねぎ…乱切り、いんげん…3cm、人参…半月薄切り。里芋は皮を剥き、1口大の乱切りにし、下茹でをしておく。
- ② めかじきといかをオリーブオイルで炒めて、酒・塩・こしょうをして4つのグラタン皿に取り出して分けておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、れんこん、下茹でした里芋、いんげん、人参、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ ③に水、顆粒コンソメを加えて柔らかくなるまで煮る。(10分位)
- ⑤ ④にホワイトソース、牛乳、みそも一緒に加えてグラタンソースを作る。
- ⑥ ②のグラタン皿に⑤を具材が均等に入るようにかける。
最後に、とろけるチーズとパン粉をのせて170℃のオーブンで10分焼く。こんがり焦げ目がついたら完成。

第8回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 優秀賞



タルタルソースinアジフライ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	EPA・DHA
553kcal	29.8g	1.7g	104mg	0.7g

材料 4人分

鰯	4尾
卵	3個
玉ねぎ	1/2個
パセリ	10g
塩	4g
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
のり	大2枚
小麦粉	大さじ2
溶き卵	1個
パン粉	大さじ4
油	適量
付け合せ	
キャベツ	2枚
パセリ	10g
プチトマト	8個



主食	0.0つ
副菜	1.5つ
主菜	4.5つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

魚嫌いな子どもでも食べられるような揚げ物にしました。また、ボリュームのあるタルタルソースを中に入れたことで、魚の味がメインに感じられる一品にしました。



中嶋 優貴さん
(亀戸中学校)

つくりかた

(下準備 鰯は三枚におろして、骨をとっておく。)

- ゆで卵を作る。
- 三枚におろした鰯に、塩・こしょうをする。
- 玉ねぎ1/2個とパセリはみじん切りに、ゆで卵は細かく刻み、すべてボールにいれて、マヨネーズで和える。
- 鰯に8等分した③をのせて巻く。さらに1/4に細長く切ったのりを具が出ないように巻いて、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- 付け合せに千キャベツ、パセリ、プチトマトを飾って、カラッと揚がった鰯フライを2個盛り付け、出来上がり。