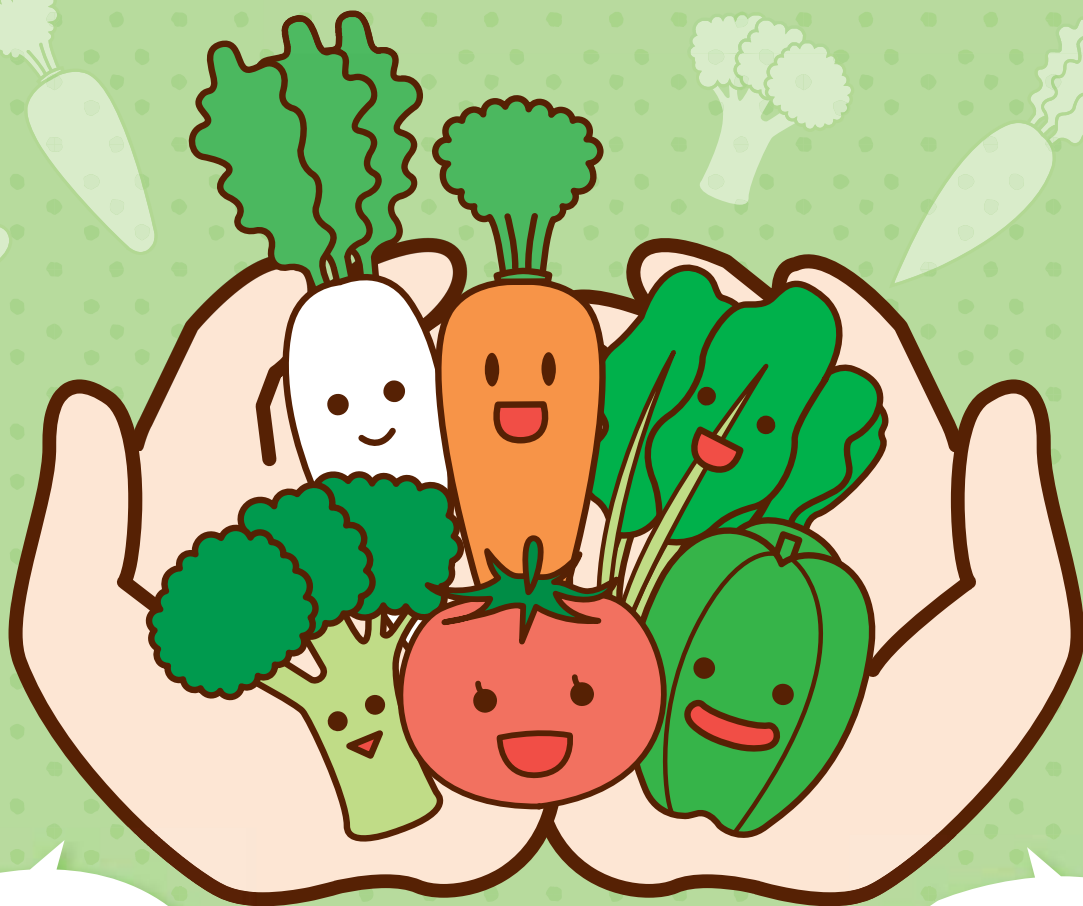


2018“第14回おいしいメニューコンクール”

応募総数4,794点から選ばれた
23作品のレシピを紹介します!

朝食に
食べたい

野菜料理!



6～7歳 90g

8～9歳 100g

こどもの手で

1回にとりたい野菜の量

きざんで、両手に一杯がめやすです!

10歳以上

120g

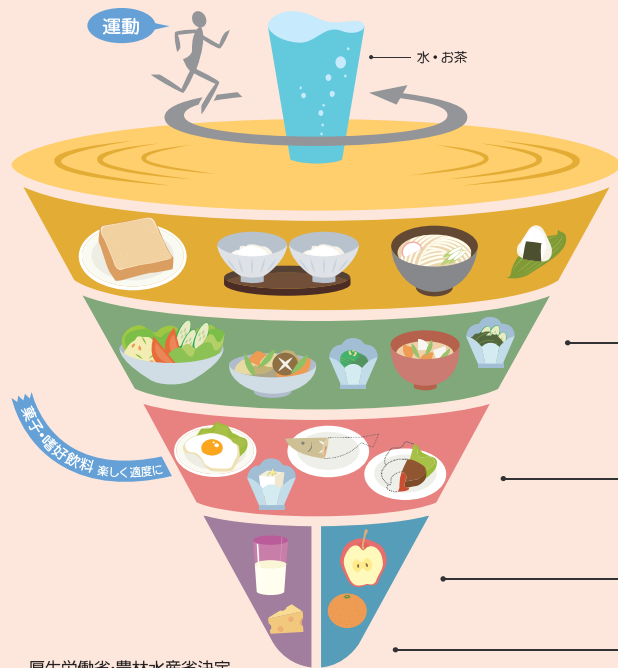
大人の手で

食事バランスガイド

家族の健康は食生活から

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



厚生労働省・農林水産省決定



小学生

・6～9歳の男女・10～11歳女子
 ・身体活動量の低い12～69歳女性
 ・70歳以上女性・身体活動量の低い70歳男性
 およそ1400～2000kcalとして



中学生

・10～11歳男子・身体活動量の低い12～69歳男性
 ・70歳以上男性・身体活動量ふつう以上の12～69歳女性
 ・身体活動量ふつう以上の70歳以上男性
 およそ2000～2400kcalとして

・身体活動量ふつう以上の12～69歳男性
 およそ2400～3000kcalとして

食品群	小学生	中学生	中学生
主食 ごはん、パン、麺	4～5 つ	5～7 つ	6～8 つ
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5～6 つ	5～6 つ	6～7 つ
主菜 魚、肉、卵、大豆料理	3～4 つ	3～5 つ	4～6 つ
牛乳・乳製品	2 つ	2 つ	2～3 つ
果物	2 つ	2 つ	2～3 つ

朝・昼・夜の3食とも、**主食・副菜・主菜**の3つをそろえましょう。
 (1日分の献立例 2000～2400kcal)

献立	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子類
朝食	中盛1杯 =1.5つ	ひじきの煮物 =1つ	目玉焼き=1つ	カフェオレ=1つ	りんご1/2コ =1つ	
昼食	食パン2枚 =2つ	野菜スープ=1つ 野菜サラダ=1つ	ウインナーソテー =1つ	ヨーグルト1コ =1つ		大福1コ =160kcal
夕食	小盛2杯 =2つ	おひたし=1つ 煮物=2つ	焼き魚=2つ		みかん1コ=1つ	
合計	5.5つ	6つ	4つ	2つ	2つ	160kcal



グランプリ

なんちゃってキッシュ



主 食 0.5つ
 副 菜 1.5つ
 主 菜 1.5つ
 牛・乳製品 0.5つ
 果 物 0.0つ

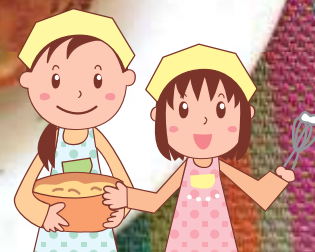
(2000 ~ 2400kcal のコマ)



※写真は4人分です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
229Kcal	13.1g	10.7g	20.2g	1.2g	1.9g

パン生地でカロリーも手間も大幅カットできます。苦手な野菜も細かく刻めば、美味しく食べられますよ。



高場 ももこ
 美幸
 (第四大島小学校)

材料・分量 (4人分)

食パン(6枚切)	2枚
ほうれん草	100g
玉ねぎ	100g
ズッキーニ	100g
パプリカ(赤・黄)	各25g
プチトマト	4個
にんにく	1片
ベーコン	60g
卵	3個
バター	1/2片
粉チーズ	大さじ1.5
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

作り方

(生地を作る)①~④

- ① 食パンを半分にスライスして、12枚切り厚さのものを4枚用意する。
- ② パンの耳を除き、手で薄くつぶしてのばす。
- ③ 18cmのタルト型にバターをぬり、薄くのばしたパンを敷きつめる。(隙間が出来ないようにする。)
- ④ にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。ほうれん草は3cm幅、玉ねぎは薄切りにする。パプリカ、ズッキーニはそれぞれ1cmの角切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をしき、にんにくを弱火で炒めて香りがしてきたら、④の野菜を入れて炒める。塩・こしょうで調味し、バットにあげて冷ましておく。
- ⑥ ボールに卵を割り入れ、粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ⑦ ③のタルト型に⑤の具材を平らに広げ、⑥の溶き卵を流し入れる。最後に、半分に切ったプチトマトも飾る。
- ⑧ トースターで10~15分位焼く。



最優秀賞

朝に食べたいはるさめサラダ



主食 0.0つ
 副菜 2.0つ
 主菜 0.5つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



家でとれた夏野菜を使いました。夏の暑い日もさっぱり、スルスル食べられるメニューにしました。



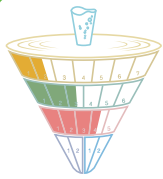
江村 胡桃
 幸
 (川南小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
164Kcal	4.2g	3.3g	30.7g	2.5g	4.1g

材料・分量 (4人分)	
きゅうり	120g
塩(塩もみ用)	少々
人参	70g
塩(塩もみ用)	少々
ハム	40g
なす	110g
なんでもソルト(なす用)	少々
ごま油(なす用)	小さじ1/2
オクラ	60g
はるさめ(乾)	80g
とうもろこし(缶詰)	100g
プチトマト	100g
【ドレッシング用調味料】	
酢	大さじ2
シークワサー(果汁)	大さじ3
ナンプラー	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
なんでもソルト	小さじ1/2
砂糖	小さじ2

作り方	
①	・きゅうりは長さ4等分にし、縦半分にした後スライスする。塩でもみ、しっかりと水気を絞る。 ・人参はスライサーで細く切り、塩でもみ、水気を絞る。 ・なすはラップに包み、電子レンジで2分間加熱した後にスライスし、なんでもソルト、ごま油と混ぜる。 ・ハムは半分に切り、5mm幅の短冊切りにする。
②	ドレッシング用調味料を合わせておく。 ※大さじ1杯分は仕上げ用に残しておく。
③	鍋にお湯を沸かし、皮に切り込みを入れたプチトマトをさっとくぐらせ湯剥きをし4等分に切る。 同じ鍋ではるさめ、オクラをそれぞれ茹でる。 オクラは冷水で冷まし、厚さ1cm弱の輪切りにする。
④	すべての材料と調味料を混ぜ合わせ、お皿に盛った後残しておいた大さじ1杯のドレッシングを最後にかける。

体ぽかぽかあったか朝ごはん



主食 1.5つ
副食 2.5つ
主菜 3.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
478kcal	23.3g	9.6g	74g	2.3g	6.8g



中三川 舜
真希
(亀高小学校)

根菜をたっぷり使って体の芯から温まり、また煮込むことによって柔らかくなり、たくさん食べられます。

材料・分量 (4人分)

大根	260 g
人参	80 g
長芋	180 g
しいたけ	40 g
しめじ	100 g
ごぼう	90 g
長ねぎ	30 g
鶏むね肉(親子丼用)	300 g
だし汁	1000ml
塩	小さじ1
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
ご飯	600 g

作り方

- ① 大根、人参、長芋、しいたけは1 cm 角のさいの目切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ④ 長ねぎは斜め切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁と①から④の野菜と鶏肉を入れて煮込む。
- ⑥ 塩、こしょう、しょうゆで味を調える。
- ⑦ 器にご飯を盛り、スープと具をよそって出来上がり。



優秀賞

夏野菜のドライカレー



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

(2000～2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
525Kcal	17.1g	16.7g	72.5g	2.5g	4.8g



齊木 柚那
 人美
 (数矢小学校)

夏バテ予防。スパイスが決めてです。水を使わないので野菜のうまみがぎゅっとつまっていて、色とりどりで見た目もきれいです。

材料・分量 (4人分)

玉ねぎ	160g
人参	100g
パプリカ (黄)	100g
なす	60g
スッキーニ	80g
エリンギ	40g
サラダ油	大さじ1
合挽き肉	240g
トマトホール缶	1缶
マギーブイヨン	1個
塩	小さじ1
こしょう	少々
スパイス(ガラムマサラ、クミン、コリアンダー、ターメリック)	合わせて大さじ1
カレー粉	小さじ1
赤ワイン	50ml
カレールー (辛口)	1片
ウスターソース	小さじ1
ご飯	600g
バジルの葉	8枚

作り方

- 野菜とエリンギはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油(小さじ2)をしき、①を炒める。
- 別のフライパンにサラダ油(小さじ1)をしき、ひき肉を炒め、スパイスとカレー粉を加える。
- 鍋に②の野菜、トマト缶、赤ワインとマギーブイヨン、塩、こしょうを加え、20分煮る。
- 野菜がやわらかくなったら③のひき肉とカレールーを加え、さらに10分煮る。最後にウスターソースを加え味を調える。
- ご飯をお茶碗に入れて、皿の上にひっくり返して盛り付ける。
- ドライカレーを盛り付け、最後にバジルの葉を飾る。



野菜たっぷりホットサンド



主食 1.0つ
副菜 1.5つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 1.5つ
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
428Kcal	15.9g	22.5g	42.1g	1.8g	4.7g



和田 蒼史
真城子
(東雲小学校)

野菜とコンビーフの相性が良く、ボリュームたっぷりのホットサンドです。

材料・分量 (4人分)

キャベツ	240g
人参	140g
レタス	60g
コンビーフ	100g
チェダーチーズ(スライスタイプ)	4枚
食パン(くるみとレーズン)	8枚(280g)
にんにく	5g
塩	0.8g
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
バター	6g

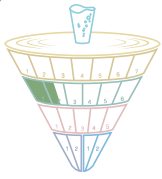
作り方

- 1 キャベツは千切り。
人参は半分の長さにした後に千切りする。
コンビーフをフォークでほぐし、マヨネーズと和える。
- 2 フライパンにみじん切りにしたにんにくを入れオリーブ油で炒める。香りが出てきたら人参→キャベツの順にフライパンに入れて塩・こしょうで炒める。
- 3 食パンをトーストし、バターを塗る。
- 4 ③にコンビーフを塗り、②、レタス、チェダーチーズを挟んで出来上がり。



優秀賞

野菜たくさんゴロゴロスープ



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

(2000 ~ 2400kcalのコマ)

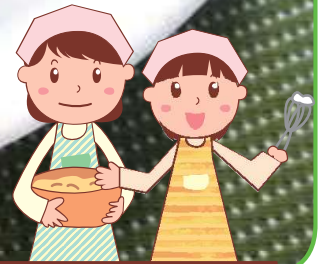


エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
96Kcal	2.7g	3.1g	14.2g	1.3g	2.4g

材料・分量 (4人分)

玉ねぎ	160g
人参	80g
かぶ	120g
キャベツ	120g
春雨	20g
ウインナー	40g
固形コンソメ	2個
黒こしょう	少々
水	800ml
酒	大さじ1

旬の野菜を使うことによって、より美味しくなります。
 私はかぶが苦手なのですが、スープにすることで美味しく食べることが出来ました!



伊藤 ちひろ
 有香里
 (有明西学園)

作り方

- ① 全ての野菜とウインナーを一口サイズに切る。
- ② 鍋に水、コンソメ、酒、①の野菜を入れて中火で20分煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、春雨を加えてさらに5分煮る。彩りに刻んだかぶの葉を加え、火を止める。
- ④ お皿に盛りつけ、最後に黒こしょうをかけたら完成。



暑い時にぴったりサラダ



主食 0.0つ
副菜 1.5つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



宮澤 沙梨羽
恵美子
(第四砂町小学校)

トマトを凍らせてトッピングしました。
ドレッシングは、ジュレにしました。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
85Kcal	10.4g	2.3g	6.4g	0.8g	1.7g

材料・分量 (4人分)

レタス	100g
キャベツ	100g
枝豆	40g
卵	1個
トマト	200g
サラダチキン	100g
【ドレッシング】	
粉ゼラチン	5g
酢	大さじ1
和風だし顆粒	小さじ1
砂糖	2g
水	200ml

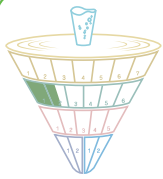
作り方

- ① トマトは、ヘタをとってラップで包み、冷凍しておく。
- ② レタス、キャベツはそれぞれ千切りにする。
- ③ ゆで卵を作り、4等分にする。
- ④ サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 枝豆を茹でて、さやから取り出す。
- ⑥ ドレッシングを作る。
50~60℃くらいのお湯を入れた器に粉ゼラチンを振り入れて混ぜて溶かし、酢、和風だし、砂糖を入れて混ぜ、冷凍庫で冷やす。
固まったら、フォークでくずし、ジュレ状にする。
- ⑦ ②~⑤を器に盛り付けたら、上から①の凍らせたトマトをおろし金ですりおろしにしてトッピングする。
- ⑧ 最後に、ジュレ状のドレッシングをのせて出来上がり。



優秀賞

かぼちゃレーズンサラダ



主 食 0.0つ
 副 菜 1.5つ
 主 菜 0.0つ
 牛・乳製品 0.0つ
 果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



レーズンが入っているので、
 甘くて美味しいです！
 子供から大人まで楽しめます！

一ノ瀬 花音
 靖子
 (小名木川小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
123Kcal	3.4g	5.0g	17.2g	0.6g	3.3g

材料・分量 (4人分)

かぼちゃ	280g
塩	2g
レーズン	30g
きゅうり	40g
[塩	少々
[酢	小さじ1
とうもろこし	40g
枝豆	40g
プレーンヨーグルト	40g
マヨネーズ	20g
カレー粉	小さじ1

作り方

- ① かぼちゃの皮は、包丁かピーラーを使ってむく。一口大の大きさに切り、耐熱容器に入れて、電子レンジ(500W 6分)で加熱し、熱いうちに荒めにつぶして塩をふる。
- ② レーズンは、水でふやかし、水切りしておく。
- ③ きゅうりを輪切りにし、塩と酢で下味をつける。しんなりしたら、軽く絞っておく。
- ④ 枝豆は茹でてさやから出し、とうもろこしは蒸して粒の状態にしておく。
- ⑤ ヨーグルト、マヨネーズ、カレー粉をよく混ぜておく。
- ⑥ かぼちゃの荒熱が取れたら②～④を加える。最後に、⑤を加えてよく混ぜ合わせて出来上がり。