

2020“第16回おいしいメニューコンクール”

応募総数4,561点から選ばれた  
**23作品のレシピ**を紹介します  
今年度は、二次審査(調理・試食)の中止によりグランプリ及び各賞はありません

**野菜をムダなく使った**

**エコメニュー**



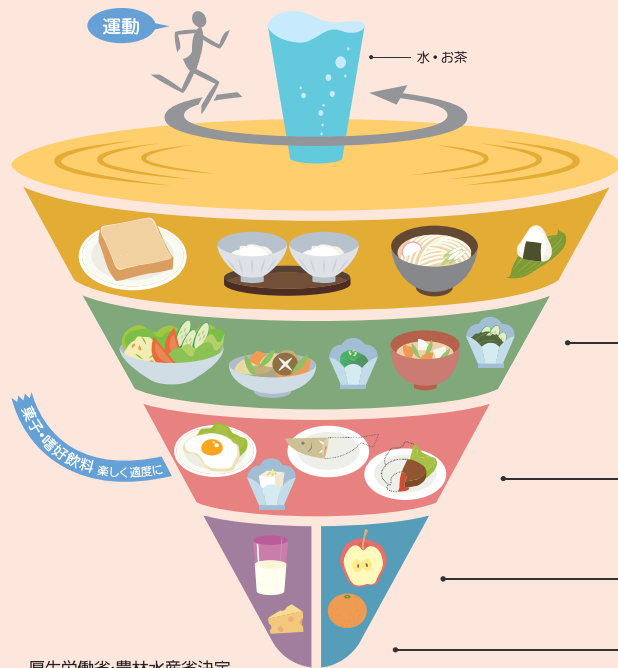
スポーツと人情が熱いまち  
**江東区**

# 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
主食 ごはん、パン、麺	4～5 つ	5～7 つ
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5～6 つ	6～8 つ
主菜 魚、肉、卵、大豆料理	5～6 つ	6～7 つ
牛乳・乳製品	3～4 つ	3～5 つ
果物	4～6 つ	2 つ
	2 つ	2～3 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	大福1コ = 160kcal
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		
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



# 野菜の皮も使った栄養満点ランチ

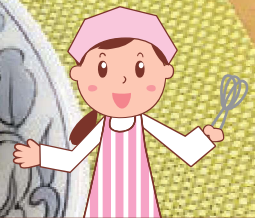


主 食 1.5つ  
副 菜 4.0つ  
主 菜 0.5つ  
牛・乳製品 0.0つ  
果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



普段捨ててしまう皮を使って料理を作りました。1つは人参ご飯を作る時に出了人参の皮を活用してきんぴらを作った事、もう1つも玉ねぎの皮を使ってお茶を作った事です。どちらも皮と身の間に1番栄養が詰まっています、エコ+栄養な一石二鳥のメニューです。



宮崎 ほんの花  
(深川第三中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
505kcal	12.1g	10.2g	87.0g	2.5g

## 材料・分量 (4人分)

### にんじんの炊き込みご飯

- 米…………… 2合
- 人参…………… 1/2本(62g)
- 油揚げ…………… 1枚(50g)
- しょうが…………… 1かけ(5g)
- ★和風だし顆粒…………… 小さじ2
- ★酒…………… 大さじ1
- ★しょうゆ…………… 大さじ1.5

### にんじんの皮のきんぴら

- 人参の皮…………… 4本分
- しょうゆ…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- 水…………… 小さじ1
- いりごま(白)…………… 大さじ1
- ごま油…………… 小さじ1

### 丸ごと玉ねぎのレンジ蒸し

- 玉ねぎ…………… 4個(985g)
- 酒…………… 大さじ2
- バター(有塩)…………… 20g
- ぽん酢しょうゆ…………… 大さじ2
- かつお節…………… 4g

### 玉ねぎの皮茶

- 玉ねぎの皮…………… 2個分(15g)

## 作り方

### にんじんの炊き込みご飯

- ① 人参は(1/2本分)ピーラーで皮をむき、長さ2cmの千切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをし、長さは半分、5mm幅に切る。
- ③ しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ④ 炊飯釜に米と★の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を注いだら①、②、③を入れて炊く。

### にんじんの皮のきんぴら

- ① 人参(4本分)はピーラーで皮をむき、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①と水小さじ1を入れてフタをして中火で加熱する。
- ③ 火が通ったら、しょうゆとみりんを加えて汁気がなくなるまで、中火で煮る。
- ④ いりごまを加えて、弱火でさっと炒めたら火からおろして完成。

### 丸ごと玉ねぎのレンジ蒸し

- ① 玉ねぎは上下を切り落とし、上部1/2程の深さまで十字の切込みを入れる。
- ② 耐熱皿に①、酒を入れる。バターを4つに分け、玉ねぎの上に置いてラップをし、玉ねぎがやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ③ 玉ねぎがやわらかくなったら、ぽん酢しょうゆとかつお節をふりかける。

### 玉ねぎの皮茶

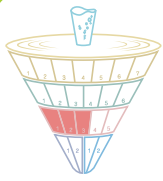
- ① 玉ねぎの皮を水でよく洗い、オーブントースターで焦がさないように軽く焼く。
- ② 水1Lの中に①を入れ、中火で5分煮出す。





優秀賞

# 西瓜の皮と鶏胸肉のシャキシャキサラダ



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



大竹 真央  
(深川第三中学校)

普通だったら捨ててしまうすいかの皮を使いました。夏休み中、たくさんすいかを食べていたのに、このレシピを思いつくまで捨ててしまっていたのが本当にもったいないと思うほどおいしかったです。大根の皮などはよく使いますが、これは新しい発想だと思います。他にも捨てがちなものから出汁をとったりしています。簡単なのでぜひ広めたいレシピです!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
171kcal	18.7g	7.9g	2.8g	2.3g

### 材料・分量 (4人分)

- ★鶏むね肉…………… 300g
- ★しょうがの皮 …… 1かけ分
- ★長ねぎ(青い部分) …… 1本(48g)
- ★酒…………… 大さじ3
- ★塩…………… 大さじ0.5
- すいかの皮…………… 1/8玉分(36g)
- しょうが(皮なし) …… 1かけ(10g)
- ◇黒こしょう…………… 少々
- ◇ごま油…………… 大さじ2
- ◇いりごま(白) …… 小さじ1
- 塩こんぶ…………… 適宜

### 作り方

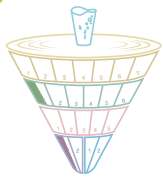
- ① ★の材料と鶏むね肉がひたるくらいの水を鍋に入れて沸騰するまで待つ。その後、火を消し、余熱で鶏むね肉に火を通したあと、冷ましておく。
- ② すいかの皮としょうがを千切りにする。
- ③ ①の鶏むね肉をさく。
- ④ ②と③と◇の調味料を合わせ、よく混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り付ける。塩こんぶはお好みで入れる。  
※①で残った鶏むね肉の煮汁をスープにしてもおいしい。





優秀賞

# 余った餃子の皮で★ecoカップグラタン



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



※写真は2人分です。

- ① 本来捨てられてしまう部分の栄養もしっかり使う!  
枝豆のサヤには食物繊維やβカロテンが豊富で、整腸や老化防止に。トウモロコシの芯にはグルタミン酸がたっぷり、美味しい出汁がとれます。椎茸の軸にもかさと同じ栄養があるため、捨てるのはもったいないです。
- ② 冷蔵庫の残り物で作る!  
わざわざ購入し直さなくても作れるので、お財布にも優しいです!
- ③ 洗い物も減らす工夫!  
餃子の皮で食べられる容器。洗う必要がないから環境にも優しいです。



羽田 彩乃  
(深川第三中学校)

※ 1人2個当たり

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
152kcal	7.1g	5.7g	18.4g	0.7g

## 材料・分量 (4人分8個)

- 餃子の皮(大) ..... 8枚(40g)
- とうもろこし ..... 1/2本(215g)
- 冷凍枝豆(さやつき) ..... 16粒
- しいたけ(軸ごと) ..... 1個(19g)
- ウインナーソーセージ ..... 1本
- 薄力粉 ..... 小さじ1
- 牛乳 ..... 100ml
- 固形コンソメ ..... 1個
- ピザ用チーズ ..... 40g

## 作り方

- ① ~餃子の皮の容器を作る~  
シリコンカップ2個で餃子の皮1枚を挟み、型を作る。オーブン(予熱無、200℃8分)で焼いて成型する。
- ② ~具を作る~  
とうもろこしをラップで包み、電子レンジで火が通るまで加熱する。加熱後、実を包丁でそぎ落とす。残った芯は2つに輪切りにし、さらに縦半分に切る。
- ③ しいたけは石づきのみを取り除き、軸ごと刻む。
- ④ ウインナーソーセージは一口大に薄くスライスする。
- ⑤ 枝豆は豆とさやに分ける。さやは内側の透明な硬い殻と太い筋を取り除き、繊維と直角になるようにして、細かく千切りにする。
- ⑥ 小さめの鍋に②③④と⑤のさや、水250mlを入れ、沸騰させる。沸騰したら、弱火で15分程煮込み、とうもろこしの芯を取り除く。薄力粉、牛乳、固形コンソメを加え、とろみがつくまで20分程煮込んだら、火を止め、粗熱をとる。
- ⑦ ~具材を入れる~  
①で作った餃子の皮の容器に⑥を入れる。ピザ用チーズと、枝豆の豆をトッピングし、トースターで3分程焼き目をつけたら完成。



# 栄養たっぷり！お花の形のピーマン肉詰め



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



※写真は2人分です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
216kcal	13.5g	15.4g	3.9g	0.2g

- ①ピーマン上部はヘタをくりぬいて肉詰めのお花モチーフを使います。
- ②ねぎの根の部分、人参の上部は植えて伸びた葉を使用。父が使ったロックアイスのカップで育てました。人参の葉はカロテンやビタミンEがたくさん含まれているらしいです。
- ③かぼちゃの種は洗ってネットに入れ、ベランダで1日干して乾かします。種皮を外して混ぜて具材に入れます。ビタミンE、B1、B2が豊富に含まれています。



米山 瑠夏  
 (深川第三中学校)

## 材料・分量 (4人分)

ピーマン(大)…………… 6個(240g)  
 ひき肉(牛・豚合挽) …… 300g  
 長ねぎ…………… 1/2本(30g)  
 人参の葉  
 かぼちゃの種…………… 15粒  
 ピーマンの種…………… 6個分  
 かたくり粉…………… 小さじ2  
 ★めんつゆ…………… 大さじ1  
 ★塩…………… ひとつまみ  
 ★こしょう…………… ひとつまみ  
 サラダ油…………… 小さじ1  
 トマトケチャップ…………… 適宜  
 しょうゆ…………… 適宜

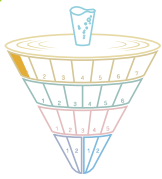
## 作り方

- ① ピーマンを1cmくらいの厚さに輪切りにする。ピーマンのヘタは、ヘタのみを引っぱって外す。
- ② 長ねぎ、人参の葉、かぼちゃの種を刻む。ピーマンの種とひき肉、★の調味料を混ぜて、よくこねる。
- ③ ①のピーマンの内側に、かたくり粉をまぶし、②をつめる。
- ④ フライパンに油をひき、火にかける。熱くなったら③を並べてフタをし、中火で7~8分程焼く。  
両面に焼き色をつける場合は表裏ともに3~3分半程焼く。
- ⑤ お好みでトマトケチャップやしょうゆをつけて食べる。  
※人参の葉が手に入らない場合は、大葉5枚で代用可能。





# 野菜のかわと残りご飯のカリカリせんべい



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



残ってしまったご飯といろいろな野菜の皮を使っておいしいせんべいにしました。すべてそのまま使っているため最後はごみがなくなります。

保科 亜光  
(深川第三中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
154kcal	2.2g	2.5g	29.4g	0.3g

### 材料・分量 (4人分)

じゃが芋の皮…… 1/2個分(5g)  
 なすの皮……… 1/3本分(5g)  
 人参の皮……… 1本分(9g)  
 かぼちゃの皮…… 1/4個分(17g)  
 ご飯……… 300g  
 のりふりかけ……… 小さじ1  
 サラダ油……… 小さじ2  
 塩……… ひとつまみ

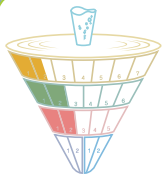
### 作り方

- 1 じゃが芋、なす、人参、かぼちゃの皮をみじん切りにする。  
※かぼちゃの皮は電子レンジで軽く温めると切りやすい。
- 2 ボウルにご飯を入れて、のりふりかけと野菜の皮のみじん切りを加え、粘りが出るまでしっかりつぶしながら混ぜる。
- 3 ②をビニール袋に入れて、麺棒で厚さ2mmくらいまで押しつぶす。
- 4 ハサミで袋を切り開き、水で濡らした包丁で適当な大きさに切る。
- 5 テフロンフライパンに薄く油をしき、両面を焼き色がつくまでしっかり焼く。
- 6 食べる際に塩をふって完成。





# 捨てないでドライカレー



主食 1.5つ  
副菜 2.0つ  
主菜 2.0つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



- 野菜の捨てられてしまう部分を再利用しました。
- 調理法を変えて組み合わせ、とうもろこしの髭や玉ねぎの根っこ迄、美味しく味わえるようにしました。
- 電子レンジを使用して、火を使う時間を短縮しました。

今井 夏道  
(深川第四中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
660kcal	22.0g	23.7g	86.7g	3.3g

## 材料・分量 (4人分)

### ドライカレー

- とうもろこし…………… 1本
- ・玉ねぎ…………… 1コ(200g)
- ・人参…………… 1/2本(80g)
- ・ピーマン…………… 丸ごと1コ(50g)
- ・キャベツの芯…………… 1コ分(60g)
- ・ブロッコリーの茎…………… 1コ分(60g)
- ・すいかの皮(白い部分)…………… 60g
- ・にんにくみじん切り…………… 1かけ(15g)
- ・豚ひき肉…………… 280g
- ・サラダ油…………… 小さじ1
- ・白ワイン…………… 大さじ1
- ・カットトマト缶詰1缶…………… 230g
- ・固形コンソメ…………… 1個
- ・カレールー…………… 2かけ(30g)
- ・トマトケチャップ…………… 大さじ1
- ・ウスターソース…………… 大さじ1
- ・しょうゆ…………… 小さじ1
- バジル…………… 適宜

### エコスープ

- 野菜の皮・根・ヘタ…………… 適宜
- とうもろこしの芯…………… 1/2本
- 白ワイン…………… 50ml
- 固形コンソメ…………… 1個
- こしょう…………… 少々
- 乾燥パセリ…………… 適宜

### ※とうもろこしライス

- 米…………… 2合
- とうもろこしの芯…………… 1/2本
- バター…………… 20g
- とうもろこし…………… 30g

## 作り方

### ドライカレー

- ① とうもろこしは、薄皮を1枚残して電子レンジに3分かけ、冷まして実をそぐ。皮と芯の半分は、スープの材料にする。残りの芯は、ご飯に炊きこむ。髭は、180℃の油でさっと素揚げし、ペーパータオルに広げて油をきっておく。
- ② 玉ねぎ、人参、キャベツの芯、ピーマン(種ごと)は、みじん切りにし、玉ねぎの皮とカットした根、人参の皮は、スープの材料にする。
- ③ ブロッコリーの茎の堅い皮は、スープの材料にする。茎はみじん切りにする。
- ④ すいかの皮は、白い部分だけをみじん切りにする。
- ⑤ みじん切りにした野菜を耐熱ボールに入れ、ふんわりラップして電子レンジ(500w)に5分かける。
- ⑥ フライパンに油とにんにくを入れて火をつけ、弱火で炒める。香りが出たら強火にして、ひき肉と白ワインを加えて炒める。肉の色が変わったら、⑧の野菜を加えて炒め、全体に油が回ったらトマト缶を入れて煮る。
- ⑦ コンソメ、カレールー、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆを入れて味を調え、水気がなくなるまで煮詰めて出来上がり。
- ⑧ とうもろこしライスの横にドライカレーを盛り付け、とうもろこしの髭とお好みでバジルを散らして完成。

### エコスープ

- ① 鍋にお湯1ℓを沸かし、野菜の皮や根、ヘタを入れて沸騰したら弱火にし、ふたをしないで30分煮詰めて野菜のくずでだしを取ったら取り出し、スープに白ワインと固形コンソメを入れて煮詰め、こしょうで味を整える。
- ② 器に盛り付け、パセリを振って完成。

### ※とうもろこしライス

- ① お米を洗って炊飯器に入れ、とうもろこしの芯も一緒にご飯を炊き、炊けたら芯を取り出して、バターを入れてよく混ぜる。
- ② 器に盛り付け、そいでおいたとうもろこしの実をトッピングする。





優秀賞

# そうめんチヂミ



主食 1.0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)



※写真は2人分です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
282kcal	8.4g	10.8g	37.4g	1.8g



東原 凌太  
(深川第四中学校)

## 材料・分量 (4人分)

- そうめん (乾燥) …… 75 g
- 玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- 人参 皮ごと … 1/4本(40g)
- 万能ねぎ …… 2本(15g)
- キャベツ…… 1/4個(250g)
- しいたけ…… 1個(15g)
- ハム …… 4枚
- 紅しょうが…… 20g
- かたくり粉 …… 大さじ9 (80g)
- 水 …… 1/2カップ
- 卵 …… 2個
- 中華だし顆粒 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- ごま油 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 適量
- いりごま(白) …… 適量

- ・キャベツの芯はみじん切りにして使う。
- ・人参は皮も使う。
- ・しいたけは軸もみじん切りにして使う。
- ・ねぎの青い部分も細かくきざむ。

## 作り方


- ① 茹でたそうめんは食べやすく切っておく。  
万能ねぎは小口切りにし、それ以外の野菜とハム、紅しょうがはみじん切りにする。  
人参は皮ごと使い、キャベツの芯もしいたけの軸もみじん切りにして使う。
- ② ボウルに調味料・水溶きかたくり粉・溶き卵を加えて混ぜ①と合わせる。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、1人分の生地を広げて焼き、返して裏面も焼く。
- ④ 食べやすいように切って器に盛り、ネギをかけて完成。

\*お好みでごましょうゆたれ(白ごま1:しょうゆ1)をかけてもよい。





# エコ野菜たっぷり 海鮮風チヂミ (三種のソース) (~イタリアン風ソース添え~)

主 食 1.0つ  
副 菜 1.5つ  
主 菜 1.0つ  
牛・乳製品 0.0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
244kcal	10.0g	3.3g	42.2g	1.0g

(ソースは除く)



小俣 結衣  
(深川第四中学校)

## 材料・分量 (4人分)

### 生地

- 薄力粉..... 150g
- かたくり粉..... 40g
- 水..... 180ml
- 卵..... 1個
- 鶏がらだし顆粒..... 小さじ2
- オリーブ油..... 小さじ1

### 具材

- キャベツ..... 150g
- ニラ..... 100g
- 人参..... 1/3本 (60g)
- 長ねぎ(上の青い部分)..... 30g
- シーフードミックス(冷凍)..... 100g

### ソース

#### トマトソース

- トマトピューレ..... 50g
- A { おろしにんにく ... 小さじ1/2
- オリーブ油..... 大さじ1

#### 和風バジルソース

- B { 大葉(みじん切り)..... 3枚
- オリーブ油..... 大さじ2
- 塩..... 小さじ1/2
- こしょう..... 少量

#### ノーマルソース

- C { しょうゆ..... 大さじ2
- すし酢..... 大さじ1

キャベツの芯やニンジンの皮、ネギの青い部分を使用したりするなど、普段使用することの少ないところも使いました。

## 作り方

- ① ニラは6等分に切り、長ねぎも同じ長さに切る。キャベツの葉は千切り、芯はみじん切りにし、人参は皮ごと千切りにする。
- ② ボウルに小麦粉、かたくり粉、水、卵を入れかき混ぜ、①の野菜と鶏がらスープの素、シーフードミックスをいれ、よく混ぜる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて②を流し込み、中火で焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って、お皿に盛り付けたら完成。

### ソース

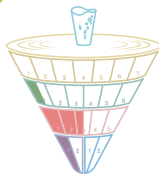
- ① フライパンにAの材料を入れて火をつけ、ぐつぐつ煮立つまでいため、器に移す。
- ② フライパンにBの材料を入れ、①と同様にする。
- ③ 容器にCを入れてよく混ぜる。





優秀賞

# ゴロゴロ具沢山鶏つくね



主食 0.0つ  
副菜 0.5つ  
主菜 2.5つ  
牛乳・乳製品 1.0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
267kcal	18.3g	18.0g	5.7g	2.0g

野菜を細かく刻むことで、加熱に使用するガスの量を減らし、省エネにつなげました。  
前日の調理で出た野菜の皮を冷蔵庫で保存して使用しました。

齊藤 紗希  
(第二亀戸中学校)

## 材料・分量 (4人分)

ごぼうの皮	10 g
人参の皮	20 g
大根の皮	20 g
玉ねぎ	40 g
むき枝豆	15 g
ひき肉(鶏むね)	270 g
塩	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ1.5
★塩	少々
★こしょう	少々
★しょうゆ	小さじ1
★白だし	大さじ1
とけるチーズ	50 g
オリーブ油	小さじ1
卵黄	4 個
大葉 (飾り用)	4枚

## 作り方

- 野菜の皮は、よく洗いすべて細かく刻む。  
玉ねぎはみじん切りにする。
- ひき肉に塩を加えて粘りが出るまでよくこねる。
- ②に①、むき枝豆、かたくり粉を入れてよく混ぜ合わせたら、さらに★の調味料を加えてまとまるまでこねる。
- まとまったら12等分にする。1つずつ、チーズを包み込んで丸い形に整える。
- フライパンにオリーブ油を入れ、12個のつくねを並べ、中火で焼く。
- 中まで火が通り、両面にパリッと焼き目がついたらお皿に盛り付け、お好みで溶き卵(卵黄)をつけだれとして添える。



優秀賞

# 大根ペペロンチーノ



主 食 1.0つ  
 副 菜 1.5つ  
 主 菜 2.5つ  
 牛乳・乳製品 0.0つ  
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



- ・冷蔵庫に入れておいた人参の皮と大根のつまを使いました。
- ・大根のつまはお刺身を食べた際に余ったものをとっておきました。
- ・人参の皮は、彩りを考え捨てずに残しておいた物を使いました。



高橋 海緒  
 (第三亀戸中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
597kcal	23.8g	29.4g	55.3g	3.2g

## 材料・分量 (4人分)

大根のつま	400g
人参の皮	40g
にんにく	80g
とうがらし	4本
オリーブ油	120ml
大葉 (かざり用)	24枚
大葉 (具用)	16枚
しらす (かざり用)	80g
しらす (具用)	160g
塩	小さじ 1/4
乾燥パセリ	少々
スパゲッティ (乾燥) (1.4mm)	240g
お湯	2ℓ
(ゆでる用) 塩	小さじ 2

## 作り方

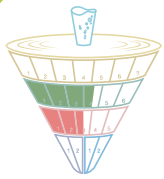
- ① 大根のつまは6cmの長さに切り、水でよく洗い、ザルに入れておく。人参の皮は、千切りにする。
- ② かざり用の大葉(24枚)は細く千切りに、具用の大葉(16枚)を細かくみじん切りにしておく。にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにく、とうがらしを入れて弱火にかける。にんにくはきつね色、とうがらしは焦げる前に取り出す。
- ④ ③のフライパンを中火にかけ、人参の皮、具用のしらす、具用の大葉、塩小さじ1/4、乾燥パセリ少々を入れて混ぜ、火を止める。
- ⑤ お湯を沸騰させ、塩を入れ、スパゲッティ(乾)を茹でる。ゆで汁は残しておく。
- ⑥ ④のフライパンを中火にかけ、スパゲッティ、大根のつまの順に入れて炒め、ゆで汁240mlを加えて混ぜ、火を止める。  
※大根のつまを最後に入れるのはシャキシャキ感を残すため。
- ⑦ ⑥をきれいにお皿に盛り、かざり用のしらす、かざり用の大葉、とうがらしの順に盛り、にんにくを周りにちりばめたら完成。





優秀賞

# 野菜たっぷりメンチカツ



主 食 0.0つ  
 副 菜 3.5つ  
 主 菜 2.5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
599kcal	21.4g	37.1g	44.3g	2.6g

## 材料・分量 (4人分)

- キャベツ…………… 1/4個(260g)
- 塩 (塩もみ用) ……少々
- 玉ねぎ…………… 1個(280g)
- 人参 (皮つき) ……1/2本(110g)
- しいたけ…………… 2個(40g)
- ひき肉 (牛・豚合挽) …… 300g
- 牛乳…………… 大さじ2
- 卵…………… 1個
- パン粉…………… 大さじ2
- 調味料 {
  - 塩…………… 小さじ1/4
  - 砂糖…………… 小さじ1
  - こしょう…………… 適宜
  - コンソメ顆粒…………… 小さじ1
  - とんかつソース…………… 小さじ2
- [
  - 天ぷら粉…………… 適量
  - 水…………… 適量
- パン粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量
- キャベツ…………… 160g
- プチトマト…………… 12個(120g)
- ソース {
  - とんかつソース…………… 大さじ3
  - トマトケチャップ…………… 大さじ1
  - すりごま(白)…………… 大さじ1
  - 水…………… 大さじ2

にんじんは皮がついたまま使用し、キャベツの芯としいたけの軸もフードプロセッサー (みじん切り) で細かく切ることによって、野菜をムダなくおいしく食べられるようにした。



三輪 凌叶  
(第二砂町中学校)

## 作り方

### メンチカツ

- ① キャベツは細かく刻み塩もみをして、手でしぼりしっかり水気を取り除く。
- ② 玉ねぎ、人参(皮も含む)、しいたけ(軸も含む)をフードプロセッサーで細かいみじん切りにする。
- ③ ボールにひき肉と①と②、調味料、牛乳、卵、パン粉(大さじ2)を入れてよくこねる。
- ④ 粘り気が出てきたら、8等分にして丸く成形する。
- ⑤ 天ぷら粉に水を入れてバター液を作る。
- ⑥ ④にバター液→パン粉の順に衣をつける。
- ⑦ フライパンに4cm程の高さまで揚げ油を入れ180℃まで熱し、⑥を入れていく。5分程度揚げたら油をきる。
- ⑧ 千切りにしたキャベツとプチトマトをのせた皿に盛り付け、メンチカツソースをかける。

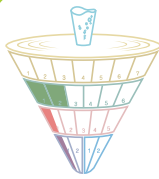
### メンチカツソース

- ① フライパンに●のすべての材料を入れて温める。



優秀賞

# 大根ピザ・大根ポテト



主食 0.0つ  
副菜 2.0つ  
主菜 0.5つ  
牛乳・乳製品 0.5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
183kcal	6.2g	13.8g	8.8g	1.2g

## 材料・分量 (4人分)

### 大根ピザ

- 大根 8cm(270g) 正味220g
- 塩・こしょう……………少々
- オリーブ油……………小さじ1
- A { 玉ねぎ …………… 30g
- にんにく …………… 1かけ
- オリーブ油 …………… 大さじ1
- B { カットトマト缶 …… 200g
- クレージーソルト  小さじ1
- ウインナーソーセージ… 4本(80g)
- ピザ用チーズ…………… 50g
- こしょう…………… 適量
- パセリ…………… 適量

### 大根ポテト

- 大根の皮…………… 50g
- A { かたくり粉 …… 大さじ1/2
- 粉チーズ …………… 小さじ1
- こしょう …………… 少々
- 揚げ油…………… 適量
- ガーリックパウダー&パセリ …… 適量
- トマトケチャップ&マスタード …… 適量

野菜がきれいな人でもた食べられるように、意外性のある楽しいメニューを考えました。

岡田 佳歩  
(第三砂町中学校)

## 作り方

### 大根ピザ

- ① 大根は、厚めに皮をむき、1cm幅の輪切りにして下茹でし、ざるにあげて塩・こしょうする。
- ② 玉葱はみじん切りにし、にんにくはすりおろす。耐熱ボールにAを入れ、ラップなしで電子レンジ(500W)2分加熱する。さらに、Bを加えて3分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を小さじ1しき、①の大根を入れ中火で両面焼く。
- ④ ③の大根に②のトマトソース、輪切りにしたウインナー、チーズをのせる。フタをして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ⑤ チーズが溶けたら出来上がり。こしょうをたっぷりかける。あれば、彩りにパセリをふる。

### 大根ポテト

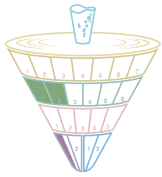
- ① 上記①で残った大根の皮を細く切る。
- ② ポリ袋にAを入れ、①の大根の皮を入れて、衣をまぶす。(袋に空気を入れ、ふくらませて振るとよい。)
- ③ フライパンに揚げ油を入れ、180℃に熱し②を色づくまで揚たら、ガーリックパウダーとパセリをかける。
- ④ お好みでケチャップとマスタードを添える。





優秀賞

# 酷暑を乗り切るかき氷風スープ!!



主 食 0.0つ  
 副 菜 2.0つ  
 主 菜 0.0つ  
 牛乳・乳製品 0.5つ  
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



- ① 捨ててしまうはずの野菜の皮を使ってコンソメスープを作ること。
- ② ブロccoliの茎もスープにすることで無駄なく、栄養価の高いスープに!



竹石 彩華  
 (第三砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
139kcal	4.3g	9.9g	9.3g	1.3g

### 材料・分量 (6人分)

- 水.....1000ml
- コンソメ顆粒.....小さじ5
- 野菜の皮や茎.....適量
- A {
  - じゃが芋
  - 人参
  - 玉ねぎ
- ブロッコリーの茎の細い部分
- ローリエ.....1枚
- ローズマリー.....1本
- ブロッコリー.....1房(350g)
- じゃが芋.....1個(150g)
- バター(有塩).....30g
- 牛乳.....70ml
- 生クリーム.....30ml
- クリームチーズ.....50g

### 作り方

#### コンソメスープ

- ① 料理で余った野菜の皮 A とローズマリーを出汁用袋に入れる。
- ② 鍋に①と水、ローリエを入れて煮る。沸騰したらコンソメ顆粒を加える。
- ③ ②の出汁からローリエ、出汁用袋を取り出し、そこから300ml をかき氷用のカップに入れて凍らせる。
- ④ 残りのコンソメスープから500ml 取り出す。

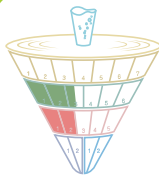
#### ブロッコリースープ

- ⑤ 沸騰したお湯でブロッコリーをサッと茹でて冷まし、少量をトッピング用に取り分けておく。
- ⑥ じゃが芋とブロッコリーの茎を薄くスライスし、④のコンソメスープで柔らかくなるまで茹でる。
- ⑦ ⑤と⑥の粗熱をとったら、フードプロセッサーでペースト状にする。
- ⑧ ⑦と④を鍋に戻し、牛乳・バター・クリームチーズ・生クリームを入れ沸騰させないようにかき混ぜながら加熱する。
- ⑨ ⑧を容器に入れて冷やす。
- ⑩ ③を冷凍庫から取り出し、スプーンで削り取り、⑨の上のせる。⑤でとっておいたブロッコリーを少量もりつけて完成!



優秀賞

# カボチャメンチカツ、きんぴら



主食 0.0つ  
副菜 2.5つ  
主菜 2.0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
501kcal	16.1g	33.8g	30.3g	1.3g

- ・味付けや調理方法を変えて、大きなカボチャでも飽きることなく使い切れるように工夫しました。
- ・いつもは捨てる皮やわたもきんぴらやスープにして食べやすくしました。
- ・カボチャの材料をすべてに使ったメニューで、デザートまで含め一食分のメニューを作れるようにしました。
- ・残りのカボチャとわたしは、ミルクスープと白玉団子にしました。



吉川 依那  
(第四砂町中学校)

## 材料・分量 (4人分)

### カボチャメンチカツ

- かぼちゃ…………… 1/8個 (170g)
- 玉ねぎ…………… 1/2個 (160g)
- サラダ油…………… 小さじ1
- ひき肉(牛・豚合検) …… 250g
- 卵黄…………… 1個分
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- 薄力粉…………… 20g
- 卵白…………… 1個分
- 水…………… 大さじ1
- パン粉…………… 30g
- 揚げ油…………… 適量
- レタス…………… 4枚 (80g)
- プチトマト…………… 8個 (100g)

### きんぴら

- かぼちゃの皮…………… 1/4個分 (90g)
- ごま油…………… 小さじ1
- 調味料 [みりん…………… 大さじ1/2  
しょうゆ…………… 大さじ1/2  
砂糖…………… 大さじ1/2  
いりごま(白)…………… 小さじ1

## 作り方

### カボチャメンチカツ

- ① かぼちゃの皮を取り、3cm 角切にして、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分程、やわらかくなるまで加熱する。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。
- ③ ①をボールに移してスプーンなどでつぶす。
- ④ ③に炒めた玉ねぎ、合いびき肉、卵黄、塩、こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜて、8個分に分けて丸める。
- ⑤ 薄力粉→卵白と水を合わせたもの→パン粉の順にくぐらせ、180℃の油で揚げる。
- ⑥ お皿に盛り付け、レタスとプチトマトを添える。

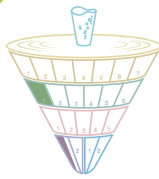
### きんぴら

- ① かぼちゃの皮(厚めにむく)を耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ② ①を5mm 幅の干切りする。
- ③ フライパンにごま油をひき、②と調味料を加え炒め合わせる。
- ④ 皿に盛り付けて、最後にごまをふりかける。





# くず野菜を使ったポタージュスープ



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

(2000～2400kcalのコマ)



大森 愛佳  
(第二南砂中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
66kcal	3.3g	2.2g	8.8g	1.4g

普段すててしまう野菜の皮や芯を使い、他の料理と合わせ野菜をまるまる使い切りました。

くずになってしまう部分にも栄養分が多く含まれるため、有効活用出来たと思います。

## 材料・分量(4人分)

ブロッコリーの芯	} 合わせて 200g
人参の皮	
キャベツの芯	
じゃが芋の皮	
アスパラの固い部分	
水	150ml
牛乳	200ml
じゃが芋	1/4個(40g)
コンソメ顆粒	小さじ2
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々

## 作り方

- ①きれいに洗った野菜のくずを集める。
- ②くず野菜とスライスしたじゃが芋を入れた耐熱容器にふんわりラップをし、電子レンジ(500W)で2分程度温める。
- ③②と水をミキサーにかける。
- ④③、牛乳、コンソメを鍋に入れ、中火にかける。
- ⑤コトコトしだしたら弱火にし、5分程度混ぜながら様子を見て塩で味をととのえ火を止める。
- ⑥器に盛り、最後に黒こしょうを振りかける。