

小学生の部

「ごはん de ケーキ」

御田 勝大：岐尼小学校4年

このお昼ご飯の自慢（おすすめの理由）

いつものおにぎりがちょっとごうかになった。

ごはん
わかめのふりかけ
鮭フレーク
卵
海苔
きゅうり
味噌
豆腐
ねぎ



- ① ご飯とわかめのふりかけを混ぜる。
- ② 炒り卵を作る。
- ③ ボウルの底にラップを敷き、海苔を敷きつめる。
- ④ ①を1cmの厚さに入れて、上からスプーンで軽く押す。
- ⑤ 鮭フレーク→ご飯→炒り卵→ご飯の順番で乗せて、上からしっかり押さえ、最後に海苔を上から敷きつめる。
- ⑥ ⑤をひっくり返してラップをはずす。
- ⑦ きゅうりの浅漬けと味噌汁を添える。

「栄養満点ごはんお好み」

岡田 梨絵：西中学校1年

このお昼ご飯の自慢（おすすめの理由）

簡単に、材料を切らなくていい。

ごはん お茶碗1杯
卵 1個
山いも お茶碗半分くらい
もやし 1つまみ（45g）
豚肉 25g
桜えび 1つまみ
お好み焼きソース
マヨネーズ
青のり
かつおぶし
天かす

適量



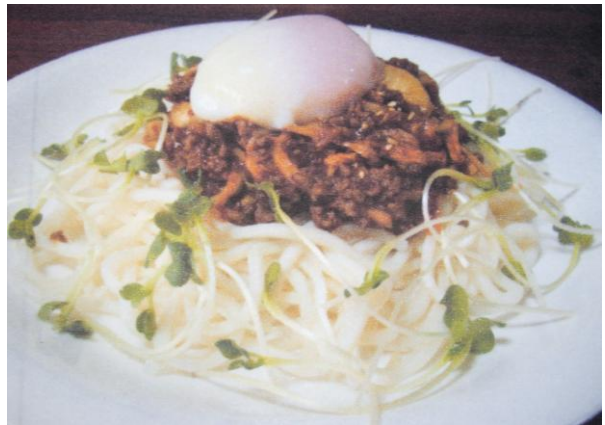
- ① ボウルに温かいご飯、卵、おろした山いも、桜えび、マヨネーズ大さじ1杯と天かすを入れて混ぜる。
- ② フライパンを熱して油を加え、①を入れて丸く成形。
- ③ ②の上にもやしと豚肉を乗せて焼く。
- ④ 裏がきつね色になったらひっくり返して焼く。
- ⑤ 両面焼けたら皿に盛り、お好み焼きソースとマヨネーズ、青のり、かつおぶしを乗せる。

「韓国風牛そぼろうどん」 阪下 佑実：能勢高等学校1年

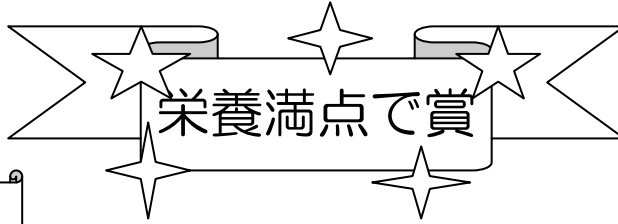
このお昼ご飯の自慢（おすすめの理由）

暑い夏にピッタリなスタミナたっぷりの昼ご飯。ピリっとからくて、冷やしたうどんにからめているので、暑さをとばしてくれるかも。

牛ひき肉	180g
ごま油	小さじ1
キムチ	適量
ごぼう	適量
にんじん	適量
かいわれ大根	適量
うどん（ゆで）	400g
しょうゆ	} 各大さじ2
みりん	
酒	
砂糖	} 各小さじ1
チュヅ ヲ	
おろしニンニク	小さじ1/2
水とき片栗粉	少々
温泉卵	適宜
白ごま	適宜
(2人分量)	



- ① ごぼうとにんじんは干切りに。調味料は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛ひき肉を加え炒める。色が変わったらにんじんとごぼう、キムチを加え、中火で炒める。
- ③ ②に火が通ったら①の調味料を加えて炒め、水とき片栗粉を入れる。
- ④ ゆでうどんをほぐして皿に乗せ、③を上からかける。
- ⑤ 周りにかいわれ大根をちらし、お好みで温泉卵と白ごまをのせる。



小学生の部

「ひやしうどん入りちゃんむし」

：岡 さくら：天王小学校2年

卵 かまぼこ えび 干しいたけ 鶏肉 みつば うどん だし汁
食塩 酒 しょうゆ

- ① だし汁を作って冷まし、とき卵を加える。
- ② 具を器に入れ、①をこしながら入れる。
- ③ 蒸し器で蒸し上げる。
- ④ ③を冷ましてから冷蔵庫に入れて冷やす。

「豆腐のミートソースグラタン」

：上山 実咲希：久佐々小学校4年

木綿豆腐1/2丁 トマト1個 ミートソース缶1/2缶(150g)
パン粉大さじ1 ミックスチーズ40g パセリ少々

- ① 豆腐をキッチンペーパーやふきん等でくるみ、水切りする。
- ② ①を2cm角に切る。
- ③ トマトは半月切りにする。
- ④ グラタン皿にミートソース、豆腐、ミートソース、トマト、パン粉、ミックスチーズの順に材料を重ね、オーブンで表面に焦げ目が付くまで焼く。
- ⑤ 焼き上がったらパセリを小さくちぎって散らす。

「ドリトスピザごはん」

：大崎 将：田尻小学校5年

ごはん茶わん1杯半 ドリトス（タコス味）4～5枚 玉ねぎ1／4個
ピーマン1／4個 ウィンナー2本 コーン適量 とろけるチーズ適量
ピザソース適量

ドリトスは4～5枚残して食べます（全部食べないように注意）

- ① 残ったドリトスをこなごなにする。
- ② フライパンに①とご飯を加え、サッと炒める。
- ③ アルミホイルに②を乗せて広げ、ピザ生地のようにする。
- ④ ③の上にとろけるチーズとピザソースを広げる。
- ⑤ ④をトースターでチーズが溶けるまで焼く。

「夏にピッタリ☆ひやじる」：木下 千穂：歌垣小学校4年

ごま えび きゅうり 焼き鳥 木綿豆腐 青ネギ 帆立貝 味噌
だし汁

- ① すりばちでごまをすり、味噌とだし汁を混ぜる。
- ② スライスしたきゅうりと手でくずした豆腐を混ぜる。
- ③ ②に氷を約200ml加える。
- ④ ③の氷が溶けてから、熱々のご飯にかけ、帆立貝やえび、焼き鳥を乗せてきざんだ青ネギをちらす。

「やさいたっぴりアボガドサルサバーガー」

：上奥 麗央：東郷小学校2年

バンズ レタス ベーコン 玉ねぎ トマト ハンバーグ アボガド
サルサソース マヨネーズ とろけるチーズ ポテト レモン
レモネード

バンズの上にレタス、ベーコン、マヨネーズ、トマト、玉ねぎ、ハンバーグ、アボガド、サルサソース、とろけるチーズの順に乗せ、バンズではさむ。

ポテトとレモネードを添えてできあがり。

中学生の部

「オムそば風そうめん」

：山田 実歩：東中学校2年

そうめん1わ にんじん1/4本 ピーマン2個 キャベツ2枚
焼きそば用ソース大さじ2 マヨネーズ大さじ1 油少々 卵1個
塩こしょう少々 プチトマト ブロッコリー

- ① にんじん・ピーマン・キャベツを千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①を加え少しゆでてからそうめんを加えてゆでる。
- ③ ②がゆで上がったら水洗いして、ザルに上げ水気を切る。
- ④ ③を焼きそば用ソースとマヨネーズで和える。
- ⑤ 卵に塩こしょうを混ぜ、油をしいたフライパンで薄焼き卵を作る。
- ⑥ ④を器に盛り、⑤で包む。
- ⑦ 付け合せにゆでたブロッコリーとプチトマトを添える。



小学生の部

「大もりビビンバ風」 **：富岡 未来：岐尼小学校2年**

ウィンナー にんじん もやし レタス 牛肉 キムチ 卵 ご飯
ごま油 焼肉のたれ ピザ用チーズ

- ① 牛肉とウィンナーは小さく切り、焼肉のたれにつけこむ。
- ② もやしとレタスは洗う。レタスは手でちぎり、にんじんは小さく切る。
- ③ 鍋を熱してごま油を加え、①を炒める。火が通ったら取り出す。
- ④ 鍋を熱してごま油を加え、ご飯を炒める。
- ⑤ ④の上に②の野菜とチーズ、③、キムチと生卵を乗せる。
- ⑥ フタをしてしばらく待つ。
- ⑦ 全体をかき混ぜる。

「あみポテヤキ」 **：石黒 愛未：岐尼小学校3年**

じゃがいも マヨネーズ 塩こしょう ベーコン 小麦粉 卵 油

- ① ジャガイモの皮をむいてすりおろす。
- ② 小麦粉と卵、マヨネーズ、塩コショウを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 鍋を熱し油を入れて②を広げ、ベーコンを乗せて焼く。
- ④ 片面が焼けたらひっくり返し、両面を焼いて出来上がり。

「フロスゲッタ」

：成田 ひとみ：岐尼小学校5年

バジル トマト 塩 ミックスペッパー バタール オリーブ油
にんにく

- ① バジルを細かく切っておく。
- ② トマトを湯むきして皮をむき、半分に切って種を取り除き、サイコロに切る。
- ③ ①と②を混ぜ、オリーブ油と塩を加えて調理する。
- ④ バタールを切りわけ、表面ににんにくをこすりつけ香りをつける。
- ⑤ オリーブ油にスライスしたにんにくを入れ、オリーブにんにくオイルを作る。
- ⑥ ④に⑤のオイルを塗り、トースターで3分ほど焼く。
- ⑦ ⑥に③を乗せてできあがり。

「野菜のランチクレープ」

：乾 あさひ：岐尼小学校6年

薄力粉80g コーンスターチ大さじ2 卵1個 サラダ油大さじ1
野菜100%ジュース100ml 牛乳20ml 塩少々 マヨネーズ
中にはさむ具（チーズやレタス、キュウリ、トマト、ハムなど）

- ① 薄力粉とコーンスターチは混ぜてふるっておく。
- ② とき卵に野菜100%ジュースと牛乳、サラダ油をくわえて混ぜる。
- ③ ②に①と塩を加え、さっくり混ぜ合わせて生地を作る。
- ④ 鍋を熱して油を入れ、③を流し入れ中火で焼く。周囲が硬くなってきたらひっくり返して両面を焼く。冷まして荒熱をとる。
- ⑤ ④にマヨネーズを塗り、具をはさんで巻く。

「ポテトお焼き」

：内山 航輝：久佐々小学校5年

じゃがいも中1個 ご飯茶碗1杯 ツナ缶1個 とろけるチーズカップ
約8分目 青しそ5～6枚 塩こしょう少々 しょうゆ少々
オリーブ油少々
(2人分量)

- ① ジャがいもを電子レンジで10分程度加熱して、熱いうちに皮をむいてマッシャー等をつぶす。
- ② ①に温かいご飯を混ぜてさらにつぶし、ツナ缶ととろけるチーズを加え、きざんだ青しそと塩こしょうを加える。
- ③ ②をラップに包み、丸く形を整える。
- ④ フライパンを熱してオリーブ油をしき、③の両面をこんがり焼く。仕上げにしょうゆをたらしてできあがり。

「フライパンでかわらそば」：森村 虹海：田尻小学校2年

茶そば(ゆで) 牛肉 塩こしょう 卵 油 海苔 細ねぎ レモン
めんつゆ 大根おろし(お好みで)

- ① 錦糸卵を作る。
- ② レモンは薄切りに、ねぎは小口切りにする。
- ③ 牛肉を塩こしょうで炒め、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンを洗わず、茶そば(ゆで)をパリパリになるまで炒める。
- ⑤ ④を器に盛り、めんの上に錦糸卵、②、海苔、③のレモン、ねぎの順に盛り付ける。
- ⑥ 器にめんつゆとレモンを入れ、大根おろし(お好み)を入れる。⑤をつけながら食べる。

「たまご入り肉巻きおにぎり」 : **西村 駿** : **西中学校1年**

ごはん茶わん4杯 卵3個 豚肉ロース薄切り10枚 わかめご飯の素
味付け海苔6枚 焼肉のたれ少々 塩少々

- ① とき卵に塩を加え、卵焼きを作る。
- ② ご飯に塩を加えて混ぜる。
- ③ ①を2cm角に切り、②のご飯の中央に入れて、味付け海苔で丸くくるむ。
- ④ ご飯にわかめご飯の素を混ぜてわかめご飯を作り、③をくるむ。
- ⑤ ④を豚肉ロースでくるみ、熱したフライパンに油を入れて表面を焼く。
- ⑥ ⑤の焼き色がついたら焼肉のたれを加えて味をつける。

「暑いぜ！！夏だ！！がっつりビビンバ丼」

: **井上 悟** : **西中学校3年**

豆もやし10g 人参10g きくらげ(もどしたもの)10g
ほうれん草10g 白ごま10g 卵1個 豚肉細切れ100g
きざみのり10g ごま油10g コチュジャン10g
乾燥わかめ10g わけぎ10g コンソメ(キューブ)1個 塩少々
砂糖少々

- ① 豆もやしと人参干切り、きくらげと手でちぎったほうれん草を3分間ゆで、塩少々ふってザルにあげる。
- ② 豚肉を炒め、塩で調味する。
- ③ とき卵に砂糖を加え、スクランブルエッグを作る。
- ④ 丼にご飯をよそい、①を乗せてごま油とコチュジャンをかけ、②、③の順に乗せて白ごまときざみのりを乗せる。
- ⑤ お湯をわかしてコンソメを加え、乾燥わかめと小口きりのわけぎを加えてコンソメスープを作る。

「花がたそぼろ丼&野菜スープ」 : 中 望 : 東中学校1年

とりひき肉100g 砂糖大さじ1 しょうゆ大さじ1 酒大さじ1
卵1個 砂糖小さじ1 塩少々 味付けうまみ調味料少々
おくら めんつゆ少々 炒りごま少々 ご飯 さくらでんぷん
じゃがいも3個 人参1/2本 キャベツ100g 玉ねぎ1個
ブロッコリー1/2株 水500ml コンソメ(キューブ)1個
塩こしょう少々

- ① 鍋を熱し、とりひき肉と調味料を加えて火にかけ、はしでよくかき混ぜ水分がなくなるまで炒る。
- ② 鍋を熱し、とき卵と砂糖、塩、味付けうまみ調味料を加えて火にかけ、炒り卵を作る。
- ③ おくらをゆでて刻み、めんつゆと炒りごまを加えて調味する。
- ④ 皿にご飯を盛り、上から具を花形になるよう盛り付ける。
- ⑤ 鍋に水を入れて火にかけ、じゃがいもと人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリーを切り分けて鍋に入れる。調味料を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。

「炊飯器で一度に4品作れるワンプレートランチ」

：仲 明日香：東中学校2年

米3合 水2カップ トマトみじん切り1.5カップ 玉ねぎ1/4個
人参1/4本 手羽元4本 塩こしょう少々 ケチャップ大さじ3
卵4個
じゃがいも中2個 キュウリ1/4本 ハム2枚 マヨネーズ少々
塩こしょう少々
かぼちゃ1/8個 牛乳 コンソメスープ
(4人分量)

- ① 米3合をとぎ、水とトマト、玉ねぎ、人参、塩こしょう、ケチャップを入れてざっと混ぜ、炊飯器に入れる。
- ② 手羽元は塩こしょうをする。じゃがいもは皮をむく。かぼちゃは1cm位の厚さに切り、それぞれ①の上に乗せて炊飯する。
- ③ ご飯が炊けたら②を取り出し、ご飯は全体的に混ぜる。
- ④ かぼちゃは皮をむき牛乳、コンソメスープと塩こしょうで調味つけスープにする。
- ⑤ じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。キュウリも同様に切る。マヨネーズと塩こしょうを加えてポテトサラダにする。
- ⑥ ③を皿に丸く盛りつけ、卵を半熟に焼いて上に乗せ、ケチャップを乗せる。
- ⑦ ポテトサラダと③の手羽元、レタス、トマトを盛り付ける。
- ⑧ スープを器に入れ、かぼちゃの皮を薄く切っておく。

「韓国風ソーメン」

：村本 幸綺子：東中学校2年

ソーメン めんつゆ キムチ ごま油 白ごま きゅうり 焼き豚
韓国海苔 水 ねぎ 酢（お好み）

- ① きゅうりは千切りにする。
- ② ソーメンはゆでて水にとり、水気をとって冷やす。
- ③ 器に氷をひいて②を入れる。
- ④ ③の上から①、キムチ、焼き豚を乗せる。
- ⑤ ④にめんつゆを加える。
- ⑥ ⑤に白ごまと韓国海苔、ねぎをかざし、ごま油をかける。
- ⑦ お好みに酢をかけて食べる。

「夏野菜たっぷり昼ご飯」

：上田 杏奈：東中学校3年

牛ひき肉250g なす3本 A（味噌大さじ3 酒または紹興酒大さじ2 しょうゆ大さじ3 砂糖大さじ3 ごま油大さじ1）
きゅうり1本 白ねぎ1/2本 麺 枝豆少々
きゅうり適宜 ミニトマトかトマト適宜 モッツアレラチーズ1袋
オリーブの実少々
ハーブ配合風味調味料、塩、エキストラバージンオイル コショウ
グレープフルーツジュース100%500ml 水100ml
砂糖大さじ1.5 アガー大さじ1 グレープフルーツ1個
水1リットル 紅茶ティーパック3個 レモングラス3本 砂糖少々
（4～5人分量）

- ① ひき肉となすを炒め、Aを加えて香ばしく炒め、肉味噌を作る。
- ② 器に麺（うどんやそうめん、中華麺）を入れ、上からきゅうりとねぎを乗せ、肉味噌を中央に置く。枝豆をちらす。
- ③ きゅうりとトマト、モッツアレラチーズは角切り。オリーブの実は半分に分けてスライス。材料をまぜて調味料で味付け。
- ④ グレープフルーツジュースと水、砂糖、アガーを鍋に入れて熱し、荒熱が取れたら器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 紅茶とレモングラスを煮出し、砂糖を加える。

「肉巻おにぎり」 : 岸本 真帆 : 能勢高等学校1年

おくら ご飯 ごま 牛肉 油 みりん しょうゆ

- ① おくらをゆでて切り、みりんとしょうゆを混ぜたものにつけこむ。
- ② ご飯に①を混ぜ込み、丸いおにぎりを作る。
- ③ 鍋を熱して油を入れ、牛肉を炒める。火が通ったらみりんとしょうゆで調味する。
- ④ ②を③で巻き、ラップでくるむ。

「パプリカの肉詰め！」 : 松下 恵理子 : 能勢高等学校1年

玉ねぎ1/2個 パプリカ1個 しめじ少々 人参20g スキムミルク
小さじ半 卵半個 パン粉大さじ1 牛乳少々 合びき肉200g
油少々 片栗粉少々 トマトピューレ100g 砂糖小さじ1

- ① 鍋を熱して油を入れ、みじん切りの玉ねぎを炒める。
- ② ボウルに①とみじん切りのにんじんを混ぜて荒熱をとる。
- ③ ②にパン粉と牛乳、スキムミルク、卵、合びき肉を加えてよく混ぜる。
- ④ パプリカを縦半分に切って種を取り出し、片栗粉をまぶす。
- ⑤ ④に③を詰め、40分間蒸す。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、しめじとトマトピューレ、砂糖を鍋に入れて火にかけてソースをかける。