

野菜たっぷり部門（部門賞）

小松菜とにんじんと えのきの卵スープ

岡部小学校 6年生

材 料	分量（2人分）	
卵	3個	
小松菜	1袋	
人参	2/3本	
えのき	1/2袋	
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ3	
鶏がらスープの素	小さじ2	
こしょう	少々	
水	800cc	
水溶き片栗	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2



【使用した地場産野菜とその理由】

小松菜
→ 体に良くて、おいしいからです

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 卵を入れてから、ゆっくりかき混ぜるところ

作り方

- ① 小松菜、人参を切り、器に卵を割ってかき混ぜる。
- ② 人参をいため、鶏がらスープの素、こしょうを入れる。そして水を入れる。
- ③ 小松菜を入れて煮立たせ、えのきを入れる。そして再び煮立たせる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れて、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ⑤ 溶き卵をまわし入れて、ゆっくりかき混ぜる。器に入れて完成。

野菜たっぷり部門

ミネストローネ

田原小学校 6年生

材 料	分量（2人分）
人参	1/2本
たまねぎ	1/2個
なす	1/2個
ズッキーニ	1/2本
ブロックベーコン	1/2個
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	適量
パイヨン	1個
トマト缶	1/2缶
水	150cc
塩・こしょう	適量



【使用した地場産野菜とその理由】

なす、たまねぎ

【工夫したところ・よいところ】

- ・ なすのアクをとるため水につけた

作り方

- ① 人参、なす、たまねぎ、ズッキーニ、ベーコンをサイの目切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを熱し、香りが出てきたらベーコンを入れる。
- ③ ベーコンに火が入ったら、①の残りの材料を入れる。
- ④ ③をしばらく炒めたら、トマト缶と水とパイヨンを入れ、30分煮込む。

野菜たっぷり部門

野菜たっぷりとん汁

岡部小学校 6年生

材 料	分量 (2人分)
たまねぎ	1/4個
人参	1/3個
じゃがいも	中1個
小松菜	1本
もやし	30g
豚肉	70g
みそ(無添加)	30g
だし汁(にぼしだし)	500ml

スピード料理 (部門賞)

鯖マヨパン

田原小学校 6年生

材 料	分量 (2人分)
ねぎ	1本
さば缶(味噌味)	60g
マヨネーズ	8g
チーズ	30g
食パン	2枚

【使用した地場産野菜とその理由】

小松菜、じゃがいも、たまねぎ

【工夫したところ・よいところ】

- ・ みそは無添加を使う
- ・ にぼしだしを使った
- ・ 大阪産の野菜をがんばって探した



【使用した地場産野菜とその理由】

ねぎ

【工夫したところ・よいところ】

- ・ ツナマヨはよくあるけれど、さばにマヨをかけることはあまりなかったので、そこを工夫した



作り方

- ① だし汁をわかし、人参、じゃがいもを煮る。
- ② 人参、じゃがいもに火が通ったら、たまねぎ、小松菜の茎の部分、肉を入れる。
- ③ あくを取る。
- ④ うすあげ、小松菜の葉の部分を入れる。
- ⑤ 煮立ったら、みそを入れる。
- ⑥ お椀に入れ、好みで少量のごま油ときざみねぎを入れる。

ポイント

みそを入れたら、絶対に沸騰させない!

作り方

- ① ねぎを小口切りにする。
- ② さばをほぐし、マヨネーズと混ぜる。
- ③ ②で作ったものを、パンの上のにせる。
- ④ ③の上にチーズ・ねぎの順にのせる。
- ⑤ トースターで3分焼く。

スピード料理

ポテトとチーズオムレツ

田原小学校 6年生

材 料	分量 (2人分)
じゃがいも	1個
卵	4個
塩	少々
コンソメ	少々
牛乳	15cc
チーズ	50g
サラダ油	大さじ1

スピード料理

さっぱり野菜のしらす丼

四條畷小学校 6年生

材 料	分量 (2人分)
おくら	2本
枝豆	適量
しそ	1枚
のり	適量
しらす	100g
しょうゆ	適量
ごはん	300g
卵黄	2個

【使用した地場産野菜とその理由】

じゃがいも

→ 自分が好きで、みんなにも食べてほしいから

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 時短にするために、レンジでチンしているあいだに他のことをするところ



【使用した地場産野菜とその理由】

おくら、枝豆、しそ

→ 夏野菜でさっぱりおいしく食べられるから

【工夫したところ・よいところ】

- ・ おくらにすることで、「ねばねば」した食感と、のりの「パリパリ」を出すために工夫した



作り方

- ① じゃがいもを1cm角に切り、ラップに包んで電子レンジ600Wで2分温める。
- ② 卵の中に塩、コンソメ、牛乳、チーズを入れ混ぜ合わせる。
- ③ ①のじゃがいもを入れる。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、焼いたら完成。

作り方

- ① おくらと枝豆をゆでる。
- ② ゆがいたおくらを小口切りにする。
- ③ あたためご飯の上に、しらす、おくら、枝豆をのせる。
- ④ 卵黄をのせ、手でちぎった、しそとのりをのせる。
- ⑤ お好みでしょうゆをかける。

※しそが苦手な人は、しそなしでもOK!

バランス料理（部門賞）
（食べてみたいで賞）

からくないピビンバ丼

田原小学校 6年生

材 料	分量（2人分）
ひき肉	150g
もやし	1/2袋
にんじん	1/4本
小松菜	1株
たまごの黄身	2個
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
おろししょうがチューブ	0.5cm
おろしにんにくチューブ	0.5cm
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
B コショウ	少々
すりごま	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/8

【使用した地場産野菜とその理由】

小松菜

→ くせがなく、食べやすいから！

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 辛いのが苦手な子どもにも食べられるように工夫した！
- ・ 前日に用意しておけば、朝早く食べられる！



作り方

- ① ひき肉を調味料Aと炒めて、そぼろにする
- ② 小松菜を4～5cmくらいの長さに切る。
- ③ にんじんを細めの千切りにする。
- ④ もやしを軽く水で洗い、水気を切る。
- ⑤ 耐熱皿に、もやし、小松菜、にんじんの順に乗せて、ふんわりとラップをし、電子レンジに3分（600w）かける。
- ⑥ 野菜の水気を絞り、調味料Bと和えて、ナムルにする。
- ⑦ ごはんのうえに、そぼろとナムルを盛り付けて、たまごの黄身をのせる！完成！

バランス料理

ポテトサラダパン

田原小学校 5年生

材 料	分量（2人分）
食パン（6枚切）	2枚
きゅうり	1/4本
たまご	3個
じゃがいも	3個
かにかま	10本
塩	少々
酢	少々
マヨネーズ	大さじ5
ハム	4枚

【使用した地場産野菜とその理由】

じゃがいも、きゅうり

→ おじいちゃんからもらった野菜がおいしいので、この野菜にしました

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 卵とじゃがいもの食感を残すために、つぶす時間を減らしました。



作り方

- ① きゅうりを薄く切って塩でもむ。
- ② じゃがいもを5分電子レンジでチンして、皮をむく。
- ③ たまごを沸騰したお湯で5分茹でて、殻をむく。
- ④ たまごとじゃがいもをあわせてつぶす。
- ⑤ かにかまを半分に切って、ハムを小さめに切って、④と混ぜる。
- ⑥ マヨネーズを入れて混ぜる。（味を見て塩やお酢で調整する）
- ⑦ パンに乗せて、3分焼く。
出来上がり！

バランス料理

ほうれん草入り クロックムッシュ

田原小学校 6年生

材 料	分量（2人分）
食パン	4枚
卵	2個
牛乳	120g程度
コンソメ	小さじ1/4
ほうれん草	40g
ハム	2枚
チーズ	2枚
マヨネーズ	適量
バター	10g

【使用した地場産野菜とその理由】

ほうれん草、ブロッコリー、トマト
→ 色どりをよくするため
ハムとチーズに合う野菜で
考えてほうれん草にしました。
美味しくできました。

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 焼き加減に気を付けて焼き
ました。
- ・ 食パンを時間をかけて
しっかり卵液につけて染み
こませました



作り方

- ① ほうれん草を細かく切り、電子レンジ600Wで2分加熱する。
その後冷水にさらし、水分をしっかり絞る。
- ② 卵2個と、牛乳120g程度、コンソメ1/4杯を混ぜ、卵液を作る。
- ③ 食パンを卵液に浸し、染み込んだらマヨネーズを塗る。
- ④ ハム、チーズ、ほうれん草をのせ、もう1枚の食パンで挟む。
- ⑤ フライパンにバターを入れて、片面3～5分ぐらいずつ両面焼く。
- ⑥ 弱火～中火でじっくりと焼き、良い焼き色が付いたら取り出す。
完成☆

アイデア料理（部門賞）

苦手克服！？ ピザトースト

田原小学校 6年生

材 料	分量（2人分）
ピーマン	3/4個
食パン	2枚
ケチャップ	適量
ウインナー	2本
とろけるチーズ	適量
玉ねぎ	1/2個
コーン	適量

【使用した地場産野菜とその理由】

四條畷産たまねぎ
→ 地元でとれた野菜は、新鮮
だし、安心して食べられる
感じがするから

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 野菜を細かく切ったり、苦手
と思われるピーマンを目に
見えない所に置くと食べられ
るんじゃないかな？と思い
ました



作り方

- ① たまねぎは薄くスライス、ピーマンは小さく切る。
- ② ①を沸騰しているお湯で15秒程ゆでる。
お湯をきって、キッチンペーパーで軽く水分をふきとる。
- ③ パンにケチャップをぬり、②・ウインナーをのせ、チーズ・コーンを
全体にちらす。
- ④ トースターに入れ、チーズの表面がこんがり焼ける程度まで焼く。
- ⑤ お皿に盛りつけ！！
トマトも添えたらいいかもね！

アイデア料理

マカロニオムレツ

岡部小学校 6年生

材 料	分量 (2人分)
なす	1/2個
エリンギ	1/2個
たまねぎ	1/2個
マカロニ	26g
卵	2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
とろけるチーズ	全体にいぎわたるくらい

アイデア料理

小松菜とハムの チーズオムレツ

岡部小学校 6年生

材 料	分量 (2人分)	
小松菜	100g	
玉ねぎ	1/8個	
ハム	2枚	
バター	5g	
	卵	2個
	生クリーム	大さじ2
A	ピザ用チーズ	30g
	塩・こしょう	各少々
	ケチャップ	適量

【使用した地場産野菜とその理由】

たまねぎ、なす
→ 考えたメニューにあいそう
だったから

【工夫したところ・よいところ】

- ・ この1品でごはんを済ませられる。朝食では、あまり使わない麺を使っている



【使用した地場産野菜とその理由】

小松菜、たまねぎ
→ だいたいの人の家にある材料
を使って、作りやすいように
した

【工夫したところ・よいところ】

- ・ 洗い物が少ない
- ・ すぐできる
- ・ 野菜が入っている
- ・ おいしい
- ・ タッパーのまま食べられる
- ・ 色合いもバッチリ！！



作り方

- ① 野菜をさいの目に切る。
- ② マカロニをゆでる。
- ③ フライパンにオイルをしき、野菜を弱めの中火で炒め、火が通ったら下味をつけて、マカロニも入れて炒める。
- ④ 卵をボウルに割り入れよく混ぜて、塩、こしょうも少々。フライパンに卵を入れ、中火でふたをして2~3分したら、とろけるチーズを入れて、少ししたらひっくり返し、こんがり焼き色がついたら完成。

作り方

- ① 小松菜は3cm、たまねぎは薄切り、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①とバターを入れて、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③ ②によく混ぜたAを入れて軽く混ぜて、またふんわりとラップをかけて3分加熱する。粗熱が取れるまで冷ます。
- ④ ケチャップをかけて食べる。
好きなサイズに切って盛り付けて食べても良い！