

最優秀賞

かんたんビビンバ

四條畷小学校 5年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|-----------|---------|
| ご飯 | 茶碗4杯 |
| キムチ | 適量 |
| もやし | 1/2袋 |
| しょうゆ・みりん | 各小さじ1 |
| ほうれん草（冷凍） | 100g |
| しょうゆ・みりん | 各小さじ1 |
| 温泉玉子 | 4個 |
| 鳥そぼろ（瓶入り） | 大さじ4 |
| 韓国のり | 8枚 |
| | |
| | |

優秀賞

野菜たっぷり
栄養たっぷりオムレツ

忍ヶ丘小学校 5年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|--------|---------|
| 卵 | 4個 |
| 豆乳 | 少々 |
| ツナ缶 | 1缶 |
| 人参 | 1/4本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ほうれん草 | 適量 |
| コーン | 1缶 |
| バター | 少量 |
| ケチャップ | 適量 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| | |
| | |

工夫したところ・よいところ

- まぜるだけだから簡単



工夫したところ・よいところ

- ごはんの上のにのせて食べるのもよし。
- パンにはさむのもよし。
- 一度にたくさんの野菜を食べれて、ツナや卵・豆乳のたんぱく質もとることができる。



作り方

- ① もやしを耐熱容器に入れ、ラップをし、2分ほどレンジで温める。
- ② ①をしょうゆとみりんで和える。
- ③ ほうれん草を耐熱容器に入れ、2分レンジで温める。
- ④ ③をしょうゆとみりんで和える。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛りつける。
- ⑥ 温泉玉子に付属のダシをかける。
- ⑦ 温泉玉子・キムチ・鳥そぼろ・もやし・ほうれん草・韓国のりを盛りつける。

作り方

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ、①とツナ缶を入れ、塩・こしょうをし、炒める。
- ③ 溶いた卵を入れる。（豆乳を少々混ぜた物）
- ④ ふんわりとかき混ぜる。
- ⑤ でき上がり。
- ⑥ お好みでケチャップをかける。

食べてみたいで賞

グラタン風パン

四條畷小学校 5年生

| 材 料 | 分量 (4人分) |
|-----------|----------|
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ハム | 4枚 |
| ほうれん草 | 適量 |
| 牛乳 | 600cc |
| コンソメ (粉末) | 小さじ3 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| とろけるチーズ | 4枚 |
| パセリ (粉末) | 少々 |
| 食パン | 2枚 |

スピード料理 (部門賞)

ぼくにもできるかんたん カルシウムメニュー

四條畷東小学校 5年生

| 材 料 | 分量 (4人分) |
|-------|----------|
| 卵 | 4個 |
| しらす干し | 50g |
| きゅうり | 1/4本 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| サラダ油 | 適量 |
| | |
| | |
| | |

工夫したところ・よいところ

・グラタンを作るより簡単にできる。



工夫したところ・よいところ

・しらすを入れるからカルシウムがとれるし、卵に塩を入れなくても味がちゃんとしている。
・マヨネーズを入れるから、卵がふわっとやわらかくなる。
・きゅうりを入れるから歯ごたえアップ。
・サンドウィッチにしてもおいしい。



作り方

- ① 玉ねぎ・ハム・ほうれん草を一口大に切る。
- ② 炒める。
- ③ 牛乳を入れて、コンソメ・塩・こしょうを入れる。
- ④ わいたら火を止め、グラタン皿にうつす。
- ⑤ 食パンをちぎって入れる。
- ⑥ とろけるチーズをのせる。
- ⑦ オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ 粉パセリをちらす。

作り方

- ① フライパンを熱し、油をひいて、中火で卵4個としらすを入れる。
(卵は溶き卵にしておく)
- ② 卵としらすを入れたら、手早くかきまぜる。
卵がかたまりかけたら、火を止めて、マヨネーズを入れてまぜる。
- ③ 卵を器に盛り、上からきゅうりをのせる。
(きゅうりはせん切りにしておく)

スピード料理

スペシャル 野菜いため

田原小学校 6年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|------------------|---------|
| バター | 5 g |
| キャベツ | 200 g |
| ピーマン | 40 g |
| ソーセージ | 80 g |
| 玉ねぎ | 160 g |
| 油 | 少々 |
| しょうゆ | 適量 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| アーモンド (ピーナッツ) | 10 g |

スピード料理

じゃがいもの ベーコン炒め

忍ヶ丘小学校 5年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|--------|---------|
| ベーコン | 2枚 |
| じゃがいも | 大1個 |
| 玉ねぎ | 半分 |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| 塩・こしょう | 少量 |
| 粉チーズ | 少量 |
| | |
| | |
| | |

工夫したところ・よいところ

- アーモンド（ピーナッツ）で風味をつけたこと。
- 野菜中心の料理です。



工夫したところ・よいところ

- 塩・こしょうだけでは、あっさりしているので、粉チーズで風味をつけました。



作り方

- ① キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・ソーセージを適当な大きさに切る。
- ② フライパンを温め、バター・油（少々）を入れる。
- ③ フライパンにソーセージ→キャベツ→ピーマン→玉ねぎの順に中火で炒める。
- ④ そして、しょうゆ・塩・こしょうを自分の好む量入れる。
- ⑤ その後、アーモンド（ピーナッツ）をくだいて入れる。
- ⑥ 火を止めて、盛りつける。
- ⑦ 出来上がり。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて細切りにし、玉ねぎはうす切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも・ベーコン・玉ねぎを炒める。
- ③ 火が通ったら、塩・こしょうを入れ、粉チーズを入れる。

スピード料理

みんなで食べよう！
まきまきサンドパン

四條畷東小学校 6年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|-----------|---------|
| 食パン（6枚切り） | 4枚 |
| ぶどう | 1人5粒 |
| りんご | 1個 |
| ヨーグルト | 適量 |
| （生クリーム） | |
| 卵 | 4個 |
| レタス | 適量 |
| マヨネーズ | 適量 |

ヘルシー料理（部門賞）

野菜たっぷり
ヘルシーオムレツ

四條畷東小学校 5年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|-------|---------|
| 人参 | 1/3本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| キャベツ | 1/6個 |
| 卵 | 5個 |
| 牛乳 | 適量 |
| ウィンナー | 4本 |
| プチトマト | 4個 |
| バター | 適量 |
| ケチャップ | 適量 |
| 油 | 適量 |

工夫したところ・よいところ

- ・スピード+簡単で準備がしやすい。
- ・自分でやるから楽しめる。



工夫したところ・よいところ

- ・コールスローサラダは細かくきざんであるので、野菜を一度にたくさん食べることができます。
- ・コールスローサラダがあまった時でもむだなく使うことができます。
- ・一品で野菜もお肉も卵も食べられるので、栄養もバッチリです。
- ・火のとおりがよいので、早くできます。



作り方

- ① 食パンを用意します。
- ② 入れる具材を持ってきます。
- ③ 好きな具材を入れます。
- ④ ③と同時に、いる人はマヨネーズなどをかけます。

※果物は季節のフルーツで品種によって量が変わります。
※卵は炒り卵などに調理しておきます。
※レタスやキャベツとカツでカツサンドもあります。

作り方

- ① キャベツ・人参・玉ねぎで、コールスローサラダを作る。ウィンナーはうすい輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ウィンナーを炒める。こげめがついてきたら、コールスローサラダを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ バターを入れて溶かす。溶き卵を入れ、①と②を炒め合わせる。
- ④ お皿に盛りつけて、プチトマトを添える。

※お好みでケチャップをかけます。

ヘルシー料理

とり野菜みそおじや

四條畷東小学校 6年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|--------|----------|
| ご飯 | 茶碗2杯 |
| 鶏のささみ | 2本 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 大根 | 1/4本 |
| 人参 | 1/2本 |
| 白菜 | 1枚 |
| 卵 | 2個 |
| 青ねぎ | 1本 |
| みそ | 大さじ1と1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| コンソメ顆粒 | 小さじ1 |

工夫したところ・よいところ

- ・大根と人参をうすく切ったこと。
（なるべく早くやわらかく）
- ・ささみの残り汁を入れたところ



ヘルシー料理

豆乳スープ

四條畷小学校 5年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|------|----------|
| はくさい | 2枚 |
| ベーコン | 2枚 |
| 人参 | 1/3本 |
| 豆乳 | 1/2カップ |
| みそ | 大さじ2と1/2 |
| だし汁 | 3と1/2カップ |
| | |
| | |
| | |

工夫したところ・よいところ

- ・豆乳がライナ子でも、みそをくわえることによって、のみやすくした。
- ・朝から手軽に野菜がとれる！



作り方

- ① 大根・人参は5mm幅のいちよう切り、白菜は1cmに切る。
- ② 青ねぎは、小口切りにしておく。
- ③ ささみに強めに塩・こしょうをして、酒をふり入れ、耐熱容器に入れ、レンジで4分加熱し、身をさいておく。残り汁はおいておく。
- ④ なべに水3カップを入れ、①の大根・人参を入れ、沸騰したら、ご飯と白菜を入れる。
- ⑤ ご飯をばらし、みそ・砂糖・コンソメと③の残り汁を入れて、弱火で7分煮る。
- ⑥ ③のささみを入れて混ぜ、溶き卵をまわし入れて、火を止めて、1分むらす。
- ⑦ 器に盛って青ねぎをちらす。

作り方

- ① はくさい・ベーコンを1cmぐらいに切って、人参をいちよう切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮たて、ベーコン・人参・はくさいを入れ、煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、豆乳をくわえてひと煮立ちする。（好みによってネギと七味とうがらしを入れてもOK）
- ④ うつわに盛り、完成！

ヘルシー料理

野菜たっぷり オムレツ

四條畷小学校 6年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|-------|---------|
| じゃがいも | 4個 |
| 人参 | 1本 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| しめじ | 1パック |
| えのき茸 | 1パック |
| ピーマン | 2個 |
| 豚バラ肉 | 300g |
| 塩こしょう | 適量 |
| ブイヨン | 適量 |
| 卵 | 4個 |
| 油 | 適量 |
| ケチャップ | 適量 |

ヘルシー料理

野菜たっぷりスープ

四條畷東小学校 6年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|-------|---------|
| じゃがいも | 2個 |
| 玉ねぎ | 半分 |
| 人参 | 1/2本 |
| キャベツ | 少々 |
| かぼちゃ | 少々 |
| ベーコン | 4枚 |
| 牛乳 | 3カップ |
| コンソメ | 1個 |
| 水 | 1カップ |

工夫したところ・よいところ

- ・ひっくり返す所が、むずかしかったです。
- ・よいところはおいしく出来上がったことです。



工夫したところ・よいところ

- ・おなかがあたたまる事を考え、夏バテしないメニューを工夫。



作り方

- ① フライパンに油を入れて、あたたまったら豚バラ肉を入れる。
- ② みじん切りにした、じゃがいも・人参・玉ねぎ・ピーマンとえのき・しめじをいっしょに火が通るまで炒める。
- ③ 溶いた卵の中に、その材料を入れ、オムレツ風に焼く。
- ④ ケチャップをかけて出来上がりです。

作り方

- ① 材料を細かくきざむ。
- ② バターで野菜を炒める。
- ③ ②にベーコンを加え、野菜がしんなりするまで炒めて、水を加え、沸騰したら、コンソメを加える。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、弱火にして、牛乳を加え、あたたまったら出来上がり。

バランス料理（部門賞）

納豆チャーハン ～お好み焼き風～

四條畷小学校 6年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|--------|---------|
| 納豆 | 4パック |
| ご飯 | 4杯 |
| 卵 | 4個 |
| ねぎ | 4本 |
| トマト | 1個 |
| かつおぶし | 2袋 |
| お好みソース | 適量 |
| | |
| | |

バランス料理

フルーツマフィン& ベーコン目玉焼き マフィン

四條畷東小学校 6年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|-------------|---------|
| マフィン | 8個 |
| パイナップル | 1/4個 |
| キウイ | 2個 |
| カットベーコン | 1パック |
| 卵 | 4個 |
| 緑の野菜（レタスなど） | 4枚 |
| 生クリーム | 0.5～1ℓ |
| 砂糖 | 小さじ4 |
| バニラエッセンス | 少々 |
| 牛乳 | コップ4杯 |
| 塩・こしょう | 適量 |

工夫したところ・よいところ

- ・焼く時にぐちゃっとなってもそのまま焼く。
- ・納豆のネバネバが苦手な人でも、焼くから、ネバネバがなくなって食べれる。



工夫したところ・よいところ

- ・マフィンの具材の置き場所などを工夫した。



作り方

- ① ねぎを小さく切る。
- ② トマトを少し大きめに切る。
- ③ ボールに納豆とタレを入れて混ぜる。
- ④ ③のところにご飯・ねぎ・卵・トマトを入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンで焼く。
※1. 何回かに分けて焼く
※2. 絶対に炒めないで、お好み焼きみたいに焼く。形がくずれてふつうだから気にしない。
- ⑥ お皿に盛りつける。最後にお好みソース、かつおぶしをかける。
- ⑦ 出来上がり。

作り方

フルーツマフィン

- ① マフィンをオーブントースターで焼く。
- ② キウイを4つに切る。パイナップルを輪切りにする。
- ③ 砂糖・生クリーム・バニラエッセンスをとろみが出るまで混ぜる。
- ④ マフィンをオーブントースターから出して、キウイ・パイナップルをのせる。
- ⑤ 上から生クリームなど混ぜたものをかけると完成。

ベーコン目玉焼きマフィン

- ① マフィンをオーブントースターで焼く。
- ② カットベーコンを塩・こしょうで味付けしながら炒める。
- ③ 目玉焼きを作る。（味付けも）
- ④ マフィンをオーブントースターから出して、カットベーコンと目玉焼きをのせると完成。
※ 最後に色付けとして、緑の野菜を置く。

バランス料理

ウインナー入り
ニラ玉

四條畷小学校 5年生

| 材 料 | 分量 (4人分) |
|--------|----------|
| ウインナー | 4本 |
| ニラ | 1束 |
| 卵 | 3個 |
| ごま油 | 少々 |
| だししょうゆ | 適量 |
| | |
| | |
| | |
| | |

アイデア料理 (部門賞)

ひみつのぷくら
だし巻き玉子

四條畷東小学校 6年生

| 材 料 | 分量 (4人分) |
|-----------|----------|
| 卵 (L) | 4個 |
| じゃがいも (大) | 1個 |
| 玉ねぎ (中) | 1個 |
| 牛乳 | 少々 |
| だし汁 | 20cc |
| 砂糖 | 大さじ1弱 |
| 塩 | 適量 |
| | |
| | |
| | |

工夫したところ・よいところ

- 食べやすいように材料を小さく切る。
- ごま油を使うところ



工夫したところ・よいところ

- 野菜をすりおろすことで、野菜嫌いな人でも形がないのでわからず食べれる。
- 焼く時に火を強くしてしまうと、野菜に火が通る前にこげてしまうので、必ず、弱火で野菜に火が通るくらいで巻いていく。



作り方

- ① ウインナーを小さめに切る。
- ② ニラを2cm幅に切る。
- ③ 溶き卵にニラを混ぜて、だししょうゆで味付けをする。
- ④ フライパンにごま油を入れて、ウインナーを炒める。
- ⑤ ③を入れてフタをする。
- ⑥ 両面を焼いて出来上がり。

作り方

- ① 卵をボールに割る。
- ② じゃがいも・玉ねぎは、皮をむいてすべてすりおろす。
- ③ ②を①に入れ、牛乳・だし汁・砂糖・塩を加えてていねいに混ぜる。
- ④ フライパンを温め、油をひく。(弱火)
- ⑤ ③を少しずつ入れて、玉子焼きと同じように巻いていく。
- ⑥ 焼きあがったら、切り分けてお皿に盛りつける。

アイデア料理

ごぼうサラダ トースト

四條畷小学校 6年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|----------|---------|
| 食パン | 4枚 |
| ゴボウ（細切り） | 200g |
| 人参（細切り） | 100g |
| ツナ缶 | 1個 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 白ゴマ | 少量 |
| すし酢 | 少量 |
| スライスチーズ | 4枚 |

アイデア料理

野菜すごもり卵

四條畷小学校 6年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|----------|---------|
| 卵 | 4個 |
| キャベツ | 3枚 |
| 人参 | 1/3本 |
| ベーコン | 4枚 |
| ピーマン | 2個 |
| じゃがいも（中） | 1個 |
| サラダ油 | 適量 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| しょうゆ | お好みで |

工夫したところ・よいところ

・食物せんいがたっぷりのゴボウに、チーズをのせて、こんがりとおいしくなりました。



工夫したところ・よいところ

・“巣ごもり卵”を“野菜巣ごもり卵”（すぐもる）にしたので、野菜たっぷりと、あとバランスを考え、赤・緑・黄の黄が少ないので、野菜でもあり黄のじゃがいもを入れました。見た目も色とりどりで、半熟にして割って野菜を食べると、より野菜が食べやすくなります。



作り方

- ① 人参をゆでる。ゴボウは、水にさらしてからゆでる。
- ② ゆでたら水気を切り、すし酢を混ぜてから、ツナ缶・マヨネーズ・白ゴマを加えて混ぜる。
- ③ パンに②とチーズをのせて、オーブントースターで焼いたら、完成です。

作り方

- ① 人参とじゃがいもは皮をむいてキャベツ・ベーコン・ピーマンもせん切りにします。
- ② フライパンを熱して、サラダ油を入れ、ベーコンを炒めます。まだ焦げ目が出ない間に、人参とじゃがいもを入れて少し炒めて、キャベツ・ピーマンも後から入れて炒めます。塩・こしょうを入れます。
- ③ 野菜に火が通ったら、4つのスペースをあけて、卵を4個割り入れます。少し水を注ぎましょう。ふたをして蒸し焼きにします。皿に移してお好みでしょうゆをかけましょう。完成です。

アイデア料理

カレー風味の キャベツトースト

忍ヶ丘小学校 5年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|----------|---------|
| 食パン | 4枚 |
| キャベツ | 8枚 |
| ピザ用チーズ | 4枚 |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| ウインナー | 12個 |
| シーチキン（缶） | 1缶 |
| マヨネーズ | 適量 |
| パプリカ | 1個 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| オリーブオイル | 適量 |

アイデア料理

トマトオムレツ ドッグ

四條畷東小学校 6年生

| 材 料 | 分量（4人分） |
|--------|---------|
| トマト | 1個 |
| 卵 | 1個 |
| マヨネーズ | 少々 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| バター | 大さじ1 |
| ロールパン | 4個 |
| サラダ菜 | 4枚 |
| | |
| | |
| | |

工夫したところ・よいところ

- ・色どり
- ・栄養



工夫したところ・よいところ

- ・栄養のバランスが良い。
- ・卵にマヨネーズを入れることで、ふわふわになる。



作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、キャベツを炒め、カレー粉と塩・こしょうを入れる。
- ③ パンの上に②をのせる。
- ④ 輪切りにしたウインナーを炒めて、キャベツにのせる。
- ⑤ マヨネーズとシーチキンを混ぜて、パンの上にのせる。
- ⑥ 輪切りにしたパプリカをのせる。
- ⑦ ピザ用チーズをのせて、オーブンで焼く。

作り方

- ① トマトをざく切りにし、バターを入れたフライパンでさっと炒める。
- ② 塩・こしょう・マヨネーズを入れた溶き卵を一気に入れて、大きくかき混ぜる。
- ③ 卵とトマトを切り目を入れたロールパンにサラダ菜とともにさむ。