第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

ほうれん草入りベーコンまきポテト

福賀小６年　藤原 初葉

材　料　　（４人分）

ほうれん草（大）	1/2 束
じゃがいも（中）	４コ
カラーピーマン	１コ
ベーコン	４枚
とろけるチーズ	1/2 カップ
にんにく	少々
パン粉	3/4 カップ
塩	少々

使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】ゆでたほうれん草の切り方と味付けを３種類に分けてメニューに加え、ほうれん草の違った味と食感を楽しめるようにした。①ペーストで塩味②小口切りでにんにく味③一口大でオリーブオイル風味　調味料は塩とオリーブオイルのみ。素材が生きるよう薄味を心がけた。

作り方

① ほうれん草をゆで、じゃがいもはふかす。

② ほうれん草を３種類に切り分ける。

③ じゃがいもを、ペーストのほうれん草とマッシュする。

④ マッシュしたじゃがいもの中に、にんにくとチーズを混ぜたほうれん草をつめて丸め、ベーコンを巻く。

⑤ グリルで焼く。焼いている間にフライパンでパン粉をこんがりと焼いておく

⑥ 一口大に切ったほうれん草に、にんにく・オリーブオイル・塩・カラーピーマンを入れて混ぜる。

⑦ お皿に盛り付け、パン粉をかけ、ほうれん草を盛れば完成。

第４回お店部門　最優秀作品

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

あぶピラフと梨と人参のサラダドレッシング

福賀中２年　高村　夏未

材　料　　（４人分）

【あぶピラフ】

米	２合
豚肉	１５０ｇ
人参	１と1/2本
玉ねぎ	1/2コ
オリーブオイル	大1
バター	１０ｇ
塩こしょう	少々

【梨と人参のサラダドレッシング】

梨	１/６コ
人参	1/4本
オリーブオイル	大1
レモン汁	大1
しょうゆ	少々
塩こしょう	少々

使用した特産品・・・米　にんじん
玉ねぎ　梨

【工夫したこと・がんばったこと】
あぶピラフの人参ははじめ、せん切りでしたが食べにくかったので、みじん切りにしました。あぶピラフにバターを使っているのでサラダにさっぱり感を出すためにレモンの汁を入れてみました。

作り方

【あぶピラフ】

① 米は洗って炊飯器の中に入れ、水で 30 分ほどひたす。
② 豚肉は塩こしょうで下味をつける。
③ 人参は５㎜くらいのみじん切りにする。玉ねぎ人参と同じ大きさぐらいに切る。
④ バターとオリーブオイルをフライパンで溶かし、玉ねぎをよく炒める。焼き色がついたら豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら人参を加え、途中で塩を少々入れさらに炒める。
⑤ 人参に火が通ったら米の上にのせて炊く。
⑥ 炊き終わったら 10 分間むらしてザックリ混ぜて、塩こしょうで味をととのえ、お皿に盛る。

【梨と人参のサラダドレッシング】

① 梨と人参は皮をむき、すりおろす。
② すりおろした物に、オリーブオイル・レモン汁・しょうゆ・塩こしょうを加え混ぜ、野菜にかける。

第４回お店部門　優秀作品

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

グリーンぎょうざ

阿武中１年　後根 愛

材　料　　（４人分）

ほうれん草	1/2 束
豚肉ミンチ	２５０ｇ
ぎょうざの皮	30 枚
キャベツ	２５０ｇ
にんにく	１片
油	適量
ポン酢	少々
塩・こしょう	少々
ゴマ油	大１
しょう油	大１
酒	大１

使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
ほうれん草を生にして包みやすくしたところ

作り方

① 豚ミンチと調味料を粘りが出るまでよく混ぜ合わせる

② キャベツ、ニラは５㎜角ぐらい、にんにくはみじん切りにし、①と混ぜ合わせる。

③ ほうれん草はよく洗って生で葉の部分を広げてお皿に並べる。茎の部分は刻んで②に入れ混ぜる

④ ほうれん草の葉で②をつつみ、ぎょうざの皮でつつむ。皮のまわりを水でぬらし、具材をいれ、ひだをつけながら包む。

⑤ フライパンに油をひき、強火できつね色になるまで焼く。

第４回お店部門　優秀作品

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

白ごまかおる簡単ちらし寿司

阿武中１年　白石 阿須香

材　料　　（４人分）

米	２合
きゅうり	大２本
塩鮭	２切れ
卵	２コ
塩	２つまみ
さとう	小１
寿司酢	６０cc
ミニトマト	４コ
白ごま	大１
もみのり	適量

使用した特産品・・・米　きゅうり　ミニトマト
【工夫したこと・がんばったこと】
香りづけになるように白ごまを混ぜたところを工夫しました。飾りにミニトマトをのせるだけで華やかになったのが、とても良かったです。簡単に作れるところも良いと思います。

作り方

① 寿司飯の水の分量でご飯を炊く。

② ご飯が炊ける間に、きゅうりを５㎜の厚さのいちょう切りにし、塩小さじ１/２を混ぜておく。

③ 塩鮭を焼いてほぐし、小骨を取り除く。

④ きゅうりを水分がなくなるまで手でぎゅっと絞る。

⑤ ご飯が炊けたら熱いうちに寿司酢を入れ、うちわであおぎながら混ぜて冷ます。

⑥ ①にきゅうり・鮭・炒り卵・ごまを入れて混ぜる。

⑦ 皿に盛り、もみのりを上に散らして、ミニトマトを飾ってできあがり。

第４回お店部門　優秀作品

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

無角和牛の焼きはるまき

福賀中１年　白松　春香

材　料　　（４人分）

無角和牛（細切れ）	２００ｇ
春巻きの皮	８枚
カラーピーマン	１コ
おおば	８枚
塩こしょう	適量
オイスターソース	適量
チーズ	適量

使用した特産品・・・無角和牛
【工夫したこと・がんばったこと】
おおばを入れる事で香りも良く色どりもよくなりました。春巻きを焼くことで油で揚げる手間がはぶけ、簡単に出来ます。

作り方

① 野菜を洗って切る。

② 肉と野菜を炒める。

③ 塩こしょう、オイスターソースで味付けをする。

④ ③を春巻きの皮でつつむ。

⑤ 春巻きをキツネ色になるまで焼く。

⑥ 完成！

第４回学校給食部門　最優秀作品

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

たこロッケ

阿武小４年　高橋　翼

材　料　　（４人分）

たこの足	２本
玉ねぎ（中）	１コ
人参（中）	１本
じゃがいも	４コ
塩こしょう	少々
天ぷら粉	適量
パン粉	適量
油	適量
バター	１０ｇ
ひじき　ひとにぎりくらい	

使用した特産品・・・たこ　人参　玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
海と山の物を手軽に食べられて栄養のある物が良いと思い考えました。

作り方

① じゃがいもをゆでる。

② たこ、人参、玉ねぎ、ひじきをみじん切りにし、バターで炒める。
塩こしょうで味付けする。

③ 茹でたじゃがいもを潰して炒めた具材を混ぜる。

④ 丸く形を作り、衣をつける。

⑤ 油で揚げる。

第４回学校給食部門　優秀作品

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

にんじんにょっきのミートソースかけ

阿武小３年　石川　朋佳

材　料（４人分）

【Ａ：ミートソース】

豚ひき肉	１６０ｇ
玉ねぎ	１６０ｇ
にんにく	１かけ
ホールトマト（缶）	１６０ｇ
ケチャップ	１００ｇ
砂糖	小さじ1
コンソメ	１コ
塩	小さじ１/２弱
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ2
粉チーズ	大さじ3
パセリ	少々

【Ｂ：にょっき】

じゃが芋（正味）	３００ｇ
人参	６０ｇ
小麦粉	１００ｇ
小麦粉	適量
塩	少々

使用した特産品・・・玉ねぎ　人参
【工夫したこと・がんばったこと】
にょっきの形を作るところを頑張りました。

作り方

① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
② フライパンにオリーブ油を入れて、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、にんにく・玉ねぎを入れてさらに炒め、ホールトマト（缶）・砂糖・コンソメ・塩・こしょうを入れて煮詰めてケチャップを混ぜる。
③ じゃが芋と人参は皮をむいて、じゃがいもは一口大、人参は薄切りにして鍋に入れて一緒に茹でる。
④ 茹であがったら水気をきってボウルにうつしてマッシャーでつぶして小麦粉を入れる。粘りを出さないように押しつけるようにこねてまとめる。
⑤ まな板に小麦粉をふり、④を厚さ 1.5 ㎝に広げる。1.5×2.5 ㎝の大きさに切り分けて、一つずつ形を整えてからフォークで形を作る。
⑥ 鍋にお湯を沸かして⑤のにょっきを入れて茹でて、浮かんできたらざるに取る。
⑦ お皿に⑥を盛り付けて上から②のミートソース・粉チーズをかけて上からパセリをかざる。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

シーフード入り野菜焼きカレー

阿武小３年　中村　麻理亜

材　料（４人分）

玉ねぎ	１コ
カレールー	７３ｇ
なす１本	１２５ｇ
人参１本	１１５ｇ
とろけるチーズ	１８ｇ
ブロッコリー	２２３ｇ
赤いか	１１７ｇ
あさり	１１６ｇ
バター	３０ｇ
水	４００ｍｌ
ごはん	適量

使用した特産品・・・玉ねぎ　赤いか
なす　人参　ブロッコリー
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜をいろんな形に切るのをがんばりました。

作り方

① かぼちゃと赤いかとブロッコリーを茹でる。

② 次にバターであさりを炒め、お皿にとり、次に玉ねぎ・なす・人参・かぼちゃを入れて水を 400ml 入れ、ふたをする。

③ 火が通ったらカレーのルーを入れ、あさりと赤いかを入れて混ぜる。お皿にごはんを入れてカレーを盛り付け、とろけるチーズをのせ、焼き色を付けたら完成。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

ギョ魚ッぎょうざ

阿武小４年　高橋　翼

材　料（４人分）

あじ	４匹
いか	２杯
はんぺん	１枚
玉ねぎ	1/2 コ
キャベツ	1/4 コ
ニラ	適量
ニンニク	１片
しょうが	１かけ
しょう油	大さじ1
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
ごま油	適量
ぎょうざの皮	30 枚
揚げ用油	適量

使用した特産品・・・あじ　いか
玉ねぎ　キャベツ
【工夫したこと・がんばったこと】
魚嫌いでも食べやすい飲み物をと思い考えてみました。

作り方

① あじ、いかをさばき、粗くみじん。

② 玉ねぎ・キャベツ・ニラをみじん切りにする。

③ ボウルに全部入れ、はんぺん・すりニンニク・しょうが・調味料を入れる。

④ 具材を練り合わせ、ぎょうざの皮で包む。

⑤ 油で揚げる。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

玉ねぎとジャガイモのもちもちパンケーキ

阿武小５年　石川　夏帆

材　料（４人分）

玉ねぎ	３６０ｇ
ジャガイモ（正味）	４００ｇ
粉チーズ	大さじ２
小麦粉	８０ｇ
塩こしょう	少々
ベーコン	６０ｇ
油	大さじ１
卵	４コ
油	大さじ１/２
ミニトマト	８コ
(冷)枝豆さやつき	１００ｇ
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

使用した特産品・・・玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
焼く時にベーコンを一緒に焼くところ。モーニングプレートのようにしたところ。玉ねぎとじゃがいもをすりおろすこと。

作り方

① 玉ねぎとジャガイモの皮をむき、おろし金でおろしてボウルに入れる。おろしきれなかった端は刻んで入れる。ベーコンはせん切りにする。

② ①のボウルに粉チーズ、小麦粉、塩こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。

③ 熱したフライパンに軽く油をひき、②をお玉１杯分ずつ入れてその上にベーコンをのせる。ふたをして中～弱火で両面に焼き色をつけて焼く。

④ ③のフライパンに油をひき、目玉焼きを作る。

⑤ お皿に③を２つと④をのせ、ミニトマトと枝豆をおき、ケチャップとマヨネーズを添える

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

あじのチーズ包み

阿武小５年　田中　聖真

材　料（４人分）

あじ	２匹
ほうれん草	８０ｇ
にんじん	５０ｇ
細切りチーズ	１２０ｇ
小麦粉	適量
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

使用した特産品・・・あじ　にんじん
ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
チーズであじなどを包んだこと

作り方

① あじを３枚におろし４つに切り分ける。塩・こしょうで味を付け小麦粉をまぶし、大さじ１のサラダ油をひいたフライパンで焼く。

② ほうれん草は茹でて長さ４㎝くらいに切る。

③ にんじんは長さ４㎝くらいの細切りにして茹でる。

④ クッキングシートに細切りチーズを直径１２㎝くらいの円に広げ、電子レンジ 600W で約１分 20 秒加熱する。

⑤ ④が温かいうちに①②③をのせて半分に折り包みます。

☆付け合わせの野菜と一緒にお皿に盛って出来上がり

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

ビーフスパゲッティーオニオンソース

福賀小６年　白松　俊之

材　料（４人分）

牛肉	２００ｇ
スパゲッティー	４００ｇ
玉ねぎ	１コ
ピーマン（大）	1/2 コ
塩・こしょう	少々
【ソースの材料】	
しょうゆ	大さじ４
酢	大さじ４
酒	大さじ４
みりん	大さじ４
サラダ油	適量
玉ねぎ（大）	1/2 コ

使用した特産品・・・玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
玉ねぎを切る時に、目が痛いのを我慢して切った。味があまり濃くならないように気をつけた。

作り方

① ソース用の玉ねぎをすりおろす。調味料すべて混ぜて鍋に入れ一煮立ち。

② スパゲッティーを茹でる。

③ その間に野菜と牛肉を切り、塩こしょうで味付けして炒める。

④ 茹であがったスパゲッティーとソースを混ぜ合わせてできあがり。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

海鮮お好み焼き

阿武中１年　赤木　義喜

材　料（４人分）

キャベツ	５０ｇ
タコ	４０ｇ
アワビ	４０ｇ
水	２４０cc
卵	４コ
お好み焼きの粉	２００ｇ
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	適量
青のり	少々

使用した特産品・・・あわび　たこ
【工夫したこと・がんばったこと】
お父さんの仕事を活かす料理にしたことです。

作り方

① お好み焼きの粉と水と卵をまぜる。

② 混ぜ終わったら、タコ・キャベツ・アワビを入れて焼く。

③ その上に調味料をかけると完成。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

阿武の四季

阿武中１年　稲川　理子

材　料（４人分）

すずき	半切れ
小松菜	１袋の 1/4
人参	少々
そうめん	２束
白だし	少々
くず粉	少々

使用した特産品・・・すずき　小松菜　人参
【工夫したこと・がんばったこと】
「春～秋が小松菜、夏～冬がスズキ」で一年中の阿武町の旬の特産品が入るように工夫した。

作り方

① すずきに軽く塩、こしょうをし、くず粉をつけてゆでる。

② 色のついたそうめんをゆでる。

③ 小松菜、人参を切りゆでる。

④ うどんだしで軽く煮る。

⑤ 冷蔵庫で冷まして食べる。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

具だくさんサラ

阿武中１年　井上　夢菜

材　料（４人分）

キャベツ	適量
人参	適量
たまご	２コ
ベーコン	２枚
スライスチーズ	２枚
レモン	輪切り
パスタ	１００ｇ
塩こしょう	少々
パセリ	少々

使用した特産品・・・人参
【工夫したこと・がんばったこと】
玉ねぎのスライスを辛くて食べにくくなるので入れないこと。チーズをクマの形にしたところ。

作り方

① キャベツと人参を細切りにする。

② たまごをそぼろ状にする。

③ ベーコンを四角に切って炒める。

④ チーズをクマの型に入れて切る。

⑤ レモンを輪切りにする。

⑥ パスタをゆで、塩こしょうで炒める

⑦ お皿に盛り付ける。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

あじ玉コロッケ

阿武中１年　梅地　愛翔

材　料（４人分）

人参	１２０ｇ
玉ねぎ	１００ｇ
じゃがいも	４００ｇ
あじすり身	８０ｇ
小麦粉	適量
卵	１コ
パン粉	適量
油	適量
ゆでほうれん草	２０ｇ
トマト	１コ
塩こしょう	少々

使用した特産品・・・ほうれん草　人参　玉ねぎ　アジ
【工夫したこと・がんばったこと】
ジャガイモのでこぼこした部分の皮がきれいにむけた。

作り方

① じゃがいも、人参、玉ねぎの皮をむく。

② ①を刻んで茹でてからざるにあげ、水気をきり、つぶして４等分にする。

③ 塩こしょうで味を整える。

④　あじのすり身を４等分にして丸め、②で包む。

⑤ 小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる。

⑥ 付け合わせのほうれん草を茹で、水分を絞り、くし切りにしたトマトと一緒に盛り付ける。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

無角和牛丼

阿武中１年　大津　隆也

材　料（４人分）

玉ねぎ	３コ
牛肉	５パック
ねぎ	適量
しょうゆ	適量
酒	適量
砂糖	適量

使用した特産品・・・玉ねぎ　牛肉
【工夫したこと・がんばったこと】
途中で玉ねぎが目にしみたが、頑張って耐えた。

作り方

① まず玉ねぎを１㎝ぐらいの幅で切る。

② 鍋に調味料と水を入れて玉ねぎを入れ、火にかける。

③ 煮汁が煮立ってきたら牛肉を入れ、箸で軽くほぐす。アクをすくい取り、弱火にする。

④ ことこと炊き約 20 分、玉ねぎが柔らかくなるまで弱火で炊く。

⑤ 最後にご飯の上に具をのせ、完成。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

野菜たっぷりキッシュ

阿武中１年　大野　直輝

材　料（４人分）

食パン（６枚切り）	４枚
ほうれん草	1/2 束
玉ねぎ	1/2 コ
人参	1/6 本
ハーフベーコン	４枚
バター	２０ｇ
塩こしょう	適量
卵	４コ
牛乳	２００cc
とろけるチーズ	適量

使用した特産品・・・人参　ほうれん草　玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
工夫したことは生地の中に人参をすりおろして、多くの特産品を食べてもらおうとしたところです。

作り方

① ほうれん草、ベーコンは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄く切る。

② 食パンはめん棒でのばす。

③ ボウルに卵と牛乳を混ぜ合わせて卵液を作る。その中にすりおろした人参を入れ、よく混ぜる。

④ フライパンにバターを入れ、ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草の順に炒め、塩こしょうでしっかり味付けし、③の卵液に入れて混ぜる。

⑤ 耐熱皿に食パンを少し押し込むように敷いて④の生地を分け入れ、とろけるチーズをのせ、オーブンで 25 分焼いたら出来上がり。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

野菜たっぷりナポリタン

阿武中１年　小田　くらら

材　料（４人分）

玉ねぎ（大）	1/2コ
ピーマン	３コ
ベーコン	３枚
バター	１０ｇ
ケチャップ	１００ｇ
コンソメ	1/2コ
パスタ	２００ｇ
牛乳	大さじ2
塩こしょう	少々
パルメザンチーズ	適量

使用した特産品・・・玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
パスタと野菜を一緒にするとき火加減に注意した。もう少しコクが出るように牛乳を入れて工夫した。

作り方

① 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを切る。

② パスタを茹でる。

③ バターを熱し、①を炒める。

④ パスタが茹であがったらザルに上げる。

⑤ 野菜を炒め終わったら、さらにパスタと一緒に炒める。

⑥ ⑤にケチャップとコンソメを入れる。

⑦ 最後に牛乳を入れ、少し混ぜる

⑧ 盛り付けにパルメザンチーズをのせて完成。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

うもれ木豆腐のグラタン

阿武中１年　兼原　響

材　料（４人分）

うもれ木豆腐	１００ｇ
バター	１０ｇ
ほうれん草	1/2 束
マヨネーズ	大さじ1
みそ	大さじ1
とろけるチーズ	２枚

使用した特産品・・・うもれ木豆腐　ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
高いうもれ木豆腐をおいしくできた。

作り方

① グラタン皿にバターをぬる。

② うもれ木豆腐をのせる。（1/2 に切る）

③ レンジを温めてほうれん草の水分をとる。

④ ③にみそとマヨネーズをつけて混ぜる。

⑤ うもれ木豆腐の上に④をのせる。

⑥ 最後にとろけるチーズをのせて、オーブンで 180℃で 10 分焼く。

⑦ 完成。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

スイカキムチ

阿武中１年　幸坂　祐希

材　料（４人分）

スイカ	５００ｇ
シマヤのだしの素	４つまみ
和の素	２つまみ
桃屋のキムチの素	５０ｇ

使用した特産品・・・スイカ
【工夫したこと・がんばったこと】
スイカをブロック状に切ること。

作り方

① スイカをブロック状に切る。

② シマヤのだしの素と和のもとをスイカに混ぜる。

③ 桃屋のキムチの素をスイカに混ぜる。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

わかめのサクサクかき揚げうどん

阿武中１年　水津　香乃

材　料（４人分）

わかめ	８０ｇ
ちりめん	４０ｇ
玉ねぎ（中）	１コ
オクラ	４コ
トマト	１コ
温玉	４コ
うどん玉	４玉
のり	適量
いりゴマ	適量
天ぷら粉	８０ｇ
サラダ油	適量
めんつゆ	適量
水	１００cc
小麦粉	適量
クッキングシート	

使用した特産品・・・わかめ　玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
かき揚げをさくさくにするためになるべく薄く平らになるように、クッキングシートに乗せて揚げると時間が経ってもサクサクになるし、水分の多い具でも短時間ですぐ揚がった。温かいうどんにのっけてもすごく美味しいと思う。

作り方

① わかめを食べやすい大きさに切る。
② 玉ねぎは細切り、トマトは５㎜のさいの目切りにしておく。
③ うどん玉を茹で、流水でぬめりを取り、ざるにあげておく。オクラもそのときに茹で、輪切りにする。
④ わかめ、ちりめん、玉ねぎを合わせ、小麦粉を入れまんべんなく混ぜ合わせる。
⑤ 衣を作り④に入れて、クッキングシートの上に平らになるようにのせて揚げる。
⑥ うどんを皿に入れ、のりを散らし、かき揚げ、トマト、オクラをのせ、温玉を割り入れ、最後にいりゴマをふって出来上がり。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

ししたまブー

阿武中１年　田中　汰知

材　料（４人分）

しし肉（豚肉でも可）	３２０ｇ
玉ねぎ（大）	１コ
小松菜	１束
オリーブ油	大さじ1
しょう油	大さじ1
赤ワイン	２０cc
しょうが	少々
塩こしょう	少々

使用した特産品・・・玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
玉ねぎをすりおろすときに目が痛かったけどがんばった。たまたましし肉を使った料理にしましたが、とんかつ用のロース肉でも可能です。下に敷く野菜もほうれん草でも可能です。

作り方

① 玉ねぎは皮をむいて、すりおろす。

② しし肉にＡとおろした玉ねぎを加え、もみこむ。

③ 10 分程度おいてフライパンでしっかり火を通す。

④ 小松菜は茹でて１㎝程度に切る（水をしっかりきる）。

⑤ 皿の上に小松菜をしき、肉をのせる。

⑥ つけ汁は煮詰めて味を整えて肉の上からかける。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

カラフル生春巻き

阿武中１年　田中　胡実

材　料（４人分）

無角和牛		１２０ｇ
Ａ	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
ごま油		小さじ1
人参		1/4 本
オクラ		５本
リーフレタス		５枚
レモン		半分
えび		５尾
キウイ		半分
生春巻きの皮		10 枚
ミニトマト		適量

【ソース】

酢	小さじ1
レモン汁	小さじ 1/2
しょう油	大さじ2
砂糖	小さじ1
玉ねぎ	1　/4 コ
豆板醤	お好みで

使用した特産品・・・無角和牛　人参　玉ねぎ　オクラ　キウイフルーツ
【工夫したこと・がんばったこと】
生春巻きの皮をきれいに手早く包むのをがんばった。工夫したことは、生春巻きにつけるたれに玉ねぎを使用してまろやかな味に仕上げたところです。試食をしたらとっても美味しいと家族から言われたのが嬉しかったです。

作り方

① 牛肉をフライパンに入れ、火が通るまで炒め、Ａを入れて煮込む。

② 人参、オクラ、えびを茹でる。

③ 生春巻きの皮を水で手早くもどす。

④ 作った具材を皮で素早くもどす。

⑤ 玉ねぎをみじん切りにする。

⑥ ソースと玉ねぎを合わせて、かき混ぜる。

⑦ 盛り付けて完成。

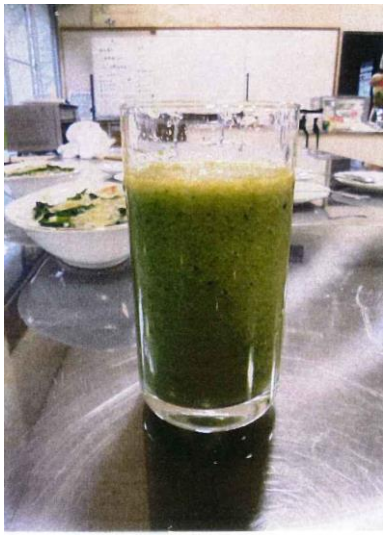
第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

うもれ木豆腐のスムージー

阿武中１年　藤原　実乃李

材　料（４人分）

豆腐	４０ｇ
ゴーヤ（わたを除いて）	
赤ピーマン	1/2コ
黄ピーマン	1/2コ
人参	1/3本
小松菜	少々
梨	1/2コ
リンゴ	1/2コ
キウイ	１コ
はちみつ	大さじ1
水	２００cc



使用した特産品
豆腐　赤ピーマン　黄ピーマン　ゴーヤ　キウイ　人参　梨
リンゴ　小松菜　ハチミツ
【工夫したこと・がんばったこと】
学校のゴーヤを使いました。

作り方

① 材料を全部、２㎝角のサイコロに切る

② ミキサーに①とハチミツと水を入れ、１分間かける。

③ フレッシュな時にすぐに飲む。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

チャーハンいため

阿武中１年　増田　楽

材　料（４人分）

ごはん	２合
キノコ	１本
卵	２コ
人参	１本
塩、コショウ	少々
油	適量

使用した特産品・・・米
【工夫したこと・がんばったこと】
よく炒めたところ。

作り方

① キノコは手でさき、人参はピーラーでむいて食べやすい長さに切り、卵はかきまぜておく。

② フライパンに油を熱して人参、キノコ、ごはん、卵の順で炒める。

③ 味をととのえてからお皿に盛って出来上がり。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

スピニッチオムレツ

阿武中１年　松冨　圭紘

材　料（４人分）

	ほうれん草	1/5 束
	トマト	２コ
	玉ねぎ（小）	２コ
	牛ひき肉	１５０ｇ
	ペンネ	２００ｇ
	卵	５コ
A	固形スープの素	１コ
A	塩こしょう	少々
A	ケチャップ	大さじ4
	牛乳	大さじ1
	油	適量

使用した特産品・・・ほうれん草　玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
ミキサーにかけたほうれん草と卵の割合を良い具合で入れたところ。

作り方

① ほうれん草を茹でて、ミキサーにかける。

② トマト、玉ねぎをみじん切りにする。

③ フライパンに油をひき、牛ひき肉とペンネの順に炒め、A を入れて味をつける。

④ ①と卵、牛乳大さじ１を混ぜる。

⑤ フライパンで焼き、③をつつむ。

⑥ お皿に盛って完成。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

ほうれん草バーグのオニオンスープがけ

阿武中１年　森　優大

材　料（４人分）

合いびきミンチ	３００ｇ
玉ねぎ（中）	３コ
人参	1/3 本
ほうれん草	１束
卵	１コ
パン粉	少々
塩こしょう	少々
コンソメ	適量
油	適量

使用した特産品・・・玉ねぎ　人参　ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
ほうれん草と人参をハンバーグに入れたところ。オニオンスープの玉ねぎがレンジで柔らかくならなかったので、ハンバーグを焼いた後の肉汁で玉ねぎを蒸し焼きにしたところ。

作り方

① 玉ねぎ１コと人参はみじん切りにして、油でいため塩こしょうする。

② ほうれん草は塩茹でして、食べやすい長さに切る。

③ 肉、玉ねぎ、人参、半量のほうれん草をボウルに入れ、卵とパン粉を混ぜて４コに丸めて、中温で両面を焼く。

④ 玉ねぎ２コを半分に切り、レンジで５分温める。

⑤ ④の玉ねぎを鍋に入れコンソメスープ 800 ccを加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮て、塩こしょうで味をととのえる。

⑥ ハンバーグに⑤をもりつけ、残りのほうれん草を盛り合わせてスープをかける。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

カラフルゴーヤチャンピオン

阿武中１年　若松屋　祐人

材　料（４人分）

ゴーヤ	１本
塩	少々
トマト	２コ
卵	２コ
ケチャップ	大さじ5
酒	大さじ2
塩コショウ	少々
砂糖	大さじ1
油	小さじ2

使用した特産品・・・トマト
【工夫したこと・がんばったこと】
ゴーヤに苦みがあるから卵をあまくして苦みとあまみを入れました。

作り方

① ゴーヤのわたを取り、薄切りにする。

② 湯を沸かして塩を入れ、さっと茹でて、ザルにあげる。

③ トマトの種を取り、ザク切りにする。

④ 卵と砂糖を混ぜ合わせる。

⑤ フライパンに油をひき、炒り卵を作り、取り出す。

⑥ フライパンにゴーヤ、トマト、塩コショウで炒め、炒り卵を加えケチャップで味をつける。

⑦ お皿に盛り付ける。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

ＡＢＵドーナツ（おから）

阿武中１年　長安　愛

材　料（４人分）

うもれ木のおから	２００ｇ
ホットケーキミックス	１５０ｇ
バター	２０ｇ
揚げ油	適量

使用した特産品・・・うもれ木のおから
【工夫したこと・がんばったこと】
ひと口の大きさに丸めるのが難しかったけど最後までがんばってできたのでよかった。

作り方

① うもれ木のおからとホットケーキミックスとバターを混ぜる。

② ひと口の大きさに丸める。

③ 180℃の油であげる。

④ お皿に盛り付ける。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

とり肉のほうれん草巻き・肉汁のスープ

福賀中１年　岩本　真結子

材　料（４人分）

ほうれん草	１束
鶏胸肉	６００ｇ
人参	１本
玉ねぎ	１コ
チキンコンソメ	２袋
湯	１２００ml
酒	適量
付け合わせ野菜	トマトなど

使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
明るくするためにトマトをいれたこと

作り方

① ほうれん草などの野菜を洗う。

② 人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。

③ ほうれん草、にんじん、玉ねぎを茹でる。

④ 鶏胸肉は薄く切り、茹でた野菜を鶏胸肉で巻き、フライパンで焼いてから、蒸し器に入れ、中まで火が通るまで蒸す。
輪切りにして野菜と一緒にお皿に盛りつける。

⑤ お皿にのせて蒸す時に残った肉汁でスープを作る。分量のお湯にチキンコンソメと肉汁を入れて味をととのえる。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

ほうれん草のとり団子汁

福賀中２年　池埜　純之輔

材　料（４人分）

水	600 cc
とりもも肉	200ｇ
ほうれん草	100ｇ
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
かつお（だし用）	適量
塩	少々

使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
団子にするときなど、形がきれいになるようにスプーンなどを使った。

作り方

① 水、薄口しょうゆ、みりんを合わせ、かつおを入れてだしを作る。かつおは取り出さず団子と一緒に食べる。

② とりもも肉は皮をはいで、ミンチにする。

③ ほうれん草は茹でてきさむ。

④ ②と③と塩を入れて混ぜ合わせる。

⑤ ④を団子にしながら①のだし汁に入れる。アクをとりながら団子に火が通れば完成。

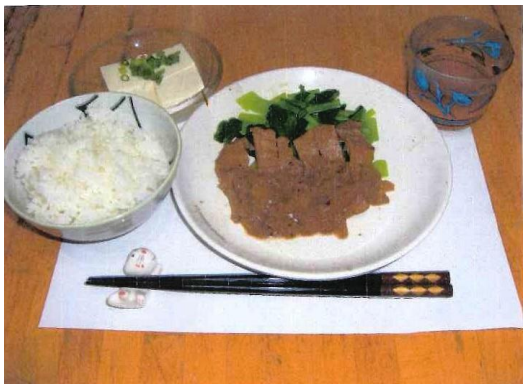
第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

ししたまブー

福賀中２年　直江　隼人

材　料（４人分）

	しし肉（豚肉でも可）	３２０ｇ
	玉ねぎ（大）	１コ
	小松菜	１束
A	オリーブ油	大さじ1
A	しょう油	大さじ1
A	赤ワイン	２０cc
A	しょうが	少々
A	塩	少々
A	こしょう	少々



使用した特産品・・・玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
玉ねぎをすりおろす時に目が痛かったけど、がんばった。たまたましし肉をいただいたので、今回はしし肉を使った料理にしましたが、とんかつ用のロース肉でも可能です。下の野菜もほうれん草でも可能です。

作り方

① 玉ねぎは皮をむいて、すりおろす。

② しし肉にＡと、おろした玉ねぎを加えもみ込む。

③ １０分程度おいてフライパンでしっかり火を通す。

④ 小松菜はゆでて１㎝程度に切る（水をしっかりきる）。

⑤ 皿の上に小松菜をしき、肉をのせる。

⑥ つけ汁は煮詰めて味を整えて肉の上からかける。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

ほうれん草ととり肉のつくね

福賀中３年　池埜　紘太郎

材　料（４人分）

鶏もも肉		４００ｇ
ほうれん草		２００ｇ
塩		小さじ１/４
こしょう		少々
Ａ	しょうゆ	大さじ１
	砂糖	小さじ１
	みりん	大さじ１
	酒	大さじ１
油		適量

使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
鶏のもも肉を使うことでぷりぷりする。

作り方

① とりもも肉の皮をはいでミンチにする（皮は使わない）。

② ほうれん草はゆがいて細かく刻む。

③ ①と②を合わせ、塩こしょうを入れ混ぜる。

④ ③を棒状にし、竹串をさす。

⑤ ④を熱して油をひいたフライパンで両面を焼く

⑥ 火が通ったら合わせておいたＡのタレをかけながら煮詰めてからめていく

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

ほうれん草と夏の冷製パスタ

福賀中３年　岩本　奈々子

材　料（４人分）

	ほうれん草	１束
	トマト（大）	１コ
Ａ	ツナ	１缶
Ａ	オリーブオイル	大さじ2
Ａ	しょう油	大さじ1
Ａ	おろしにんにく	１片
Ａ	レモン汁	大さじ1
Ａ	砂糖	小さじ1
Ａ	塩	少々
Ａ	黒こしょう	少々
	パスタ	４人分

使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
ドレッシングの味を調整するのが難しかった。

作り方

① Ａをすべて混ぜ合わせてドレッシングを作る。

② ほうれん草は茹でて切って水気を絞る。

③ ほうれん草とドレッシングをあえる。

④ パスタを茹でる。

⑤ トマトは皮をはぎ、ざく切りにし、あとからそろっと混ぜ合わせる。

⑥ パスタと合わせて完成。

第４回アイデア料理コンテスト
（平成２６年度）

３色福もっち

福賀中３年　増田　菜々子

材　料（４人分）

じゃがいも	５５０ｇ
人参	７０ｇ
ほうれん草	７０ｇ
かぼちゃ	７０ｇ
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ５
バター	適量

使用した特産品・・・ほうれん草　人参
【工夫したこと・がんばったこと】
色をはっきりさせるため、野菜を細かくする。表面を少しこがしてカリカリとモチモチにした。

作り方

【生地】

① じゃがいもを水に入れて茹でる。
② 茹でたじゃがいもをボウルに入れてつぶす。
③ 十分につぶれたら片栗粉をまぜてしっかり練る。
④ しっかり練ったら塩こしょうで味付けをして３等分する。

【野菜ペースト】

・人参はそのまますりおろす
・ほうれん草は茹でてから細かく刻む
・かぼちゃは粗くみじん切りにしてから、電子レンジであたためる

⑤ 生地とペーストを混ぜ、棒状にして少し冷やす
⑥ 冷えたらその生地を少し厚めに切る（一口サイズ）
⑦ フライパンにサラダ油とバターを入れてから焼いていく。
⑧ しょう油でもケチャップでも自分の好みに味付けして出来あがり

第４回　アイデア料理コンテスト

お店部門

★ ほうれん草入りベーコン巻ポテト ---------- 福賀小６年　藤原　初葉
☆ あぶピラフと梨と人参のｻﾗﾀﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ----- 福賀中２年　髙村　夏未
☆ グリーンぎょうざ ---------- 阿武中１年　後根　　愛
☆ 白ごまかおる簡単ちらし寿司 ---------- 阿武中１年　白石阿須香

学校給食部門

★ 無角和牛の焼きはるまき ---------- 福賀中１年　白松　春香
☆ たこロッケ ---------- 阿武小４年　高橋　　翼

○ にんじんにょっきのミートソースかけ ----- 阿武小３年　石川　朋佳
○ シーフード入り野菜焼きカレー ---------- 阿武小３年　中村麻理亜
○ ギョ魚ッぎょうざ ---------- 阿武小４年　高橋　　翼
○ 玉ねぎとジャガイモのもちもちパンケーキ - 阿武小５年　石川　夏帆
○ あじのチーズ包み ---------- 阿武小５年　田中　聖真
○ ビーフスパゲティオニオンソース ---------- 福賀小６年　白松　俊之
○ 海鮮お好み焼き ---------- 阿武中１年　赤木　義喜
○ 阿武の四季 ---------- 阿武中１年　稲川　理子
○ 具だくさんサラ ---------- 阿武中１年　井上　夢菜
○ あじ玉コロッケ ---------- 阿武中１年　梅地　愛翔
○ 無角和牛丼 ---------- 阿武中１年　大津　隆也
○ 野菜たっぷりキッシュ ---------- 阿武中１年　大野　直輝
○ 野菜たっぷりナポリタン ---------- 阿武中１年　小田くらら
○ うもれ木豆腐のグラタン ---------- 阿武中１年　兼原　　響
○ スイカキムチ ---------- 阿武中１年　幸坂　祐希
○ わかめのサクサクかき揚げうどん ---------- 阿武中１年　水津　香乃
○ ししたまブー ---------- 阿武中１年　田中　汰知
○ カラフル生春巻き ---------- 阿武中１年　田中　胡実
○ うもれ木豆腐のスムージー ---------- 阿武中１年　藤原美乃李
○ チャーハンいため ---------- 阿武中１年　増田　　楽
○ スピニッチオムレツ ---------- 阿武中１年　松冨　圭紘
○ ほうれん草バーグのオニオンスープがけ --- 阿武中１年　森　　優大
○ カラフルゴーヤチャンピオン ---------- 阿武中１年　若松屋祐人
○ ＡＢＵドーナツ（おから） ---------- 阿武中２年　長安　　愛
○ とり肉のほうれん草巻き・肉汁のスープ --- 福賀中１年　岩本真結子
○ ほうれん草のとり団子汁 ---------- 福賀中２年　池埜純之輔
○ ししたまブー ---------- 福賀中２年　直江　隼人
○ ほうれん草ととり肉のつくね ---------- 福賀中３年　池埜紘太郎
○ ほうれん草と夏の冷製パスタ ---------- 福賀中３年　岩本奈々子
○ ３色福もっち ---------- 福賀中３年　増田菜々子