## 無角和牛の春巻き~なしドレを添えて~

阿武中1年 西嶋 優奈

## 材料 (4人分)

無角和牛 150g 乾燥春雨 30g キムチ 150g 7~10枚 春巻きの皮 しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1/2 砂糖 大さじ1/2 大さじ1 片栗粉 ごま油 大さじ1/2 ねぎ 適量 とろけるチーズ 適量 マヨネーズ 大さじ1 油 適量 ポン酢しょうゆ 適量 [ なし 半分 付け合わせ用野菜 適量



使用した阿武町の食材・・・無角和牛、なし 【工夫したこと・がんばったこと】 春巻きの皮を巻くことをがんばった。

#### 作り方

- ① まず、乾燥春雨を茹でて水気をきり、食べやすい長さに切る。キムチも細かく切り、無角和牛も細切りにする。
- ② フライパンが温まったらマヨネーズを入れて溶け始めたら無角和牛を入れて炒める。火が通ったら細かく切っておいたキムチも入れて炒める。
- ③ 砂糖、酒、しょうゆ、片栗粉で味付けをして最後にごま油を回し入れる。
- ④ ③をボウルに移し、春雨と刻みねぎを入れて混ぜて具が完成。
- ⑤ 具は春巻きの皮の枚数に分けてから、一緒にチーズをのせて巻く。
- ⑥ 170℃の油でこんがり狐色になるまで揚げて食べやすい大きさに切る。
- (7) なしをすりおろしてポン酢と混ぜ合わせてから器に盛る。

第7回お店部門 最優秀作品

## 金太郎ミニバーガー

### 阿武小6年 中村 麻理亜

材	料	(4人分)	
一	パンダー では アンズ ドレーネマ太 ューウヨ麦 アンスン マギト郎 ウーイネ粉 ロー・イス ガー・アンズ アンボー アンズ アンボー アンズ アンボー アングラ アングラ アングラ アングラ アングラ アングラ アングラ アングラ	1, うす切り 1, 卵とキウイと 1 じ3・衣:それ	4匹 /2本 1コ 同 の 1
Æ	∄	350	Эсс



使用した阿武町の食材・・・洋レタス、ピーマン、玉ネギ、キウイ、トマト、キュウリ 【工夫したこと・がんばったこと】 阿武町特産のキウイをタルタルソースに入れ、キウイの風味を生かせるように工夫した。

- ① 野菜を切る。洋レタスを4つにちぎり、ピーマン、玉ネギ、トマト、キュウリをスライスする。
- ② タルタルソースを作る。お湯が沸騰したら卵を15分間茹でる。ボウルに 茹でた卵とキウイをさいの目切りにして入れる。塩、こしょうとマヨネーズ(卵とキウイのさいの目切りと同量)であえる。
- ③ 金太郎を揚げる。卵の黄身と小麦粉と水を混ぜて衣にする。金太郎に小麦粉、衣、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- ④ パン(バンズ)に野菜、フライ、タルタルソースの順に盛り付けする。

## カラフルトマトピザ

### 阿武小6年 石川 朋佳

## 材料 (4人分)

強力粉 100g 薄力粉 50g ★ドライイースト 小さじ1 小さじ 1/2 ★塩 大さじ 1/2 強 ★砂糖 トマトジュース 90cc オリーブ油 小さじ2 ★湯だね「薄力粉 大さじ2 し熱湯 小さじ2 ピザ用チーズ 50g ピザソース 大さじ1と1/2 玉ねぎ 40g カラーピーマン 各30g (黄色・オレンジ色・赤色) ピーマン 20g サラミ 20g ベーコン 20g フライパン用ホイル 適量



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、カラーピーマン、ピーマン 【工夫したこと・がんばったこと】 カラフルな食品を上にのせて、生地にトマトジュースを練りこんで、色をつけたこと。

#### 作り方

- ① 材料を計る。玉ねぎ、カラーピーマン、ピーマン、ベーコンはせん切り に、サラミは薄切りにする。
- ② 薄力粉と熱湯を混ぜて湯だねを作る。
- ③ ボウルに強力粉・薄力粉を入れ、★の材料を入れる。※ドライイーストは砂糖のそばに入れる。
- ④ トマトジュースをレンジで温めてオリーブ油と一緒に③に入れてよく混ぜ、生地を15分休ませる。
- ⑤ 生地をめん棒で直径約25cmの円形にフライパン用ホイルの上でのばす。 上にピザソースをぬり、具をトッピングして15分発酵させる。
- ⑥ フライパンにフライパン用ホイルとピザをのせてふたをして弱火で1 5分間焼いて食べやすい大きさに切って盛りつける。

第7回お店部門 優秀作品

# 梨の甘みがほどよい春巻2種 ~牛肉入り・チーズ入り~

福賀小5年 藤原 紬

木	đ	料		(4人	分)
	春	巻きは	足		8枚
	無	<b>領和</b> 4	Ė	-	150g
	梨	Í		1	~2⊐
	L	ょうり	Ď	大 1	/2~1
	$\overline{c}$	ま油			少々
	/\	いかけき	ミコ酢	大	1~2
	塩	· こし	ノよう		適量
	片	栗粉			少々
	人	参		1	/4本
	l'	んげん	υ		10本
	ع	ろける	るチー	ズ	適量
	シ	ナモン	ノ・レ・	ーズン	少々



使用した阿武町の食材・・・梨、無角和牛、 野菜

【工夫したこと・がんばったこと】 梨のほどよい甘みを活かしておかずになる一品(牛肉入り)とシナモンの香りを加えたデザート風の春巻き2種類を考えたところ。

#### 作り方

#### 〈牛肉入り〉

- ① 梨を細切りにする。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、すりおろした梨としょうゆ、ごま油で下味をつけてフライパンで炒めて火を通す。バルサミコ酢で調味し、片栗粉でとろみをつける。
- ③ いんげんと人参は下茹でして、細切りにする。
- 4 123を春巻きの皮で包みオーブンで焼く。

#### 〈チーズ入り〉

- ① 梨を細切りにする。
- ② とろけるチーズ、レーズン、シナモンを春巻きの皮に包みオーブンで焼く。

第7回お店部門 優秀作品

## 阿武町産食材たっぷり焼きカレー

福賀小6年 黒川 優斗

材料 (4人分)

米 300g(2合) 無角和牛肉 160 g 玉ねぎ 240g(1 □) 人参 80g(1/2本)じゃが芋 120g(1 □) サラダ油 15ml(大 1) 600ml(3カップ) 水 カレールウ 70g(1/2箱) 叨 4 🗆 チーズ 80g



使用した阿武町の食材・・・米、無角和牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 【工夫したこと・がんばったこと】

カレーライスにあきたら簡単、ひと手間焼きカレー

## 作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 具材は食べやすい大きさに切り、炒めてから水を加えて、煮込む。
- ③ ルウを入れて溶かす。
- ④ とろみがつくまで煮込む。
- ⑤ 器にご飯、カレー、卵、チーズを盛り付ける。
- ⑥ トースターで焼いたら、できあがり。

第7回お店部門 優秀作品

## アブストローネ\*アジのサルサソースがけ

阿武中1年 小野 桃二朗

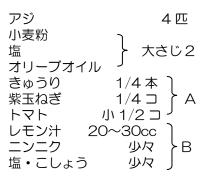
材料(4人分)

#### 【アブストローネ】

使用した阿武町の食材・・・あじ、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり 【工夫したこと・がんばったこと】

- ・阿武町産の夏野菜・魚を使って作る。
- 野菜の大きさをそろえて切る。

#### 【アジのサルサソースがけ】





### 作り方

#### 【アブストローネ】

- ① Aの材料を1cm 角に大きさをそろえてカットする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、A を炒めて、塩・こしょうをする。
- ③ 水と野菜スープの素、トマト缶、ミックスビーンズを入れて煮る。
- ④ 味を塩、こしょうでととのえ、最後に砂糖を入れるとコクがでる。

#### 【アジのサルサソースがけ】

- ① アジを3枚におろす。
- ② 塩をふり、小麦粉をまぶして、オリーブオイルで焼く。
- ③ A をみじん切りにし、B と混ぜる。
- ④ 器に盛りつけする。

第7回給食部門 最優秀作品

# えだちーま

## 福賀小6年 蟹谷 風稀

## 材料 (4人分)

えだ豆(冷凍)	10⊐
ほうれん草	100g
にんじん	1/3本
90	4□
とろけるチーズ	適量
コンソメ	少々
塩・こしょう	少々
油	適量



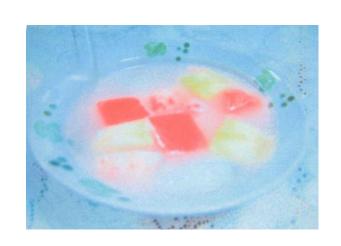
使用した阿武町の食材・・・ほうれん草 【工夫したこと・がんばったこと】 えだ豆をすりつぶすのをがんばった。

- ① えだ豆をすりつぶす。ほうれん草は洗って茹でてから小さく切っておく。 にんじんはせん切りにして茹でておく。
- ② ボウルに卵4コを入れて混ぜる。
- ③ ②の混ぜた卵の中にピザ用チーズと①のえだまめとほうれん草、にんじんを入れてコンソメ、塩、こしょうで味付けする。
- ④ フライパンを熱してから油を入れ、③を入れて焼いてから食べやすい大き さに切って器に盛る。

## フルーツポンチ

## 福賀小6年 黒川 優斗

材料	(4人分)
サイダー	400ml
白玉粉水	200g
L 水	適量
もも	1/2 ⊐
すいか	1パック
メロン	1/4 ⊐



使用した阿武町の食材・・・すいか、メロン 【工夫したこと・がんばったこと】 いろいろな味が楽しめるようにいろいろな果物を入れたこと

- ① 白玉粉に水を加えて練り、白玉だんごを作る。沸騰したお湯で 2 分ぐらい 茹でてから水をはったボウルに取る。
- ② 別のボウルにサイダーを入れる。
- ③ もも、すいか、メロンを食べやすい大きさに切る。
- ④ 水気をきった白玉だんごともも、すいか、メロンをサイダーの中に入れる。
- ⑤ 全体を混ぜて器に盛りつけて完成。

## 阿武サラダ

## 福賀小6年 常永 侑杜

材料 (4人分)

ほうれん草 16本

トマト 2コ

ベーコン 1枚

ごま油 大さじ1

しょうゆ 大さじ2



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、トマト 【工夫したこと・がんばったこと】

ほうれん草の歯ごたえを残すようにしたこと

- ① 鍋にお湯を沸かして熱湯の中にほうれん草を入れて茹でる。
- ② 火を止めて、ゆで汁をお玉2杯取る。
- ③ ほうれん草を冷ます間にトマトとベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにベーコンを入れて少しこげめがつくまで炒める。
- ⑤ ベーコンを冷ます間にゆで汁ときざんだほうれん草とごま油としょうゆを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥ 器にほうれん草、トマト、ベーコンを盛りつけて、ドレッシングを添えて 完成。

# 無角和牛のタマネギ包み

福賀小6年 中野 琥博

### 材料(4人分)

無角和牛	200 g
タマネギ	1 口半
プチトマト	2 🗆
スナップエンドウ	4 ⊐
コーン	適量
_ 酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	適量



使用した阿武町の食材・・・無角和牛、タマネギ、スナップエンドウ、

コーン

【工夫したこと・がんばったこと】

タマネギがくずれないように肉まで焼くこと

- ① タマネギを3等分にし、牛肉を1枚ずつ巻く。プチトマトは洗って、スナップえんどうとコーンは茹でておく。
- ② ①のタマネギを塩・こしょうをふって、フライパンで焼く。 焼いている間に、酒・砂糖・みりん・しょうゆでタレを作る。
- ③ タレをフライパンに回しながら入れ、ふたをする。 弱火で 10 分焼き、プチトマト・コーン・スナップエンドウを皿にトッピングしてできあがり。

# とうふグラタン

## 阿武小3年 高橋 きらり

## 材料(4人分)

とうふ	半丁
ほうれん草	1 株
ベーコン	3枚
<u> </u>	1 🗆
長いも	20g
マヨネーズ	小さじ1
塩・こしょう	少々
コンソメ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
グラタン用とろけ	るチーズ適量



使用した阿武町の食材・・・うもれ木 とうふ、ほうれん草 【工夫したこと・がんばったこと】 手軽で簡単に作れるように

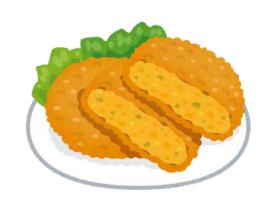
- ① ほうれん草を茹でる。
- ② ほうれん草、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵、すりおろした長いも、マヨネーズ、コンソメ、塩、こしょう、しょう ゆをボウルに入れてよく混ぜる。 ほうれん草とベーコンを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱グラタン皿にさいの目に切ったとうふを並べて入れる。 とうふの上に卵液を流し入れ、とろけるチーズをかけて200℃の オーブントースターで、きつね色になるまで焼く。

## 元気もりもりパンプキンコロッケ

阿武小4年 小池 由奈

#### 材料(4人分)

かぼちゃ 適量 無角和牛(ミンチ) 適量 コーン(缶詰) 適量 小麦粉 適量 叨 適量 パン粉 適量 サラダ油 適量 塩・こしょう 少々 少々 味の素



バジル(取り合わせのおひたし用) 少々

使用した阿武町の食材・・・無角和牛

【工夫したこと・がんばったこと】

夏の疲れがとぶように栄養価満点。残暑をのりきれるよう食べやすさを重視した。

#### 作り方

- ① かぼちゃはやわらかく茹でる。つぶしてから荒熱がとれるまで待つ。
- ② ミンチはフライパンで炒めておく。
- ③ コーン、ミンチ、塩・こしょうを①に入れてよく混ぜる。
- ④ ③を人数分に丸めて、小麦粉、卵、パン粉をつけ 180℃の油に 5 分程度 あげる。

etc… バジルのおひたし • かぼちゃのサラダ

## ほうれん草パスタ

## 阿武中1年 池埜 正登志

### 材料(4人分)

豚ひき肉 150g パスタ 400g にんにく 20g ほうれん草 200g

(150gと50g)

塩 小さじ1弱

オリーブオイル 大さじ2

【分量外】

オリーブオイル 少々 塩 少々



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草 【工夫したこと・がんばったこと】 パスタのゆでかげんがむずかしかった。

- ① パスタとほうれん草をゆでるためのお湯をそれぞれに沸かす。
- ② その間ににんにくの皮をむいておく。
- ③ ほうれん草 150g と 50g は別々にゆで、パスタもゆで始める。
- ④ ほうれん草 50g は 3cm 程度の長さに切って絞っておく。150g のほうれん草は軽く刻んでオリーブオイルと塩とにんにくをミキサーに一緒に入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ⑤ ひき肉はオリーブオイル少々と塩少々で炒める。そこに④のペーストを入れ、軽く火を通す。
- ⑥ 茹であがったパスタはザルにあげておく。
- ⑦ ⑥の中に⑤を入れ軽く混ぜ合わせる。そこに③で切ったほうれん草 (50g)を入れてあえる。
- ⑧ お皿に盛りつけて完成。

# 阿武町やさいでおいしくケークサレ

阿武中1年 小野 純輝

#### 材料(4人分)

ホットケーキミックス 200g 牛乳 140cc 则(M) 1 🗆 パプリカ(赤・緑) 各1コ 人参 3cm しめじ 1/3パック プロセスチーズ 20g 魚肉ソーセージ 細1本 ほうれん草 2束 粒コーン 30g



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】

ごはんのかわりに食べたいので栄養のバランスを考えて具材を選んだ。

適量

## 作り方

ケチャップ

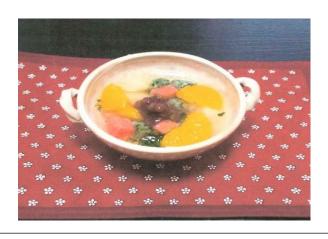
- ① パプリカや人参、チーズ、ソーセージを1cm 角に切る。
- ② しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③ ホットケーキミックスに卵と牛乳、ほうれん草、粒コーン、①②をボウルに入れてよく混ぜる。
- ④ ③を炊飯器に入れ「炊飯」を押す。
- ⑤ 火が通ったら釜から取り出し冷ます。 ※火が通らなければもう一度、「炊飯」を押す。
- ⑥ 適当な大きさにカットし、ケチャップを添える。

## ほうれん草ポンチ

## 阿武中1年 小野 裕咲

### 材料(4人分)

~ ほうれん草	1/4 束
ゼラチン	5g
砂糖	大さじ2
しお湯	200cc
┌ ほうれん草	1/4 束
白玉粉	75 g
└水	適量
モモ缶	半缶
みかん缶	半缶
サイダー	1本
あんこ	大さじ 1



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草 【工夫したこと・がんばったこと】 ほうれん草をおいしく食べれるようにした。

- ① ほうれん草をやわらかめにゆでてミキサーにかける。
- ② お湯にゼラチンと砂糖とほうれん草を入れて混ぜる。
- ③ 容器に入れて冷蔵庫で固める。
- ④ 白玉粉にほうれん草を混ぜ、ほうれん草白玉を作る。
- ⑤ モモ缶とみかん缶を出して一口の大きさに切る。
- ⑥ ゼリーを出して適当な大きさに切る。
- ⑦ 器に白玉、モモ缶、みかん缶、ゼリー、サイダーを入れる。
- ⑧ あんこを盛り付ける。

## なし巻き

## 阿武中1年 幸坂 怜哉

## 材料(4人分)

なし 2コ ほうれん草 1束 1束 300g が表粉 適量 塩・こしょう 適量 油 荷け合わせの野菜 適量



使用した阿武町の食材・・・なし、牛肉、ほうれん草 【工夫したこと・がんばったこと】 肉とほうれん草を巻くときにがんばった。

- ① なしは皮をむいて食べやすい大きさに切る。鍋にお湯を沸かしてほうれん草を茹でる。
- ② 牛肉に小麦粉をふる。
- ③ なしとほうれん草を牛肉で巻いて、フライパンに油を入れて焼く。
- ④ その上から少し塩・こしょうをかける。
- ⑤ 野菜と一緒に盛り付ける

## アブライス

## 阿武中1年 白松 和之

### 材料 (4人分)

ごはん	茶わん4杯
ケチャップ	適量
ほうれん草	1束
ベーコン	適量
油	少々
<u>D</u> D	1人2⊐×4
油	少々



使用した阿武町の食材・・・ ほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】

最後の卵の上にカタカナで「アブ」と地域名をケチャップで書いたこと。

- ① フライパンを温め、油を少量入れ、その後に、ほうれん草を 小さく切り、ベーコンも切って一緒に炒める。
- ② ケチャップを入れ、同時にごはんも入れる。
- ③ ケチャップが全体にいきわたったら、火を一旦きり、皿にケチャップ ごはんを盛り付ける。
- ④ 卵をスクランブルエッグのように軽くかきまぜ、半熟の状態になったら、火を止めケチャップご飯の上にかぶせる。
- ⑤ 仕上げに卵の上にケチャップでアブと書いたらできあがり。

## 涼しいフルーツゼリー

## 阿武中1年 水津 星菜

### 材料(4人分)

_	水	大さじ2
	ゼラチン	5g(1袋)
_	ブルーハワイシロップ	大さじ2
	三ツ矢サイダー	300 cc
	さくらんぼ	8つ
	みかん	8つ
	なし	2つ
	クリーム	半分



使用した阿武町の食材・・・なし 【工夫したこと・がんばったこと】 ゼリーがかたくなりすぎないように気をつけた。

- ① ゼリーを作る。
  耐熱容器に水を大さじ2入れ、ゼラチン(5g)をふりかけてふやかし、600wのレンジで20秒加熱する。
- ② ボウルに加熱したゼラチン、ブルーハワイシロップ大さじ2を入れて混ぜる。
- ③ ②の中に三ツ矢サイダーを静かに注ぎ入れて混ぜる。
- ④ 器の中に入れて、10~15分固まらせる。
- ⑤ なしの皮をむいて輪切りにして 1.5 センチの厚さの輪切りにしてアヒルの 形をした型でくりぬく。
- ⑥ ゼリーが固まったら、クリームをゼリーの上に絞り出してなしを固定し、 周りにみかんとさくらんぼを置いて完成。

## なすと無角和牛の味噌炒め

## 阿武中1年 水津 花

### 材料 (4人分)

なす	1本
無角和牛のミンチ	200 g
ねぎ	1本
味噌	60 g
砂糖	45 g
すり生姜	5g
ごま油	10cc
人参	1/4本
ピーマン	1 ⊐
油	適量



使用した阿武町の食材・・・無角和牛 【工夫したこと・がんばったこと】 いろんな野菜をつかって工夫した。

- ① 野菜を洗う。
- ② なすは縦半分に切って、食べやすい大きさの乱切りにする。 ピーマンを横に細切りにする。人参は短冊切りにする。ねぎは小口切りに する。
- ③ 味噌・砂糖・すり生姜を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油をひいて、無角和牛、人参、ピーマン、なすの順番に入れて炒める。
- ⑤ 用意していた③の調味料を入れて、少し炒めて完成。器に盛りつけする。

## キウイ風味の無角和牛いため

## 阿武中1年 末益 優輝

### 材料(4人分)

無角和牛	150g
玉ねぎ	1 🗆
にんじん	1本
ピーマン	3 ⊐
プチトマト	8 🗆
キウイジャム	適量
塩・こしょう	適量



使用した阿武町の食材・・・無角和牛、キウイジャム 【工夫したこと・がんばったこと】

地元の食材と家で出来た野菜を使って出来るおかずが いいと思いキウイジャムを味つけに使ってみた。

- ① 無角和牛は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンで肉を炒める。赤いところがなくなったところで 1 度、皿にとる。
- ③ ②のフライパンににんじん、玉ねぎ、ピーマンの順に野菜を入れ、しんなりしたら肉を入れ炒める。
- ④ キウイジャム、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤ 皿にもりつけ、トマトを添えて出来あがり!!

# umoregi スフレパンケーキ

## 阿武中1年 高井 小波

## 材料(4人分)

米粉	50 g
ベーキングパウダー	小さじ1
<u> </u>	2 ⊐
豆乳	5ml
砂糖	大さじ1
豆腐	50 g
レモン汁	大さじ1
油	少々



使用した阿武町の食材・・・豆乳、豆腐 【工夫したこと・がんばったこと】 牛乳パックを使って型を作った。

- ① 粉類を合わせて 1 回ふるう。卵は卵白と卵黄にわける。
- ② 卵白は砂糖小さじ2と泡立てる。
- ③ 卵黄は砂糖小さじ1とよく混ぜる。
- ④ 豆腐に豆乳とレモン汁を大さじ 1 くらい入れて、よく混ぜてとろとろにする。
  - ※レモン汁の代わりにオレンジジュース、コーヒー、キャラメルソースなどを入れてもよい。
- ⑤ ③に④を入れ、①の粉を入れてさっくり混ぜる。
- ⑥ ②の卵白を3回に分けてさっくり混ぜる。
- ⑦ フライパンを温め、サラダ油を入れて、型をおいて⑥を入れて焼く。

## イカサラダ(梨ドレッシング添え)

## 阿武中1年 高橋 翼

### 材料(4人分)

いか	中3杯
おくら	3本
きゅうり	1本
人参	1/3本
キャベツ	3枚
梨	1/4□
イタリアンドレッシング	80ml
塩	少々



使用した阿武町の食材・・・梨 【工夫したこと・がんばったこと】 一口で食べやすくした。

- ① いかの胴をゆでる。水切りをしておく。
- ② きゅうり、人参、キャベツをせん切りに切る。人参はさっとゆでて水切りし、きゅうりとキャベツは塩をふり、しんなりさせて水切りする。キャベツ、きゅうり、人参を20mlのイタリアンドレッシングで下味をつけておく。
- ③ おくらをゆでる。
- ④ いかの胴の中におくら、キャベツ、きゅうり、人参を詰めて1cm幅に切って盛り付ける。
- ⑤ すりおろした梨に残りのイタリアンドレッシングを混ぜて、いかにかける。

# アジコロッケ

## 阿武中1年 田中 威沙

#### 材料(4人分)

	000
アジ	200 g
かぼちゃ	80 g
玉ねぎ	40 g
にんじん	30 g
大葉	4 枚
<u> </u>	1 🗆
塩・こしょう	少々
小麦粉	50 g
パン粉	50g
油	適量
キャベツ	10g
トマト	1/3
レタス	10g
キュウリ	10g
レモン	1/6
パセリ	1/6束
しょうゆ	好みで
ソース	11



使用した阿武町の食材・・・アジ 【工夫したこと・がんばったこと】 魚をさばくのが難しかった。

- ① アジをさばき、洗ってミンチにする。
- ② かぼちゃを茹でてつぶす。
- ③ にんじんをゆでる。
- ④ 玉ねぎ・にんじん・大葉をみじん切りにする。
- ⑤ ①②④をすり鉢に入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 塩・こしょう、卵 1/4 を入れて混ぜる。
- ⑦混ぜ合わせたものを丸める。
- 8 ⑦を小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- 9 8を中火で揚げる。
- ⑩ お好みでしょうゆ、ソースをかける。
- ① 最後、お皿にトマト・キャベツ・レタス・キュウリ・レモンを切ってパセ リを盛り合わせる。

## 無角和牛和風ハンバーグ

## 阿武中1年 中野 晴陽

## 材料(4人分)

無角和牛ミンチ 400g 塩・こしょう 少々 パン粉 1/2カップ 牛乳 1/4カップ 叨 1 🗆 大さじ2 しょうゆ 大さじ2 酒 みりん 大さじ2 大さじ4 大根おろし ねぎ 少々 きゅうり



使用した阿武町の食材・・・無角和牛 【工夫したこと・がんばったこと】 作るときにきれいな形になるように 工夫した。

### 作り方

キャベツ

トマト

① ミンチ、塩・こしょう、パン粉、牛乳、溶き卵を入れてこねる。

適量

- ② 形をととのえる。
- ③ 両面を焼く。
- ④ ハンバーグを取り出したフライパンにしょうゆ、酒、みりんを入れて 火にかけてソースを作る。
- ⑤ 皿にハンバーグをのせて、フライパンで作ったソースをかける。
- ⑥ 大根おろしをのせ、ねぎ、野菜を盛り付ける。

## トマトカップのオーブン焼き

阿武中1年 中村 謙太

### 材料(4人分)

トムト	4 □
玉ねぎのスライス	1/4 □
かまあげしらす	少量
とろけるチーズ	4枚
マヨネーズ	大さじ4
ケチャップ	大さじ4
黒こしょう	少々
アルミホイル	



使用した阿武町の食材・・・トマト、玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 トマトをくりぬく所をがんばった。 トマトから水がでるのでマカロニを入れた。

少々

### 作り方

マカロニ

- ① トマトを4コ洗って上側を切り落とす。
- ② トマトの中身を皮を破らないようにスプーンでくりぬき、くりぬいたトマトを乱切りに切る。
- ③ 玉ねぎをスライスする。マカロニを茹でておく。
- ④ ボウルに切ったトマトと玉ねぎとマカロニ、かまあげしらすを入れて、 トマトケチャップとマヨネーズであえる。
- ⑤ ④をくりぬいたトマトの中に入れる。黒こしょうをふりかけて、スライスチーズでふたをする。
- ⑥ トマト1コ1コをアルミホイルでくるんで、オーブントースターで 20分焼く。

# 色とりサラダ

## 阿武中1年 中村 桃花

## 材料(4人分)

パプリカ	1 □
なすび	1本
かぼちゃ	1 □
とうがん	1本
きゅうり	1本
赤いんげん豆	30 g
チーズ	適量
牛乳	適量
酢	適量



使用した阿武町の食材・・・パプリカ

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりを塩もみする。
- ③ 牛乳を80℃に温め、酢を入れてチーズをつくる。
- ④ 野菜をもる。
- ⑤ チーズをかける。

## 元気モリモリハンバーグ

## 阿武中1年 藤村 隼人

### 材料(4人分)

合びき肉	400 g
ほうれん草	1束
トマト	1 □
玉ねぎ	1/2 □
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ 1
塩・こしょう	少々
90	1 ⊐
油	大さじ1
ベーコン	40 g
かぼちゃ	40 g
みそ	70 g
コンソメ	2 🗆
油	少々



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草 【工夫したこと・がんばったこと】 福賀のほうれん草をまるごと使ったところ。

### 作り方

#### 【ほうれん草入りハンバーグ】

- ① ほうれん草は葉と茎に分けて葉は 1cm 幅、茎はみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切り、パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③ ボウルに合びき肉を入れ、卵、②を入れ塩・こしょうをしてよく混ぜる。 さらに①のほうれん草の茎の部分を入れ混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、油大さじ1を入れ、③を焼く。
- ⑤ 付け合わせにトマトを添える。

#### 【ベーコンとほうれん草のみそスープ】

- ① かぼちゃは 1cm 角に切り、レンジでやわらかくする。ベーコンも同じ。
- ② 鍋に油を入れベーコンも入れて炒める。
- ③ ②に水を入れコンソメ2コを入れ、火を止め、みそを入れる。
- ④ お椀にかぼちゃ、ほうれん草の葉の部分を入れる。
- ⑤ ④に③を入れてできあがり。

## パンケーキサンド

## 阿武中1年 吉村 春奈

#### 材料(4人分)

ホットケーキミックス	150g
卵 M サイズ	1 ⊐
牛乳	100ml
トマト	1/2 ⊐
ほうれん草	2束
アスパラガス	3本
きゅうり	2本
えだ豆	20~25 粒
塩・こしょう	少々
バター	Зg
しょうゆ	少々



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】

野菜が嫌いな小さい子でも食べられるように野菜をホットケーキで巻いたこと

- ① ボウルに卵と牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れて少し混ぜる。
- ③ トマトを半月切りにしておく。
- ④ ほうれん草はゆでて 5cm くらいに切っておく。
- ⑤ アスパラガスは、塩・こしょうで味をつけて 5 cm くらいに切り、 バターで炒める。
- ⑥ きゅうりは、拍子木切りにしてしょうゆで炒める。
- ⑦ えだまめは皮をむいておく。
- ⑧ ②を油をひいたフライパンに 1/4 入れて薄く伸ばす。
- ⑨ 弱火で約2~3分焼き、プツプツと表面がなったら、すぐ裏返す。
- ⑩ 弱火で約 1~2 分焼きお皿にうつし、③~⑦で作ったものを上にのせ軽く 巻きピンでとめたら完成。

# ロールキャベツ & スパゲティ

## 阿武中1年 吉屋 隆太

### 材料(4人分)

人参	1/2本
キュウリ	1/2本
スパゲティ	1束
キャベツ	8枚
アスパラ	5本
塩・こしょう	少々
つまようじ	8本



使用した阿武町の食材・・・人参、きゅうり 【工夫したこと・がんばったこと】 まく所をはみでないようにしっかり巻いたところ。

- ① 人参・キャベツ・アスパラを塩ゆでする。
- ② スパゲティをゆでる。
- ③ 人参・アスパラ・きゅうりを一口サイズに切る。
- ④ キャベツを広げて、スパゲティ、人参、アスパラ、きゅうりをのせて巻いてつまようじでとめる。
- ⑤ フライパンで塩・こしょうをかけて焼く。

# パプリカ & ピーマンナゲット

## 阿武中2年 石川 夏帆

### 材料(4人分)

鶏ささみ	330 g
【下味】	
<u></u> 生姜ペースト	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
油	適量
【カレーごろも】	
一 小麦粉	1 カップ
しょうゆ	小さじ2
カレー粉	小さじ 1/2
<b>小</b> 水	3/4 カップ

【バーベキューソー	-ス】
トマトケチャップ	大さじ3
オイスターソース	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ1
酉乍	小さじ1
はちみつ	小さじ1
好みでタバスコ	小さじ 1/2
赤パプリカ	<b>`</b>
オレンジパプリカ	A 30g
黄パプリカ	J

20 g

80g

ピーマン

レタス

## 作り方

- ① ボウルにカレーごろもの材料を入れて混ぜ合わせる。 小さめの器で、バーベキューソースの材料を混ぜる。 各パプリカとピーマンは 5mm 角に切っておく。
- ② ささみを細かく刻み、包丁で粘りが出るまでたたき、 包丁の腹でかたまりをすりつぶす。
- ③ ②をボウルに入れ、下味のマヨネーズを加えてもみ込み、残りの下味の材料と、切ったパプリカ・ピーマンを加えてよく混ぜる。手を軽く水でぬらし、1 人4~5 コずつ小判形にまとめる。そこに小麦粉 1/2 カップ(分量外)をまんべんなくまぶす。
- ④ フライパンにを高さ 2cm くらいまで入れて中温(170℃)に熱する。 ③をカレーごろもにくぐらせてから入れ、ときどき返しながら 2~3 分ずつ揚げる。 取り出して油をきり、器に盛る。レタスを適当な大きさに切り、添える。 最後に上からバーベキューソースをかける。完成!!

使用した阿武町の食材・・・ ピーマン 【工夫したこと・がんばったこと】 パプリカ・ピーマンを入れて、少しカラフルにしたこと。

## 第7回 アイデア料理コンテスト

### <お店部門>

<b>+</b>	無角和牛の春巻きん	~なし、ト	ミレを添え	マー
_		- 'A U I	レビルハノ	ב כי ־

阿武中1年 西嶋 優奈

☆ 金太郎ミニバーガー 阿武小6年 中村麻理亜

☆ カラフルトマトピザ 阿武小6年 石川 朋佳

☆ 梨の甘みがほどよい春巻き2種\*牛肉入り・チーズ入り

福賀小5年 藤原 維

☆ 阿武町産食材たっぷり焼きカレー

福賀小6年 黒川 優斗

<学校給食部門>

★ アブストローネ\*アジのサルサソースがけ

阿武中1年 小野桃二朗

- えだちーま ------福賀小6年 蟹谷 風稀
- フルーツポンチ ------福賀小6年 黒川 優斗
- 阿武サラダ ------ 福賀小6年 常永 侑杜
- 無角和牛のタマネギ包み -----福賀小6年 中野 琥博
- 元気モリモリパンプキンコロッケ ------ 阿武小4年 小池 由奈
- ほうれん草パスタ------ 阿武中 1 年 池埜正登志
- 阿武町やさいでおいしくケークサレ ----- 阿武中 1 年 小野 純輝

- ほうれん草ポンチ ------ 阿武中 1 年 小野 裕咲
- なし巻き ----- 阿武中1年 幸坂 怜哉
- アブライス ------ 阿武中 1 年 白松 和之
- 涼しいフルーツゼリー----- 阿武中1年 水津 星菜
- なすと無角和牛の味噌炒め----- 阿武中1年 水津 花
- キウイ風味の無角和牛いため------ 阿武中1年 末益 優輝
- O umoregi スフレパンケーキ ------ 阿武中1年 高井 小波
- イカサラダ(梨ドレッシング添え) ------ 阿武中1年 高橋 翼
- 無角和牛和風ハンバーグ----- 阿武中1年 中野 晴陽
- トマトカップのオーブン焼き----- 阿武中1年 中村 謙太
- 色とりサラダ----- 阿武中1年 中村 桃花
- 元気モリモリハンバーグ----- 阿武中1年 藤村 隼人
- パンケーキサンド----- 阿武中1年 吉村 春奈
- ロールキャベツ & スパゲティ----- 阿武中1年 吉屋 隆太
- パプリカ & ピーマンナゲット----- 阿武中2年 石川 夏帆