第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

あぶ特産春巻

阿武中１年　若松屋　総太郎

材　料　　（４人分）

春巻の皮	８枚
無角和牛うすぎり	１５０g
ほうれん草	１／２束
にんじん	１／２本
春雨	７０g
スライスチーズ	４枚
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1／2
ごま油	大さじ1
サラダ油	適量
片栗粉	適量

使用した特産品・・・無角和牛　ほうれん草　にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
栄養バランスと彩りを考えて作りました。

作り方

① にんじんはせん切りにし、牛肉とほうれん草は１㎝幅に切る。スライスチーズは半分に切る。

② 春雨は熱湯で４分くらい下ゆでして水洗いした後、水切りして適当な大きさに切る。

③ フライパンでごま油を熱し、牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、にんじん、春雨の順に加えて炒め合わせ、酒、しょうゆ、塩・こしょうで調味し、火を止めてほうれん草を加え、ひと混ぜする。

④ ③の具をバットに移して８等分にし、粗熱をとる。

⑤ 春巻きの皮に③の具、チーズ、③の具の順にのせて包み、終わりに水溶き片栗粉をぬって押さえる。

⑥ 170～１８０℃の油で揚げて、半分に切れば出来上がり。

第２回憩部門　最優秀作品

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

いかの梨ドレがけ

福賀中２年　木村 香菜

材　料　　（４人分）

いか	１／２ぱい
梨（二十世紀）	１／２コ
ごまドレ	小さじ４
トマト	１コ
きゅうり	１／２本

使用した特産品・・・けんさきいか　福賀梨　トマト
【工夫したこと・がんばったこと】
梨の形が少し残るくらいにつぶすこと。表面を軽くあぶるくらいにしたところ。

作り方

① いかを切る。

② 梨をつぶす。

③ ごまドレを混ぜる。

④ いかを焼く。

⑤ ドレッシングをかける。

⑥ トマトときゅうりを添える

第２回憩部門　優秀作品

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

さっぱりきゅうりと豚肉のしょうが焼

阿武小２年　高橋 翼

材　料　　（４人分）

豚肉こまぎれ	４００g
きゅうり（小）	４本
油	適量
塩	小さじ１／２

肉つけ汁調味料

ごま	大さじ２
しょうが	１かけ
しょうゆ	大さじ３
酒	大さじ１
砂糖	大さじ１
かざり用トマト	適量

使用した特産品・・・きゅうり　トマト
【工夫したこと・がんばったこと】
安くてボリュームいっぱい、夏ばてしないようにと思い考えました。きゅうりのシャキシャキを残しながら豚肉をさっぱり食べて欲しいなぁと思います

作り方

① ボウルに豚肉とつけ汁用調味料とすり下ろししょうがを入れもみ込む。

② きゅうりをスライサーでうすく切る。

③ フライパンに油小さじ２と塩小さじ 1/2 を入れ火をつけ、きゅうりをさっと炒め、しんなりしたら皿に取り出す。

④ フライパンを熱して油小さじ２を入れ、豚肉を炒める。火が通ったらきゅうりを戻し入れ、豚肉のつけ汁を入れ、全体にからめる。

⑤ 器に入れ、ごまをちらす。トマトをかざる。

第２回学校給食部門　最優秀作品

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

ほうれん草と納豆のちぢみ

福賀中１年　池埜 紘太郎

材　料　　（４人分）

ほうれん草	１００g	
ちくわ	１本	
納豆	１パック	
小麦粉	１９０g	Ⓐ
片栗粉	１０g	Ⓐ
塩	小さじ１／２	Ⓐ
卵	１コ	Ⓐ
水	２３０cc	
しょうゆ	大さじ２	Ⓑ
砂糖	大さじ１	Ⓑ
酢	小さじ１	Ⓑ
ごま	少々	Ⓑ
ごま油	小さじ１弱	
お好みでコチジャン		

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】
納豆を入れるところ。味がうすいから。

作り方

① ほうれん草をゆでて３㎝の長さに切る。

② ちくわを縦に半分に切り、さらに細かく切る。

③ 納豆は包丁でたたく。

④ Ⓐにほうれん草、ちくわ、納豆を入れて混ぜる。

⑤ フライパンに油をひいて焼く。

⑥ Ⓑのたれを作り完成。

第２回学校給食部門　優秀作品

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

きゅうりと大根とシーチキンのドレッシング和え

阿武中１年　池永　泉

材　料（４人分）

きゅうり	１本
大根	200g
ハム	１枚
ドレッシング	適量
塩	適量
シーチキン	１缶

使用した特産品・・・きゅうり　大根
【工夫したこと・がんばったこと】
短時間で副菜が作れるメニューにしたこと。あっさり食べやすく作りました。

作り方

① きゅうりを輪切りにし、大根をいちょう切りにし、塩を適量入れ、軽く塩もみをし、しんなりしたら水洗いしてかたくしぼる。

② ハムは適当な大きさに切る。

③ ハムとシーチキンを入れ、ドレッシングであえる。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

しいらのしょうが焼き

阿武中１年　岩谷　夕貴

材　料（４人分）

しいら	４切
酒	少々
片栗粉	適量
油	適量
たまねぎ	１コ

たれ

しょうゆ	大さじ１と1/2
みりん	大さじ1
しょうが（すりおろし）	少々

使用した特産品・・・しいら　たまねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
いつもはお肉のしょうが焼きだけど、しいらにかえてヘルシーなしょうが焼きにしたところ。

作り方

① しいらに酒をまぶして味をつける。

② たまねぎを１㎝幅に切る。

③ ①の水気をきって片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面をきつね色になるまで焼き、パットにあげておく。

④ たまねぎを炒め、③とたれの調味料を入れ、中火でからめる。

⑤ 水気がなくなったら出来上がり。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

かぼちゃサラダ

阿武中１年　大津　彩花

材　料（４人分）

かぼちゃ	1/4 コ
たまねぎ	1/4 コ
ハム	４枚
コーン	10g
ツナ缶	１缶
マヨネーズ	大さじ4
塩こしょう	少々

使用した特産品・・・かぼちゃ
【工夫したこと・がんばったこと】
生のカボチャがすごく固かったけどがんばって切りました。

作り方

① かぼちゃは２㎝幅でカットし、レンジで３分加熱する。

② 玉ねぎはスライスし、水にさらしておく。

③ ハムは１㎝幅で細切りする。

④ かぼちゃを軽くつぶし、他のすべての材料を混ぜ合わせて出来上がり。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

なしヨーグルト

阿武中１年　大野　拓巳

材　料（４人分）

梨	２コ
ヨーグルト	300g
蜂蜜又はメープルシロップ	大さじ1
スキムミルク	大さじ1

使用した特産品・・・梨
【工夫したこと・がんばったこと】
梨を食べやすいサイズに切ったところ。

作り方

① 梨は皮をむき、一口サイズに切る。

② 器にヨーグルト、スキムミルク、蜂蜜（又はメープルシロップ）を加え、よくかき混ぜる。

③ 一口サイズに切った梨を入れ、混ぜながら食べる。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

アジの夏野菜かけ

阿武中１年　小田　遙香

材　料（４人分）

	アジ	２匹
	たまねぎ	１コ
	トマト	２コ
	ピーマン	２コ
	パプリカ（赤・貴）	各１コ
	にんにく	２片
A	酒	大さじ2
A	ケチャップ	大さじ2
A	バルサミコ酢	大さじ2
A	オイスターソース	小さじ2
A	しょうゆ	小さじ1
	オリーブオイル	適量
	片栗粉	少々

使用した特産品・・・あじ　たまねぎ
トマト

【工夫したこと・がんばったこと】
アジを３枚におろすところ。にんにくや酢を入れたところ。アジを焼くのが大変だった。

作り方

① アジを３枚におろす。
② ピーマン、パプリカを細切り、たまねぎを薄切り、ニンニクをみじん切り、トマトを乱切りにする。
③ Ａを混ぜてソースを作る。
④ アジに片栗粉をまぶしてオリーブオイルで焼く。
⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。
⑥ にんにく以外の野菜も炒めてソースを入れる。
⑦ アジに野菜をかけて完成。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

オニオンバーグ

阿武中１年　白石　貴紀

材　料（４人分）

玉ねぎ	中２コ
合い挽きミンチ	500g
牛乳	100cc
卵	１コ
パン粉	適量
塩こしょう	少々
ナツメグ	少々
バター	10g

ソース（まぜておく）

ケチャップ	大さじ３
ウスターソース	小さじ1
粒マスタード	小さじ1

付け合わせ

レタス　トマト	適量

使用した特産品・・・たまねぎ　トマト
【工夫したこと・がんばったこと】
時間を短縮するために、あらかじめ玉ねぎをレンジで柔らかくしたところ。

作り方

① １㎝幅の輪切りにした玉ねぎを耐熱皿に並べ、バターを小さくちぎってその上に置き、ラップをふんわりかけてレンジで３～４分加熱し、あら熱をとっておく。
② ミンチと牛乳に浸しておいたパン粉、卵、塩こしょう、ナツメグを混ぜ、ねばりが出るまでこねる。
③ ①の玉ねぎを②のミンチで包む。
④ 熱したフライパンで両面こんがりと焼く
⑤ レタスとトマトをそえ、ソースをかけて出来上がり。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

無角和牛なっとうたまごかけごはん

阿武中１年　水津　葵

材　料（４人分）

ごはん	茶碗４杯分
無角和牛	500g
青ネギ	２本
卵	４コ
焼き肉のたれ	大さじ4
納豆	４パック
サラダ油	大さじ2

使用した特産品・・・たまねぎ　トマト
【工夫したこと・がんばったこと】
味の調節を頑張りました。色どりも工夫しました。

作り方

① 青ネギを小口切りにする。

② 無角和牛肉を３㎝くらいに切っておく。

③ フライパンにサラダ油を大さじ２で無角和牛を炒める。

④ 無角和牛に火が通ったら納豆を加えてよく混ぜ、焼き肉のたれを加え、水気がなくなったら火を止める。

⑤ お椀にごはんを入れ、その上に④をかける。

⑥ 卵を溶いて⑤の上にかけ、青ネギを散らして混ぜて食べる。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

満ぷくきんちゃく

阿武中１年　高橋　芽生

材　料（４人分）

	ほうれん草	４株
	豚ミンチ	100g
	油揚げ（長方形）	２枚
	だし汁	
A	だし汁	４カップ
A	さとう	適量
A	しょうゆ	適量
A	みりん	適量
A	酒	適量
	うずらの卵	４コ
	塩こしょう	少々
	つまようじ	４本

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】
油あげの中に入っている具の色合いがきれいになるように考えたところ。

作り方

① ほうれん草を茹でる。

② 油揚げを半分に切り、袋状にする。

③ ミンチに塩こしょうで味付けし、よくこねる。

④ 油揚げの中にほうれん草、③、うずらの卵の順に入れて、つまようじで中身が出ないように閉じる。

⑤ だし汁Ａを作り、④を入れて落としぶたをして煮る。

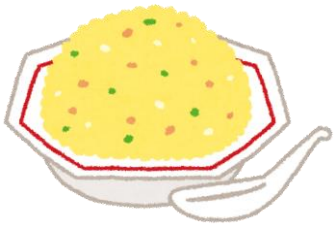
第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

梨チャーハン

阿武中１年　高橋　瑠生

材　料（４人分）

ごはん	茶碗４杯分
梨	１コ
たまねぎ	１コ
にんじん	1/2 本
とうもろこし	１本
ピーマン	２コ
ベーコン	３枚
卵	３コ
油	少々
塩こしょう	少々
しょうゆ	適量
鶏ガラスープの素	適量



使用した特産品・・・梨　米
【工夫したこと・がんばったこと】
梨のシャキシャキ感を出すためにいちばん最後に入れたところ。

作り方

① たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。

② 卵を油で炒めて取り出す。

③ ベーコン、①、粒をはずしたとうもろこしの順番で炒める。

④ 火が通ったらごはんと卵を加えて炒める。

⑤ 梨を大きめに切り、④に加えて炒める。

⑥ 塩こしょう、しょうゆ、鶏ガラスープで味をととのえて出来上がり。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

たまねぎとトマトのチーズ焼き

阿武中１年　田中　香帆

材　料（４人分）

たまねぎ	１コ
トマト	大１コ
パン粉	大さじ３
粉チーズ	大さじ1
にんにく	大さじ1
パセリ	大さじ1
塩	小さじ 1/2
こしょう	小さじ 1/8
オリーブオイル	大さじ2

使用した特産品・・・たまねぎ　トマト
【工夫したこと・がんばったこと】
見た目がきれいに見えるように色取りを頑張りました。

作り方

① たまねぎとトマトを厚みが４等分になるように輪切りにする。

② にんにくとパセリをみじん切りにし、パン粉、粉チーズと混ぜ合わせる。

③ 耐熱皿に切ったたまねぎを並べて入れてラップをかけて電子レンジ 600W で４分加熱する。

④ ③を取り出し、上にトマトをのせる。塩こしょうをふって②を４等分にしてのせてオリーブオイルをかける。

⑤ ④をオーブントースターに入れて 1000W でトマトがやわらかくなるまで約 10 分焼く。途中で焼き色が付いてきたらアルミ箔をかぶせて焼く。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

キウイソースのハンバーグ

阿武中１年　築谷　浩輝

材　料（４人分）

キウイフルーツ	１コ
たまねぎ	１/４コ
にんじん	1/6 本
豆腐	1/2 丁
ひき肉	200g
食パンの耳	少々
牛乳	50cc
卵	１コ
塩こしょう	少々
パン粉	少々
酒、しょうゆ	少々
にんにく、しょうが（みじん切り）	少々

使用した特産品・・・たまねぎ
キウイフルーツ
【工夫したこと・がんばったこと】
パン粉で固さを調節するのが難しかった。

作り方

★キウイソース★

キウイをみじんぎりにして、酒、しょうゆ、にんにく、しょうがのみじん切りを入れてよく混ぜる。

① 豆腐をキッチンペーパーにくるみ、水切りをする。

② 玉ねぎとにんじんをみじん切りにする。

③ ボウルにひき肉と牛乳に浸した食パンの耳を入れ、②と卵を入れる。

④ ③に塩こしょうを入れ、よく水切りをした豆腐を入れてよく混ぜる。

⑤ ④にパン粉を入れて固さを調節する。

⑥ ４等分してフライパンで両面焼く。

⑦ 焼いたハンバーグにキウイソースをかけて出来上がり。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

フルーツポンチ

阿武中１年　弘地　哲太

材　料（４人分）

キウイフルーツ	１コ
いちご	１２コ
白玉粉	120g
水	150cc
グラニュー糖	60～80g
レモン汁	1/2 コ分
炭酸水	適量

使用した特産品・・・キウイフルーツ
【工夫したこと・がんばったこと】
フルーツを切るときにちょうど良い大きさにするように考えて切りました。

作り方

① ボウルに白玉粉を入れて水を少しずつ加えながらやわらかくなるまでねる。

② イチゴは水洗いしてヘタをとり、食べやすい大きさに切る。キウイは皮をむき、食べやすい大きさに切る。

③ 水とグラニュー糖を小鍋に入れてひと煮立ちさせる。

④ あら熱が取れればレモン汁を加えて冷蔵庫で冷やし、冷たくなればフルーツを加える。

⑤ 白玉を食べやすい大きさに丸めてたっぷりの熱湯に入れる。浮き上がってから１～２分ゆで、ふんわりとしてくれば氷水に取り、冷たくなればざるにあげる。

⑥ 白玉とフルーツを器にもりつけ、冷やしたシロップを注ぎ、炭酸を入れて出来上がり。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

さざえと野菜焼き

阿武中１年　増田　ちゅら

材　料（４人分）

さざえ	４コ
にんじん	１コ
たまねぎ	１コ
ほうれん草	２本
小松菜	２本

使用した特産品・・・さざえ　ほうれん草などの野菜
【工夫したこと・がんばったこと】
さざえをまるまる１個使って少し豪華にしたこと。周りに野菜を置いてカラフルにし彩りに気をつけたこと。

作り方

① にんじんを長さ５㎝くらいのせん切りにし、たまねぎは５㎜幅にスライスする。

② ほうれん草と小松菜を同じ大きさに切る。

③ 切った野菜を一緒に炒め、さざえを焼く。

④ お皿の真ん中にさざえを置き、周りに野菜を置き出来上がり。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

白菜スープ

阿武中１年　俣野　大輔

材　料（４人分）

白菜	１/４コ
ベーコン	４枚
しめじ	１袋
水	200 cc
コンソメ	適量
塩こしょう	適量

使用した特産品・・・白菜
【工夫したこと・がんばったこと】
ベーコンを切るとき油がついてすべって上手く切れなかった。

作り方

① 白菜としめじを食べやすい大きさに切る。ベーコンは２㎝幅に切る。

② 沸騰したお湯の中に白菜としめじを入れて煮る。

③ 煮立ったらベーコンを入れ、コンソメと塩こしょうを入れて味をととのえる。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

パングラタン

阿武中１年　松浦　実乃里

材　料（４人分）

食パン	４枚
たまねぎ	１コ
ベーコン（ウインナー）	４枚（本）
カルボナーラソース（またはミートソース）	２袋
卵	４コ
とろけるチーズ	４枚
サラダ油	適量
塩こしょう	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】
焼き加減が難しかった。市販のルーを使って簡単にできるようにした。

作り方

① たまねぎは薄切りにし、ベーコンは適当な大きさに切って炒め、塩こしょうで味をつける。

② 食パンはトーストして一口大に切る。

③ 耐熱皿に①と②を入れてソースをかけ、卵を割り入れチーズをのせる。

④ オーブントースターで約５分焼く。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

和・洋風なすバーグ

阿武中３年　兼田　星

材　料（４人分）

なす	２本
豆腐	100g
豚ひき肉	100g
ひじき（乾燥）	１g
しいたけ	２枚
たまねぎ	20g
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
溶き卵	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
おろししょうが	少々
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

【洋風スープ】

なす	1/2本
ピーマン	１コ
玉ねぎ	1/3コ
トマト	１コ
にんじん	少量
コンソメ	１コ
水	200cc
ｹﾁｬｯﾌﾟ	大1
酒・みりん	大1
オリーブ油	大1

【和風スープ】

オクラ　１コ
納豆　１ﾊﾟｯｸ
大根おろし　大さじ4
しらす干し1g
だし
ポン酢大さじ4
すだち・ゆず

使用した特産品・・・しいたけ・豆腐・たまねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】なすをクッキーの型で抜いたこと。豆腐の水気を切ること。野菜を同じ大きさに切りそろえること。暑い季節に温かいスープを食べると体温調節に良い。酢を使った料理は食欲が増す。納豆に卵黄を加えよく混ぜると美味しくなる。

作り方

① 豆腐ハンバーグを作る。

② なすを１㎝で輪切りにし、クッキー型で型を抜く。

③ 豆腐ハンバーグをつめる。

④ フライパンにオリーブ油をひき焼く。

⑤ 蒸し焼きで４～５分焼いたら出来上がり。

【洋風スープ】
材料を５ミリのさいのめにする。オリーブ油で炒めて調味料で味付けする。

【和風スープ】
オクラは小口切りにする。納豆、大根おろし、しらすと混ぜ合わせてポン酢やすだち、ゆずをで味付けする。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

おもちの野菜巻き

阿武中３年　築谷　泰輝

材　料（４人分）

切りもち	４コ
トマト	1/2コ
ピーマン	1/2コ
なす	1/3コ
ゴーヤ	1/4コ
ベーコン	８枚
つまようじ	８本
オリーブオイル	少々

使用した特産品・・・ピーマン　トマト
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜をようじで刺すのは難しかった。

作り方

① トマト・ピーマン・なす・ゴーヤを薄くスライスする。

② 切りもちを半分に切る。

③ ピーマン・なす・ゴーヤをオリーブオイルで炒める。

④ 切りもちにトマトと③をのせてベーコンで巻いてようじで差し止める。

⑤ ④をフライパンに並べて入れる。弱火で６分くらいふたをして焼き、もちがやわらかくなったら出来上がり。

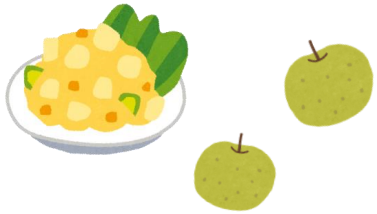
第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

なしのポテトサラダ

福賀中１年　岩本　奈々子

材　料（４人分）

なし	１コ
じゃがいも	４コ
マカロニ	100g
レタス	２～３枚
にんじん	１本
きゅうり	１本
マヨネーズ	適量
塩こしょう	少々



使用した特産品・・・梨
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜を切るところ。

作り方

① マカロニをゆでて十分に水気をきり、冷ましておく。

② レタスは水で洗い、食べやすい大きさにちぎる。

③ きゅうりは輪切りに、にんじんはいちょう切りにする。

④ 梨は薄く食べやすい形に、じゃがいもは皮をむいて一口サイズに切ってゆでる。

⑤ 材料を全部ボウルに入れて混ぜて、マヨネーズと塩こしょうで味付けして完成。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

ほうれん草オムレツと梨を使ったソース

福賀中１年　増田　菜々子

材　料（４人分）

ほうれん草	100g
卵	２コ
チーズ	20g
ベーコン	２枚
牛乳	大さじ1
バター	10g
ケチャップ	大さじ2
梨	1/6コ
塩こしょう	適量
サラダ油	適量

使用した特産品・・・ほうれん草　梨

作り方

① ほうれん草を茹でて、1/3を細かくきざむ。残りを３㎝の長さに切る。
② ベーコンを１㎝に切る。
③ 卵を割りほぐし、牛乳、塩こしょうを入れて混ぜる。
④ フライパンにサラダ油を入れ、ほうれん草とベーコンを炒め、塩こしょうで味をととのえる。
⑤ フライパンにすりおろした梨とケチャップを入れ、煮詰めてソースを作る。
⑥ フライパンにバターを入れ、卵を流し入れる。卵が焼けてきたら半熟のうちに炒めたほうれん草とベーコン、チーズを入れる。
⑦ フライ返しでオムレツの形にととのえてお皿に盛る。
⑧ ソースをかけて出来上がり。

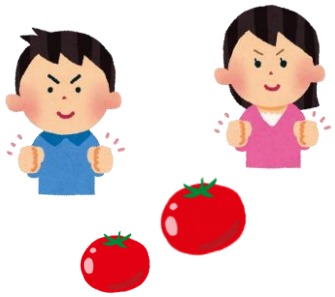
第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

夏バテ防止スープ

福賀中２年　工藤　孝明

材　料（４人分）

とうがん(正味 300g)	400g
トマト	100g
だし	３カップ
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ 1/3



使用した特産品・・・とうがん　トマト
【工夫したこと・がんばったこと】
夏バテ防止にぴったりの食材を選びました。

作り方

① とうがんの皮と種を取り、２～３㎝幅に切って薄切りにする。お皿にのせてラップをかけて電子レンジに 600w で３分間かける。

② 鍋にだしを煮立て、しょうゆと塩で味をつけ、とうがんを入れて柔らかくなるまで煮る。

③ トマトは食べやすい大きさに切って入れて、出来上がり。

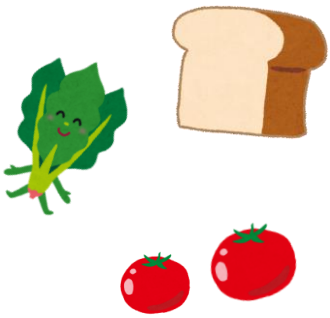
第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

ほうれん草とトマトのピザトースト

福賀中２年　玉島　龍

材　料（４人分）

ほうれん草	１束
トマト	１コ
ケチャップ	適量
パン	４枚
ピザ用チーズ	適量



使用した特産品・・・ほうれん草　トマト
【工夫したこと・がんばったこと】
トマトを切るときに形がくずれないようきれいにきったところを頑張りました。

作り方

① ほうれん草とトマトを一口大に切る。

② パンにケチャップをぬる。

③ その上に一口大に切ったほうれん草とトマトをおく。

④ その上にチーズをふりかける。

⑤ オーブントースターで焼き加減を見ながら３～４分焼く。

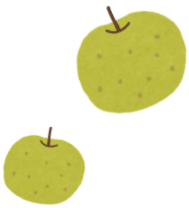
第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

梨のサラダ

福賀中２年　中野　莉沙

材　料（４人分）

梨（二十世紀）	1/2 コ
きゅうり	１本
マヨネーズ	少々
玉ねぎ	1/4 コ
砂糖	少々
塩こしょう	少々



使用した特産品・・・梨
【工夫したこと・がんばったこと】
梨を使って副菜を考えました。

作り方

① 梨はサイコロ状に切り、玉ねぎ、きゅうりは薄くスライスする。

② 切った材料を混ぜる。

③ ②にマヨネーズを入れ、砂糖、塩こしょうで味をととのえて完成。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

ほうれん草とそうめんのサラダ

福賀中２年　藤田　美穂

材　料（４人分）

ほうれん草	１束
オクラ	４本
そうめん	１束
トマト	16コ
ごまドレッシング	大さじ2
めんつゆ	大さじ4

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】
ほうれん草とオクラのゆでる時間がとても難しかったです。取り出すタイミングがわかりづらかったです。

作り方

① そうめんをゆがく。ゆがき終わったら水で冷やす。

② ほうれん草、オクラをゆがく。ゆがき終わったら水で冷やす。
（オクラは塩もみをしてからゆがく）

③ ほうれん草は５㎝、オクラは５㎜に切り、ゆがいたそうめんと混ぜる。

④ ごまドレッシングとめんつゆを合わせたものをかけて混ぜる。

⑤ お皿に盛りつけてトマトを添える。

第２回アイデア料理コンテスト
（平成２４年度）

ミニロールほうれん草

福賀中３年　玉島　愛

材　料（４人分）

ほうれん草	８枚
ミンチ	200g
にんじん	1/2 本
玉ねぎ	１コ
コンソメ	適量
塩こしょう	少々
水	適量
つまようじ	８本

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】
ほうれん草がとれないようにつまようじで留めたところ。煮込んでいる間はなるべく触らないように頑張りました。

作り方

① ほうれん草を３０秒ゆでる。ゆで終わったら流水でよく洗う。

② ミンチにみじん切りした、にんじんと玉ねぎを加え、塩こしょうで味をととのえてよくこねる。

③ こね終わったら８等分し、最初にゆでておいたほうれん草でミンチを巻く。

④ 巻き終わったらつまようじでほうれん草を留める。

⑤ 鍋にコンソメ味のスープを作り、④を煮込む。

⑥ 煮込み終えたら盛りつけて完成。

第２回　アイデア料理コンテスト

お店部門
★ あぶ特産春巻 ---------- 阿武中１年　若松屋総太郎
☆ いかの梨ドレがけ ---------- 福賀中２年　木村　香菜
学校部門
★ さっぱりきゅうりと豚肉のしょうが焼 ----- 阿武小２年　高橋　　翼
☆ ほうれん草と納豆のちぢみ ---------- 福賀中１年　池埜紘太郎

○ きゅうりと大根とシーチキンのドレッシング和え --- 阿武中１年　池永　　泉
○ しいらのしょうが焼き ---------- 阿武中１年　岩谷　夕貴
○ かぼちゃサラダ ---------- 阿武中１年　大津　彩花
○ なしヨーグルト ---------- 阿武中１年　大野　拓巳
○ アジの夏野菜かけ ---------- 阿武中１年　小田　遙香
○ オニオンバーグ ---------- 阿武中１年　白石　貴紀
○ 無角和牛なっとうたまごかけごはん ------- 阿武中１年　水津　　葵
○ 満ぷくきんちゃく ---------- 阿武中１年　高橋　芽生
○ 梨チャーハン ---------- 阿武中１年　高橋　瑠生
○ たまねぎとトマトのチーズ焼き ---------- 阿武中１年　田中　香帆
○ キウイソースのハンバーグ ---------- 阿武中１年　築谷　浩輝
○ フルーツポンチ ---------- 阿武中１年　弘地　哲太
○ さざえと野菜焼き ---------- 阿武中１年　増田ちゅら
○ 白菜スープ ---------- 阿武中１年　俣野　大輔
○ パングラタン ---------- 阿武中１年　松浦実乃里
○ 和・洋風なすバーグ ---------- 阿武中３年　兼田　　星
○ おもちの野菜巻き ---------- 阿武中３年　築谷　泰輝
○ なしのポテトサラダ ---------- 福賀中１年　岩本奈々子
○ ほうれん草オムレツと梨を使ったソース --- 福賀中１年　増田菜々子
○ 夏バテ防止スープ ---------- 福賀中２年　工藤　孝明
○ ほうれん草とトマトのピザトースト ------- 福賀中２年　玉島　　龍
○ 梨のサラダ ---------- 福賀中２年　中野　莉沙
○ ほうれん草とそうめんのサラダ ---------- 福賀中２年　藤田　美穂
○ ミニロールほうれん草 ---------- 福賀中３年　玉島　　愛