第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

玉ねぎカップグラタン

阿武小６年　田中 汰知

材　料　　（４人分）

	玉ねぎ（大）	２コ
	ベーコン	６４g
	ほうれん草	４４g
	とろけるチーズ	４８g
Ⓐ	牛乳	１６０cc
Ⓐ	小麦粉	大さじ２と小さじ１
Ⓐ	バター	２０g
Ⓐ	塩こしょう	少々
	油	少々

使用した特産品・・・玉ねぎ　ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
玉ねぎを入れものにしたところ。

作り方

① Ⓐの材料を鍋に入れ、中火でかき混ぜる。

② 玉ねぎを半分に切り、容器にするため中側を取り出す。

③ 取り出した玉ねぎをスライスし、大きめに切ったベーコンと一緒に炒め、茹でたほうれん草を加え、塩こしょうで味をつける。

④ アルミカップに②の玉ねぎをのせ、中に③と①を入れ、チーズをのせる。

⑤ オーブンに入れ２３０度で約２５分焼いて出来上がり。

第３回お店部門　最優秀作品

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

グリーンチャーハンあぶ

阿武中１年　若松屋 美緒

材　料　　（４人分）

レタス	４枚
ほうれん草	１８０g
卵	１コ
無角和牛スライス	１００g
塩	小さじ1
塩こしょう	少々
オイスターソース	小さじ1
ごまドレッシング	大さじ2
サラダ油	少々
温かいごはん	８００g
しょうゆ	少々
グリーンソース	
ほうれん草の葉	２０g
ごまドレッシング	大さじ8

使用した特産品・・・ほうれん草　無角和牛　米
【工夫したこと・がんばったこと】
今年はグリーンパークあぶが開園したのでそれにちなんで料理名と盛りつけを考えました。作るときのポイントは、ほうれん草の水分をしっかり取ることと青臭さをなくすためにごまドレッシングを使ったところです。

作り方

① レタス、ほうれん草を洗ってたてよこ１～２㎝の大きさに切り、水切りで水分をとばす。
② フードプロセッサーにほうれん草の葉とごまドレッシングを入れて混ぜ、グリーンソースを作る。
③ 肉をたてよこ５㎜～１㎝の大きさに切って塩こしょうをふっておく。
④ 熱したフライパンに油をひき、ほうれん草を入れて炒め、水分が出たらキッチンペーパーで吸い取る。別の皿にいったん取り出す。
⑤ フライパンに油をひき、割りほぐした卵を入れてポロポロになるまで炒め、別の皿にいったん取り出す。
⑥ 肉を炒めて色が変わったらほうれん草、卵を加え、オイスターソース、ごまドレッシング、塩こしょうで味付けする。
⑦ ごはんを加えて炒め、鍋肌にしょうゆをたらす。
⑧ チャーハンを盛り、レタス、グリーンソースを周りに散らして出来上がり。

第３回お店部門　優秀作品

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

フレッシュライスサラダ

阿武小２年　石川 朋佳

材　料　　（４人分）

ごはん	４００g
えび	８０g
（缶）コーン	４０g
ミニトマト	４コ
（冷凍）枝豆	正味６０g
（さやつき　１２０g）	
きゅうり	６０g
レタス	８０g
ドレッシング	
玉ねぎ	４０g
すし酢	大さじ４
オリーブ油	大さじ２
塩こしょう	少々

使用した特産品・・・米　玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
きゅうりのさいころ切り、玉ねぎのみじん切り、ミニトマトなど、野菜を切るのをがんばりました。

作り方

① ごはんを少しかために炊く。

② えびはからを取って洗ってさっと茹でる。（缶）コーンは汁気をきる。ミニトマトは洗って１/８に切る。（冷）枝豆は自然解凍してさやから出す。きゅうりは小さめのさいころに切る。レタスは洗って角切りにする。

③ 玉ねぎはみじん切りにして、ドレッシングの調味料を合わせておく。

④ ボウルにレタス、きゅうり、ごはんを入れてドレッシングであえ、器に盛る。上からエビ、コーン、ミニトマト、枝豆をかざる。

第３回お店部門　優秀作品

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

にんじんご飯と季節野菜のアーブ・カレー

福賀中１年　高村　夏未

材　料　　（４人分）

にんじんご飯

米	２合
人参	中１本
塩	少々

アーブ・カレー

合い挽き肉	２００ｇ
人参	１本
玉ねぎ	１/２コ
なすび	中１本
カレールー	３かけ
ケチャップ	少々
油	少々
水	少々
塩こしょう	少々
かぼちゃ	少々

使用した特産品・・・米　にんじん　玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜のみじん切り。つけあわせの焼き野菜は先にレンジに入れると、時間短縮になる

作り方

【にんじんご飯】

① お米をとぎ、ざるに上げる。
② 人参を皮ごとすり下ろす。
③ 米と人参を汁ごと入れ、分量の水で炊きあげる（塩も入れる）。

【アーブ・カレー】

① 野菜を全てみじん切りにする。
② 鍋に油をひいて玉ねぎ・人参・なすび・合い挽き肉の順に炒める。
③ 水を加え野菜に火が通るまで煮込んだら、カレールーを入れて混ぜる。
④ トマトケチャップを入れる。
⑤ 焼き野菜をそえる。

第３回学校給食部門　最優秀作品

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

あぶ栄養たっぷりオムライス（カレー味）

阿武小３年　高橋　翼

材　料　　（４人分）

無角和牛（細切れ）	１５０ｇ
玉ねぎ	半分
人参	半分
バター	１５ｇ
カレー粉	小さじ２
塩	小さじ１
コショウ	少々
コンソメ	１コ
米	２合
水	４００cc
卵	８コ
ほうれん草	１束
ケチャップ	少々

使用した特産品・・・無角和牛　玉ねぎ
にんじん　ほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】
子どもにたくさんの野菜と栄養いっぱいで食べてほしいなあと思いながら子どもに人気のオムライスとカレー味を合体させてみました。

作り方

① 米をとぐ。

② 玉ねぎ、人参をみじん切りにし、牛肉を１㎝幅くらいに切る。

③ フライパンに、バターを入れ中火で玉ねぎ、人参、牛肉を炒める。火が通ったらカレー粉、塩コショウを入れ、全体が混ざったら火を止める。

④ 炊飯器に米、水、コンソメ、具材を入れて炊く。

⑤ ほうれん草をゆで、きざむ。炊きあがったご飯にほうれん草を混ぜる。

⑥ 薄焼き卵を作り、オムライスにする。

第３回学校給食部門　優秀作品

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

ほうれん草スープ

福賀小６年　白松　春香

材　料　　（４人分）

ほうれん草	４束
バター（マーガリン）	６０ｇ
玉ねぎ	１コ
牛乳	８００cc
小麦粉	大さじ６
コンソメ（ウエバー）	１コ
塩こしょう	適量
ベーコン	２枚

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】
牛乳を少しずつ加えて小麦粉がだまにならないようにしたこと。

作り方

① ベーコンと玉ねぎ（みじん切り）を切る。

② ベーコンと玉ねぎを炒め、小麦粉を入れ炒める。

③ ②に牛乳を少しずつ入れてホワイトソースを作る。

④ コンソメを入れる。

⑤ ほうれん草をゆでる。

⑥ ほうれん草と少しの牛乳をミキサーにかける（２００ccくらい）。

⑦ ③のホワイトソースと⑥を混ぜる

⑧ 塩こしょうで味をととのえる。

第３回学校給食部門　優秀作品

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

つぶつぶおいしい！お米のアイス！

阿武小４年　石川　夏帆

材　料（４人分）

ごはん	100g
牛乳	450cc
砂糖	20g
バニラエッセンス	少々
キウイ	120ｇ
りんご	120ｇ
バナナ	160ｇ
みかん缶	160ｇ
さくらんぼ缶	４コ
いちごジャム	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	大さじ2
レモン汁	少々

使用した特産品・・・米
【工夫したこと・がんばったこと】
アイスを煮詰めるのをがんばりました。果物をきれいに切るのをがんばりました。

作り方

① ごはんは洗ってぬめりを取り、鍋にごはん、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れて中火にかける。

② ふつふつとなったら弱火にして焦げないように 25 分くらいかき混ぜながら煮る。

③ 煮詰まってとろっとなったら火からおろして冷まし、金属製の容器に入れて２時間ぐらい固める。その間、固まりかけたらかき混ぜて、凍らせるの繰り返し、なめらかに固める。

④ 果物は食べやすい大きさに切っておく。

⑤ ③のアイスの形を整えて器に盛り、周りに④の果物を盛りつけ、上に⑤のソースをかける。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

ほうれん草と豚肉のピカタ

阿武小６年　後根　愛

材　料（４人分）

豚肉かたまり	200g
ほうれん草	１束
卵	２コ
小麦粉	適量
塩こしょう	少々
油	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】
焼くときに早く火が通るようにフタをするところを工夫しました。

作り方

① ほうれん草をゆでる。

② 豚かたまり肉を５㎜の暑さに切る（12 枚）。

③ ゆでたほうれん草を豚肉ではさむ。

④ 塩こしょうをして小麦粉をまぶす。

⑤ 溶き卵にくぐらせフライパンに油を引きじっくり焼く。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

にんじんホットケーキ

福賀小６年　岩本　真結子

材　料（４人分）

ホットケーキミックス	１５０g
牛乳	80ml
にんじん	120g
さとう	40g
卵	１コ
レモン酢	少々

使用した特産品・・・にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
にんじんを煮詰めて甘くし、ホットケーキと混ぜて焼いたところ。

作り方

① にんじんを５㎜幅に切る。

② にんじんを鍋に入れ、水を入れ、沸騰したら５分待つ。

③ さとうを入れレモン酢を入れ、にんじんを煮詰める。

④ その間に卵と牛乳をボウルに入れてよく混ぜる。

⑤ にんじんが煮詰まったらホットプレートに油をひいてお玉 １ 杯分流し入れる。その上ににんじんをのせて焼いたら完成。

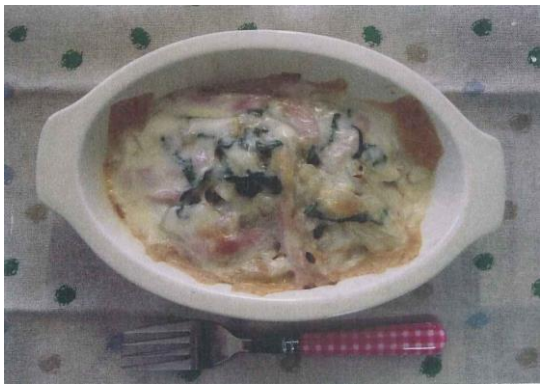
第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

ポテトのオーブン焼き

阿武中１年　上利　悠奈

材　料（４人分）

ほうれん草	1/2 束
にんじん	1/4 本
玉ねぎ	1/2 コ
じゃがいも	２コ
ベーコン	２枚
チーズ	３枚
塩こしょう	少々



使用した特産品・・・ほうれん草　にんじん
玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
じゃがいもを火の通りやすいようにスライスしたところ

作り方

① じゃがいもをスライスして、玉ねぎを薄切りにし、人参は細切りにし、ほうれん草はざく切りにする。

② じゃがいもは、やわらかくなるまでレンジにかける。

③ にんじん、玉ねぎ、ほうれん草の順にいため、やわらかくなったじゃがいもを加え、塩コショーで味をととのえる。

④ 人数分に分けて、チーズをのせて、焦げ目がつくまでオーブンで焼く

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

にんじんホットケーキ

阿武中１年　池田　理沙

材　料（４人分）

にんじん	370g
ホットケーキミックス	400g
牛乳	300cc
生クリーム	200cc
さとう（上白糖）	50g
卵	２コ
油	大さじ1
はちみつ	適量

使用した特産品・・・にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
生クリームやホットケーキの中にもにんじんを入れること。生クリームをホットケーキの間にも塗ること

作り方

① にんじん（300g）をミキサーですりおろす。

② ホットケーキミックスと卵と牛乳を泡立て器で混ぜる。

③ 熱したフライパンに油大さじ１を入れ、②を おたま １ 杯分ずつ入れて焼く。

④ 生クリームとすりおろしたにんじん（70g）とさとうをボウルへ入れ、泡立て器で混ぜる。

⑤ ホットケーキとホットケーキの間に④をぬりながら重ね、中央に生クリームを絞り出し、ハチミツをかければ完成。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

魚のせカナッペ

阿武中１年　小野　舞夕

材　料（４人分）

白身魚	200g
にんじん	40g
じゃがいも	１コ
きのこ	49g
レタス	４枚
クラッカー	８枚
塩こしょう	適量
ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｹﾁｬｯﾌﾟ	適量
パセリ	適量
小麦粉	適量

使用した特産品・・・すずき、にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜には下味をつけなくても魚とマヨネーズなどの油などで、ちょうどいい味になっている。

作り方

① 魚を８等分にして軽く塩こしょうをし、少し置く。

② ①に小麦粉をまぶす。

③ じゃがいも、にんじんは５mm の暑さに切り、きのこは食べやすい大きさに切る。

④ オーブンを 200℃に予熱する。

⑤ 天板にオーブンシートをひき②と③をのせる。

⑥ ②にマヨネーズを多めにつけ、オーブンで 15 分焼く。

⑦ クラッカーにレタスをのせ、焼いた魚をのせ、ケチャップ、パセリをつける。野菜と一緒に盛る

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

もちもち玉ねぎ～たこ焼き風～

阿武中１年　近藤　洸平

材　料（４人分）

玉ねぎ	1/4 コ
塩	１つまみ
黒こしょう	適量
ゴマ油	少々
片栗粉	大さじ1
かつおぶし	適量
マヨネーズ	適量
お好み焼きソース	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】
玉ねぎをみじん切りにして、まるめて、たこ焼き風にしたこと

作り方

① たまねきは皮をむいて、みじん切りにする。

② ボウルに材料全てを入れてよく混ぜ、大さじ山盛り１杯ずつほどの大きさにし、ラップで茶巾絞りにする。

③ 口をしっかり閉じて耐熱皿にならべ、レンジ（600w）で１分半加熱する。

④ 玉ねぎに火が通り透き通っていたら完成。最後にマヨネーズとお好み焼きソースとかつおぶしをかけたら完成。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

ライスのムース

阿武中１年　澤江　春海

材　料（４人分）

ごはん	100g
牛乳	300cc
砂糖	80g
ゼラチン	8g
生クリーム	120cc
バニラエッセンス	少々
コアントロー	少々
メレンゲ（卵白２個）60g	
卵白	

使用した特産品・・・米
【工夫したこと・がんばったこと】
生クリームを泡立たせることが大変だった。

作り方

① ごはんと牛乳と砂糖を鍋に入れ、水気がなくなるまで煮てゼラチンを加える。

② 生クリームと卵白を別々に泡立て、①と合わせて、バニラエッセンスとコアントローを合わせる。

③ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

④ お好みでジャムやミントを添える。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

にんたまクッキー

阿武中１年　清水　今日佳

材　料（４人分）

にんじん	1/4 本
玉ねぎ	1/4 コ
ごま（黒）	大さじ2
薄力粉	800g
バター	400g
砂糖	320g
卵	４コ

使用した特産品・・・にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
クッキー生地をこねるときにべたべたして丸くうすくのばすのに苦労したけど、美味しくできてよかったです。

作り方

① にんじんと玉ねぎをみじん切りにする。

② クッキー生地を作ります。ボウルに薄力粉・砂糖・バターを入れてヘラでよく混ぜ、固まってきたら手でこねる。そこにみじん切りにしたにんじんとごまを入れてさらにねる。

③ 丸く薄くのばす（お好きな形で）。まん中にくぼみをつけて、みじん切りにした玉ねぎをくぼみに入れる。

④ トースター1000w にクッキングシートを敷いて、６～８分焼く。

⑤ お皿にのせで出来上がり。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

冷やし中華蒸し～人参あんかけ～

阿武中１年　末益　泰仁

材　料（４人分）

人参	80g
絹ごし豆腐	１丁
卵	２コ
おくら	４本
水	400cc
コンソメ	１コ
水溶き片栗粉	適量

使用した特産品・・・にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
にんじんの色を鮮やかに仕上げたとこ

作り方

① 水にコンソメを溶かし、ボウルに卵２個とコンソメスープを合わせてこす。

② 人参をすりおろす。おくらは輪切りにする。

③ ①の 300cc とすりおろした人参 60g を混ぜる。

④ 絹ごし豆腐を４等分し器に入れ、豆腐がつかるくらいに③を入れ、蒸し器で 15 分弱火で蒸す。

⑤ ①の残り 100cc と人参 20g を合わせ、片栗粉でとろみをつけて、あんかけにする。

⑥ 蒸し上がったら冷蔵庫で冷ます。食べる直前におくらをのせる。

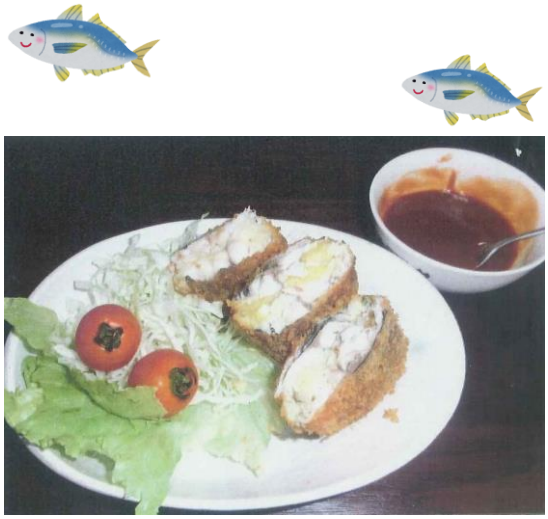
第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

アジの３種のポテサラサンド

阿武中１年　杉山　諒

材　料（４人分）

アジ	６尾
ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞﾍﾞｰｽ	
じゃがいも	大２コ
玉ねぎ	小 1/4 コ
マヨネーズ	少々
塩こしょう	少々
スライスチーズ	１枚
カレー粉	大さじ２
青のり	小さじ２
小麦粉	少々
卵	１コ
パン粉	少々
揚げ油	適量
ソース	
ケチャップ	大さじ４
ウスターソース	大さじ２



使用した特産品・・・アジ
【工夫したこと・がんばったこと】
色どりと味を楽しめるように、３種類のポテトサラダを作りました。

作り方

① アジを三枚におろし、塩こしょうをふっておく。
② じゃがいもを茹でてつぶす。
③ 玉ねぎを薄切りにし、水にさらしたあと水気を切る。
④ ②と③を混ぜ、マヨネーズと塩こしょうで味をつけ、ポテトサラダベースの出来上がり
⑤ ポテトサラダベースを３等分にして、スライスチーズをきざんだもの、カレー粉、青のりを混ぜて３種類のポテトサラダを作る。
⑥ アジ２切れずつに３種類のポテトサラダをサンドする。
⑦ 小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
⑧ 揚がったものは半分に切り、切り口を上にして盛りつける。
⑨ お好みでソースをかけて食べる

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

あじの南蛮漬け

阿武中１年　竹中　幸暉

材　料（４人分）

	あじ	４尾
	玉ねぎ	1/4 コ
	ピーマン	1/2 コ
	赤ピーマン	1/2 コ
A	赤とうがらし	1/2 本
A	酒・だし汁	各 1/2 ｶｯﾌﾟ
A	砂糖・しょうゆ	各大さじ６
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量

使用した特産品・・・あじ　玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
玉ねぎなどを少し厚く切り、揚げる時間も少し短めにしたところ。

作り方

① 玉ねぎは薄切り、ピーマン類は細切りにする。

② ボウルに A を合わせ、ラップをかけずに電子レンジで３～４分加熱し、①を加える。

③ あじは小骨を除いて半分に切り、片栗粉を薄くまぶす。

④ フライパンに揚げ油を２㎝ほど入れ、170℃に熱してあじを揚げ焼きにする。

⑤ 油をきって熱いうちに②に漬けて完成

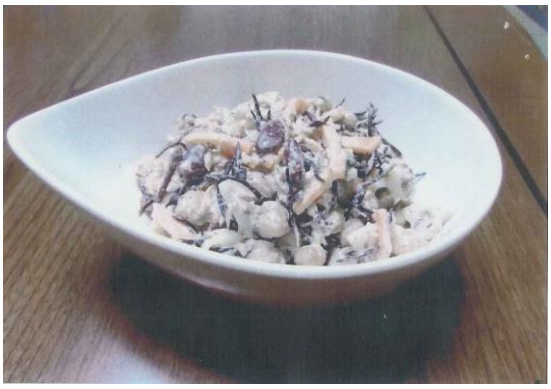
第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

ミックスビーンズとひじきのサラダ

阿武中１年　田中　紘華

材　料（４人分）

	人参	５０ｇ
	芽ひじき(戻したもの)	５０ｇ
	れんこん	５０ｇ
	ツナ	１缶
	ミックスビーンズ	１缶
A	マヨネーズ	大さじ6
A	しょうゆ	小さじ2
A	すりごま（白）	大さじ2
	砂糖	小さじ1



使用した特産品・・・人参　ひじき
【工夫したこと・がんばったこと】
れんこんをなるべく薄く切るようにがんばりました。

作り方

① それぞれ皮をむき、人参はせん切りにして、れんこんは薄い輪切りにし、茹でる。
（れんこんは酢水につけておく）

② 調味料Ａを混ぜる

③ ①と調味料Ａを混ぜて完成

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

にんじんのゼリーとプリン

阿武中１年　長尾　舞美

材　料（４人分）

にんじん（ゼリー用）	100g
にんじん（プリン用）	1/2 本
ゼラチン	５g
オレンジジュース	200cc
卵	３コ
さとう	80g
牛乳	150cc
水	大さじ２
はちみつ	好みで

使用した特産品・・・にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
あまり使ったことのなかったミキサーを使ったので緊張しました

作り方

＜ゼリー＞

① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
② すりおろしたにんじんとオレンジジュースを鍋で熱する。
　ここではちみつを入れる。
③ 火を止めゼラチンを溶かして混ぜる。
④ 型に入れて冷蔵庫で冷やす。

＜プリン＞

① にんじんの皮をむいてレンジで 10 分加熱して細かく刻み、ミキサーでさらに細かくする。
② ①の中に鍋で温めた牛乳を入れてミキサーにかける。
③ ②を別の容器に流し、その中に卵を入れ混ぜる。
④ ③を型に流し、約 10 分間蒸す。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

なすと厚揚げの煮物

阿武中１年　中村　龍人

材　料（４人分）

なす	４本
厚揚げ	１枚
しょうがのせん切り	少々
だし	１カップ
さとう	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
油	大さじ2

使用した特産品・・・なす
【工夫したこと・がんばったこと】
なすを均等に切ること。煮すぎないようにすること。

作り方

① なすを縦に切って切り目を入れ、水に 10 分さらして水気をふきとる

② 厚揚げを横長に切り、１㎝幅に切る。

③ 油大さじ２でなすを皮から両面焼く。しょうゆ、酒を入れて、さとうを入れる

④ ③が煮立ったら厚揚げを入れ、ふたをして、10～15 分煮る。盛りつけてしょうがをそえる。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

華やかいなり

阿武中１年　長安　愛

材　料（４人分）

A	ほうれん草	２束
	卵	２コ
	白ごはん	茶わん３杯
	バター	少々
	すしの花	少々
	いなり用のあげ	４枚

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】
あぶらあげに、ご飯をつめるところをがんばりました

作り方

① フライパンにＡを入れてよく炒める。
② ①をボウルに入れすしの花を加え軽くまぜる。。
③ いなり用のあげに②を入れ、お皿に盛って出来上がり。

牛乳とバナナと人参のジュース

材　料（４人分）

牛乳	200 cc
バナナ	１本
人参	１本

作り方

① バナナは ２ ㎝くらいの厚さに切る。人参は２㎝くらいの厚さに切り、鍋に入れ水を500 cc入れ、柔らかくなるまで茹でる。
② ミキサーに牛乳とバナナと人参を入れて良く混ざったらグラスに入れて出来上がり

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

夏野菜と合い挽き肉の炒めもの

阿武中１年　藤村　亮太

材　料（４人分）

人参	１本
なす	３本
ピーマン	３コ
合い挽きミンチ	250ｇ
しょうゆ	大さじ3
水	大さじ2
酒	大さじ1
しょうが	適宜
片栗粉	適宜
砂糖	少々
こしょう	少々
油	大さじ1

使用した特産品・・・にんじん　なす
【工夫したこと・がんばったこと】
食べやすい大きさに切ること

作り方

① なす、ピーマンは大きめの乱切りにする。

② 人参は短冊切りにする。

③ フライパンに油大さじ１を入れ、なす・人参・ピーマンを入れる。

④ 塩こしょうで炒める。

⑤ その後合い挽きミンチを色が変わるまで炒め、酒を入れさらに炒める。

⑥ 味が付いたら最後に片栗粉でとろみをつける。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

人参のマヨおやき

福賀中１年　池埜　純之輔

材　料（４人分）

人参	180g
片栗粉	大さじ2
マヨネーズ	30g
こしょう	少々

使用した特産品・・・にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
小麦で焼かずにマヨネーズで焼いたところ。

作り方

① 人参はスライスし、さらに細く千切りにする。

② ①に片栗粉を入れ全体を軽く混ぜ合わせる。

③ ②にマヨネーズ、こしょう少々を入れて混ぜ合わせる。
フライパンで両面をこんがり焼く。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

ほうれん草と卵のスープ

福賀中１年　直江　隼人

材　料（４人分）

ほうれん草	３本
卵	３コ
塩	適量
ごま	適量

使用した特産品・・・米
【工夫したこと・がんばったこと】
卵を入れたらすぐにほうれん草をいれなければいけないので、手早くしないといけないところが大変だった。

作り方

① 沸騰したお湯に塩を適量入れる。

② 卵をよく混ぜて、鍋に入れさらに軽く混ぜ、固まりにならないようにする。

③ 一口サイズに切ったほうれん草を入れ（根のほうも入れて良い）、そして最後にごまを入れて完成。

※ 好みによって春雨や人参などを入れてもおいしい。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

人参ライス

福賀中２年　池埜　紘太郎

材　料（４人分）

人参	１００g
米	３合
水	450cc
バター	20g
コンソメ	２コ
レモンの皮のすり下ろし	1/2 コ

使用した特産品・・・にんじん　米
【工夫したこと・がんばったこと】
レモンの皮のすり下ろしを入れてさわやかにしたところ。

作り方

① 米をとぎ、水を入れてひたしておく。

② 人参はすりおろし、①の米に入れる。

③ バターときざんだコンソメとすり下ろしたレモンの皮を入れる。

④ ①から 30 分以上たってからお米を炊く。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

ほうれん草とツナのクリームパスタ

福賀中２年　岩本　奈々子

材　料（４人分）

スパゲティ	400g
ほうれん草	１束
たまねぎ	1/2 コ
ツナ缶	２缶
オリーブオイル	小さじ２
牛乳	800cc
コンソメ（粉）	２袋
薄力粉	大さじ２
塩こしょう	少々

使用した特産品・・・たまねぎ、ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
味付け。

作り方

① たまねぎは薄切りにする。ほうれん草は３㎝幅に切る。沸騰したお湯でスパゲティを茹でる。

② フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎとほうれん草を炒める

③ 野菜がしんなりしたら、ツナを油ごと入れて炒める。

④ 全体が混ざったら牛乳、コンソメを加え、薄力粉をふるって入れる。焦げ付かないよう弱火でかき混ぜながら、５分ほど煮る。

⑤ とろっとしてきたら塩こしょうで味をととのえソースは完成。茹であがったスパゲティにソースをかければ、出来上がり。

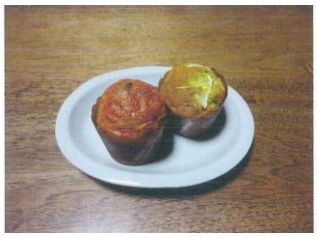
第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

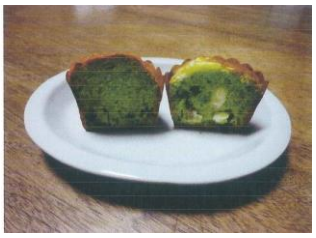
ほうれん草チーズマフィン

阿武中２年　増田　菜々子

材　料（４人分）

ほうれん草	60g	ベーキングパウダー	6g
小麦粉	160g	玉ねぎ	1/8コ
砂糖	80g	ベーコン	２枚
卵	２コ	クリームチーズ	20g
バター	100g	とろけるチーズ	10g
牛乳	80cc		





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】
分離しないようにバターをよく混ぜたこと。

作り方

① ほうれん草は茹でて１㎝くらいに切り、半量は牛乳と一緒にミキサーにかける。玉ねぎ、ベーコンはせん切りに、クリームチーズは７㎜くらいのサイコロ状に切っておく。

② 室温に戻したバターに少しずつ砂糖を加えながら白っぽくなるまで混ぜる。卵は少しずつ入れ、ふるった小麦粉を入れ混ぜる

③ ①の粉が少し残っている頃に①のミキサーにかけたほうれん草入りの牛乳を混ぜる。そして玉ねぎ、ベーコンを入れ混ぜ、カップに８等分にして入れ、４個にとろけるチーズをのせ、残り４個にクリームチーズを生地の中に入れ、上に玉ねぎをのせる。

④ 予熱をしていたオーブンで 25 分焼いて出来上がり。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

カレーあじドッグ

福賀中３年　木村　香菜

材　料（４人分）

あじ	２尾
カレー粉・塩こしょう	適量
にんにく（チューブ）	適量
小麦粉・パン粉	適量
溶き卵	１コ
揚げ油	適量
ホットドッグ用パン	４コ
レタス	４枚
タルタルソース	
卵	１コ
にんじん	６㎝
キャベツ	２枚
マヨネーズ	適量

使用した特産品・・・あじ、にんじん、キャベツ
【工夫したこと・がんばったこと】
カレー粉をまぶすことでインパクトを出した。にんじんを多めに使い赤色を目立たせた。レタスもタルタルソースも見えるように盛りつけを工夫した

作り方

★あじフライ★

① あじを３枚におろして縦半分に切る。
② にんにく（チューブ）をつけて塩こしょう・カレー粉をまぶす。
③ 小麦粉、卵、パン粉の順につけて揚げる。

★タルタルソース★

① 卵を茹でてつぶしておく。
② にんじん、キャベツをみじん切りにし、つぶしたゆで卵とマヨネーズを混ぜる

★最後に★

パンのまん中に切り目を入れ、レタスをのせ、あじフライ、タルタルソースをはさんで完成

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

生わかめとしょうがのごはん

福賀中３年　工藤　孝明

材　料（４人分）

米	２カップ
水	３カップ
生わかめ	大さじ３
しょうが	大さじ２
顆粒和風だし	小さじ１
ごま	適量

使用した特産品・・・米
【工夫したこと・がんばったこと】
玉わかめの塩抜きをがんばった。

作り方

① しょうがを千切りに、生わかめは塩抜きをする。

② 炊飯器に分量の米、水、和風だし、生わかめとしょうがを入れて軽く混ぜて炊く。

③ ごまをふりかけて出来上がり。

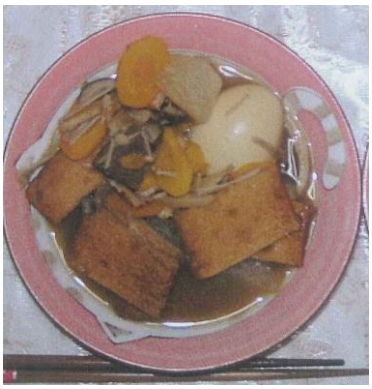
第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

はんぺんと野菜の煮込み

福賀中３年　玉島　龍

材　料（４人分）

にんじん	１本
たまねぎ	１コ
はんぺん	１枚
ごぼう	1/2 本
しょうゆ	適量
みりん	適量
酒	適量
だしのもと	適量



使用した特産品・・・にんじん、たまねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
味付けに苦労しました。

作り方

① にんじんとたまねぎは５㎜の厚さに切り、ごぼうはささがきにし、鍋に入れて炒める。

② 炒め終わったら２㎝幅に切ったはんぺんを入れ、水を入れる。

③ にんじんがやわらかくなったら、調味料を入れ、約５分間煮込む。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

きのことたまねぎのマヨ炒め

福賀中３年　中野　莉沙

材　料（４人分）

たまねぎ	１コ
ピーマン	１コ
えのき	１パック
しめじ	１パック
マヨネーズ	適量
塩こしょう	少々

使用した特産品・・・たまねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
味付けをマヨネーズにして手軽に作れるように工夫した。

作り方

① たまねぎは薄くスライスし、ピーマンは縦に細く切り、油をひかずに炒める。

② えのき、しめじは適当な大きさに切り、①に加える。

③ すべての材料に火が通ったら、マヨネーズ、塩こしょうで味をととのえる。

第３回アイデア料理コンテスト
（平成２５年度）

玉ねぎのはさみ揚げ

福賀中３年　藤田　美穂

材　料（４人分）

玉ねぎ	１コ
鶏ミンチ	270g
小麦粉	少々
天ぷら粉	少々
水	適量
オクラ	３本
塩、砂糖	ひとつまみ
卵黄	１コ
油	適量
ソース	
水	200cc
カレールー	１片
いりこだし	少々
人参	1/2 本
玉ねぎ	残りの部分

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】
食材が無駄にならないよう、カレーソースに玉ねぎの端を入れたところ。色取りを考えてミンチの中にオクラを入れたところ。

作り方

★はさみ揚げ★

① オクラは塩をつけて軽くもみ、約１分間茹でる。
② 鶏ミンチは卵黄を入れ、しっかり練る。
③ 茹でたオクラを輪切りにし②に入れ混ぜる。
④ たまねぎを１㎝幅に輪切りにし小麦粉をつけ、③をはさむ。
⑤ 天ぷら粉にくぐらせ油で揚げる。

★カレーソース★

① 人参と玉ねぎの端の部分をみじん切りにする。
② 鍋に水 200cc と①を入れ、いりこだしを加えて煮る。沸騰したらカレールーを１片入れる。

★最後に★

玉ねぎのはさみ揚げにカレーソースをかければ出来上がり。

お店部門

★ 玉ねぎカップグラタン ---------- 阿武小６年　田中　汰知
☆ グリーンチャーハンあぶ ---------- 阿武中１年　若松屋美緒
☆ フレッシュライスサラダ ---------- 阿武小２年　石川　朋佳

学校給食部門

★ にんじんご飯と夏野菜のアーブ・カレー --- 福賀中１年　高村　夏未
☆ あぶ栄養たっぷりオムライス（カレー味） - 阿武小３年　高橋　翼
☆ ほうれん草スープ ---------- 福賀小６年　白松　春香

○ つぶつぶおいしい！お米のアイス!! -------- 阿武小４年　石川　夏帆
○ ほうれん草と豚肉のピカタ ---------- 阿武小６年　後根　愛
○ にんじんホットケーキ ---------- 福賀小６年　岩本真結子
○ ポテトのオーブン焼き ---------- 阿武中１年　上利　悠奈
○ にんじんホットケーキ ---------- 阿武中１年　池田　理沙
○ 魚のせカナッペ ---------- 阿武中１年　小野　舞夕
○ もちもち玉ねぎ～たこ焼き風～ ---------- 阿武中１年　近藤　洸平
○ ライスのムース ---------- 阿武中１年　澤江　春海
○ にんたまクッキー ---------- 阿武中１年　清水今日佳
○ 冷やし中華蒸し～人参あんかけ～ --------- 阿武中１年　末益　泰仁
○ アジの３種のポテサラサンド ---------- 阿武中１年　杉山　諒
○ あじの南蛮漬け ---------- 阿武中１年　竹中　幸暉
○ ミックスビーンズとひじきのサラダ ------- 阿武中１年　田中　紘華
○ にんじんのゼリーとプリン ---------- 阿武中１年　長尾　舞美
○ なすと厚揚げの煮物 ---------- 阿武中１年　中村　龍人
○ 華やかいなり・牛乳とバナナの人参ジュース - 阿武中１年　長安　愛
○ 夏野菜と合い挽き肉の炒めもの ---------- 阿武中１年　藤村　亮太
○ 人参のマヨおやき ---------- 福賀中１年　池埜純之輔
○ ほうれん草と卵のスープ ---------- 福賀中１年　直江　隼人
○ 人参ライス ---------- 福賀中２年　池埜紘太郎
○ ほうれん草とツナのクリームパスタ ------- 福賀中２年　岩本奈々子
○ ほうれん草チーズマフィン ---------- 福賀中２年　増田菜々子
○ カレーあじドック ---------- 福賀中３年　木村　香菜
○ 生わかめとしょうがのごはん ---------- 福賀中３年　工藤　孝明
○ はんぺんと野菜の煮込み ---------- 福賀中３年　玉島　龍
○ きのことたまねぎのマヨ炒め ---------- 福賀中３年　中野　莉沙
○ 玉ねぎのはさみ揚げ ---------- 福賀中３年　藤田　美穂