第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

あっさり豆乳ソースのグリーンなドリア

福賀中１年　藤原 初葉

材　料　　（４人分）

【グリーンごはん】

冷やごはん	茶わん４杯
ほうれん草	１束
玉ねぎ（大）	１コ
きのこ（えりんぎ、しめじ等）	２パック
にんにく	１かけ
とり肉	１枚
塩・こしょう・油	適量

【ソース】

長いも	１０㎝
豆乳	５００㎖
白みそ	大さじ１～２

【トッピング】

とろけるチーズ	１２０ｇ
パン粉	大さじ４
オリーブオイル	少々

使用した特産品・・・ほうれん草　米
【工夫したこと・がんばったこと】ＰＲの時期を想定して体がほこり温まるレシピ。豆乳を使ったソースの中にほうれん草ペーストを混ぜ込んで緑色のごはんをしのばせ、スプーンですくったときの驚きを期待するレシピにした。ソースは豆乳と長いもを合わせた簡単ホワイトソースにし、手軽さとヘルシーさを求めるレシピにした。

作り方

① ほうれん草を下茹でし、半分はごはんに混ぜ込む用に、豆乳、塩こしょうとともにミキサーなどで細かくする。残りの半分はドリアのトッピング用に一口大に切って、オリーブオイルと塩で下味をつけておく。

② 玉ねぎ・きのこ・とり肉・にんにくを炒めあわせ、全体に火が通ったら冷やごはんと①のソースを混ぜ込んで緑色のごはんを作る。

③ 豆乳、長いものすりおろし、白みそ、塩こしょうを混ぜ合わせ、豆乳ホワイトソースを作り、②のごはんを盛り付けたお皿の上にかけ、とろけるチーズ、パン粉をトッピングしてオーブンできつね色になるまで焼く。

④ 仕上がりに①で下味をつけたほうれん草をあしらって出来上がり。

第５回お店部門　最優秀作品

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

夏丼とトマトのみそスープ

福賀中３年　高村　夏未

材　料　　（４人分）

【夏丼】

米	１合
なすび（中）	２本
ほうれん草	少々
ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ・ﾋﾟｰﾏﾝ	各１コ
かぼちゃ	少々
しらす	大さじ1
厚揚げ	１枚
オリーブオイル	大さじ1

【トマトのみそスープ】

とりむね肉	１枚
玉ねぎ（中）	２コ
トマト（大）	２コ
干ししいたけ	２枚
エリンギ（きのこ）	３本
青じそ	少々
水	800 cc
粉寒天　5g	昆布　少々
あぶりんのみそ	大さじ２

【BBQ ソース】

あぶりんのみそ　ケチャップ
ソース　しょうゆ　各大さじ1

使用した特産品・・・米　みそ　かぼちゃ
玉ねぎ　トマト

【工夫したこと・がんばったこと】
夏丼は BBQ ソースをアクセントに暑い日でも食欲が増すように考えました。トマトのみそスープは夏季ふれあいキッチンの「夏野菜のみそスープ」をアレンジして作りました。

作り方

【夏丼】

① ご飯にしらすを混ぜておく。
② なすびを縦に１㎝ぐらい切り、斜めに切り込みを入れる。
③ カラーピーマン・ピーマン・かぼちゃはくし型に切り、厚揚げは１㎝の厚さに切る。
④ フライパンで野菜と厚揚げを焼き BBQ ソースをぬる。
⑤ ご飯の上に盛り付ける。

【トマトのみそスープ】

① 玉ねぎをくし型に切り、エリンギは１㎝角に切る。
② 次にとり肉を一口大に切り、トマトを１㎝角切りにする。
③ 鍋に水を入れ昆布を入れ、沸騰したら、玉ねぎ、エリンギ、とり肉、トマトを入れ、煮込む。
④ 全てに火が通ったらみそを入れ、青じそを添える。

第５回お店部門　優秀作品

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

チーズ in おからコロッケ

阿武中１年　小野　海晴

材　料　　（４人分）

おから	３００ｇ
玉ねぎ	1/2コ
プロセスチーズ	４枚
ミックスベジタブル	１００ｇ
ツナ缶	１缶
たまご	１コ
塩こしょう	少々
【A】お湯	2/3カップ
固形スープの素	１コ
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
油	適量
付け合わせの野菜	適量

使用した特産品・・・おから
【工夫したこと・がんばったこと】
コロッケをいい色にしたことです。

作り方

① おからはフライパンでからいりにする。

② 玉ねぎはみじん切りに、プロセスチーズはさいの目に切る。

③ 玉ねぎをバター大さじ１で炒め、おから、ミックスベジタブルを炒め合わせてＡを加える。

④ おからが水気を吸収したら、ツナ缶、チーズ、ほぐした卵を加え、砂糖・塩・こしょう各少々を入れ、味を調える。

⑤ 丸めて、ころもの材料を順に付けて油で揚げる。

第５回お店部門　優秀作品

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おからコロッケ

阿武中１年　廣田　音華

材　料　　（４人分）

おから　５にぎり（７０ｇ）	
ほうれん草	２束
ミンチ肉	１５０ｇ
卵	３コ
（ころも用を含む）	
塩・コショウ	少々
オリーブオイル	少々
砂糖	少々
パン粉	適量
油	適量

使用した特産品・・・おから、ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
おからは水分が多いので、強く手でにぎり、水分を少なくしたことです。

作り方

① ほうれん草をせん切りにする。

② おからを絞って水を抜く。ミンチを炒める。

③ ボウルに卵、砂糖、塩、コショウを入れて混ぜる。

④ ③におから、ミンチ肉、ほうれん草を入れて手で混ぜる。

⑤ ミニコロッケサイズにし、フライパンで焼く。卵を溶き焼いたおからコロッケをつけパン粉をつけて油で揚げる。

第５回お店部門　優秀作品

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おからナゲット

阿武小５年　高橋　翼　　阿武小１年　高橋　きらり

材　料　　（４人分）

とりミンチ	２００ｇ
おから	１００ｇ
にんじん	1/3 本
ほうれん草	２株
コンソメ	小さじ1
塩コショウ	少々
しょう油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
小麦粉	大さじ2

使用した特産品・・・おから　ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
簡単に出来ること、子どもが好きなチキンナゲットに野菜やおからを入れて、食物繊維がたっぷり取れるようにしたこと。

作り方

① 人参、ほうれん草をみじん切りにする。

② 材料・調味料をボウルに入れてよく混ぜる。

③ 小判型にして油できつね色になるまで揚げる。

※お好みでケチャップを

第５回学校給食部門　最優秀作品

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おからとほうれん草のカップケーキ

阿武中１年　末益　蓮也

材　料　　（４人分）

卵	２コ
牛乳	１２０cc
ほうれん草	１株
ホットケーキミックス	１５０ｇ
水	５０cc
マーガリン	２０ｇ
おから	５０ｇ
砂糖	１５ｇ

使用した特産品・・・ほうれん草　おから
【工夫したこと・がんばったこと】
ふわっとさせるために卵白を泡立ててメレンゲを作り混ぜたところです。

作り方

① ほうれん草を茹で、刻んで水 50 ccを入れミキサーで混ぜる。

② 卵白１コ分をボウルに入れ、メレンゲを作る。

③ ①に牛乳・卵・さとう・おから・とかしたマーガリンを入れ泡立て器で混ぜる。

④ ホットケーキミックスを入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。

⑤ ②のメレンゲを入れ、サックリ混ぜる。

⑥ カップに生地を入れる。オーブンを 160℃にあたため 30 分焼く。

第５回学校給食部門　優秀作品

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おからとささみのチーズハンバーグ

阿武中１年　八代　伊代

材　料　　（４人分）

ささみ	４００ｇ
大葉	10 枚
ベビーチーズ	６コ
人参	1/2 本
おから	１６０ｇ
卵	２コ
プチトマト	４コ
塩	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
油	適量

使用した特産品・・・おから　にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
おからをチーズと大葉で食べやすくしました。

作り方

① ささみのすじをとる。

② 人参、ささみ、チーズを適当な大きさに切る。

③ フードプロセッサーに入れて小さくする。

④ さらに、おから、大葉、卵、片栗粉をくわえ混ぜる。

⑤ それを取り出し８等分に分けて形を作る。

⑥ フライパンに油をひいて焼く。

⑦ 焼き色がついてきたら、ふたをして中まで火が通れば出来上がり。

第５回学校給食部門　優秀作品

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おから入り無角和牛メンチカツ

阿武小５年　高橋　翼　　阿武小１年　高橋　きらり

材　料　　（４人分）

無角和牛ミンチ		２５０ｇ
おから		１５０ｇ
玉ねぎ		1/2コ
Ａ	塩コショウ	少々
	ガラムマサラ	少々
	コンソメ	小さじ1
	ニンニクチューブ	１～２㎝
	マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ		適量
天ぷら粉		適量
パン粉		適量
揚げ油		適量

使用した特産品・・・無角和牛　おから
【工夫したこと・がんばったこと】
子どもがあまり好きではないおからを食べやすくなるように考えてみました。

作り方

① 玉ねぎをみじん切りにする。

② ミンチとおからをよくこねる。

③ ②に玉ねぎとＡを加えてさらによくこねる。

④ 丸めて中にチーズを入れて、形をととのえる。

⑤ 天ぷら粉をまぶし、水溶き天ぷら粉に入れ、パン粉をつける。

⑥ 油できつね色になるまで揚げる

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おからちりめんチャーハン

阿武小４年　石川　朋佳

材　料（４人分）

たまご	２コ
おから	４０ｇ
ほうれん草	８０ｇ
トマト（アイコ）	４コ
きゅうり	４０ｇ
油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ちりめん	２０ｇ
ごはん（米）	５００ｇ
ベーコン	４０ｇ

使用した特産品・・・ほうれん草　おから
【工夫したこと・がんばったこと】
トマトをどんな形に切るかを工夫して考えた。

作り方

① ほうれん草はさっと茹で、細かく切り、ミニトマトは薄切りに、きゅうりはせん切りにする。

② ベーコンを薄切りに切ったあと、フライパンに油を入れる。ベーコンをいため、色が変わってきたらほうれん草も炒める。

③ たまごを割り、しょうゆを入れてよく混ぜたら、ごはんを入れて、ごはんとたまごを混ぜる。そしておからを入れて、ごはんと一緒に炒める。ちりめんをふりかけて混ぜる。

④ ③をお皿に盛り、ミニトマトときゅうりを飾る。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

中華風春雨

阿武小４年　中村　麻理亜

材　料（４人分）

春雨		１５０ｇ
Ａ	マヨネーズ	中さじ4
	塩コショウ	小さじ2
	牛乳	200 cc
	オリーブオイル	少々
きゅうり		１本
ハム		４枚
たまご		１コ
トマト		１コ

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】
タレを作るとき、味見を少しずつして、マヨネーズなどを少しずつ加えたこと。

作り方

① きゅうりのトゲをとり、たんざく切りに、ハム４枚をせん切りにする。

② なべにお湯を入れ沸騰させる。沸騰したら春雨をなべに入れる。やわらかくなったら水で冷やし、水をよくきり、なべのふたをかぶせておく。

③ Ａをよく混ぜ、タレを作る。

④ たまごを溶き、フライパンに油をひき、薄焼きたまごを作り、せん切りにする。

⑤ お皿にトマト１切れを合わせ、中華風に盛り付けたら完成。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

和風ほうれんポテもち

阿武小６年　石川　夏帆

材　料（４人分）

じゃがいも		３００ｇ
Ａ	小麦粉	2/3 ｶｯﾌﾟ (80g)
	バター	２０ｇ
Ｂ	バター	１０ｇ
	サラダ油	小さじ１/2
ほうれん草		８０ｇ
きなこ		小さじ4
黒蜜		ミニスプーン１２杯

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】
ポテもちにほうれん草を練り込んだこと。きなこや黒蜜で和風にしたこと。

作り方

① じゃがいもは皮をむき、薄く切ってゆでる。ほうれん草は洗って根を取り茹でる。ほうれん草が茹であがったら水にとって冷まし、細かく刻んで水を軽くしぼっておく。

② ボウルの中でマッシャー（なければフォーク）を使ってじゃがいもをつぶす。じゃがいもが手で触れるくらいになるまでにＡとじゃがいもをスプーンなどで軽く混ぜておく。手で触れるくらいまで冷めたら、軽くこね、さらにほうれん草を加え、なめらかになるまでこねる。

③ ②を１２等分して厚さ１㎝の平らな円形にする。フライパンにＢを入れ、バターが溶けたら②を並べる。しばらく焼いて焼き色が付いたら裏返し、少し色がつくまで焼く。

④ 器に盛り、きなこをまんべんなくふりかけ、その上から黒蜜をかける。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

アジのカラフルマリネ

福賀小５年　池埜　正登志

材　料（４人分）

トマト大		１コ
玉ねぎ		1/4 コ
A	こしょう	少々
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	しそ	３枚程度
小アジ（骨まで食べられる大きさ）		適量
小麦粉		適量

使用した特産品・・・地元の海産物
【工夫したこと・がんばったこと】
トマトをコロコロさせて美味しそうに見せた。

作り方

① 魚のわたと頭を取り除き、小麦粉をつけて油で揚げる。

② トマトの中のドロドロした部分を取り除き、皮をむき、実をサイコロの大きさくらいに切る。

③ 玉ねぎもみじん切りにし、しそもみじん切りにし、②とＡの材料を混ぜ合わせて、盛り付けた揚げたアジにかける。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

ほうれんそうのとろけるリゾット

福賀小５年　小野　裕咲

材　料（４人分）

炊いたごはん	３杯
ベーコン	４枚
ほうれん草	１束
玉ねぎ	1/2コ
水	６００cc
コンソメ	３コ
とろけるチーズ	適量
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	適量

使用した特産品・・・ほうれん草　ごはん
【工夫したこと・がんばったこと】
とろとろ感を出すためにとろけるミックスチーズを入れるところ。

作り方

① ベーコン、玉ねぎを適当な大きさに切る。

② ほうれん草は茹でて細かく切る。

③ オリーブオイルをひいたフライパンで、ベーコンと玉ねぎを炒める。

④ 玉ねぎが透き通ってきたら水を入れて、ごはんも入れる。

⑤ 沸騰したらコンソメを入れ、１分煮込む。

⑥ 塩こしょうで味をととのえ、とろけるミックスチーズを入れてさらに１分煮込む。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

ほうれん草のパンケーキ

福賀小５年　白松　和之

材　料（４人分）

ホットケーキミックス　１５０ｇ
マヨネーズ　　大さじ１と１/2
たまご　　１コ
牛乳　　８０ml
ほうれん草をゆでたもの８０ｇ

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】
ほうれん草の緑がわかるよう、焼き加減も色々工夫した。

作り方

① ゆでたほうれん草と牛乳をミキサーにかけます。

② 残りの材料と①をボウルに入れて混ぜます。

③ フライパンに薄く油をひいて焼くと、出来上がります。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おからのはさみ揚げ・コロッケ

阿武中１年　青島　凛

材　料（４人分）

おから	４００ｇ
じゃがいも	３コ
キャベツ	1/4 コ
えのき	１袋
なす	１本
ベーコン	３枚
とろけるチーズ	適量
天ぷら粉	２００ｇ
パン粉	適量
砂糖	適量
しょうゆ	適量
水	適量
揚げ油	適量

使用した特産品・・・おから
【工夫したこと・がんばったこと】
肉を使わずおからでヘルシーにして、とろけるチーズを入れて味を洋風にした所です。

作り方

① キャベツ、かぼちゃ、えのき、ベーコンをすべてみじん切りにする。

② フライパンに油をひいて、ベーコンを炒めて①とおからを加えて炒め、水、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、塩で味付けし炒め煮する。

③ じゃがいもは 0.5 ㎝の厚さの輪切りにし電子レンジでチンする。

④ なすは１㎝の厚さの輪切りにする。

⑤ 炒め煮したおからをじゃがいも・なすにそれぞれはさんで、とろけるチーズもはさみ、天ぷら粉を水で溶いた衣につけて油で揚げる。

⑥ おからコロッケは、のこりのおからを丸め、天ぷら粉とパン粉で衣をつけ油で揚げる。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

ほうれん草の和風だしスープ

阿武中１年　上田　愛結

材　料（４人分）

ベーコン	４枚
ほうれん草	２株
えのき	１パック
水	８００ml
かつおだし	１パック
はるさめ	２０ｇ
人参（小）	１本
塩	少々
白だし	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】
量を４人分に分けたことと、味付けをしたところが難しかったです。

作り方

① 鍋にかつおだしと水８００ml を入れて火にかけ、味をだし、汁の味付けをする。

② ベーコンと野菜を切り、ほうれん草以外を①に入れる。

③ その後にはるさめを入れ、塩、白だしで味をととのえ、最後にほうれん草を入れて出来上がり。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おからハンバーグ

阿武中１年　後根　彩乃

材　料（４人分）

豚肉	２００ｇ
おから	２００ｇ
玉ねぎ	１００ｇ
パン粉	２０ｇ
牛乳	２０ｇ
塩・こしょう	少々
【ソース】	
酒	大さじ6
みりん	大さじ6
薄口しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
水	大さじ2

使用した特産品・・・おから
【工夫したこと・がんばったこと】
ハンバーグを作るときに、おからをいれることによってふっくら出来上がる。

作り方

① 玉ねぎをみじん切りにする。

② ボウルに材料を入れて手でよく混ぜる。

③ ②を４等分にして丸める。ソースは混ぜ合わせておく。

④ ハンバーグの形をととのえる。

⑤ フライパンに油をひき、ハンバーグを入れてふたをして、弱火で４～５分焼く。裏返して３～４分焼く。

⑥ 余分な油をふきとり、タレを加えて煮詰めてからめたら出来上がり。

⑦ トロミがつかない時は、少量の水溶き片栗粉をくわえてからめる。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

ほうれん草入りお好み焼き

阿武中１年　大野　啓介

材　料（４人分）

ほうれん草	１束
キャベツ	1/4コ
じゃがいも	１コ
ウインナー	５本
お好み焼き粉	適量
たまご	２コ
お好みソース	適量
マヨネーズ	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】
家にあるものを使って作った。

作り方

① 材料を適当な大きさに切る。

② お好み焼き粉を水で溶き、たまごを入れて混ぜる。

③ ②の中に①の材料を入れる。

④ フライパンで焼く。

⑤ お皿に盛り、お好みソースとマヨネーズを入れて完成。

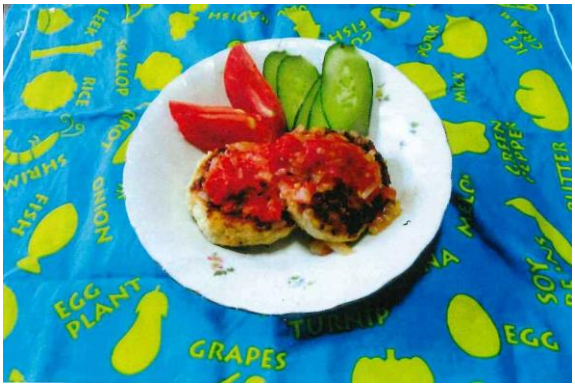
第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おからハンバーグ

阿武中１年　小田　祥矢

材　料（４人分）

とりミンチ	５６４ｇ
おから	２００ｇ
たまご	１コ
玉ねぎ	１コ
絹ごし豆腐	１５０ｇ
油	適量
きゅうり	１本
トマト	２コ
塩	少々



使用した特産品・・・おから
【工夫したこと・がんばったこと】
ソースにこだわって作りました。

作り方

【ハンバーグ】

① 玉ねぎをみじん切りにして、とりミンチ、豆腐、おから、たまごを入れて粘りが出るまでこねる。

② 形をととのえる。

③ フライパンに油をひいて焼く。

【ソース】

④ トマトを細かく切ってなべに入れ、煮込む。

⑤ 塩を入れてソースの完成。

⑥ きゅうりと残りのトマトを盛り付けて完成。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

米粉ニョッキ入りほうれん草グラタン

阿武中１年　小田　穂乃佳

材　料（４人分）

米粉	１００ｇ
片栗粉	１０ｇ
豆腐	５０ｇ
オリーブオイル	小さじ1
ぬるま湯	６０cc
ほうれん草	８０ｇ
人参	５０ｇ
玉ねぎ	５０ｇ
えび	８尾
Ａ　牛乳	４００cc
Ａ　米粉	大さじ1
コンソメ	小さじ1
塩こしょう	少々
酒	大さじ1
ピザ用チーズ	適量
うずら卵	４コ

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】
うずらの卵を上にのせたこと。

作り方

【ニョッキ】

① 米粉と片栗粉をよく混ぜ、豆腐、オリーブオイル、ぬるま湯を加えよくこね、小さくまとめる。
② 湯をわかし、ニョッキを４分茹でる。ざるにあげて冷水につける。
③ 水を何回かかえてぬめりをとる。

【グラタン】

④ ほうれん草を茹でて３㎝の長さに切る。
⑤ 人参は３㎝の長さの細切りにする。玉ねぎはスライスする。
⑥ えびは皮をとり、軽く塩をふっておく。
⑦ フライパンに油を入れ、野菜を炒める。えびも入れ、塩こしょうをふり、コンソメ、酒大さじ１を加える。
⑧ ボウルにＡの牛乳と米粉を入れてよく混ぜておく。フライパンにうつし、とろみがつくよう混ぜながら加熱する。
⑨ ニョッキを加える。器に盛り、チーズをのせ、中央にうずらの卵を割って入れ、トースターで１０分焼く。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おからチキンナゲット

阿武中１年　篠原　大輝

材　料（４人分）

おから	３００ｇ
絹ごし豆腐	１丁
鶏ガラスープの素	大さじ 1.5
マヨネーズ	大さじ4
片栗粉	大さじ4
にんにくすりおろし	１片分
オリーブオイル	適量
【オーロラソース】	
マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
にんにくすり下ろし	１片分

使用した特産品・・・おから
【工夫したこと・がんばったこと】
火をとおりやすくするためにナゲットを薄く丸めたこと。

作り方

① オリーブオイル以外の材料をすべてボウルに入れ混ぜる。

② キッチンポリ袋をはめて全体を混ぜる。

③ フライパンに多めのオリーブオイルを熱し、ナゲットの形に整えた生地を両面こんがりと揚げ焼きにする。

④ オーロラソースの材料を器に入れて混ぜる。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

アジの南蛮漬けキウイソースがけ

阿武中１年　清水　太稀

材　料（４人分）

アジ	２本
キウイ	１コ
きゅうり	１本
玉ねぎ	１コ
人参	1/2 本
だし汁	１００ｇ
酢	１００ｇ
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1

キウイときゅうりをするときが大変だった。

作り方

① アジの南蛮漬けを作る。

② 玉ねぎのスライスと人参の細切りをつける。

③ キウイときゅうりをおろし金でおろす。

④ 酢・砂糖・みりんを火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤ 冷めたら③を混ぜ合わせ、あんを作る。

⑥ オリーブオイルも入れて混ぜる。

⑦ 南蛮漬けの上にかけて出来上がり！

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

無角和牛入り野菜スープ

阿武中１年　水津　莉

材　料（４人分）

玉ねぎ	１玉
トマト	２コ
人参	1/2 本
無角和牛	１パック
コンソメ	４コ
塩こしょう	少々

使用した特産品・・・玉ねぎ･人参
無角和牛
【工夫したこと・がんばったこと】
よく煮込んだ。

作り方

① 人参と玉ねぎはみじん切りに、トマトもさいの目に切る。

② なべに水を入れ沸騰させる。

③ 野菜と肉を切って入れる。

④ 40 分煮込む。

⑤ コンソメと塩こしょうで味をととのえる。

⑥ 野菜のうまみが出たらできあがり。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

あぶ３たく３ライスピザ

阿武中１年　西嶋　航太

材　料（４人分）

冷やご飯	４００ｇ
卵	２コ
粉チーズ	大さじ４
とろけるチーズ	６０ｇ
ケチャップ	大さじ４
玉ねぎ	１コ
ほうれん草	１束
塩こしょう	適量
油	適量
ベーコン	４枚

使用した特産品・・・米　ほうれん草　玉ねぎ

作り方

① 玉ねぎをみじん切りにし、ほうれん草は１㎝に切る。

② ボウルに冷やご飯、卵、粉チーズを混ぜ、塩こしょうをする。

③ フライパンに油をひいて熱し、②を入れて両面を焼いて取り出す。

④ フライパンに油をひき、玉ねぎ、ほうれん草の順でしんなりするまでいためる。

⑤ ③の上にケチャップをぬり、④をのせ、ベーコン、とろけるチーズをのせ、250 度のオーブンで約５分焼き、お好みで塩こしょうをふる。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

無角和牛とほうれん草の甘酢あんかけ

阿武中１年　藤村　俊介

材　料（４人分）

無角和牛		３００ｇ
Ａ	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1
	塩こしょう	少々
卵		１コ
ほうれん草		１束
サラダ油		大さじ2
水		１カップ
Ｂ	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	片栗粉	大さじ1
砂糖		大さじ2
酢		カップ 1/3

使用した特産品・・・無角和牛・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
夏の暑い時は、食欲がなくなるので、とろみをつけることで少しでも食べられるように工夫しました。

作り方

① 無角和牛は３㎝角に切ってＡをもみ込む。

② ほうれん草は小分けに切っておく。

③ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め②も加えて炒め合わせる。この時に卵を炒り卵にして一緒に炒める。

④ Ｂを合わせて加え、調味する。最後に火を強め、片栗粉を流し入れ、とろみをつける。

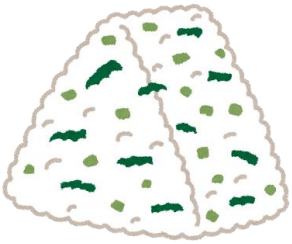
第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

炒り卵と炒りほうれん草のおにぎり

阿武中１年　茂刈　真依

材　料（４人分）

ご飯	６００ｇ
卵	４コ
砂糖	小さじ４
ほうれん草	１束
白だし	適量
白ごま	適量



使用した特産品・・・ほうれん草　米
【工夫したこと・がんばったこと】
たまごに砂糖を入れてたまごを甘くしたところ。

作り方

① ほうれん草をラップで包み 600W で 1 分加熱したあと、白だしをふりかける。

② 卵を溶き砂糖を加え、油を薄くひき、炒り卵を作る。

③ 卵をお皿に取り出す。①のほうれん草を細く切り、同じフライパンで炒る。

④ ご飯に炒り卵と炒りほうれん草と白ゴマを混ぜ合わせる。

⑤ ８等分に分けおにぎりをにぎって、出来上がり。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

おからハンバーグ

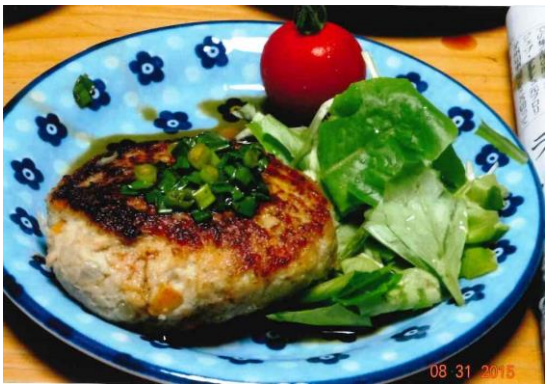
福賀中１年　白松　俊之

材　料（４人分）

豚ひき肉	２００ｇ
おから（生）	１００ｇ
人参	1/2 本
玉ねぎ	１コ
卵	１コ
パン粉	大さじ2
牛乳	３０cc
塩こしょう	少々

【ソース】

酒・みりん・砂糖・しょうゆ
各大さじ2



使用した特産品・・・おから

作り方

① 人参、玉ねぎをみじん切りにして、玉ねぎが透明になるまで炒め、塩こしょうを入れる。炒め終わったら火を止めて冷ます。

② 卵、パン粉、牛乳をボウルに入れて混ぜる。

③ 混ぜ終わったら、おからを入れて混ぜる。

④ ①と豚ひき肉を混ぜ、塩こしょうを入れ、また混ぜる。

⑤ 混ぜ終わったら４等分にし、丸くして手の平で空気をぬきながら形にしていく。

⑥ フライパンに油をひき、４人分一気に焼く。

⑦ 全部焼けたら皿に盛り付け、そのフライパンにしょうゆとみりんを入れ、あとから酒と砂糖を入れる。ソースをハンバーグにかけたら出来上がり。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

シーフードとキウイのナポリタン風

福賀中２年　白松　春香

材　料（４人分）

パスタ	３２０ｇ
キウイ	２コ
シーフード	２００ｇ
バター	３０ｇ
ケチャップ	大さじ４
砂糖	小さじ１
塩	大さじ３

使用した特産品・・・キウイ　海産物
【工夫したこと・がんばったこと】
主食にキウイをいれてみたこと。シーフードをさっと茹でたことでくさみを無くしたこと。

作り方

① パスタは４L のお湯に塩大さじ３を入れて茹でる。
（普通に茹でるより１分短くする）

② シーフードはさっとお湯で茹でる。キウイはサイコロ状に切っておく。

③ フライパンにバターを入れてシーフードをさっと炒める。そこにキウイ１コ分と茹であがってお湯を切ったパスタ、ケチャップ、砂糖を入れて全体をざっくり混ぜたら出来上がり。

④ お皿に盛り付けて、残った生キウイを散らす。

第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

アジのしょうゆ甘から

福賀中３年　池埜　純之輔

材　料（４人分）

アジ	４人分
片栗粉	適量
砂糖	大さじ２
しょうゆ	大さじ２
酒	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】
ちょうど良くアジを揚げること。

作り方

① アジは下処理し、一口大に切り、片栗粉をつけて油で揚げる。

② 鍋に砂糖、しょうゆ、酒をそれぞれ入れ、熱をとおし、そこに揚げたアジを入れてからめる。

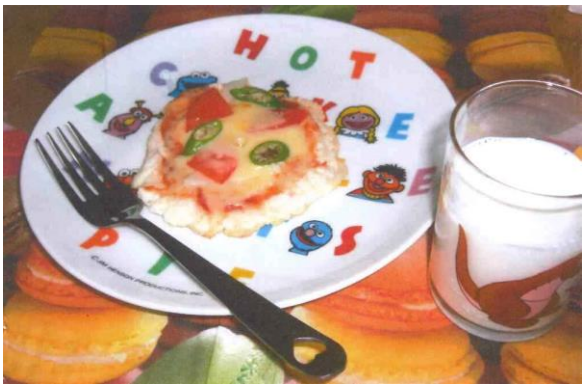
第５回アイデア料理コンテスト
（平成２７年度）

カラ・de・ピザーラ

福賀中３年　直江　隼人

材　料（４人分）

おから	１５０ｇ
豆腐	５０ｇ
玉ねぎ（小）	1/2コ
トマト（小）	１コ
ほうれん草	少量
チーズ	８０ｇ
ピザソース	適量



使用した特産品・・・おから
【工夫したこと・がんばったこと】
つなぎに使われる粉を使わずに作った。そのためお皿にのせるときにくずれてしまうこともあるが、味は美味しいと思う

作り方

① おからと豆腐を合わせてしっかり練って生地を作る。

② ５０ｇずつに分けて丸くのばす。

③ それに玉ねぎ、トマト、ほうれん草、チーズをのせてフライパンで７分蒸しながら焼く（中火）。

※ほうれん草の代わりにししとうを使いました。

※お好みによってピザソースとチーズの量を変えると良いと思います。

第５回　アイデア料理コンテスト

お店部門

★ あっさり豆乳ソースのグリーンなドリア　福賀中１年　藤原　初葉
☆ 夏丼とトマトのみそスープ---------- 福賀中３年　髙村　夏未
☆ チーズ in おからコロッケ ---------- 阿武中１年　小野　海晴
☆ おからコロッケ---------- 阿武中１年　廣田　音華

学校給食部門

★ おからナゲット------ 阿武小５年　高橋　翼　１年　高橋 きらり
☆ おからとほうれん草のカップケーキ---- 阿武中１年　末益　蓮也
☆ おからとささみのチーズハンバーグ---- 阿武中１年　八代　伊代

○ おから入り無角和牛メンチカツ-------- 阿武小5年高橋翼　１年高橋きらり
○ おからちりめんチャーハン---------- 阿武小４年　石川　朋佳
○ 中華風春雨---------- 阿武小４年　中村麻理亜
○ 和風ほうれんポテもち---------- 阿武小６年　石川　夏帆
○ アジのカラフルマリネ---------- 福賀小５年　池埜正登志
○ ほうれんそうのとろけるリゾット------ 福賀小５年　小野　裕咲
○ ほうれん草のパンケーキ---------- 福賀小５年　白松　和之
○ おからのはさみ揚げ・コロッケ-------- 阿武中１年　青島　　凛
○ ほうれん草の和風だしスープ---------- 阿武中１年　上田　愛結
○ おからハンバーグ---------- 阿武中１年　後根　彩乃
○ ほうれんそう入りお好み焼き---------- 阿武中１年　大野　啓介
○ おからハンバーグ---------- 阿武中１年　小田　祥矢
○ 米粉ニョッキ入りほうれん草グラタン-- 阿武中１年　小田穂乃佳
○ おからチキンナゲット---------- 阿武中１年　篠原　大輝
○ アジの南蛮漬けキウイソースがけ------ 阿武中１年　清水　太稀
○ 無角和牛入り野菜スープ---------- 阿武中１年　水津　　莉
○ あぶ３たく３ライスピザ---------- 阿武中１年　西嶋　航太
○ 無角和牛とほうれん草の甘酢あんかけ-- 阿武中１年　藤村　俊介
○ 炒り卵と炒りほうれん草のおにぎり---- 阿武中１年　茂刈　真依
○ おからハンバーグ---------- 福賀中１年　白松　俊之
○ シーフードとキウイのナポリタン風---- 福賀中２年　白松　春香
○ アジのしょうゆ甘から---------- 福賀中３年　池埜純之輔
○ カラ・ｄｅ・ピザーラ---------- 福賀中３年　直江　隼人