阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

ひんやり冷たいフルーツポタージュ

福賀小６年　白松　朋之

材　料　　（４人分）

玉ねぎ	１コ
梨	１コ
じゃがいも	２コ
コンソメ	１つ
豆乳	400cc
水	150cc
塩	少々
こしょう	適量

使用した阿武町の食材・・・梨
【工夫したこと・がんばったこと】
２層に分けそのままを食べるのと混ぜるのを両方楽しめるようにした。

作り方

① 皮をむいて輪切りにしたじゃがいもと薄切りにした玉ねぎを 600W で４分、電子レンジにかける。
② ①を鍋に入れ、ひたひたの水を入れる。そこにコンソメ、塩を加える。
③ 鍋の中のじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
④ ③をミキサーでとろとろにする。
⑤ 鍋に移し豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。
⑥ 塩、こしょうで味を整えて冷やす。
⑦ ⑥を冷やしている間に、冷やした梨をミキサーでとろとろにする。
⑧ 器に⑦を入れ、スープを注いでお好みで混ぜて食べる。

第９回お店部門　最優秀作品

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

大豆×３とかぼちゃの揚げない クリームコロッケ

阿武中１年　藤原　紬

材　料　　（４人分）

かぼちゃ	350g
玉ねぎ	120g(中１コ)
茹でた大豆	50g
油揚げ	長方形４枚
ひき肉（あれば無角和牛）	150g
豆乳	150cc
米粉	50g
油	少量
塩・こしょう	少量

使用した阿武町の食材・・・野菜、無角和牛
【工夫したこと・がんばったこと】
健康に良いと言われる大豆製品を３種類使ったこと。手軽さとヘルシーさを考えて油は使用せず、油揚げを使ったこと。

作り方

① 油抜きした油揚げを半分に切り、裏返す。
② かぼちゃを蒸して火を通す。玉ねぎは半月切りにスライスする。
③ スライスした玉ねぎとひき肉を少量の油で炒める。
④ ②のかぼちゃと大豆を③に加え、一緒に炒める。
⑤ 豆乳と米粉を④に加え、混ぜ合わせてとろみをつける。
⑥ 油揚げに⑤を詰めて俵型に形を整え、グリルで焼く。
⑦ お皿に盛り付けて完成。

第９回学校給食部門　最優秀作品

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

ツナきゅうりとしょうがのすのもの

阿武中１年　河野　雅也

材　料　　（４人分）

きゅうり	500g(５本)
塩	少々
しょうが	150g(３つ)
シーチキン（ツナ缶）	140g(２缶)
酢	２カップ
（ミツカンのかんたん酢でもOK）	
塩	小さじ２
砂糖	大さじ８

使用した阿武町の食材・・・きゅうり、しょうが
【工夫したこと・がんばったこと】
簡単でおいしいこと。

作り方

① 酢、塩、砂糖を鍋に入れてひと煮立ちさせる。
② きゅうりを縦半分に切り、種の部分をスプーンで取り除く。
③ きゅうりとしょうがをせん切りにする。
④ きゅうりは塩もみをして少し時間をおいて水気をしぼる。
⑤ お皿にきゅうり、しょうが、ツナの順でのせて①の酢をかけて 20 分ほどおく。
⑥ 盛り付けて出来上がり。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

魚とイチジクのそうめん揚げ

阿武中１年　清水　菜帆

材　料　　（４人分）

白身魚	25g×4
塩、こしょう	少々
片栗粉	適量
イチジク	1/2 コ
味付けのり	４枚
そうめん	1/2 束
卵	１コ
かぼちゃ	40ｇ
パプリカ赤、緑	1/2 コずつ
油	適量
トマト	1/2 コ
レタス	８枚

かぼちゃ	200ｇ
トマト	1/2 コ
玉ねぎ	1/2 コ
ケチャップ	少々
水	200cc
塩、こしょう	少々

使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、パプリカ、イチジク、かぼちゃ
【工夫したこと・がんばったこと】
ライスペーパーが無かったからそうめんを代用して使った。

作り方

① 魚に塩、こしょうで下味をつける。
② かぼちゃ 200g、トマト 1/2 コ、玉ねぎ、ケチャップ、水、塩、こしょうを入れ、とろとろになるまで煮る。
③ とろとろになったらミキサーにかける。ソースは完成！
④ 下味をつけた魚に片栗粉をつけ、半分のイチジクを４つに切り、魚とのりでイチジクを巻く。
⑤ 溶いた卵に④をつけ、半分にしたそうめんを衣のようにつける。
⑥ ⑤を中火の油で魚に火が通るまでゆっくり揚げる。
⑦ パプリカ、かぼちゃ 40g を素揚げにし、トマトとレタスと一緒に皿に盛りつける。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

なすとトマトのミートはさみ揚げ

阿武中１年　藤井　彩花

材　料　　（４人分）

	トマト	１コ	小麦粉	適量
	合い挽き肉	300g	卵	〃
	玉ねぎ	100g	パン粉	〃
A	牛乳	大さじ２	【デザート】	
A	パン粉	大さじ４	二十世紀梨	２コ
A	塩、こしょう	少々	チョコソース	少々
	なす	80ｇ	きなこ	〃
	ベーコン(薄切り長いもの)200g			
	油	適量		

使用した阿武町の食材・・・トマト、なす、玉ねぎ、梨

【工夫したこと・がんばったこと】

なすを使ってはさむことで見た目が良くなった。

作り方

① トマトは湯むきをして薄切りにする。玉ねぎをみじん切りに、なすはななめ切りにする。
② 合い挽き肉に玉ねぎと A を入れて混ぜる。
③ なす→トマト→肉→なすの順番ではさむ。さらにベーコンで巻いてつまようじで刺す。
④ ③に小麦粉→溶いた卵→パン粉の順にくぐらせて揚げる。お皿に盛り、付け合わせを添える。

【デザート】　① 切った梨にきなこ、チョコソースをかける。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

生春巻き

阿武中１年　池田飛南斗

材　料　　（４人分）

	ライスペーパー	６枚
	サニーレタス	６枚
	えび	１２尾
	豆苗	１袋
	人参	1/2 本
	かにかま	６本
	ビーフン	100g
	チリソース	適量
A	酢	大さじ５
A	砂糖	大さじ２
A	塩	小さじ 1/5
A	たかの爪	１本
A	にんにく	１片

使用した阿武町の食材・・・人参
【工夫したこと・がんばったこと】
あまり強く巻くとやぶれるので力加減に気をつけた。

作り方

① 鍋にＡのタレを入れて混ぜ､火にかけて沸とうさせ 1/2 まで煮詰める。
② 人参は細切りにする。豆苗は下の部分を落としてさっと洗う
③ エビは背わたを取り、茹でて半分に切る。
④ ライスペーパーはぬるま湯につけてやわらかくする。
⑤ ビーフンは茹でておく。
⑥ ④のライスペーパーを広げサニーレタス、人参、豆苗、かにかま、ビーフン、えびをきれいに巻き、食べやすい大きさに切り、チリソースをかけて食べる。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

卵包みの彩りハンバーグ

阿武中１年　伊藤　泉美

材　料　　（４人分）

卵	300g(6 コ)
豚ミンチ	300g
玉ねぎ	30g
人参	30g
アスパラガス	30g
黄パプリカ	30g
赤パプリカ	30g
油	少々
牛乳	50cc
パン粉	20g

A

ケチャップ	30g
とんかつソース	20g
みりん	20g
ミニトマト	10g
パセリ	2g
塩こしょう	3g

使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、人参、ミニトマト
【工夫したこと・がんばったこと】
薄焼き卵を作り、お肉を巻くことが難しかった。

作り方

① 卵４コは薄焼き卵を作り、冷ましておく。（蒸すので片面焼きでもよい。）
② 野菜を全てみじん切りにし、炒める。
③ 豚ミンチ、炒めた野菜、パン粉、牛乳、卵２コ、塩こしょうをよく混ぜハンバーグのたねを作る。
④ 薄焼き卵でハンバーグを包む(巻く)→クッキングシートを使用すると良い。
⑤ クッキングシートで包んだまま 15 分～20 分間蒸す。（竹串をさして、赤い汁が出なければ良い。）
⑥ あら熱がとれたら３㎝くらいの厚さにカットして盛り付ける。(厚さは好みでよい)
⑦ A を鍋に入れて火にかけてソースを作り、パセリ、トマトをかざる。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト（令和元年度）

阿武定食風

阿武中１年　伊藤　泰尊

材　料　　（４人分）

【カプレーゼ風】

トマト	132g
豆腐	200g
しそ	１枚
オリーブオイル	適量
クレイジーソルト	適量
バジル	適量

【なすのなんちゃってピザ】

なす	77g
玉ねぎ	42g
パプリカ	31g
ベーコン	適量
チーズ	適量

【ほうれん草のポタージュ】

ほうれん草	98g
玉ねぎ	100g
牛乳	400cc
コンソメ	適量
オリーブオイル	適量
塩、こしょう	少々

【ヒラソのしょうが焼き】

ヒラソ	255g
梨	適量
しょうゆ	適量
しょうが	適量
みりん	適量
水	適量
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
油	少々

使用した阿武町の食材・・・ヒラソ、豆腐、パプリカ、なす、トマト、ほうれん草、米

【工夫したこと・がんばったこと】

コース料理風にした事。

作り方

【カプレーゼ風】

① うもれぎの豆腐、トマト、しそを順番に重ねてオリーブオイル、クレイジーソルト、バジルをかける。

【なすのなんちゃってピザ】

① 薄く輪切りにしたなすの上に玉ねぎ、パプリカ、ベーコン、チーズをのせてトースターで１５分焼く。

【ほうれん草のポタージュ】

① 玉ねぎとほうれん草をしんなりするまで炒める。
② ミキサーにいれて牛乳とコンソメ、塩、こしょうを入れてかくはんする。鍋に移し、温めてオリーブオイルをおとす。

【ヒラソのしょうが焼き風なしソースぞえ】

① 梨をみじん切りにしてしょうゆ、しょうが、みりん、水を入れ煮詰めソースを作る。
② ヒラソに塩、こしょうで下味を付け、小麦粉を付けて揚げ焼きにする。
③ 皿に盛りつけ、梨ソースをかける。

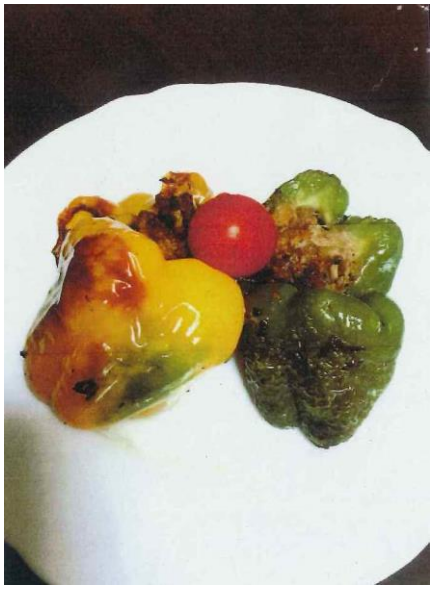
阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

ピーマンの肉詰め・まるごとーまーと

阿武中１年　井町　快斗

材　料　　（４人分）



【ピーマンの肉詰め】

	ピーマン	４コ
	パプリカ	２コ
	玉ねぎ	1/2 コ
	まいたけ	1/3 コ
A	ミンチ	300g
A	パン粉	1/2 カップ
A	牛乳	大さじ２
A	卵	１コ
A	片栗粉、塩こしょう	少々
	焼肉のタレ	適量

作り方

【ピーマンの肉詰め】

① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れラップをする。３分加熱して冷ましておく。まいたけもみじん切りにしておく。

② Ａと冷ましておいた玉ねぎ、まいたけを混ぜて塩こしょうをする。

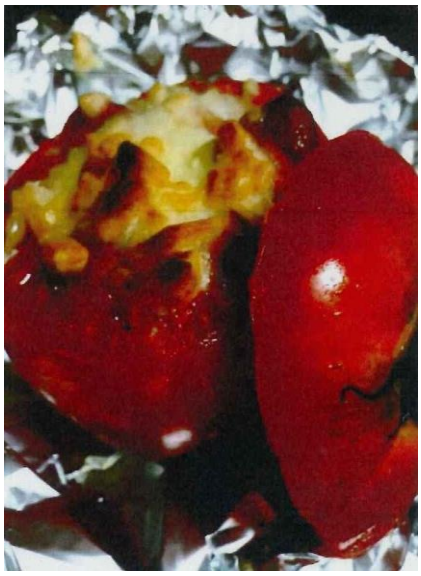
③ ピーマン、パプリカを洗い半分に切り、内側に片栗粉をつけて②を詰めパン粉をのせて焼く。

④ 焼肉のタレをつけて食べる。

材　料　　（４人分）

【まるごとーまーと】

トマト	４コ
シーチキン	２缶
ウインナー	４本
ほうれん草	少々
マヨネーズ	少々
チーズ	少々
アルミホイル	適量



作り方

【まるごとーまーと】

① トマトの上を切って中身を出す。

② ウインナーは斜めに切っておく。

③ ほうれん草を洗って、一口大に切って１分レンジにかける。

④ トマトの中に③とシーチキンを入れてマヨネーズをかける。

⑤ ④の上にウインナーを並べ、チーズをかける。アルミホイルで包み５～６分焼く。その時、少し上を開けておく。

（トマトが嫌いなお父さんもおいしいと言って食べてくれました。）

使用した阿武町の食材・・・ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、トマト、ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】苦手な野菜もこれなら食べれる！

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

カラフル野菜の煮こごり

阿武中１年　上田　陽葵

材　料	（４人分）
レンコン	60g
かぼちゃ	100g
しいたけ	４コ
ミニトマト	６コ
さやいんげん	４本
にんじん	40g
えのき	40g
鶏手羽元	４本
水	適量
和風だし	小さじ1
粉ゼラチン	10g
水	50cc
めんつゆ	小さじ2
塩	少々

使用した阿武町の食材・・・ミニトマト、さやいんげん

【工夫したこと・がんばったこと】

野菜を１㎝幅にして切ったこと。

作り方

① ゼラチンと水をボウルに入れ、混ぜ合わせてからふやかす。
② 野菜をそれぞれ一口大に切る。
③ 鍋に水、手羽先を入れて火にかけ、あくを取りながら中火で 20 分煮る。
④ ③の煮汁を 600cc 取る。
⑤ ④にレンコン、しいたけ、にんじん、えのきを入れる。にんじんがやわらかくなったらかぼちゃ、いんげん、めんつゆ、和風だし、塩を入れひと煮立ちさせる。
⑥ ⑤にミニトマト、ふやかしたゼラチンを入れて混ぜる。ゼラチンが溶けたら容器に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れ、固める。
⑦ ⑥が固まったら食べやすい大きさに切り、器に盛る。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

お好み焼き風ハンバーグ

阿武中１年　梅地　なごみ

材　料　　（４人分）

	合い挽き肉	300g	青のり、紅しょうが	適量
	キャベツ	200g	お好み焼きソース	適量
	ほうれん草	120g	マヨネーズ、かつお節	適量
A	卵	２個	トマト	適量
A	パン粉	１カップ	スナップエンドウ(冷凍)	適量
A	牛乳	100cc		
A	塩こしょう	少々		
	油	適量		

使用した阿武町の食材・・・キャベツ、ほうれん草、トマト
【工夫したこと・がんばったこと】
キャベツの食感を残すために、太めのせん切りにした。

作り方

① キャベツは細切りにする。パン粉は分量の牛乳を加えて湿らせておく。ほうれん草は洗って 3cm に切り、油で炒めて冷ましておく。
② ボウルにキャベツ、合い挽き肉、A を入れキャベツをもむようにして手でよく練り混ぜる。冷ましておいたほうれん草も加えて混ぜる。
③ キャベツがしんなりして合い挽き肉となじんだら８等分(１人２つ)し、中の空気を抜きながら平らな小判型に成形する。
④ フライパンに油を中火で熱し③を並べて入れて焼く。こんがりと焼き色がついたら裏返しふたをして弱火で約６分蒸し焼きにする。中まで火が通ったら器に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズをかけ、お好みで青のり、かつお節、紅しょうがをちらす。
⑤ トマト、スナップエンドウを添えて完成！

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

野菜たっぷりうどん

阿武中１年　大塚　彩未

材　料　　（４人分）

水	1500cc
鶏もも肉(豚肉でも可)	400g
白だし	150cc
うすくちしょうゆ	30cc
うどん(冷凍)	４玉
人参	100g
大根	240g
しめじ	160g
白菜(キャベツでも可)	200g
ネギ、天かす(お好み)	適量

使用した阿武町の食材・・・人参、大根、白菜
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜をたくさん使う料理を考えるのが大変でした。

作り方

① 鍋に水を入れ、沸とうさせる。
② ①に一口大に切った鶏もも肉を入れる。
③ 短冊切りにした大根、人参、食べやすい大きさに切った白菜を鍋に入れる。
④ 材料に火が通ったらうすくちしょうゆ、白だしを入れる。（味をみて調整する。）
⑤ 冷凍うどんを入れて火が通ったら完成。（お好みでネギ、天かすを入れる。）
※上の材料以外にもちくわ、ウインナー、ごぼうなどを入れてもおいしいです。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

野菜コロッケ

阿武中１年　小田　雅登

材　料	（４人分）
合い挽き肉	200g
じゃがいも	６コ
玉ねぎ	１コ
卵	２コ
パン粉	適量
小麦粉	適量
塩こしょう	少々
油	適量
トマト	１コ
キャベツ	４枚
ラップ	適量

使用した阿武町の食材・・・じゃがいも、トマト、玉ねぎ

【工夫したこと・がんばったこと】

家で育てた野菜を使いました。

作り方

① じゃがいもを十字に切り込みを入れ、ラップに包んでレンジで加熱する。
② 玉ねぎをみじん切りにし、合い挽き肉と一緒に炒めて、塩こしょうをする。
③ キャベツはせん切り、トマトをくし切りにする。
④ じゃがいもを潰し、②と混ぜる。
⑤ 形を整え８等分にする。小麦→溶き卵→パン粉の順につける。
⑥ 170℃の油で揚げる。
⑦ キャベツとトマトと一緒に盛り付ける。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

ふっくら和風！ピーマンの肉詰め

阿武中１年　小野　杏莉

材　料		（４人分）
	ピーマン	180g(6 コ)
	合い挽き肉	300g
	玉ねぎ	1/2 コ
	小松菜	１株
A	卵	１コ
A	パン粉	大さじ５
A	牛乳	大さじ３
A	塩こしょう	少々
B	水	200ccl
B	顆粒だし	大さじ1
B	しょう油、みりん	各大さじ2
	片栗粉、水	各大さじ1
	油	適量

使用した阿武町の食材・・・ピーマン、玉ねぎ、トマト、サニーレタス、きゅうり
【工夫したこと・がんばったこと】
ピーマンからお肉が出ないように粘りけが出るまでこねて押し込むように詰めたこと。

作り方

① ボウルに合い挽き肉、みじん切りにした玉ねぎ、小松菜、Ａを入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
② 半分に切って種を取ったピーマンに①を詰めていく。すき間ができないようにギュッと押し込む。
③ 油をひいたフライパンに肉の面を下にして焼き目がつくまで焼く。
④ ひっくり返したら、Ｂを入れてふたをし、６～８分蒸し焼きにして最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤ お皿に盛り付けて完成。

※おいしくするコツ！
肉を詰めるときにピーマンにかぶさるようにギュッと詰めると焼いても肉がはなれません。焼くときには１回しかひっくり返さないこと。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

あげぎょうざ

阿武中１年　小野　煌太郎

材　料　　（４人分）

無角和牛	100g
なす	１本
焼肉のたれ	少々
油	適量
ミニトマト	５コ
チーズ	30ｇ
塩、こしょう	少々
キウイジャム	30g
ぎょうざの皮	30 枚

使用した阿武町の食材・・・キウイ、無角和牛

【工夫したこと・がんばったこと】

ぎょうざみたいに丸めた。

作り方

① 無角和牛となすは薄く切る。
② ①はフライパンで炒め、焼肉のたれで味をつける。
③ ②をぎょうざの皮で包む。
④ ミニトマトは細かく切り、チーズ、塩、こしょうを入れ混ぜる。
⑤ ④をぎょうざの皮で包む。
⑥ キウイジャムをぎょうざの皮にのせて丸める。
⑦ 油で揚げ、完成！

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

ほうれん草のパウンドケーキ

阿武中１年　白神　陽衣

材　料　　（４人分）

ホットケーキミックス	200g
バター	80ｇ
グラニュー糖	50ｇ
卵	２コ
牛乳	50cc
ほうれん草	50ｇ

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】
苦手な野菜でも食べやすくすること。

作り方

① ほうれん草を茹でて水気をしぼる。牛乳と一緒にペースト状になるまでミキサーにかける。
② 室温にもどしたバターにグラニュー糖を加え、クリーム状になるまで混ぜる。溶き卵を少しずつ加えた後、①も加えて混ぜる。
③ ホットケーキミックスを入れて、さっくりと混ぜる。
④ 型に流して、180℃のオーブンで 40 分くらい焼く。
※串をさして何も付かなければ OK！

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

グラピー

阿武中１年　水津　壕

材　料　　（４人分）

ピーマン	４コ
とうもろこし	１本
鶏肉	100ｇ
玉ねぎ	1/2 コ
油	適量
クノールカップスープ	１袋
チーズ	大さじ５
牛乳	大さじ３

使用した阿武町の食材・・・　ピーマン、とうもろこし
【工夫したこと・がんばったこと】
ピーマンが破れないように具を詰めた。

作り方

① ピーマンは横半分に切って中身をくり抜く。玉ねぎはせん切りにする。
とうもろこしは実をとっておく。

② ボウルにクノールカップスープを入れて牛乳で溶きのばし①のピーマンに入れる。その中に炒めた玉ねぎ、とうもろこし、鶏肉を入れる。

③ ②にチーズをかけ、アルミホイルをかぶせて５分焼く。

④ 上にかぶせたアルミホイルを取り、さらに５分焼いて器に盛る。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

ふわとろなすとトマトのグラタン

阿武中１年　水津　梨乃

材　料　　（４人分）

ふわとろなす	２本
トマト	４コ
マカロニグラタン	１箱
水	200cc
牛乳	200cc
玉ねぎ	１コ
油	適量
チーズ	適量
パン粉	適量

使用した阿武町の食材・・・ふわとろなす
【工夫したこと・がんばったこと】
時間や温度を考えたこと。

作り方

① 玉ねぎを薄切りにして、油をひいたフライパンで炒める。

② 玉ねぎに火が通ったらグラタンソースミックスと水、牛乳の順に入れてとろとろになるまで煮込む。

③ 煮込んでいる間にトマトはヘタの部分と底になる部分に切る。なすは横にして４等分に切り、たねなどをくり抜いておく。

④ ③に②を入れてチーズ、パン粉をのせてグリルで１５分焼いたら完成。器に盛る。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

具だくさんコンソメスープ

阿武中１年　末益　楓

材　料　　（４人分）

スイートコーン	34g
玉ねぎ	179g
じゃがいも	161g
ぐるめぺこ（かぼちゃ）	137g
ベーコン	35g
水	600cc
コンソメ	10.6g（キューブ２コ）
油	適量

使用した阿武町の食材・・・スイートコーン、玉ねぎ、じゃがいも、ぐるめぺこ(かぼちゃ)
【工夫したこと・がんばったこと】
初めて見る野菜を入れてみたこと。

作り方

① 野菜の皮をむき、野菜、ベーコンを一口大に切る。(かぼちゃは皮をむかなくてよい。)

② 鍋に油をしき、野菜とベーコンを炒める。

③ 水とコンソメを入れ、15 分ほど煮る。

④ 完成！器に盛る。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

もずくとやさいのかきあげ

阿武中１年　福原　愛海

材　料　　（４人分）

もずく	170g
玉ねぎ	140g
ピーマン	70g
かぼちゃ	150g
しめじ	50g
天ぷら粉	適量
水	少々
砂糖	大さじ２
ほうれん草	30g
トマト	60g
レタス	60g

使用した阿武町の食材・・・もずく、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、しめじ、ほうれん草、レタス、トマト

【工夫したこと・がんばったこと】　もずくを使った。

作り方

① もずくにお湯をかけ、まな板でもずくをたたく。
② 天ぷら粉と水を混ぜ、もずくを入れる。
③ ピーマン、かぼちゃ、しめじを切る。
④ 砂糖を②に入れる。
⑤ ④に切った野菜を入れて混ぜる。
⑥ 油を熱して⑤を一口大にして揚げる。
⑦ ほうれん草、トマト、レタスを洗う。 ほうれん草を茹でて食べやすい長さに切る。トマトはくし形に切る。
⑧ ほうれん草とトマトとレタスを皿にのせ、かきあげを盛り付けたら完成。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

手長エビとシーフードのカレーパエリア

阿武中１年　吉岡　勝虎

材　料　　（４人分）

米	４合
玉ねぎ	１コ
にんにく	１片
パプリカ	１コ
シーフードミックス	１袋
コンソメ	800ccl
カレー粉	大さじ２
手長エビ	６尾
塩、こしょう	各少々

使用した阿武町の食材・・・うもれ木の米、手長エビ(郷川で釣ったもの)

【工夫したこと・がんばったこと】

手長エビを自分で釣った事と、玉ねぎは近所の方の手作りの玉ねぎを使った。お米は宇生賀のお米を使っている。

作り方

① お米を使用する３０分程度前に洗ってザルにあげ、乾かす。
② 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、パプリカは縦に１㎝程度に切る。
③ コンソメスープを温める。
④ 手長エビを炒めて取り出す。
⑤ フライパンに玉ねぎ、にんにくを入れてしんなりするまで炒めシーフードミックスを加える。塩、こしょうをして全体を炒め、お米を加えてさらに炒める。
⑥ カレー粉を加えて炒め、コンソメスープを注ぎ手長エビ、パプリカを並べアルミホイルでふたをして中火で 30～40 分炊き、火を止めて 10 分蒸らす。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

ほうれん草とナッツケーキ

福賀小５年　蟹谷　栄仁

材　料　　（４人分）

ほうれん草	120g
バター	60g
小麦粉	140g
卵	１コ
砂糖	50g
水	少々
塩	１つまみ
ミックスナッツ	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】砂糖や小麦粉をふるうことを頑張りました。

作り方

① バターをマヨネーズ状になるまで練る。
② 砂糖→小麦粉の順番にふるいにかけ、小麦粉の上に塩１つまみかける。
③ ミキサーに割った卵、水、ほうれん草を入れ混ぜる。
④ ボウルに③、バター、砂糖、小麦粉を入れよく混ぜミックスナッツをかける。
⑤ 型に④を入れ 180℃のオーブンで３０分焼く。
⑥ 型から取り出して、食べやすい大きさに切って器に盛る。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

トマトたっぷりスープ

福賀小６年　小野　俊介

材　料	（４人分）
トマト	480g
牛乳	220g
塩	少々
しそ	２枚
粉チーズ	適量

使用した阿武町の食材・・・家で取れたトマト、しそ
【工夫したこと・がんばったこと】トマトの味をこわさないように新鮮なトマトを使用した。

作り方

① トマトをぶつ切りにしてミキサーにかける。

② ①に牛乳を混ぜる。

③ ②に塩を少々を入れ、よく混ぜる。

④ 器に入れ、粉チーズをかける。細切りにしたしそを盛り付けて完成。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

おからはるまき

福賀小６年　玉島　楓華

材　料		（４人分）
	おから	150g
	はるまきの皮	８枚
	ベーコン	40g
	人参	50g
	ほうれん草	70g
	とろけるチーズ	４枚
	油	大さじ1
A	マヨネーズ	大さじ1
A	みそ	大さじ1
A	料理酒	大さじ1
A	みりん	大さじ1
A	塩こしょう	少々
A	しょうゆ	大さじ1
A	砂糖	大さじ2
	油	適量

使用した阿武町の食材・・・うもれ木のおから、福賀のほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】

巻くのを頑張った。

作り方

① ベーコンと人参を粗いみじん切りにする。
② ほうれん草を１㎝くらいに切る。
③ 油を入れ、ベーコン、人参を炒める。
④ ほうれん草を茎から入れ、炒める。
⑤ ④におからを入れ弱火にする。
⑥ ⑤に混ぜ合わせたＡを入れ、さらに炒める。
⑦ はるまきの皮の上にチーズ 1/2 をのせ、⑥をおいて巻く。
⑧ はるまきをあげて斜めに 1/2 に切る。
⑨ お皿に盛り付けて完成。

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

カボチャたっぷりカボチャプリン

福賀小６年　守永　彩乃

材　料	（４人分）
カボチャ	480g
牛乳	480cc
砂糖	50g
ゼラチン(粉)	8g
ブルーベリー	３つ

使用した阿武町の食材・・・カボチャ
【工夫したこと・がんばったこと】カボチャを裏ごししてロ当たりをなめらかにした事。

作り方

① かぼちゃを３㎝の一口大に切って 300 グラムはかる。
② 600w のレンジで６分加熱し、串をさして「すごく柔らかい」というくらいになるようにする。
③ ②を冷ます。
④ 包丁でカボチャの皮を取る。
⑤ カボチャと牛乳をミキサーにかける(半分ずつの方がやりやすい)
⑥ ⑤を鍋に移し、軽く沸騰するまで弱火で温め、砂糖とゼラチンを入れよく混ぜる。
⑦ 火を止め、冷ましてから器に入れて固めたら器から出して上にブルーベリーをのせたら完成！

阿武町産野菜 120g がたっぷりとれるメニュー

第９回アイデア料理コンテスト
（令和元年度）

あんかけ２食そば

萩光塩学院中２年　中村　麻理亜

材　料　　（４人分）

玉ねぎ	1/2 コ
ピーマン	１コ
パプリカ	１コ
ベーコン	60g
焼きそばめん	２玉
瓦そばめん	２玉
水	800cc
水溶き片栗粉	適量
ごま油	適量

A

うどんの素	16g
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
塩、こしょう	各少々
めんつゆ	大さじ2
卵	２コ
きざみのり	適量
白ネギ（飾り用）	適量

使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、ピーマン、パプリカ

【工夫したこと・がんばったこと】

めんを２種類使い、楽しく食べられるようにした。

作り方

① Ａを混ぜ合わせておく。
② 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
③ 別々のフライパンでごま油をひき、めんをパリパリになるまで炒める。
④ ②をごま油をひいたフライパンで炒める。
⑤ ④に①を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみを調整する。
⑥ 錦糸卵を作る。白ネギを輪切りにする。
⑦ お皿に麺を入れ、⑤をかける。錦糸卵、きざみのり、白ネギの順にかけて完成。

第９回　アイデア料理コンテスト

＜お店部門最優秀賞＞

★ ひんやり冷たいフルーツポタージュ　福賀小６年　白松　朋之

＜学校給食部門最優秀賞＞

★ 大豆×３とかぼちゃの揚げないクリームコロッケ
阿武中１年　藤原　　紬

○ ツナきゅうりとしょうがのすのもの ------阿武中１年　河野　雅也

○ 魚とイチジクのそうめん揚げ ----------阿武中１年　清水　菜帆

○ なすとトマトのミートはさみ揚げ---------阿武中１年　藤井　彩花

○ 生春巻き----------阿武中１年　池田飛南斗

○ 卵包みの彩りハンバーグ----------阿武中１年　伊藤　泉美

○ 阿武定食風----------阿武中１年　伊藤　泰尊

○ ピーマンの肉詰め・まるごとーまーと-----阿武中１年　井町　快斗

○ カラフル野菜の煮こごり----------阿武中１年　上田　陽葵

○ お好み焼き風ハンバーグ----------阿武中１年　梅地なごみ

○ 野菜たっぷりうどん----------阿武中１年　大塚　彩未

○ 野菜コロッケ----------阿武中１年　小田　雅登

○ ふっくら和風！ピーマンの肉詰め----------阿武中１年　小野　杏莉

○ あげぎょうざ----------阿武中１年　小野煌太郎

○ ほうれん草のパウンドケーキ----------阿武中１年　白神　陽衣

○ グラピー----------阿武中１年　水津　　壕

○ ふわとろなすとトマトのグラタン----------阿武中１年　水津　梨乃

○ 具だくさんコンソメスープ----------阿武中１年　末益　　楓

○ もずくとやさいのかきあげ----------阿武中１年　福原　愛海

○ 手長エビとシーフードのカレーパエリア----阿武中１年　吉岡　勝虎

○ ほうれん草とナッツケーキ----------福賀小５年　蟹谷　栄仁

○ トマトたっぷりスープ----------福賀小６年　小野　俊介

○ おからはるまき----------福賀小６年　玉島　楓華

○ カボチャたっぷりカボチャプリン----------福賀小６年　守永　彩乃

○ あんかけ２色そば----------萩光塩学院中２年　中村麻里亜