

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 野菜たっぷりミートボールシチュー

福賀小5年 白松 朋之

材 料 (4人分)

A	あいびき肉	300g
	玉ねぎみじん切り	1/2コ(100g)
	卵	1コ
	パン粉	1/2カップ
	人参	150g
	じゃがいも	2コ(200g)
	ほうれん草	1袋(200g)
	だし汁	適量
	デミグラスソース缶	1缶
	ケチャップ	大さじ3
	ローリエ	1枚
	コンソメ	1コ
	塩、こしょう	少々
	水	3カップ
	油	適量
	生クリーム (好みで)	適量



使用した阿武町の食材・・・  
玉ねぎ ほうれんそう  
【工夫したこと・がんばったこと】  
じゃがいもが煮くずれしないよう  
に気をつけた。

### 作り方

- ① ミートボールの材料 A をよく混ぜ、一口大に丸めておく。
- ② じゃがいもと人参を食べやすい大きさに切る。ほうれん草はゆでて、だし汁につけておく。
- ③ ミートボールをフライパンでころがしながら焼く。煮込み用のなべに水を入れ火にかけ、沸騰したらミートボールを入れる。
- ④ フライパンの余分な油をふきとり、じゃがいもと人参を炒めて、なべに加える。
- ⑤ ローリエ、コンソメを入れて、20分煮込む。
- ⑥ デミグラスソース缶とケチャップを加え、弱火で10分煮込む。
- ⑦ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑧ ほうれん草と一緒に盛りつけ、好みで生クリームをまわしかける。

第8回お店部門 最優秀作品

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 野菜たっぷりバターチキンカレー

阿武中1年 波田 陽成

#### 材 料 (4人分)

とりもも肉	400g
トマト	600g
しめじ	1/2袋
玉ねぎ	1コ
人参	1/2本
ピーマン	3コ
カラーピーマン	2コ
オクラ	4コ
ズッキーニ	1本
バター	60g
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/2
塩	小さじ1
生クリーム	70cc
A ヨーグルト	150cc
カレー粉	小さじ2
パプリカパウダー	小さじ2



#### 使用した阿武町の食材・・・

トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、カラーピーマン、オクラ、ズッキーニ

B	カレー粉	小さじ3
	パプリカパウダー	小さじ3
	オリーブオイル	適量
	ごはん	適量

#### 作り方

- ① とりもも肉を一口大に切り、Aに30分つけ込む。
- ② トマトを1.2センチのざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを40g溶かし、おろししょうがとおろしニンニクを炒める。Bを加え、弱火で炒める。
- ④ ②のトマトを加えて火を強め、かきませながら炒める。
- ⑤ 全体の汁気が少なくなり、とろみが出てきたら①のとり肉を加える。
- ⑥ 同時に別のフライパンにオリーブオイルを入れ、全ての野菜を炒め、とり肉のフライパンに加える
- ⑦ とり肉に火が通ったら残りのバターを加え、砂糖と塩と生クリームを加えて混ぜる。
- ⑧ お皿にごはんを入れて⑦をかけて盛りつける。

第8回学校給食部門 最優秀作品

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 色どり野菜のケーキたち

福賀小6年 藤原 紘

材 料 (4人分)

#### 〈季節の野菜ケーキ〉

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
粉チーズ	20~30g
卵	1コ
油	30g
豆乳	60cc
塩・こしょう	少々
干しアミ	適量
季節の野菜数種類	各 40g

#### 〈人参ケーキ〉

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
シナモン	小さじ1/2
ココナッツパウダー	10g
卵	1コ
メープルシロップ	40g
油	40g
人参	100g
レーズン	40g
パプリカ	少量

使用した阿武町の食材・・・人参、れんこん、かぼちゃ、白ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、玉ねぎ

【工夫したこと・がんばったこと】

季節の野菜を色どりよく、多くの種類を使ったこと。軽食にもできるよう、甘さを控えて2種類作ったこと。



### 作り方

- ① 野菜は適当な大きさに切り、ゆでる。
- ② 粉類を合わせて、ふるっておく。
- ③ 卵をときほぐし、油・豆乳・メープルシロップなどとよくかき混ぜておく。
- ④ ②と③を合わせ①の野菜も加える。
- ⑤ パウンド型に生地を入れる。180℃のオーブンで約20~35分焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り分けてお皿に盛る。  
※ 季節の野菜ケーキは塩味なので、食事にもなります。  
※ 人参ケーキも甘さ控えめです。

第8回学校給食部門 優秀作品

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 餃子の皮でつくるキッシュ

阿武中1年 中村 真楓

材 料 (4人分)

ほうれん草	2束
ベーコン	50g
玉ねぎ	1/2コ
しめじ	1/2パック
卵	2コ
牛乳	大さじ2
ミックスチーズ	適量
塩、こしょう	適量
餃子の皮(大判)	8枚
ミニトマト	2コ
アルミカップ	8コ



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、玉ねぎ、ミニトマト

【工夫したこと・がんばったこと】  
余った餃子の皮のアレンジレシピ

### 作り方

- ① ほうれん草は2センチ幅、ベーコンは1センチ幅、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取っておく。
- ② フライパンに油をひき、①を炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに卵、牛乳、ミックスチーズを入れて卵液を作る。
- ④ アルミカップに餃子の皮を入れる。
- ⑤ ③の卵液の中に②の食材を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ④の型に⑤の液を流していく。上に1/4に切ったミニトマトをのせる。
- ⑦ オーブントースターで、約10分焼く。
- ⑧ お皿にキッシュを盛りつける。

第8回 アイデア賞

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 阿武丸ごとスムージー

阿武中1年 田中 美帆

材 料 (4人分)

梨	360g (約1コ)
バナナ	140g
キウイフルーツ	160g (約2コ)
ほうれん草	120g
牛乳	400cc
はちみつ	小さじ2

使用した阿武町の食材・・・梨・キウイフルーツ・ほうれん草  
【工夫したこと・がんばったこと】  
飲みやすくするために、バナナの量を調節した



### 作り方

- ① 梨、キウイフルーツ、バナナを一口サイズに切って凍らせておく。
- ② ほうれん草を適当な大きさに切る。
- ③ 梨、キウイフルーツ、バナナ、ほうれん草と牛乳、はちみつと一緒にミキサーにかける。
- ④ ③を容器に盛りつける。

第8回お店部門 優秀作品

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### コロコロお肉の食べるスープ

阿武中1年 小池 優陽

材 料 (4人分)

無角和牛ミンチ	200g
パン粉	100g
卵	1コ
みそ	大さじ1
塩、こしょう	小さじ1
レタス	150g
人参	50g
しめじ	1袋
ホールトマト缶	1缶
にんにく	1コ
コンソメ	2コ
水	200cc
味の素	少々



使用した阿武町の食材・・・無角和牛ミンチ、レタス、人参  
【工夫したこと・がんばったこと】  
おいしく、たくさん野菜を摂る

### 作り方

- ① 人参は一口大に切り、しめじは石づきを取っておく。
- ② 鍋に水、人参、しめじ、ホールトマト缶、にんにく、コンソメを入れ、煮立たせる。
- ③ 無角和牛ミンチにパン粉、卵、みそ、塩こしょうを入れてしっかり混ぜる。これを2センチ大くらいに丸め、煮立った②のスープに入れる。
- ④ しっかり火が通ったらレタスを入れ、味の素で味をととのえたら、できあがり☆

第8回お店部門 優秀作品

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 牛乳かん＊梨バージョン

福賀小4年 蟹谷 栄仁

材 料 (4人分)

梨	2コ
牛乳	100cc
砂糖	50g
寒天パウダー	1本と2g

使用した阿武町の食材・・・梨



### 作り方

- ① みじん切りにした梨と牛乳と一緒にミキサーに入れて混ぜる。
- ② よく混ざったら鍋に移し、寒天パウダーと砂糖を加えて火にかける。
- ③ 沸騰したら少し火を弱め、ゆっくりとかきませる。約2分間ふつふつと煮立った状態で加熱し、砂糖と寒天パウダーをよく溶かす。
- ④ 火を止め、4皿に分ける。かざりに、切った梨を上にのせる。
- ⑤ あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やして、完成！

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 大好きお肉といっしょにまきまきてまき

福賀小5年 小野 俊介

#### 材 料 (4人分)

肉	370g
焼き肉のたれ	30cc
油	適量
卵	4コ
砂糖	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
油	適量
トマト	1コ
きゅうり	1本
サニーレタス	1/2束
ごはん	2合
すし酢	大さじ4
のり	8枚
マヨネーズ	お好みで



使用した阿武町の食材・・・トマト、  
きゅうり  
【工夫したこと・がんばったこと】  
肉に味がしっかりしみつくように、し  
っかり焼いたこと。

#### 作り方

- ① ボウルに肉を入れて焼き肉のたれにつける。
- ② 卵に砂糖、めんつゆを加えてよく混ぜ合わせ、フライパンに油をひいてうす焼きにしたら、たてながに切っておく。
- ③ トマトときゅうりは薄くスライスし、サニーレタスは洗って適当な大きさに切る。
- ④ ボウルにごはんを入れてすし酢を混ぜて酢飯をつくる。
- ⑤ フライパンに油をひいて肉を焼く。
- ⑥ のりにサニーレタス、酢飯、卵、きゅうり、トマト、焼き肉をのせ、巻いて食べる。

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### たっぷり野菜のキッシュ

阿武中1年 石川 朋佳

材 料 (4人分)

卵	2コ
ワインナー	40g
ベーコン	35g
ほうれん草	80g
じゃがいも	140g (1コ)
玉ねぎ	160g (1コ)
えのき	100g
トマト	25g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
油	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
油	大さじ1
とろけるチーズ	60g



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、玉ねぎ、トマト、じゃがいも  
【工夫したこと・がんばったこと】  
キッシュの中にたくさん野菜を入れたこと。飾りにトマトを入れたこと。

生地 ( 小麦粉 大さじ6  
水 60cc )

### 作り方

- ① ウィンナーは輪切りに、ベーコンとじゃがいもはせん切りに、えのきは1/3に、玉ねぎはうす切りにする。
- ② ボウルに小麦粉と水を入れて混ぜて、生地を作る。
- ③ フライパンに小さじ2の油を入れ、ワインナー、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、えのきの順に炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ④ 茹でたほうれん草の水気をしぼり、2センチくらいに切る。
- ⑤ 別のフライパンに大さじ1の油を入れ、生地を入れてフライパンの端まで広げる。
- ⑥ ③の炒めておいた材料に溶いた卵と鶏ガラスープの素を加え、よく混ざったらフライパンの生地の上に流し入れる。
- ⑦ ふたをして、卵が固まるまで弱火で20分くらい焼く。
- ⑧ 焼けたら8等分に切り、皿に盛る。飾りに角切りトマトを添える。

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### ロールキャベツ

阿武中1年 大島聖二郎

材 料 (4人分)

ひき肉	400g
卵	1コ
パン粉	少々
ナス	150g(1/2本)
玉ねぎ	140g(1/2コ)
キャベツ	8枚
トマト	337g(3コ)
ベーコン	2枚
コンソメ	2コ
チーズ	少々



使用した阿武町の食材・・・ナス、  
トマト、玉ねぎ  
【工夫したこと・がんばったこと】  
具材を切ったこと

### 作り方

- ① キャベツを洗ってゆでる。
- ② ナスと玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ②とひき肉、卵、パン粉をよく混ぜる。
- ④ ③を8等分にして中にチーズを入れ、キャベツで包む。
- ⑤ 鍋に水とコンソメを入れて火にかける。コンソメが溶けたら④を入れ、切ったトマトとベーコンを加えて煮込む。
- ⑥ ⑤を器に盛る。

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### ふわとろなすびのぶたみそやき

阿武中1年 小野 萌乃佳

材 料 (4人分)

ふわとろなすび	2本
ごはん	適量
肉みそ	
ミンチ	100g
しょうが(チューブ入)	大さじ1/2
にんにく(チューブ入)	大さじ1/2
酒	大さじ1
みそ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2



使用した阿武町の食材・・・ふわ  
とろなすび  
【工夫したこと・がんばったこと】  
巻くところ

### 作り方

- ① ふわとろなすびをたてに切り、電子レンジ（500w）で3分加熱する。
- ② 肉みそをつくる。フライパンでミンチをいため、チューブ入りのおろししょうがとおろしニンニクを加える。ミンチに火がよく通ったら、酒、みそ、みりん、しょうゆで味を整える。
- ③ 肉みそをなすにぬる。
- ④ おにぎりの中に肉みそを入れ、③でまく。
- ⑤ フライパンで、焦げ目がつく程度に焼いて器に盛りつける。

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 野菜たっぷりカラフルオムライス

阿武中1年 黒川 優斗

材 料 (4人分)

にんじん	1本
パセリ	適量
ピーマン	2コ
パプリカ	2コ
玉ねぎ	1/2コ
卵	6コ
オリーブオイル	適量
ワインナー	200g
ごはん	2合
ケチャップ	大さじ10 (炒める時) 適量 (盛り付け)
オリーブオイル	適量
鶏ガラスープの素	大さじ2



使用した阿武町の食材・・・にんじん、ピーマン、パプリカ、米、玉ねぎ  
【工夫したこと・がんばったこと】  
にんじんやパプリカなど、カラフルな野菜を入れたところ。

### 作り方

- ① にんじん、パセリ、ピーマン、パプリカ、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ウインナーを輪切りにする。
- ③ フライパンを温め、オリーブオイルを入れる。
- ④ パセリ以外の野菜とウインナーを、火が通るまで炒める。
- ⑤ パセリを加え、鶏ガラスープの素で味付けする。
- ⑥ ごはんを入れてよくほぐし、ケチャップを入れる。
- ⑦ しっかり混ぜながら炒める。
- ⑧ お皿に盛り付ける。
- ⑨ 卵を軽くかきませ、フライパンで焼く。
- ⑩ 半熟に焼けた卵を、ごはんにかぶせて完成。

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 歯ごたえサラダ

阿武中1年 斎藤 連

材 料 (4人分)

キャベツ	250g
きゅうり	100g
にんじん	50g
切り干し大根	10g
ツナ	70g

〈ドレッシング材料〉

酢	大さじ2
油	大さじ1
塩	少々
砂糖	少々
こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・にんじん、  
切り干し大根、キャベツ、きゅうり  
【工夫したこと・がんばったこと】  
野菜の歯ごたえを残すために、硬めにゆ  
でる

### 作り方

- ① キャベツを1センチ幅のせん切りに、にんじんを短冊切りにする。
- ② ①を茹でる。
- ③ きゅうりを輪切りにして、塩もみにする。
- ④ 切り干し大根を水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ボウルにドレッシングの材料を合わせ、その中にツナを入れる。
- ⑥ 野菜の水気をよくしぼり、⑤に入れて混ぜ合わせてから器に盛る。

## 第8回アイテア料理コンテスト (平成30年度)

### あぶまん

材 料 (4人分) 阿武中1年 末益 琉誠

鶏むね肉	200g
なす	小1コ
パプリカ赤	1コ
スィートピーマン	1コ
ホールトマト	1缶
コンソメ	2コ
スライスチーズ	8枚
塩・こしょう・オリーブ油	少々
A 強力粉	150g
小麦粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1
牛乳	50cc
ドライイースト	小さじ1/2



使用した阿武町の食材・・・なす、  
パプリカ、スィートピーマン  
【工夫したこと・がんばったこと】  
時間短縮のために、生地を湯だねで  
作りました。

(湯だね) 小麦粉 大さじ2  
熱湯 大さじ1

### 作り方

- ① 肉、野菜をさいの目に切る。
- ② オリーブ油をフライパンに引き、①を炒め、ホールトマト、コンソメ、塩  
こしょうをして、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 湯だねを作る。小麦粉大さじ2に熱湯大さじ1を混ぜておく。
- ④ ボールにAの粉類を入れてまぜておく。
- ⑤ ドライイーストにぬるま湯大さじ1を入れて溶かす。
- ⑥ ④にサラダ油、牛乳を入れ軽く混ぜ、⑤のイースト、湯だね、ぬるま湯 65cc  
を入れ、ひとまとめになるようにこね合わせる。
- ⑦ 生地を八等分にする。
- ⑧ 生地でチーズと具を包む。
- ⑨ クッキングシートにのせ、蒸し器で12分蒸す。

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 夏野菜がたっぷりとれるカレー

阿武中1年 常永 侑杜

材 料 (4人分)

米	2合
海老	13尾
なすび	2本
ピーマン	2コ
トマト	4コ
かぼちゃ	1/2コ
ほうれん草	10株
にんにく	2片
カレールウ	1/2箱
水	200cc



使用した阿武町の食材・・・なすび、  
ピーマン、トマト、ほうれん草  
【工夫したこと・がんばったこと】  
野菜を 120g 以上入れるようにした。

### 作り方

- ① 野菜を一口サイズに切る。
- ② 海老をにんにくと軽く炒める。
- ③ ほうれん草を茹でる。
- ④ ほうれん草以外の野菜をフライパンで炒める。
- ⑤ 5分ほど炒めたら、水を入れ、別の鍋に移す。
- ⑥ 30分程度煮込んだら、カレールウを入れる。
- ⑦ カレールウがよく溶けたら、最後にほうれん草と海老を加え、軽く混ぜる。ごはんと一緒に盛りつける。

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### さっぱりぶっかけうどん

阿武中1年 中村 陽太

材 料 (4人分)

無角和牛	適量
うどん	4玉
天かす	適量
きざみのり	適量
温泉たまご	4コ
すりだいこん	適量
青じそ	適量
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
だしの素	2g
塩	少々
水	30cc



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】  
だしを作ること

### 作り方

- ① 鍋に分量のしょうゆ、砂糖、みりんを入れ火にかけ、無角和牛を煮る。
- ② ①の肉を別の器に取り出し、鍋に残っただしに、分量の水とだしの素、塩を加えて火にかける。
- ③ うどんを茹でる。茹でたうどんは、よく湯切りして器に盛る。
- ④ ②のつゆをかける。
- ⑤ ①の牛肉、温泉たまご、きざみのり、好みで青じそ、すりだいこんをトッピングする。

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### いもいもパプリ

阿武中1年 松本 彩里

材 料 (4人分)

じゃがいも	4コ(400g)
さといも	6コ(300g)
パプリカ	2コ(200g)
ベーコン	3枚(150g)
かつおぶし	30g
水	1000cc
しょうゆ	適量
みりん	適量



使用した阿武町の食材・・・じゃがいも、  
さといも、パプリカ  
【工夫したこと・がんばったこと】  
じゃがいもやさといもに味をつけることを、  
がんばりました。

### 作り方

- ① じゃがいもとさといもは、皮付きのまま柔らかくなるまで茹でる。
- ② 茹でたじゃがいもとさといもの皮をむく。
- ③ 鍋に分量の水を入れて火にかけ、かつおぶしでだしをとり、しょうゆ、みりんで味を整える。じゃがいもとさといもを入れて味をつける。
- ④ じゃがいもとさといもは2~3等分に、パプリカは4~5等分に切る。
- ⑤ パプリカの中に切ったじゃがいもとさといも、ベーコンをつめる。
- ⑥ 最後にくしを刺して器に盛る。

## 第8回アイデア料理コンテスト (平成30年度)

### 簡単ピザ

阿武中1年 米原 知咲

材 料 (4人分)

トマト	50g
玉ねぎ	50g
ピーマン	20g
ベーコン	4枚
チーズ	適量
ピザソース	適量

A	かぼちゃ	100g
	ホットケーキの粉	150g
	オリーブオイル	大さじ1
	水	50cc
	塩	適量



使用した阿武町の食材・・・かぼちゃ、  
トマト、玉ねぎ、ピーマン  
【工夫したこと・がんばったこと】  
生地にかぼちゃを入れたこと。

### 作り方

- ① かぼちゃを切って、柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ② トマト、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを適当な大きさに切る。
- ③ オーブンを 200°C に予熱しておく。
- ④ Aの生地の材料をジッパー袋に全て入れ、まとまるまでよくもむ。  
(約 5 分)
- ⑤ ④の生地を袋から取り出し丸く広げたら、ピザソースをぬる。
- ⑥ ②で切ったトマト、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンとチーズをのせる。
- ⑦ 予熱しておいたオーブンに入れ、約 13 分焼く。



## 第8回 アイデア料理コンテスト

### <お店部門>

★ 野菜たっぷりミートボールシチュー 福賀小5年 白松 朋之

☆ 阿武丸ごとスムージー 阿武中1年 田中 美帆

☆ コロコロお肉の食べるスープ 阿武中1年 小池 優陽

### <学校給食部門>

★ 野菜たっぷりバターチキンカレー 阿武中1年 波田 陽成

☆ 色どり野菜のケーキたち 福賀小6年 藤原 紗

### <アイデア賞>

★ 餃子の皮でつくるキッシュ 阿武中1年 中村 真楓

○ 牛にゅうかん・なしバージョン ----- 福賀小4年 蟹谷 栄仁

○ 大好きなお肉といっしょにまきまき手巻き --- 福賀小5年 小野 俊介

○ たっぷり野菜のキッシュ ----- 阿武中1年 石川 朋佳

○ ロールキャベツ ----- 阿武中1年 大島聖二郎





- ふわとろなすびのぶたみそやき ----- 阿武中 1年 小野萌乃佳
- 野菜たっぷりカラフルオムライス ----- 阿武中 1年 黒川 優人
- 歯ごたえサラダ ----- 阿武中 1年 斎藤 連
- あぶまん----- 阿武中 1年 末益 琉誠
- 夏野菜がたっぷりとれるカレー----- 阿武中 1年 常永 侑杜
- さっぱりぶっかけうどん----- 阿武中 1年 中村 陽太
- いもいもパプリ ----- 阿武中 1年 松本 彩里
- 簡単ピザ----- 阿武中 1年 米原 知咲

