

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### トマトまるごとチキンライス

阿武中2年 梅田 凜花

#### 材 料 (4人分)

お米	2合
トマト(小)	120g
とりもも肉	250g
玉ねぎ	40g
とうもろこし	1/2コ
サニーレタス	2枚
ミニトマト	3コ
コンソメ	1コ
とりがらスープの素	小さじ1
酒	大さじ1
塩こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・トマト、玉ねぎ、とうもろこし、お米(コシヒカリ)、サニーレタス、ミニトマト  
【エコになるようにがんばったこと】  
一部の食材をカットせずそのまま入れて調理の手間を省きました。ガスを使わず炊飯器一つで簡単に作れるものになりました。またとうもろこしの芯は捨てずにだしとして一緒に炊き込みました。

#### 作り方

- ① とうもろこしは、包丁で粒をそぎ落とし玉ねぎをみじん切りにする。とりもも肉に塩こしょうを軽く振っておく。
- ② お米を研ぐ。トマトから水分が出るため、水の量を1.5合分に合わせておく。
- ③ ②にへたを取ったトマト、とうもろこしの芯、①の具材、調味料を入れ炊飯器でたく。
- ④ 炊きあがったごはんをほぐし盛りつける。とりもも肉は取り出して、食べやすい大きさにカットする。
- ⑤ 色どりにちぎったレタスと、ミニトマトを添えたらできあがり。

第12回 最優秀賞

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### まるごとベジカボチャ

阿武中1年 田中 結珠

#### 材 料 (4人分)

ミニカボチャ	500g
にんじん	30g
なすび	30g
赤パプリカ	30g
黄パプリカ	30g
玉ねぎ	30g
ピーマン	30g
ひき肉	100g
ブラックペッパー	適量
塩	小さじ1/4
ナツメグ	少々
ミニトマト	適量
しょうゆ	少量
青じそ	1枚



使用した阿武町の食材・・・カボチャ、なすび、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ミニトマト、青じそ  
【エコになるようにがんばったこと】  
ゴミをなるべく出さない。レンジを使って時間短縮。

#### 作り方

- ① カボチャを洗ってへたを切る。
- ② 中の種とわたをスプーンでくりぬく。
- ③ 野菜全てをみじん切りにする。
- ④ ひき肉と野菜をボウルに入れ混ぜる。
- ⑤ ④の中に調味料を入れ、よく混ぜる。
- ⑥ カボチャの中に⑤をスプーンで入れていく。
- ⑦ お皿にまるごとカボチャを置き、ラップをしてレンジで15分加熱して出来上がり。

第12回 アイデア賞

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 放置するだけササミのマリネ

阿武小5年 小野 朔太郎

材 料 (4人分)

ササミ	4本
料理酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
紫玉ねぎ	1コ
オリーブオイル	大さじ4
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2



使用した阿武町の食材・・・紫玉ねぎ  
【エコになるようにがんばったこと】  
電気を節約した。

### 作り方

- ① 他の調理で使用した湯せんの残り湯（沸騰している湯）に常温に戻したササミを入れてふたを閉める。電気は切った状態で。
- ② そのまま10分放置する。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 紫玉ねぎを薄切りにする。
- ⑤ ササミを細くさく。
- ⑥ ④・⑤を③に入れる。
- ⑦ 混ぜ合わせたら出来上がり。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

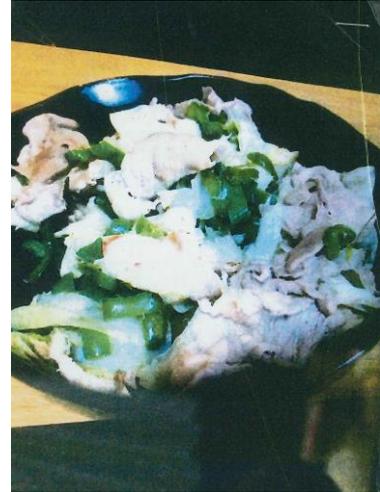
## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 金ちゃん風味炒め

阿武中1年 新井 健人

材 料 (4人分)

豚肉	300g
キャベツ	1/4
ピーマン	4コ
金ちゃんラーメンの粉	適量
油	少々



使用した阿武町の食材・・・キャベツ、ピーマン  
【エコになるようにがんばったこと】  
阿武町の野菜を使ったこと。

### 作り方

- ① 野菜を切る。ピーマン5mm幅。キャベツは一口サイズ。
- ② フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ ピーマンを入れる。
- ④ キャベツを入れる。
- ⑤ 金ちゃんラーメンの粉を入れる。
- ⑥ 皿に移し完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### スイカの皮のとりそばろいため

阿武中1年 内村 雲海

#### 材 料 (4人分)

スイカの皮	250g
ナス	2本
鶏ミンチ	150g
ピーマン	1コ
水	70cc
粉末かつおだし	大さじ2/3
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
サラダ油	大さじ1



使用した阿武町の食材・・・スイカ、ナス、ピーマン  
【エコになるようにがんばったこと】  
スイカの皮までおいしくいただく。ゴミを減らす。

#### 作り方

- ① スイカの皮は緑のところをそぎ落として1~2センチ角に切る。ナスは切り込みを入れて一口大に切る。ピーマンはへたを取り、乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、スイカの皮を炒める。
- ③ 鶏ミンチを加えさらに炒める。
- ④ ナスを加え、水70ccを入れ蓋をして蒸し焼きにする。(強火で蒸気を作る)
- ⑤ スイカの皮がしんなり透明になったら、調味料を加えピーマンも加える。
- ⑥ サッとピーマンに火が通ったら出来上がり。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 野菜たっぷりごろごろスープ

阿武中1年 小野 桜花

材 料 (4人分)

にんじん	50g
かぼちゃ	100g
トマト	80g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	120g
ベーコン	50g
水	100cc
コンソメ	大さじ1
塩こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、トマト、かぼちゃ  
【エコになるようにがんばったこと】  
野菜でにんじん、かぼちゃ、トマトの皮を残してそのまま使うこと。

### 作り方

- ① 野菜を5mm程度に四角く切る。にんじん、トマト、かぼちゃの皮は残しておく。
- ② ベーコンも同じ大きさに切る。
- ③ 沸騰したお湯ににんじんを入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ④ にんじんが柔らかくなったら、じゃがいもと玉ねぎを入れる。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、トマトとベーコンを入れる。
- ⑥ かぼちゃを入れ、コンソメと塩こしょうを入れて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### カボチャサラダ

阿武中1年 小野 天聖

材 料 (4人分)

カボチャ	500g
クリームチーズ	100g
レーズン	適量
ドライマンゴー	適量
塩こしょう	適量
マヨネーズ	適量



使用した阿武町の食材・・・カボチャ  
【エコになるようにがんばったこと】  
カボチャの皮を使った。

### 作り方

- ① 切ったカボチャをレンジで5分加熱する。
- ② ホクホクなカボチャをマッシャーでつぶす。
- ③ マヨネーズとこしょうを入れて混ぜる。
- ④ カボチャが熱いうちにクリームチーズを角切りにして混ぜる。
- ⑤ レーズンとドライマンゴーを入れて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### エコポテトサラダ

阿武中1年 小野 結香

材 料 (4人分)

じゃがいも	中3コ
卵	2コ
きゅうり	1本
玉ねぎ	小1コ
ハム	4枚
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ6



使用した阿武町の食材・・・きゅうり、玉ねぎ  
【エコになるようにがんばったこと】  
電気や火を使わず、炊飯器の熱でご飯を炊くのと同時にじゃがいもと卵に火を通した。

### 作り方

- ① 皮ごと洗ったじゃがいもと生卵をそれぞれアルミホイルで包む。
- ② 炊飯器にといだ米と水を入れ、①を上のにせる。
- ③ ご飯が炊きあがると、ゆでじゃがいもとゆで卵ができる。
- ④ じゃがいもをつぶし、ゆで卵を刻む。きゅうりや玉ねぎの薄切り、ハムなどとマヨネーズで和えたら出来上がり。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### うどんでサラダ

阿武中1年 門井 はな

材 料 (4人分)

うどん	4玉
きゅうり	2本
ハム	4枚
ミニトマト	8コ
フリルレタス	2枚
マヨネーズ	適量
めんつゆ	適量



使用した阿武町の食材・・・きゅうり、トマト  
【エコになるようにがんばったこと】  
なるべく火を使わないようにした。

### 作り方

- ① うどんを茹でる。
- ② 茹でる間にきゅうりをピーラーでむく。
- ③ トマト、ハムを切る。
- ④ 茹であがったらうどんを冷やす。
- ⑤ 盛りつけて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 皮ごとになんじんシリシリ

阿武中1年 金崎 凛

材 料 (4人分)

にんじん	1本
ツナ缶	1缶
塩こしょう	少々
めんつゆ	大さじ1
卵	1コ



使用した阿武町の食材・・・にんじん  
【エコになるようにがんばったこと】  
にんじんの皮まで使ったことと、ツナ缶の油をつかったことです。

### 作り方

- ① ピーラーでにんじんをスライスします。(皮ごと)
- ② フライパンにツナ缶の油を入れて、にんじんがしんなりするまで炒め、塩こしょうをする。
- ③ 卵、めんつゆ、ツナを入れて完成。  
※ごま油を入れるのもおすすめです。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 気持ち“モチモチ”ドーナツ

阿武中1年 白石 仁花

材 料 (4人分)

うもれ木豆腐	300g
ホットケーキミックス	400g
砂糖	適量
卵	2コ
揚げ油	適量



使用した阿武町の食材・・・うもれ木豆腐  
【エコになるようにがんばったこと】  
SDGsと「TOFU」をひも付けて、健康な体と明るい笑顔を願ってつくりました。食材ロスのないような食選び。

#### 作り方

- ① ボウルに豆腐を入れてぐちゃぐちゃと崩す。(水切り必要なし)
- ② ①にホットケーキミックスと砂糖・卵を投入し、しっかり混ぜ合わせる。
- ③ 手に水をつけながら、丸く形を形成し、カラッと揚げて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ベジブロスビシソワーズ風スープ

阿武中1年 水津 柚音

材 料 (4人分)

野菜のへた・皮・種	50g
牛乳	100cc
塩	少々
ブラックペッパー	少々
コンソメ	少々



使用した阿武町の食材・・・にんじん、かぼちゃ、きゅうり、白ねぎ、  
トマト、じゃがいも  
【エコになるようにがんばったこと】  
野菜のくずを捨てずに使いきることです。

#### 作り方

- ① 鍋に野菜の皮やへた、種と水約800cc入れて中火にかける。
- ② 沸騰したら弱火で10分煮てざるでこす。
- ③ コンソメを入れて2～3分煮詰める。
- ④ その後牛乳を入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やして完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### レンジで和風パスタ

阿武中1年 中野 颯汰

#### 材 料 (4人分)

パスタ	400g
ベーコン	4枚
しめじ	1袋
めんつゆ	240cc
水	680cc
ごま油	少々
しそ	適量



【エコになるようにがんばったこと】  
電気代の節約。

#### 作り方

- ① ベーコンは細切りにする。しめじは石づきをとってばらばらにしておく。しそはせん切りにする。
- ② 耐熱容器にパスタを半分に折って入れ、めんつゆ・水・ベーコン・しめじを入れる。
- ③ ラップをふんわりかけてレンジで600W10分加熱する。途中で1度軽く混ぜる。
- ④ 加熱後にごま油を入れて混ぜ、皿に盛ってしそをのせて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ツナと豆苗サラダ

阿武中1年 藤井 奏太

材 料 (4人分)

豆苗	1袋
ツナ	70g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々



【エコになるようにがんばったこと】  
ガスを使用せず時間短縮。

### 作り方

- ① 豆苗の根元を切り、3等分の長さにする。
- ② ツナ、マヨネーズ、しょうゆをよく混ぜる。
- ③ 豆苗を入れて和える。
- ④ こしょうを振ったら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 彩野菜の香味グリル

阿武中1年 藤原 帆乃

材 料 (4人分)

にんじん	1/2コ
じゃがいも	2コ
ナス	1/2コ
トマト	1/2コ
カレーピーマン	1コ
ベーコン	50g
オリーブオイル	大さじ4
にんにく	2かけ
みそ	大さじ2
カレー粉	適量



使用した阿武町の食材・・・にんじん、じゃがいも、なす、トマト、カレーピーマン、にんにく  
【エコになるようにがんばったこと】  
皮をとらない。全ての食材をワンプレートで調理。

### 作り方

- ① 野菜を洗い、にんじん・じゃがいも・ナス・ピーマン・トマトは大きめの乱切りにする。ベーコンは3cmに切り、にんにくはすってオリーブオイルと混ぜる。
- ② 野菜をオリーブオイルにんにくに入れ混ぜる。
- ③ じゃがいもとにんじんをオーブンペーパーをひいたバットに入れ200℃で10分焼く。
- ④ 他の野菜を入れ、250℃で15分焼く。
- ⑤ みそ、カレー粉の順に入れ、もう少し焼いたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 揚げないコロッケ

阿武中1年 松田 育磨

材 料 (4人分)

じゃがいも	(700g)	6コ
人参	(100g)	1本
玉ねぎ	(200g)	1コ
魚肉ソーセージ		2本
牛乳		100cc
塩こしょう		適量
鶏がらスープの素		10g
マヨネーズ		適量
パン粉		適量



使用した阿武町の食材・・・人参、玉ねぎ、じゃがいも  
【エコになるようにがんばったこと】  
普段は油で揚げるが、今回は油を使わずに作った。電子レンジも利用して時短にもなった。

### 作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切ってレンジで7～8分加熱する。
- ② 人参、玉ねぎを適当な大きさに切ってレンジで2～3分加熱する。
- ③ ①・②をボウルの中に入れてつぶす。塩・こしょう・牛乳・鶏がらスープの素を入れて味を付ける。
- ④ 耐熱容器に入れてマヨネーズをかけ、パン粉を振りトースターで色がつくまで焼く。食べる時はスプーンを使ってシェア。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### エコな炊きこみご飯

阿武中1年 宮崎 成仁

材 料 (4人分)

米	3合
にんじん	1本
鶏肉骨付きを煮た汁	適量
しめじ	ひとつ房
しょうゆ	適量
酒	適量
塩	適量



使用した阿武町の食材・・・米  
【エコになるようにがんばったこと】  
鶏肉を煮た残り汁を使う。

### 作り方

- ① 米をとぐ。
- ② 人参をせん切り。
- ③ しめじをばらす。
- ④ 水+煮汁を3合炊きの目盛りまで入れる。
- ⑤ ①・②と調味料を入れ、炊飯器で炊いて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 白菜とベーコンの牛乳パスタ

阿武中2年 池田 稀々楓

材 料 (4人分)

ベーコン	4枚
白菜	1/4玉
牛乳	500cc
コンソメ	1コ
玉ねぎ	1/2コ
塩こしょう	少々
パスタ	4束



使用した阿武町の食材・・・白菜、玉ねぎ  
【エコになるようにがんばったこと】  
短時間で調理を終わらせる。

#### 作り方

- ① ベーコン、白菜、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② ①を炒めて、牛乳とコンソメを加えてひと煮立ちさせてゆでたパスタを入れ、塩こしょうで味を調える。
- ③ お皿に盛りつけて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ぎょうざの皮ピザ

阿武中2年 池田 暁

材 料 (4人分)

ぎょうざの皮	10枚
なす	1/2本
ピーマン	1コ
ベーコン	4枚
チーズ	少量
ピザソース	少量



使用した阿武町の食材・・・なす、ピーマン  
【エコになるようにがんばったこと】  
ガスを使わずトースターで作った。

### 作り方

- ① 具材を薄切りにする。
- ② ぎょうざの皮を少しずつ重なるように並べる。
- ③ ピザソースをぬり、具材とピザ用チーズをのせる。
- ④ オーブントースターに入れてチーズがとけるまで5分ほど焼いたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### とうふハンバーグ

阿武中2年 伊藤 凛々

材 料 (4人分)

とうふ	適量
にんじん	//
鶏ミンチ	//
ほうれん草	//
酒	//
だし	//
片栗粉	//
小麦粉	//
塩こしょう	//
サラダ油	//

使用した阿武町の食材・・・とうふ、ほうれん草  
【エコになるようにがんばったこと】  
まるごと使った。

### 作り方

- ① 野菜はみじん切りにしてボウルに入れて全部の材料を混ぜる。
- ② フライパンに油をひいて人数分に丸めて入れてこんがり焼いたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 冷や汁そうめん

阿武中2年 小野 友梨花

材 料 (4人分)

さば缶	1缶
絹とうふ	1丁
きゅうり	1本
大葉	5枚
トマト	適量
水	300cc
顆粒だし	小さじ1
みそ	大さじ2
しょうがチューブ	2cm
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
そうめん	2~3束



使用した阿武町の食材・・・きゅうり、トマト、大葉  
【エコになるようにがんばったこと】  
火とか電気をあまり使わない。

### 作り方

- ① 深めのフライパンにお湯を沸騰させ、そうめんを入れて10秒かき混ぜたら火を止めふたをする。3分待って茹であがったら氷と冷水で冷やす。
- ② きゅうりを薄くスライスし、大葉をせん切りにする。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ そうめん以外の材料をボウルに入れて混ぜる。
- ④ ③をそうめんにかけて盛りつける。氷も入れたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### エコぴら

阿武中2年 河野 琴音

#### 材 料 (4人分)

大根	1本
人参	2本
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
だしの素	ひとつまみ
ごま	適量
ごま油	適量
赤唐辛子	適量



使用した阿武町の食材  
【エコになるようにがんばったこと】  
皮を使った。

#### 作り方

- ① 大根と人参の皮をむく。
- ② むいた皮を細切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油をまわしかけ、大根と人参の皮を入れて炒める。
- ④ しんなりしたら砂糖を入れて、ささっと炒めてしょうゆとだしの素と赤唐辛子で味を調えたら完成。(赤唐辛子は入れなくても○)

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

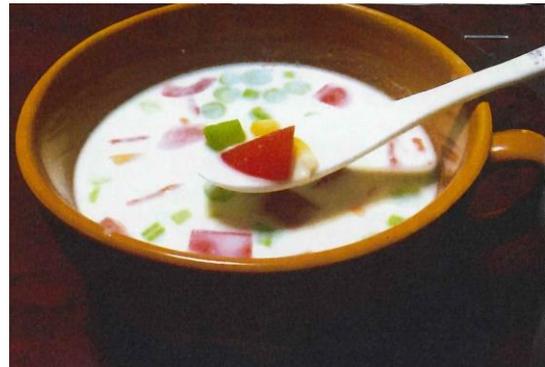
## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 芯まで使ったコーンスープ

阿武中2年 後藤 るな

材 料 (4人分)

トウモロコシ	1本
パプリカ	70g
アスパラガス	2本
牛乳	500ml
顆粒コンソメ	大さじ1



使用した阿武町の食材・・・とうもろこし  
【エコになるようにがんばったこと】  
とうもろこしの芯を使い、ゴミを減らせるように工夫しました。

### 作り方

- ① トウモロコシを半分に切り、粒をそぎ落とす。パプリカを1cm幅に切る。アスパラガスの根元の皮をピーラーでむき、輪切りにする。
- ② トウモロコシの芯を10分茹でる。
- ③ パプリカとアスパラガスを3分、トウモロコシの粒を30秒茹で、氷水で冷やす。
- ④ 茹でたトウモロコシの芯を小さく切る。
- ⑤ ④と牛乳、顆粒コンソメをミキサーにかける。
- ⑥ ⑤を濾して、カップに注ぐ。
- ⑦ ③で冷やした野菜を⑥のスープに盛りつけて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 栄養たっぷり！簡単さんま缶のまぜご飯

阿武中2年 水津 吉櫻

#### 材 料 (4人分)

さんま缶	1缶
ご飯	4人分
しそ	約1束
みょうが	2~3コ
いりごま	適量
しょうゆ	小さじ2

#### ☆おくらとトマトの梅おかか和え☆

おくら	2パック
トマト	3コ
梅干し	1コ
おかか	小1パック
めんつゆ	大さじ1



使用した阿武町の食材・・・しそ、おくら、トマト  
【エコになるようにがんばったこと】  
火を使っていない。余ったご飯が使える。

#### 作り方

- ① ボウルにさんまの缶詰を入れてほぐす。(たれも入れる)
- ② しそとみょうがをみじん切りにする。
- ③ ご飯と混ぜる。
- ④ しょうゆを入れ、いりごまをかけたら完成。

#### ☆おくらとトマトの梅おかか和え☆

- ① おくらは板ずりをしてサッとゆでる。
- ② トマトとおくらを切る。
- ③ たいた梅と混ぜる。
- ④ めんつゆとおかかを入れて混ぜ、完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 甘辛なす

阿武中2年 末益 季

#### 材 料 (4人分)

A	なす	400g
	砂糖	小さじ2
	鶏がらスープの素	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	にんにく	小さじ1/4
	しょうが	小さじ1/4



使用した阿武町の食材・・・なす  
【エコになるようにがんばったこと】  
祖父の作った野菜を使った。

#### 作り方

- ① なすはつまようじで穴をあけ、ラップで包み電子レンジで3分加熱する。
- ② にんにくとしょうがはすりおろす。
- ③ ①を冷水につけ粗熱が取れたら乱切りにする。
- ④ Aをボウルに入れて混ぜ、和える。
- ⑤ ごまをふって完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### エコポトフ

阿武中2年 高橋 きらり

材 料 (4人分)

コンソメキューブ	4コ
水	1200cc
玉ねぎ	1コ
人参	1本
キャベツ	1/4コ
じゃがいも	1コ
塩こしょう	適量
ベーコン	100g



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも  
【エコになるようにがんばったこと】  
野菜を皮付きのまま、まるごと食べ、ガスを使用せずお手軽料理にした。

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄皮をむき、6等分のくし切りにする。
- ② 人参は皮付きのまま1cmずつ輪切りする。
- ③ キャベツを3等分に切る。
- ④ じゃがいもは皮付きのまま8等分に切る。
- ⑤ ベーコンは1cmに切る。
- ⑥ 野菜、ベーコン、水、コンソメを炊飯器に入れ炊く。
- ⑦ 塩こしょうで味を調え、皿に盛りつけたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### かぼちゃの種ありチーズケーキ

阿武中2年 田中 玲来

材 料 (4人分)

かぼちゃ	1/4コ
クリームチーズ	150g
砂糖	50g
卵	2コ
薄力粉	30g
牛乳	200cc



使用した阿武町の食材・・・かぼちゃ  
【エコになるようにがんばったこと】  
かぼちゃの種を使ったこと。

#### 作り方

- ① かぼちゃの種をとる。
- ② 種を500Wで4分加熱。
- ③ 種のからを割って中身を取り出す。
- ④ かぼちゃを1口サイズに切ってやわらかくなるまで加熱。
- ⑤ やわらかくなったかぼちゃをつぶして、ペースト状にする。
- ⑥ 常温に戻したクリームチーズと砂糖、卵を入れて混ぜる。
- ⑦ 小麦粉を入れて、170℃のオーブンで50分加熱する。
- ⑧ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### スズキの甘酢あんかけ

阿武中2年 中村 舞梅

#### 材 料 (4人分)

スズキ	4切れ分
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
油	//
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2コ
ピーマン	1/2コ
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	少々
片栗粉	少々
水	100cc

使用した阿武町の食材・・・阿武町で釣れたスズキ  
【エコになるようにがんばったこと】

#### 作り方

- ① スズキに塩こしょうをかけて片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 鍋に野菜と水に入れて煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、酢、砂糖、しょうゆを入れて混ぜてさらに片栗粉を入れてとろみをつけ、あんを作る。
- ④ 揚げた魚をお皿に盛り、③のあんかけをかけて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### スイカのシャーベット

阿武中2年 西村 咲太

材 料 (4人分)

スイカ	500g
キウイ	1/2コ
牛乳	大さじ4
砂糖	大さじ2



使用した阿武町の食材・・・スイカ、キウイ  
【エコになるようにがんばったこと】

### 作り方

- ① スイカの種をとる。
- ② 牛乳と砂糖を混ぜ、600Wで40秒加熱。
- ③ スイカと②を混ぜ、袋に入れつぶしたら冷凍する。
- ④ キウイを小さく切って③にトッピングしたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 丸ごとトマトの肉詰め~とろけるチーズのせ~

阿武中2年 平田 愛翔

材 料 (4人分)

トマト	4コ
合い挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2コ
ピザ用チーズ	50g
パセリ	少々
【肉だね用】	
パン粉	大さじ3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ナツメグ	少々



使用した阿武町の食材・・・トマト、玉ねぎ、パセリ(自宅で育てた物)  
【エコになるようにがんばったこと】  
生ゴミを出さないように食材を全て使った。

#### 作り方

- ① トマトのへたを取り、置いたときに安定するように底を少しだけ切り落とす。
- ② へた側の上部は、ふたにするために1cm厚の輪切りにする。
- ③ 中身はスプーンでくり抜き、切り落とした底と中身は粗く刻む。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにして、600Wのレンジで1分加熱し冷ます。
- ⑤ ボウルにパン粉と刻んだトマトを入れて湿らせ、合い挽き肉と玉ねぎ、残りの肉だね用材料を加えて粘りがでるまでよくこねる。
- ⑥ くり抜いたトマトの中に肉だねを詰めて、クッキングシートを敷いた天板にトマトと蓋を並べ200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑦ ピザ用チーズをのせ、再び5~10分ほどオーブンに入れて予熱で溶かす。
- ⑧ お皿に盛り、パセリを散らしてトマトの蓋を添えたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### トマトとキュウリの中華風サラダ

阿武中2年 藤井 龍星

#### 材 料 (4人分)

トマト	4コ
キュウリ	3本
ツナ缶	1缶
酢	大さじ3
砂糖	小さじ3
ごま油	大さじ1
白すりごま	適量



使用した阿武町の食材・・・トマト  
【エコになるようにがんばったこと】  
おじいちゃんの作ったトマトとキュウリを使って作った。

#### 作り方

- ① キュウリに塩を振りかけ、板ずりする。へたを取りせん切りにする。キッチンペーパーで水気を取る。
- ② トマトはへたをとり、一口大に切る。
- ③ ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせ、ツナと①・②を入れて和えたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

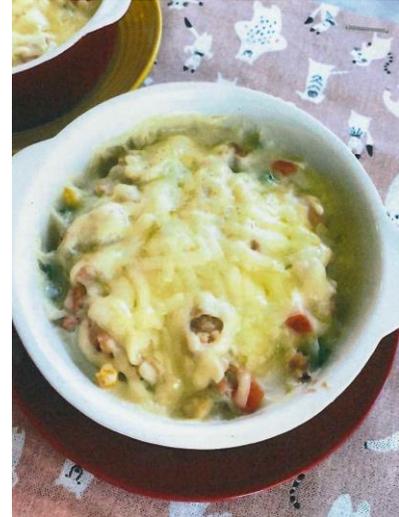
## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

低脂質・高タンパク・ミネラル豊富なドリア

阿武中2年 三浦 隆貴

材 料 (4人分)

ごはん	1.5合
辛子明太子	1パック
ミックスベジタブル	適量
ホワイトシチューの素	大さじ3
牛乳	600cc
ピザ用チーズ	適量



使用した阿武町の食材・・・米  
【エコになるようにがんばったこと】  
ホワイトソースが時短で簡単にできないかを工夫した。  
なるべく洗い物が出ないようにする。

### 作り方

- ① 辛子明太子の皮をすべて取り除く。
- ② 鍋にホワイトシチューの素、牛乳を入れ火にかける。シチューの素がとけてとろみがつくまで煮て、ホワイトソースをつくる。(焦がさないように)
- ③ グラタン皿にごはんを入れ、辛子明太子、ミックスベジタブルを均等にのせホワイトソースをかけてピザ用チーズをのせる。
- ④ 電子レンジで600Wで5分加熱する。
- ⑤ チーズが溶けてグツグツしたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ピーマンの昆布炒め

阿武中2年 柳井 治真

材 料 (4人分)

ピーマン	10コ
塩昆布	25g
ごま	大さじ1
ごま油	大さじ1



使用した阿武町の食材・・・ピーマン  
【エコになるようにがんばったこと】  
火を使うのは短時間にする。家庭菜園でできた大量のピーマンをおいしく食べる。

### 作り方

- ① ピーマンのへたと種を取り、1cm位に切っていく。
- ② フライパンにごま油をひいて、ピーマンに火が通るまで炒める。
- ③ 塩昆布とごまを入れ、軽く炒めたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 阿武トマト丸ごとグラタン

阿武中2年 山根 悠愛

材 料 (4人分)

トマト	4コ
玉ねぎ	100g
牛豚合い挽き肉	200g
オリーブオイル	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩こしょう	適量
スライスチーズ	4枚
パセリ	適量



使用した阿武町の食材・・・トマト  
【エコになるようにがんばったこと】  
トマトを阿武町の食材にして、丸ごと食べられるように工夫した。トマトの中身はイタリアンスパゲッティーに入れてむだをなくした。

#### 作り方

- ① トマトはへたから1cmほどに切り、包丁で円形に切り込みを入れ中身をスプーンでボウルに出す。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 中火に熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、②と牛豚合い挽き肉を入れて全体に火が通るまで炒める。
- ④ ①の中身、ケチャップ、コンソメ顆粒、塩こしょうを加えて全体に味がなじみ、汁気が飛ぶまで中火で炒める。
- ⑤ ①のトマトに④を詰め、スライスチーズをのせる。
- ⑥ アルミホイルをひいた天板にのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで5分ほど焼き、パセリを散らして完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ピータマキーマカレー

阿武中2年 吉岡 千桜

材 料 (4人分)

キーマカレー粉	半分
牛ひき肉	240g
玉ねぎ	1コ
水	125cc
ピーマン	2コ
もやし	1袋
油	少々



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、ピーマン  
【エコになるようにがんばったこと】  
エコになるように頑張ったことは特にはないが、苦手な野菜でもみじん切りにしてしっかり食べられるようにした。

### 作り方

- ① 大きめのフライパンに油を熱し、牛ひき肉を炒め、次にみじん切りにした玉ねぎ・ピーマン・もやしを火が通るまで炒める。
- ② 水を入れ沸騰させる。
- ③ カレー粉を半分入れて溶かす。(火を止める)
- ④ 再び火にかけて約5分かき混ぜながら加熱したら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ポテトチーズぎょうざ

阿武中2年 中村 虹太

材 料 (4人分)

ぎょうざの皮	12枚
じゃがいも	適量
チーズ	適量
大葉	少々
塩こしょう	//
マヨネーズ	適量
バター	少々



使用した阿武町の食材・・・  
【エコになるようにがんばったこと】  
洗い物が少なくてすむ。

### 作り方

- ① じゃがいもを洗ってレンジで加熱する。
- ② じゃがいもに火が通ったらじゃがいもをつぶして塩こしょうをふる。
- ③ マヨネーズで味を調える。
- ④ ぎょうざの皮で大葉・チーズ・じゃがいもを包み、表面に溶かしバターをぬってオーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### さつまいもの皮で大学芋風

阿武中3年 小野 綾香

材 料 (4人分)

さつまいもの皮	中2本分
油	大さじ3
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ1
黒いりごま	少々



使用した阿武町の食材・・・さつまいも  
【エコになるようにがんばったこと】  
あまった皮を使用したこと。

### 作り方

- ① 煮物に使用したさつまいもの皮を食べやすい大きさに切り、水にさらして水気を拭き取る。
- ② フライパンに油を入れ中火で熱し、さつまいもの皮を入れてカリカリになるまで揚げ焼きにして取り出す。
- ③ ②のフライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、砂糖・しょうゆ・水を入れて中火で熱し、とろみがついてきたら火を止め、②のさつまいもの皮を加えてからめる。
- ④ バットにクッキングシートをしき、③を広げて並べ、黒いりごまをふったら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 栄養満点あったかサラダ

阿武中3年 小野 洸志郎

#### 材 料 (4人分)

オクラ	5~6本
赤パプリカ	1コ
かぼちゃ	1/8コ
なす	1本
しめじ	1株
ベーコン	5~6枚
塩こしょう	適量
粉チーズ	適量
塩	少々



使用した阿武町の食材・・・オクラ、赤パプリカ、かぼちゃ、なす  
【エコになるようにがんばったこと】  
ゴミを出さない素材を丸ごと使う。

#### 作り方

- ① オクラはうぶ毛を取って食べやすいように半分に切る。
- ② 赤パプリカは、たてに4等分に切る。
- ③ かぼちゃは3~4cm ぐらいの幅で切る。
- ④ なすは半分に切って一口大のななめに切る。塩をふってあくを水分を出す。
- ⑤ しめじは石づきを取る。ベーコンは一口大に切る。
- ⑥ オーブンの鉄板にシートをひき、焼けにくいかぼちゃを真ん中におき、周りにオクラ・なす、全体に赤パプリカ・しめじ・ベーコンをならべ、塩こしょうをして180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑦ 大皿に移し、粉チーズをふってやさしく混ぜあわせたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 野菜スープ

阿武中3年 小野 心夏

材 料 (4人分)

人参	90g
玉ねぎ	100g
ブロッコリー	140g
水	800cc
がらスープ	適量
塩こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・人参、玉ねぎ  
【エコになるようにがんばったこと】  
人参の皮やブロッコリーの芯まで使ったこと。具材に早く火が通るように具材の大きさを小さくしたこと。

### 作り方

- ① 人参、玉ねぎ、ブロッコリーをしっかりと洗う。
- ② 人参はいちょう切り、玉ねぎはくし切り、ブロッコリーの茎の部分は短冊切りに切る。(火が早く通りやすいように具材を切る)
- ③ 鍋に水を入れる。②で切った具材を鍋に入れ、具材に火が通るまで加熱する。
- ④ 具材に火が通ったら、がらスープで味をつける。必要であれば塩こしょうで味を調べて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 田舎肉みそうどん

阿武中3年 小野 俊介

材 料 (4人分)

うどん	4袋
ピーマン	60g
ししとう	10g
なす	250g
きゅうり	100g
玉ねぎ	100g
卵	2コ
にんにく	8g
ひき肉	200g
オリーブオイル	大さじ2
塩こしょう	少々
みそ	40g
酒	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
砂糖	40g
しょうゆ	大さじ1



使用した阿武町の食材・・・野菜すべて  
【エコになるようにがんばったこと】  
祖母の畑でとれた無農薬野菜を使ったこと。料理時間が短い。

### 作り方

- ① ピーマン・ししとう・玉ねぎ・にんにくはみじん切り、なすはサイコロ切り、きゅうりはせん切りにする。
- ② 卵をゆでる。
- ③ みじん切りにした野菜を炒め、肉を加えてさらに炒める。火が通ったら調味料を全て入れ、さらに炒める。
- ④ うどんはゆでて、水で洗う。水をきって皿に盛る。
- ⑤ うどんに肉みそをのせ、きゅうりと卵で飾ったら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

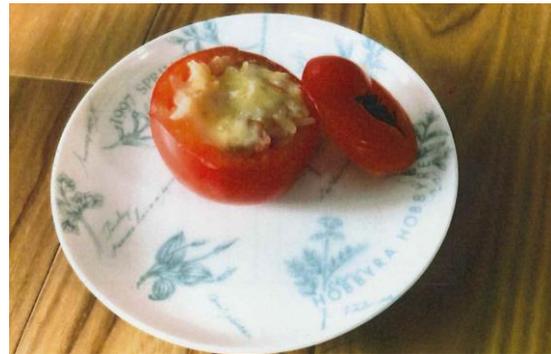
## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 丸ごとトマト

阿武中3年 門井 そら

材 料 (4人分)

トマト	4コ
ソーセージ	1袋
とろけるチーズ	大さじ1
ごはん	適量



使用した阿武町の食材・・・トマト、米  
【エコになるようにがんばったこと】  
トマトを丸ごと使うこと。火をあまり使わない。

### 作り方

- ① トマトの上を切って中身を取り出す。
- ② フライパンにトマトの中身とごはん、切ったソーセージを入れて軽く炒め、ケチャップを入れる。
- ③ トマトの中に②を詰める。
- ④ チーズをのせてオーブンで4分焼く。チーズが溶けたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 豆苗とトマトのやみつきサラダ

阿武中3年 桑嶋 大翔

材 料 (4人分)

トマト	1コ
豆苗	1袋
ツナ缶	1コ
ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ニンニクチューブ	1cm
黒こしょう	適量



使用した阿武町の食材・・・トマト  
【エコになるようにがんばったこと】  
ガスを使わずすぐに料理が作れる。

#### 作り方

- ① トマトを半分に切る。豆苗を食べやすい長さに切ってレンジで1分加熱。ツナ缶は油をきっておく。
- ② ①をすべてボウルに入れる。調味料を加えて全体をざっくり混ぜ、黒こしょうはお好みでかけたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 夏野菜キーマカレー

阿武中3年 小池 由奈

材 料 (4人分)

玉ねぎ	中1・1/2コ
人参	1本
ピーマン	2コ
トマト	大1コ
なす	1本
豚ミンチ	300g
カレールー	1/2箱



使用した阿武町の食材・・・なす、トマト、ピーマン  
【エコになるようにがんばったこと】  
野菜ごみをなるべく出さない。(ピーマンの種やわた、人参やなすの皮も  
全て使う) ビタミンCたっぷり。みじん切りの道具を使って時短。

### 作り方

- ① 玉ねぎ・人参をみじん切りにし、にんにくチューブ・しょうがチューブを少量ずつ入れ、サラダ油 or オリーブオイルにて中火で炒める。
- ② しんなり炒めたら豚ミンチを入れる。
- ③ ピーマン・トマト・なすのみじん切りを入れ炒める。
- ④ 刻んだカレールーを入れる。お好みで温玉子や目玉焼きをのせて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### シャリシャリ君

阿武中3年 白石 大和

材 料 (4人分)

福賀のミネラル西瓜 1/4 カット  
チョコチップ 適量  
鳴き砂の塩 少々



使用した阿武町の食材・・・福賀のミネラル西瓜、鳴き砂の塩  
【エコになるようにがんばったこと】  
西瓜は体を冷やす作用があり、エアコンなどのエネルギー問題でSDGs  
に貢献できると思います。

### 作り方

- ① なるべくスイカの種を取っておく。スプーンで丸くり抜き冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 残ったスイカの中身を全てミキサーにかける。
- ③ ザルでこし、バットに流しいれ固まるまで冷凍する。
- ④ 手で割るかき氷機で削る。かき氷と丸くり抜いたスイカを盛りつける。
- ⑤ チョコチップをかざり、鳴き砂の塩を少しふって完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 1つで2度おいしいブロッコリーのおかず

阿武中3年 白松 朋之

#### 材 料 (4人分)

ブロッコリー	2株
豚バラ肉	300g
ゆかりのふりかけ	適量
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・ブロッコリー  
【エコになるようにがんばったこと】  
芯まで使って料理を2品作りました。

#### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でる。ゆかりのふりかけを和える。芯を縦に棒状に切る。
- ② 豚バラ肉を広げ、塩こしょうをふり、棒状に切ったブロッコリーを2～3本ずつ巻く。
- ③ 巻き終わりを下にして全面を焼く。酒を少々ふって蓋をして3分くらい蒸し焼きにして火を通す。火が通ったら調味料を入れ、転がしながら煮詰めて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### マーボーナスP

阿武中3年 田中 維織

#### 材 料 (4人分)

ナス	5本
ピーマン	5コ
豚ひき肉	200g
にんにく	1片
しょうが	1片
豆板醤	小さじ1
オイスターソース	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	100cc
鶏がらスープの素	小さじ1
片栗粉	大さじ1



使用した阿武町の食材・・・ナス、ピーマン  
【エコになるようにがんばったこと】  
油の量を少なくする。

#### 作り方

- ① ナスは乱切りにして塩水にさらす（塩水にさらすことで、油の吸収を抑えることができる）。ピーマンは小さめの乱切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をしき、ナスとピーマンを炒めて一旦取り出す。
- ③ 同じフライパンでにんにく、しょうが、豆板醤を熱し、香りが出たらひき肉を入れて炒める。
- ④ 水と調味料を入れ、ナス、ピーマンを加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### チキンライス

阿武中3年 中野 杏里

材 料 (4人分)

鶏肉	2枚
玉ねぎ	1コ
にんじん	1/2本
米	3合
コンソメ	1.5コ
ケチャップ	適量
酒	適量
しょうゆ	適量
卵	2コ
ミニトマト	4コ



使用した阿武町の食材・・・米、玉ねぎ  
【エコになるようにがんばったこと】  
炊飯器でまとめてやったこと。

### 作り方

- ① 玉ねぎ、人参をそれぞれみじん切りにする。
- ② 米を研ぎ、調味料を入れる。コンソメを入れて軽く混ぜる。
- ③ 2合のラインより気持ち少なめに入れて野菜を上のにせる。
- ④ 鶏肉をフライパンで強火で両面を焼いて、焼き色がついたら炊飯器の中に入れて炊く。鶏肉は食べやすい大きさに切り、卵はゆで卵にして半分に切る。ミニトマトも半分に切って盛り付ける。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 夏のサッパリ丼

阿武中3年 橋本 昂拓

材 料 (4人分)

長イモ	350g
塩昆布	40g
白ごま	適量
大葉	適量
ご飯	適量



使用した阿武町の食材・・・大葉、米  
【エコになるようにがんばったこと】  
火を使わないこと。洗い物を少なくするようにビニール袋の中で叩いた。

### 作り方

- ① 皮をむいて拍子木切りにした長イモと、塩昆布をビニール袋に入れてめん棒などで叩く。大葉はせん切りにする。
- ② ほどよくネバネバ感が出たらご飯にのせ、白ごまをふって大葉をかけて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ブロッコリーの茎ナムル

阿武中3年 藤井 蒼太

材 料 (4人分)

ブロッコリーの茎	1コ
もやし	1袋
ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
おろしにんにく	少々
白ごま	小さじ1
塩こしょう	少々
砂糖	少々
しょうゆ	小さじ1



使用した阿武町の食材・・・  
【エコになるようにがんばったこと】  
ガスを使用せず時間短縮。

### 作り方

- ① ブロッコリーの茎のまわりの固い皮をピーラーでむいて細切りにする。
- ② もやしを水洗いし、ボウルにブロッコリーの茎ともやしを入れて500wのレンジで2分加熱する。
- ③ ②の水気をしっかり拭き取り、ボウルに移してごま油、鶏がらスープの素、にんにく、白ごま、塩こしょう、砂糖、しょうゆを入れてよく和えたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 蒸し鶏のかいわれ和え

阿武中3年 守永 彩乃

材 料 (4人分)

鶏ささみ	500g
液体塩こうじ	大さじ3
かいわれ大根	1パック
ごま油	適量



使用した阿武町の食材・・・かいわれ大根  
【エコになるようにがんばったこと】  
できるだけお皿を使わないようにしたこと。

### 作り方

- ① 胸ささみと塩こうじをつけこんでレンジで加熱して割り、かいわれを洗って根を切って入れて、ごま油を混ぜたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### うもれ木豆腐のあんかけ

阿武中3年 矢田 葉菜

材 料 (4人分)

うもれ木豆腐	1丁
オクラ	4本
にんじん	1/2本
なす	1/2本
きゅうり	1/2本
ミニトマト	5コ
塩、こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量
めんつゆ	20cc
水	60cc



使用した阿武町の食材・・・オクラ、なす、きゅうり、ミニトマト、うもれ木豆腐  
【エコになるようにがんばったこと】  
洗い物を少なく、フライパン1つでできるようにしたこと。

### 作り方

- ① オクラは輪切り、にんじんとなすは三日月切りにしてフライパンでゆでる。
- ② ①のお湯をきる。
- ③ 豆腐を16コに切り、塩こしょうと片栗粉をつけ、油をひいて焼く。
- ④ ③をお皿に取り、ゆでた野菜をフライパンに戻す。
- ⑤ めんつゆ、水、片栗粉を入れて煮立たす。
- ⑥ きゅうりをサイコロ切り、ミニトマトを半分にして⑤に入れる。
- ⑦ 盛りつけたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

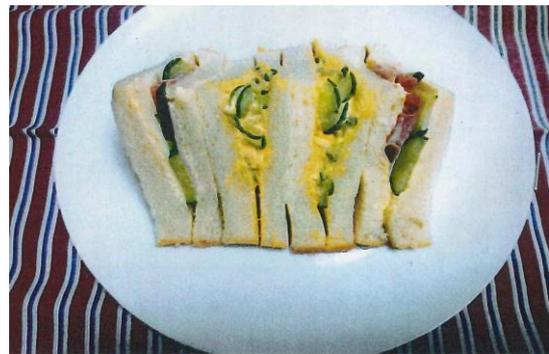
## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### きゅうりいっぱいサンドイッチ

阿武中3年 吉村 広大

材 料 (4人分)

食パン4枚切り	8枚
卵	4コ
マーガリン	少々
チーズ	4枚
ハム	8枚
トマト	1コ
きゅうり	2本
マヨネーズ	少々
塩こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・トマト、きゅうり  
【エコになるようにがんばったこと】  
手早く調理して加熱エネルギーを減らす。

### 作り方

- ① 卵をゆでる。
  - ② きゅうりを輪切りにし、塩もみをする。
  - ③ 卵を小さく切る。②を混ぜて、マヨネーズ、塩こしょうをする。
  - ④ パンを縦半分に切り、マーガリンをパンに塗る。
  - ⑤ パンの間に卵ときゅうりをはさみ、パンを半分に切ったら完成。
- 
- ① きゅうりを斜めに切る。
  - ② トマトの皮をむき、縦に切る。
  - ③ パンを縦半分に切り、チーズ、トマト、ハム、きゅうりの順に挟む。
  - ④ パンを半分に切ったら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 梅と大葉の和風ポテトサラダ

福賀小6年 守永 百花

#### 材 料 (4人分)

じゃがいも	4コ
梅	4コ
大葉	12枚
コーン	50g
えだまめ	50g
マヨネーズ	大さじ5
塩、こしょう	少々
めんつゆ	小さじ2
ごま	適量



使用した阿武町の食材・・・梅、大葉、じゃがいも  
【エコになるようにがんばったこと】  
水をあまり使わない。

#### 作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、ラップにくるみ600wのレンジで8分加熱して熱いうちにつぶす。
- ② 梅の種をとり、包丁でたたく。
- ③ 冷めたじゃがいもにめんつゆ、塩、こしょう、マヨネーズで味を付け、梅、コーン、えだまめを加え、ちぎった大葉を入れてさっくり混ぜる。
- ④ ごまをふって完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 揚げないれんこんチップス

阿武小6年 池田 希穂

材 料 (4人分)

れんこん	1本
塩	少々



使用した阿武町の食材・・・  
【エコになるようにがんばったこと】  
ガスを使わずトースターを使用。

#### 作り方

- ① れんこんを好きな型にうす切りにし、水に5分さらしアクを抜く。
- ② 水気をふきとり、アルミホイルをしいてれんこんを並べる。
- ③ トースターで7～10分焼いて塩をふったら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 福賀ほうれん草チャンプル

阿武小6年 池田 里穂

#### 材 料 (4人分)

ほうれん草	1束
豆腐	1/2丁
豚肉	少々
卵	1コ
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
だしの素	少々
ごま油	少々



使用した阿武町の食材・・・福賀ほうれん草  
【エコになるようにがんばったこと】  
フライパン一つで短時間料理。

#### 作り方

- ① ほうれん草を3cmの長さに切り、豆腐は水切りしておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の横で豆腐をちぎりながら入れ、焼き色をつける。
- ④ ほうれん草を入れ、さらに炒める。
- ⑤ しょうゆ、酒、だしの素を入れさっとまぜ、溶き卵をまわし入れて手早く炒めたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### やきそうめん

阿武小6年 石飛 晴希

#### 材 料 (4人分)

にんじん	適量
玉ねぎ	//
キャベツの芯	//
ウインナー	//
そうめん	//
塩、こしょう	少々
油	//



使用した阿武町の食材・・・  
【エコになるようにがんばったこと】  
キャベツの芯をつかう。

#### 作り方

- ① そうめんをゆでる。
- ② 野菜とウインナーは食べやすい大きさに切り、フライパンに油を入れて炒めて塩、こしょうをする。そうめんを合わせたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

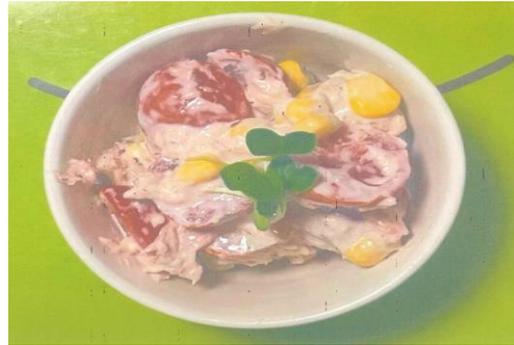
## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ミニトマトたっぷりサラダ

阿武小6年 小野 寿季

材 料 (4人分)

ミニトマト 10~20コ  
ツナ 1缶  
コーン 1缶  
マヨネーズ 大さじ3  
マスタード 小さじ1  
粗びき黒こしょう 少々



使用した阿武町の食材・・・ミニトマト  
【エコになるようにがんばったこと】  
畑でとれるミニトマトをたくさん食べられるようにしたこと。火を使わない。

#### 作り方

- ① ミニトマトを半分に切る。
- ② ボウルに切ったミニトマトとツナ、コーン、調味料を入れてよく混ぜたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 夏に合うキャベツの芯まで使ったあっさり和え

阿武小6年 金崎 美由

材 料 (4人分)

キャベツ	1/4
ごま油	小さじ2
めんつゆ	小さじ1
塩	1つまみ
塩昆布	10g
かつおぶし	1g



使用した阿武町の食材・・・キャベツ、じゃこ  
【エコになるようにがんばったこと】  
芯まで使った。できるだけ加熱時間を減らした。

#### 作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツをゆでる。
- ③ ゆでたキャベツの水分をしっかりと絞る。
- ④ 塩昆布、かつおぶしと一緒に調味料であえて味付けをする。
- ⑤ 盛りつけたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ～キウイまるっとまるごと～ABUゼリー

阿武小6年 久保田 芙優

材 料 (4人分)

キウイ	2コ
砂糖	40g
寒天	1.5g
水	150cc



使用した阿武町の食材・・・キウイ  
【エコになるようにがんばったこと】  
キウイの皮をそのままお皿にした。火ではなくレンジを使った。

#### 作り方

- ① キウイを洗い、半分に切る。
- ② キウイの中身をスプーンでくりぬいて、包丁でみじん切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに水と砂糖と寒天を入れて、レンジで600w1分間加熱して沸騰させる。
- ④ ③にキウイをまぜる。
- ⑤ キウイの皮に④を盛りつけ冷蔵庫で冷やしたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### キウイとバナナのマフィン

阿武小6年 黒川 翔平

材 料 (4人分)

キウイ	2コ
バナナ	1本
ホットケーキミックス	250g
卵	1コ
牛乳	50cc
マフィンカップ	4コ
ジップロック(大)	1枚



使用した阿武町の食材・・・キウイ  
【エコになるようにがんばったこと】  
洗い物を減らすよう意識した。

### 作り方

- ① ジップロックにバナナ1本入れて軽くつぶす。
- ② ①にホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて袋を閉め、手でもんで中をよく混ぜる。
- ③ キウイの皮をむき、1コ半は1cmくらいの角切りにしたら②の生地の中に入れて軽く混ぜる。残り半分は輪切りにしておく。
- ④ マフィンカップに混ぜた生地を入れ、上に輪切りのキウイをのせ、オーブンで5分焼く。
- ⑤ さらに200℃のオーブンで10分焼き、焼き色をつける。
- ⑥ つまようじを刺し、中まで焼けていれば完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### さっぱりごま豚しゃぶそうめん

阿武小6年 酒巻 真生

材 料 (4人分)

そうめん	200g
豚こま肉	200g
酒	少々
塩こうじ	大さじ2
片栗粉	少々
赤玉ねぎ	100g
トマト	100g
大葉	少々
ごまだれ	200cc
調整豆乳	200cc



使用した阿武町の食材・・・トマト、赤玉ねぎ、大葉  
【エコになるようにがんばったこと】  
短時間で材料はゴミがでないものを選んだ。

### 作り方

- ① 豚こま肉に酒と塩こうじで下味をつけ、片栗粉をまぶす。お湯を沸かしてゆでてから冷やす。
- ② そうめんをゆでて冷やす。
- ③ 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ④ そうめん①と③を盛りつける。
- ⑤ ごまだれと豆乳を混ぜて、ごまドレッシングだれを作り、かけたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### シーフードのカレーピラフ

阿武小6年 里川 玄馬

材 料	(4人分)
米	2合
えび	100g
いか	80g
たこ	100g
玉ねぎ	200g
人参	60g
ピーマン	60g
にんにく	1かけ
カレー粉	大さじ1と1/2
目玉焼き	1コ
オリーブオイル	大さじ2
塩こしょう	少々
コンソメ	2コ
バター	20g



使用した阿武町の食材・・・いか、たこ、玉ねぎ、人参、ピーマン、  
にんにく  
【エコになるようにがんばったこと】  
地産地消。冷蔵庫にある食材で簡単にできる。

### 作り方

- ① 米を洗いザルにあげておく。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ いか、たこ、玉ねぎ、人参、ピーマンは1cm角に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、②を炒めピーマン以外の③を入れて塩こしょうをふる。
- ⑤ ④にカレー粉と米を入れ混ぜ、炊飯器に移し360ccの水を入れて炊く。ピーマンを仕上げに入れる。
- ⑥ 目玉焼きを作り、お皿に盛りつけたピラフの上のにのせ、完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 中華風なます

阿武小6年 水津 陽真

#### 材 料 (4人分)

きゅうり	1本
青じそ	3枚
くらげ	15g
しょうが	3g
ちくわ	1本
らっきょう酢	適量
ごま油	適量



使用した阿武町の食材・・・きゅうり、青じそ  
【エコになるようにがんばったこと】  
ゴミをあまり出さないようにする。

#### 作り方

- ① くらげを30分、水につけて塩をとる。食べやすい大きさに切り、ボウルに入れる。
- ② きゅうり、青じそ、しょうが、ちくわを切る。青じそは水につけてあくを取る。
- ③ ①にきゅうり、青じそ、しょうが、ちくわを入れて、らっきょう酢を入れて最後にごま油を入れて混ぜたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 皮で簡単 エコ料理

阿武小6年 末武 昊照

#### 材 料 (4人分)

大根の皮	1/2本分
にんじんの皮	1/2コ分
魚肉ソーセージ(大)	2本
バター(マーガリン)	適量
塩こしょう	適量



使用した阿武町の食材・・・大根、にんじん  
【エコになるようにがんばったこと】  
捨てる所を主に使った。

#### 作り方

- ① 大根の皮、にんじんの皮をせん切りにする。
- ② 魚肉ソーセージを斜め切りにしてそれを半分に切る。
- ③ フライパンにバターを入れて①を軽く炒める。
- ④ ②を③に入れてさらに軽く炒める。
- ⑤ 塩こしょうで味を調えたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### じゃがいものカレー風いため

阿武小6年 田嶋 留伊

材 料	(4人分)
じゃがいも	8コ
にんじん	1本
玉ねぎ	1コ
ひき肉	200g
塩こしょう	適量
カレー粉	大さじ2
コンソメ	大さじ1
チーズ	適量
バジル	適量



使用した阿武町の食材・・・じゃがいも  
【エコになるようにがんばったこと】  
ガスをあまり使わないように電子レンジを使う。

### 作り方

- ① 玉ねぎは小さく、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。
- ② じゃがいもとにんじんはやわらかくなるまでレンジにかける。
- ③ フライパンにひき肉を入れて炒める。塩こしょうをふる。
- ④ 玉ねぎを炒め、じゃがいも、にんじんを入れてコンソメ、カレー粉を入れる。
- ⑤ チーズとバジルをかけたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 豚しゃぶと6品目サラダ

阿武小6年 田中 結希

#### 材 料 (4人分)

豚しゃぶ用肉	240g
水菜(大)	2コ
赤玉ねぎ	1コ
黄パプリカ	1コ
貝割れ菜	1パック
人参	1本
乾燥ひじき	12g
ポン酢しょうゆ	大さじ4
コチュジャン	小さじ2
砂糖	小さじ1
カシューナッツ	少量



使用した阿武町の食材・・・水菜、赤玉ねぎ、黄パプリカ、人参  
【エコになるようにがんばったこと】  
安い野菜をたくさん使ったこと。

#### 作り方

- ① 水菜を5cm幅に切る。
- ② 貝割れ菜の根を切っておく。
- ③ パプリカを薄切りにする。
- ④ 赤玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。
- ⑤ 人参は細いせん切りにする。
- ⑥ ひじきは、水にもどしサッと熱湯にくぐらせ、水をきっておく。
- ⑦ 熱湯に少量の塩を入れ、豚肉をさっとゆでる。色が変わったらザルに上げる。
- ⑧ ①～⑦をボウルに入れドレッシングであえる。食べる前にカシューナッツをかけたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ゆかりあえ

阿武小6年 中村 草介

材 料 (4人分)

大根	1/4本
にんじん	1/4本
塩	少々
白菜	4枚
酢	大・小さじ各1
ゆかり	適量



使用した阿武町の食材・・・白菜、大根、にんじん  
【エコになるようにがんばったこと】  
短時間でできる料理。

### 作り方

- ① 大根、にんじんを細切りにし、塩をふり時間をおいてしぼる。
- ② 白菜を水で洗って小さめに切る。レンジで2分加熱してしぼる。
- ③ ボウルに①と②を合わせて酢をかける。
- ④ ゆかりを混ぜたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

# 大根残さず使っちゃおう！！

阿武小6年 松田 陽茉莉

材 料 (4人分)

大根	1/2本
しそ	4枚
ちくわ	2本
梅干し	2コ
ベーコン	4枚
ごま	適量
しょうゆ	大さじ2
バター	10g
油	大さじ2
ごま油	適量
つゆ	小さじ1



使用した阿武町の食材・・・大根、しそ  
【エコになるようにがんばったこと】  
大根を使い切った。味付けや料理法をかえることで飽きずに美味しく食べることができた。

### 作り方

#### ★大根ステーキ★

- ① 2～3cmの厚さで輪切りにする(4コ)。薄く皮をむき、圧力鍋で炊く。
- ② フライパンに大根を入れ、バターとしょうゆで両面に焼き色がつくまで焼く。

#### ★ベーコンとしその大根巻き★

- ① 皮にベーコンとしそを入れて巻き、つまようじでとめる。
- ② フライパンで焼いたら完成。

#### ★梅あえ★

- ① 残りの大根の皮をむき、スライサーを使って細切りにする。
- ② 梅干しをつぶし、しそを細かく破る。
- ③ ②に①とつゆ、ごまをいれて和えたら完成。

#### ★ふりかけ★

- ① 皮と葉茎とちくわを細かく切る。
- ② フライパンで炒めて端によせる。しょうゆを入れ少し焦がしてからませる。
- ③ ごま油をかけたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### エコさけチャーハン

阿武小6年 宮崎 祐晴

#### 材 料 (4人分)

根菜野菜の皮	適量
ご飯	4杯分
卵	4コ
レタス	2枚
ミックスベジタブル	適量
塩こしょう	少々
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
さけフレーク	1びん



使用した阿武町の食材・・・米  
【エコになるようにがんばったこと】  
残りの野菜を使った。

#### 作り方

- ① 卵を溶いてホットプレートに流し入れる。
- ② その上からご飯を入れ、卵と絡めながらかき混ぜる。
- ③ 根菜の皮（きざんでおいた物）ミックスベジタブルを入れてかき混ぜる。
- ④ さけフレークとレタスを入れ、塩こしょうをする。
- ⑤ しょうゆで味を調えたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### とまらぬトマト

阿武小6年 柳井 咲真

材 料 (4人分)

ポン酢	大さじ10
めんつゆ	大さじ2
砂糖	大さじ4
ごま油	大さじ1
ごま	大さじ2
ミニトマト	30コ
きざみのり	少々



使用した阿武町の食材・・・ミニトマト

【エコになるようにがんばったこと】

火を使わない。家でできたミニトマトを大量消費。洗い物を少なくする。

### 作り方

- ① 庭からミニトマトを採ってきてよく洗う。
- ② ミニトマトを半分に切る。
- ③ 調味料とごまをバットに入れてよく混ぜる。
- ④ ミニトマトを③に入れる。
- ⑤ 上からラップをかけて冷蔵庫で30分以上置く。
- ⑥ 皿に盛り、きざみのりをかけて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 夏野菜そうめん

阿武小6年 矢田 恵大

#### 材 料 (4人分)

そうめん	8束
ツナ	1缶
トマト大	2コ
きゅうり	1本
おくら	4本
めんつゆ	大さじ4
ごま油	大さじ2
ごま	少々
塩	少々



使用した阿武町の食材・・・トマト、きゅうり、おくら  
【エコになるようにがんばったこと】  
あまり火を使わない。

#### 作り方

- ① トマトを1cmの角切りにする。
- ② きゅうりはスライスして塩もみする。
- ③ おくらをゆでて切る。
- ④ そうめんもゆでる。
- ⑤ ツナ、トマト、きゅうり、おくら、めんつゆ、ごま油を混ぜる。
- ⑥ ⑤をそうめんのにのせてごまをふったら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 白菜とかぼちゃの牛乳スープ

阿武小5年 池田 峻九斗

#### 材 料 (4人分)

かぼちゃ	1/4コ
白菜	1/4玉
玉ねぎ	1コ
牛乳	500cc
ベーコン	2枚
コンソメ	1コ
塩こしょう	少々
バター	少々



使用した阿武町の食材・・・かぼちゃ、玉ねぎ  
【エコになるようにがんばったこと】  
かぼちゃは皮ごと使った。

#### 作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜は1cmくらいに切り、ベーコンは5mm幅、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れ、ベーコン、かぼちゃ、白菜を入れて炒める。
- ④ 牛乳を入れ温まったら、コンソメ、塩こしょうで味を調えたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 白菜とベーコンのスープパスタ

阿武小5年 池田 莉九斗

材 料 (4人分)

白菜	1/4コ
玉ねぎ	1/2コ
ベーコン	4枚
油	少々
牛乳	適量
コンソメ	少々
塩こしょう	//
パスタ	4人分



使用した阿武町の食材・・・白菜、玉ねぎ  
【エコになるようにがんばったこと】  
調理時間を短くする。

#### 作り方

- ① 白菜、玉ねぎ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② ①を炒めて牛乳とコンソメを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②に茹でたパスタを入れ、塩こしょうで味を調え、お皿に盛りつけたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

カレー風味おから～翌日はマヨネーズであえてやわらかサラダ

阿武小5年 内村 時雨

材 料 (4人分)

おから	300g
玉ねぎ(小)	1コ
人参	2/3本
小松菜	3束
かまぼこ	1/2本
油	大さじ1
コンソメ顆粒	小さじ3
カレーパウダー	小さじ2
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2



使用した阿武町の食材・・・おから、玉ねぎ、人参  
【エコになるようにがんばったこと】

おからを使用し、冷蔵庫内の残り物や野菜の皮等も使用し、ゴミを減らした。残った場合マヨネーズでサラダにできる。

### 作り方

- ① 材料は全てみじん切りにする。玉ねぎを中火で炒める。
- ② しんなりしたら他の具、おからを炒める。
- ③ 水 320cc、コンソメ、カレーパウダー、塩を入れ水気を飛ばしながら炒る。
- ④ 仕上げに酢を入れて混ぜる。冷ますと味が安定する。  
★300gのおからは結構量があるため、翌日にはマヨネーズと和えることでやわらかいおからサラダに変身させることができる。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### きんぴらチャーハン

阿武小5年 小野 絢斗

#### 材 料 (4人分)

きんぴら	100g
玉ねぎ	60g
キュウリ	60g
卵	2コ
ねぎ	10g
ごはん	800g
塩こしょう	少々
鶏がらスープの素	少々
しょうゆ	少々



使用した阿武町の食材・・・たまねぎ、人参、キュウリ、ねぎ、ピーマン  
【エコになるようにがんばったこと】  
残ったきんぴらを使った。家にあるもので作った。

#### 作り方

- ① きんぴらを粗く切る。
- ② 玉ねぎ、キュウリを5mm幅に切る。
- ③ 卵を炒り卵にして皿に取る。
- ④ 玉ねぎ、キュウリを炒める。
- ⑤ ④に①と③を入れ、塩こしょうをする。
- ⑥ ごはんとねぎを入れ、味を調える。
- ⑦ 最後にしょうゆを入れ、炒めたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ほうれん草とツナのパングラタン

阿武小5年 河原 さくら

#### 材 料 (4人分)

食パン6枚切り	4枚
ほうれん草	300g
玉ねぎ	120g
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	300cc
クリームコーン	大さじ4
ツナ水煮缶	2缶
塩こしょう	少々
とろけるチーズ	40g



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草  
【エコになるようにがんばったこと】  
阿武町の食材を使った事。

#### 作り方

- ① 食パンは1cmほどの深さまで中身をくり抜く。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら小麦粉を振り入れさらに炒める。
- ④ ③に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、なめらかになったらひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④にクリームコーン、ツナ、茹でたほうれん草を加え、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ ①に⑤を入れ、溶けるチーズを上のにのせてオーブントースターで3~4分焼いたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### おい汁

阿武小5年 河野 雄輝

#### 材 料 (4人分)

きゃべつ	1/2玉
大根	1/2本
ブロッコリー	1株
塩	少々
みそ	1さじ
青ねぎ	1本



使用した阿武町の食材・・・  
【エコになるようにがんばったこと】  
食材を余らないように使った。

#### 作り方

- ① 材料を洗い、きゃべつ、大根、ブロッコリーを切る。
- ② 大根の葉を塩でもむ。
- ③ 切った材料と水 1,600ml を鍋に入れて煮る。
- ④ 鍋にみそを入れて溶く。
- ⑤ 青ねぎを2cm幅に切り、最後にのせたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### スイカのガスパチョ

阿武小5年 後藤 匠人

材 料 (4人分)

トウモロコシ	1/2本
塩こしょう	適量
スイカ	500g
アスパラガス	2本
夏みかンドレッシング	大さじ1
食パン(みみをとる)	1枚



使用した阿武町の食材・・・トウモロコシ、スイカ  
【エコになるようにがんばったこと】  
スイカの種を炒って食べられるようにしたこと。

### 作り方

- ① トウモロコシの粒をそぎとる。
- ② アスパラガスを1cm幅に切る。
- ③ ①と②を鍋で1分間茹でて氷水にひたす。
- ④ ミキサーに種を取ったスイカ、夏みかンドレッシング、塩こしょう、食パンを入れて混ぜる。
- ⑤ スイカの種をオーブントースターで炒って冷ます。
- ⑥ 混ぜたスイカを器に入れて、①と②を入れ、⑤を飾ったら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 栄養たっぷり簡単缶のませご飯

阿武小5年 水津 詩織

材 料 (4人分)

さんま缶	1缶
ご飯	適量
しそ	1束
みょうが	2~3コ
いりごま	適量
しょうが	小さじ2
しょうゆ	少々
おくら	2パック
トマト	3コ
梅干し	1コ
おかか	1パック
めんつゆ	大さじ1



使用した阿武町の食材・・・しそ、おくら、トマト  
【エコになるようにがんばったこと】  
火を使わない。

### 作り方

#### ★混ぜご飯★

- ① ボウルにさんまの缶詰を入れてほぐす。
- ② しそ、みょうがをみじん切りにする。
- ③ ご飯と混ぜる。
- ④ しょうゆを入れ、いりごまをかけたら完成。

#### ★おくらとトマトの梅おかかあえ★

- ⑤ おくらは板すりし、さっとゆでる。
- ⑥ トマトとおくらを切る。
- ⑦ たいた梅を混ぜる。
- ⑧ めんつゆとおかかを入れ、和えたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ツナとじゃがいも

阿武小5年 末益 樹

材 料 (4人分)

じゃがいも	400g
玉ねぎ	100g
ツナ缶	70g
砂糖	15g
みりん	15cc
しょうゆ	15cc



使用した阿武町の食材・・・じゃがいも、玉ねぎ  
【エコになるようにがんばったこと】  
おじいちゃんがつくった野菜を使った。

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて小さめの一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、ともに耐熱容器に入れる。
- ③ ツナを油ごと広げてのせ、混ぜ合わせた砂糖、みりん、しょうゆをかける。
- ④ ふんわりとラップをかけて電子レンジで10分加熱する。
- ⑤ よく混ぜて冷ましたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### カムカム肉まき

阿武小5年 末益 幹大

材 料 (4人分)

豚肉	300g
豆苗	1袋
チーズ	2枚
しょうゆ	適量
砂糖	適量



使用した阿武町の食材・・・しょう油阿武の味  
【エコになるようにがんばったこと】  
1回で終わらせない。

### 作り方

- ① 豆苗を3等分し、チーズを16等分する。
- ② 豚肉を広げ、①を置き、巻く。
- ③ フライパンで外側がある程度焼けたら調味料を入れて焼き完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### キウイマフィン

阿武小5年 昼田 千尋

材 料 (4人分)

薄力粉	適量
キウイ	1コ
卵	1コ
バター	30g
砂糖	適量
ヨーグルト	60g



使用した阿武町の食材・・・キウイ  
【エコになるようにがんばったこと】  
家でよく残るヨーグルトを使ったこと。

---

作り方

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 丸ごとトマトの肉詰め~とろけるチーズのせ~

阿武小5年 平田 乃愛

#### 材 料 (4人分)

トマト(固め)	4コ
合い挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2コ
ピザ用チーズ	50g
パセリ	少々
パン粉	大さじ3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ナツメグ	少々



使用した阿武町の食材・・・トマト、玉ねぎ、パセリ  
【エコになるようにがんばったこと】  
生ゴミを出さないように食材を全て使った。

#### 作り方

- ① トマトのへたを取り、置いたときに安定するように底を少しだけ切り落とす。
- ② ヘタ側の上部は、蓋にするために1cm厚さの輪切りにする。
- ③ 中身をスプーンでくり抜き、切り落とした底と中身は粗く刻む。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにし、600wのレンジで1分間加熱し、冷ます。
- ⑤ ボウルにパン粉と刻んだトマトを入れて湿らせ、合い挽き肉と玉ねぎ、残りの肉だね用材料を加えて粘りが出るまでよくこねる。
- ⑥ くり抜いたトマトの中に肉だねを詰めて、クッキングシートを敷いた天板にトマトと蓋を並べ、200℃に熱したオーブンで15分焼く。
- ⑦ ピザ用チーズをのせ、再び5~10分ほどオーブンに入れて余熱で溶かす。
- ⑧ トマトの蓋を添えたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ゴロゴロ野菜のグラタン

阿武小5年 藤井 希侑

#### 材 料 (4人分)

小麦粉	大さじ2.5
バター	25g
牛乳	400cc
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
顆粒コンソメ	小さじ1/2
かぼちゃ	500g
ブロッコリー	500g
ソーセージ	300g
ミニトマト	10粒
スライスチーズ	4枚



使用した阿武町の食材・・・かぼちゃ、ミニトマト  
【エコになるようにがんばったこと】  
ガスを使わないようにしたこと。

#### 作り方

- ① ボウルに小麦粉、バターを入れレンジで30秒加熱する。
- ② バターが溶けたらよく混ぜ、牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜる。
- ③ レンジで3分加熱する。出してよく混ぜ、もう一度3分加熱する。
- ④ とろみが出たら塩こしょう、顆粒コンソメを入れて味を調えたらホワイトソースの完成。
- ⑤ かぼちゃを一口サイズ、ブロッコリーを小さい1房、ソーセージを斜めに切ってボウルへ入れる。
- ⑥ ラップをしてレンジで4～5分加熱する。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら、ホワイトソース、半分に切ったミニトマトを入れて混ぜる。
- ⑧ アルミカップに入れてスライスチーズをのせたらトースターで5～6分焼いて完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### トマトゼリー

阿武小5年 平澤 有真

材 料	(4人分)
ミニトマト	30コ
砂糖	80g
水	600cc
レモン水	適量
ゼラチン	10g



使用した阿武町の食材・・・トマト  
【エコになるようにがんばったこと】  
毎日たくさんなるミニトマトを食べきれないようにシロップ漬けにして日持ちさせた。アレンジでゼリーにした。

#### 作り方

- ① ミニトマトのシロップ漬けをつくる。水と砂糖をよく混ぜながら沸騰させる。
- ② 火を止め、レモン水を入れて混ぜる。
- ③ ミニトマトのおしりにつまようじで穴をあけ、熱湯に入れる。冷まして皮をむく。
- ④ 冷蔵庫に入れ、一晚寝かす。
- ⑤ ゼラチンを少量の湯で溶かし、シロップのみとよく混ぜる。器に4等分し、トマトを入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やしたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### フルーツポンチ

阿武小4年 里川 瑞希

#### 材 料 (4人分)

バナナ	1本
梨	適量
スイカ	//
みかん	1缶
パイン	1缶
チェリー	1袋
ナタデココ	1袋
〔白玉粉	200g
豆腐	適量
サイダー	500cc
ミント	4枚



使用した阿武町の食材・・・すいか、梨、豆腐  
【エコになるようにがんばったこと】  
あまり火を使わなかったこと。

#### 作り方

- ① 白玉粉と豆腐を合わせて団子にし、ゆであげる。
- ② フルーツ缶を合わせ、バナナの輪切り、梨のいちよう切りを入れる。
- ③ ガラス鉢に①と②の汁をきって入れる。
- ④ スイカをスプーンでくり抜き③に入れ、サイダーを注ぎ、ミントを飾ったら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### チビピザ

阿武小4年 田嶋 錬一

材 料 (4人分)

ぎょうざの皮	20枚
ピーマン赤・黄・緑	各1コ
とろけるチーズ	適量
サラミ	1本
ミニトマト	適量



使用した阿武町の食材・・・ピーマン  
【エコになるようにがんばったこと】  
ガスを使わずにトースターを使ったこと。

### 作り方

- ① ピーマンは種を取って輪切りにする。サラミとミニトマトはうすぎりにする。
- ② ぎょうざの皮に赤・黄・緑のピーマンを置き、チーズとサラミ（1枚につき2コ）を置く。
- ③ トースターで焼き、ミニトマトをのせたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ!

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 大葉じゃがチーズぎょうざ

阿武小4年 中村 優月

材 料 (4人分)

じゃがいも	適量
チーズ	//
大葉	//
ぎょうざの皮	12枚
塩こしょう	少々
マヨネーズ	適量
バター	//



使用した阿武町の食材・・・  
【エコになるようにがんばったこと】  
火を使わない。

### 作り方

- ① じゃがいもを洗って3～4分レンジで加熱する。
- ② 中まで火が通ったら皮をむく。
- ③ じゃがいもをつぶして、マヨネーズと塩こしょうで味を調える。
- ④ ぎょうざの皮に大葉とチーズとじゃがいもを包む。
- ⑤ 表面に溶かしバターを塗ってトースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### 畑の肉カレー

阿武小4年 吉岡 弘虎

#### 材 料 (4人分)

じゃがいも	3コ
にんじん	1コ
玉ねぎ	2コ
カレールー	適量
豆腐	2丁
油	適量
おろしにんにく	少々
ケチャップ	少々
牛乳	200cc



使用した阿武町の食材・・・大豆  
【エコになるようにがんばったこと】

#### 作り方

- ① 豆腐作り。豆腐を揚げる。
- ② 野菜を切る。
- ③ 鍋で玉ねぎ、じゃがいも、人参を炒める。
- ④ 火が通るまで煮込んだら火を止めてルーを入れる。
- ⑤ 隠し味におろしにんにく、ケチャップ、牛乳を入れたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### スイカの皮のコンソメスープ

阿武小3年 内村 湖雪

材 料 (4人分)

スイカの皮	200g
人参	1/4本
ナス	1/2本
ピーマン	1コ
あらびきウィンナー	5本
コンソメ	大さじ1強
にんにく	1片
塩こしょう	適量
水	5カップ
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2



使用した阿武町の食材・・・スイカ、人参、ナス、ピーマン、ニンニク  
【エコになるようにがんばったこと】  
スイカを皮までおいしくいただく。  
ゴミの減少。

### 作り方

- ① スイカの皮は緑のところをそぎ落として薄切りにする。人参はせん切り、ナスは輪切り、ピーマンはへたを除いて種ごと粗いみじん切りにする。にんにくはスライスする。
- ② オリーブオイルでニンニクを弱火で炒める。香りが立ったらウィンナーを炒め、パリッとしたらスイカ、その他野菜を加える（ピーマン以外）。
- ③ スイカがしんなりしたら、水、コンソメ、白ワインを入れ、沸騰したらピーマンを加える。
- ④ 塩こしょうで味を調えたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### とうもろこしとちくわのおとうふさらだ

阿武小1年 桂 美結

材 料 (4人分)

とうもろこし	1/2本
とうふ	1/2丁
ちくわ	1本
マヨネーズ	適量
小口ねぎ	適量



使用した阿武町の食材・・・サニーショコラトウモロコシ、うもれ木のとうふ  
【エコになるようにがんばったこと】  
火を使わない。冷蔵庫にいつもあるものでつくる。

#### 作り方

- ① とうもろこしは茹でてから粒を取る。
- ② ちくわを食べやすい大きさに切る。
- ③ 豆腐の水を切る。
- ④ ボウルに全ての材料を入れて混ぜる。
- ⑤ お皿にきれいに盛りつけたら完成。

食材のおいしさまるごと エコレシピ！

## 第12回アイデア料理コンテスト (令和4年度)

### ほうれん草とかぼちゃのポタージュ

阿武小1年 里川 香蓮

材 料 (4人分)

茹でたほうれん草	50g
かぼちゃ	200g
玉ねぎ	200g
じゃがいも	200g
人参	100g
コンソメ	2コ
塩こしょう	少々
茹でたオクラ	適量
コーヒーフレッシュ	適量



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、オクラ  
【エコになるようにがんばったこと】  
ゆで汁を使って栄養も逃がさず水道料もカットしたこと。

### 作り方

- ① 野菜を大きめに切り、ひたひたの水で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ミキサーに茹で汁ごとかける。
- ③ ほうれん草をミキサーにかける。
- ④ 鍋に戻し、コンソメを入れ、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ お皿に入れ、オクラとコーヒーフレッシュでトッピングしたら完成。



## 12回 アイデア料理コンテスト

### <最優秀賞>

★トマトまるごとチキンライス 阿武中2年 梅田 凜花

### <アイデア賞>

★まるごとベジカボチャ 阿武中1年 田中 結珠

### <審査員特別賞>

★放置するだけササミのマリネ 阿武小5年 小野 朔太郎

○ 金ちゃん風味炒め -----阿武中1年 新井 健人

○ スイカの皮のとりそぼろいため -----阿武中1年 内村 雲海

○ 野菜たっぷりごろごろスープ-----阿武中1年 小野 桜花

○ カボチーサラダ-----阿武中1年 小野 天聖

○ エコポテトサラダ-----阿武中1年 小野 結香

○ うどんでサラダ-----阿武中1年 門井 はな

○ 皮ごとになじんシリシリ-----阿武中1年 金崎 凜

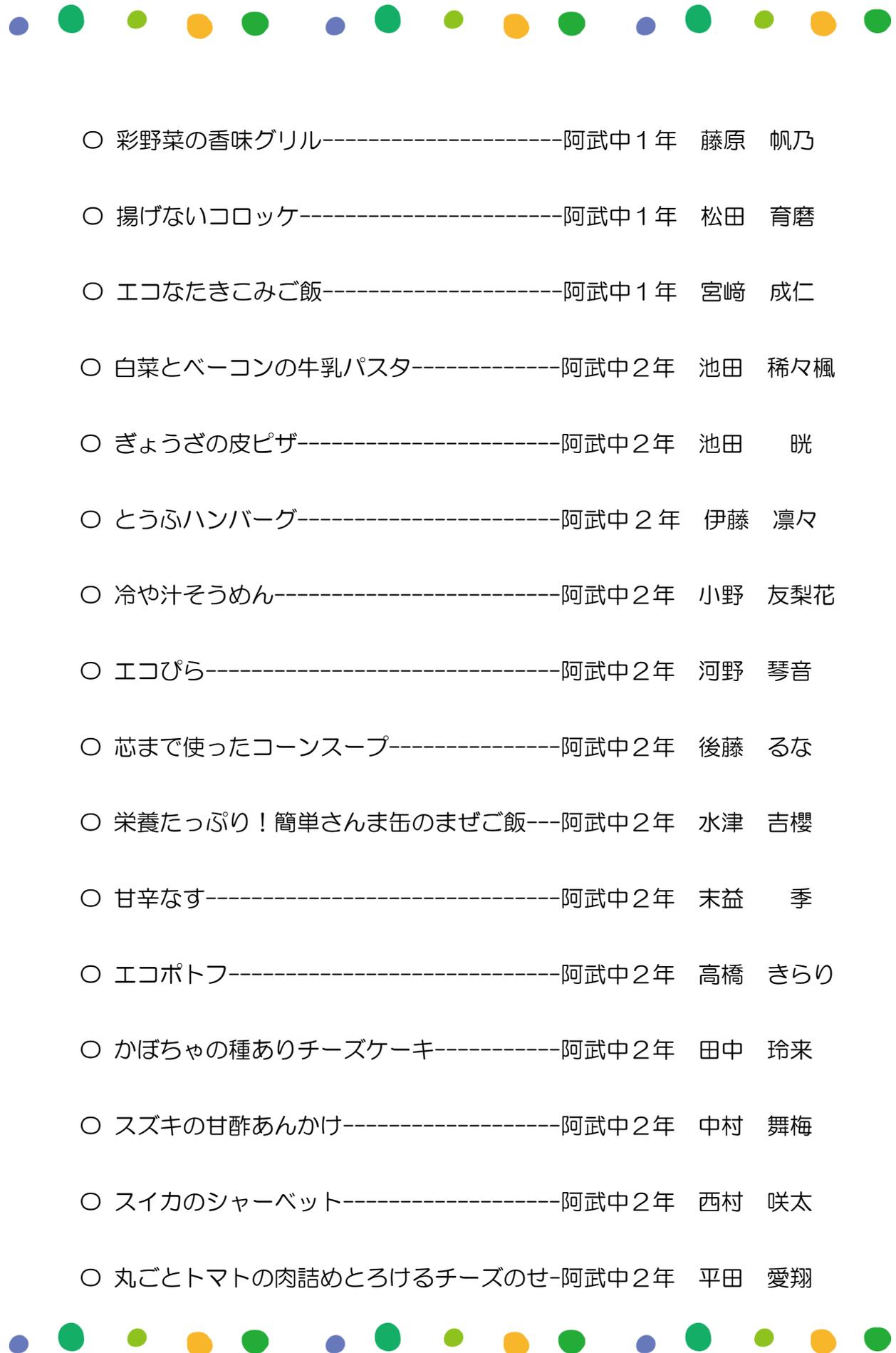
○ 気持ちモチモチドーナツ-----阿武中1年 白石 仁花

○ ベジブロスビシソワーズ風スープ-----阿武中1年 水津 柚音

○ レンジで和風パスタ-----阿武中1年 中野 颯汰

○ ツナと豆苗サラダ-----阿武中1年 藤井 奏太





- 彩野菜の香味グリル-----阿武中1年 藤原 帆乃
- 揚げないコロッケ-----阿武中1年 松田 育磨
- エコなたきこみご飯-----阿武中1年 宮崎 成仁
- 白菜とベーコンの牛乳パスタ-----阿武中2年 池田 稀々楓
- ぎょうざの皮ピザ-----阿武中2年 池田 暁
- とうふハンバーグ-----阿武中2年 伊藤 凜々
- 冷やし汁そうめん-----阿武中2年 小野 友梨花
- エコぴら-----阿武中2年 河野 琴音
- 芯まで使ったコーンスープ-----阿武中2年 後藤 るな
- 栄養たっぷり！簡単さんま缶のませご飯---阿武中2年 水津 吉櫻
- 甘辛なす-----阿武中2年 末益 季
- エコポトフ-----阿武中2年 高橋 きらり
- かぼちゃの種ありチーズケーキ-----阿武中2年 田中 玲来
- スズキの甘酢あんかけ-----阿武中2年 中村 舞梅
- スイカのシャーベット-----阿武中2年 西村 咲太
- 丸ごとトマトの肉詰めとろけるチーズのせ-阿武中2年 平田 愛翔



- トマトとキュウリの中華風サラダ-----阿武中2年 藤井 龍星
- 低脂質・高タンパク・ミネラル豊富なドリア--阿武中2年 三浦 隆貴
- ピーマンの昆布炒め-----阿武中2年 柳井 治真
- 阿武トマト丸ごとグラタン-----阿武中2年 山根 悠愛
- ピーマンマキマカレー-----阿武中2年 吉岡 千桜
- ポテトチーズぎょうざ-----阿武中2年 中村 虹太
- さつまいもの皮で大学芋風-----阿武中3年 小野 綾香
- 栄養満点あったかサラダ-----阿武中3年 小野 洸志郎
- 野菜スープ-----阿武中3年 小野 心夏
- 田舎肉みそうどん-----阿武中3年 小野 俊介
- 丸ごとトマト-----阿武中3年 門井 そら
- 豆苗とトマトのやみつきサラダ-----阿武中3年 桑嶋 大翔
- 夏野菜キーマカレー-----阿武中3年 小池 由奈
- シャリシャリ君-----阿武中3年 白石 大和
- 1つで2度美味しいブロッコリーのおかず--阿武中3年 白松 朋之
- マーボーナスP-----阿武中3年 田中 維織





- チキンライス-----阿武中3年 中野 杏里
- 夏のサッパリ丼-----阿武中3年 橋本 昂拓
- ブロッコリーの茎ナムル-----阿武中3年 藤井 蒼太
- 蒸し鶏のかいわれ和え-----阿武中3年 守永 彩乃
- うもれ木豆腐のあんかけ-----阿武中3年 矢田 栞菜
- きゅうりいっぱいのサンドイッチ-----阿武中3年 吉村 広大
- 梅と大葉の和風ポテトサラダ-----福賀小6年 守永 百花
- 揚げないれんこんチップス-----阿武小6年 池田 季穂
- 福賀ほうれん草チャンプル-----阿武小6年 池田 里穂
- やきそうめん-----阿武小6年 石飛 晴希
- ミニトマトたっぷりサラダ-----阿武小6年 小野 寿季
- 夏に合うキャバツの芯まで使ったあっさり和え-阿武小6年 金崎 美由
- ~キウイまるっとまるごと~ABUゼリー----阿武小6年 久保田 芙優
- キウイとバナナのマフィン-----阿武小6年 黒川 翔平
- さっぱりごま豚しゃぶそうめん-----阿武小6年 酒巻 真生
- シーフードのカレーピラフ-----阿武小6年 里川 玄馬





- 中華風なます-----阿武小6年 水津 陽真
- 皮で簡単エコ料理-----阿武小6年 末武 昊照
- ジャがいものカレー風いため-----阿武小6年 田嶋 留伊
- 豚しゃぶと6品目サラダ-----阿武小6年 田中 結希
- ゆかり和え-----阿武小6年 中村 草介
- 大根残さず使っちゃおう-----阿武小6年 松田 陽茉莉
- エコさけチャーハン-----阿武小6年 宮崎 祐晴
- とまらぬトマト-----阿武小6年 柳井 咲真
- 夏野菜そうめん-----阿武小6年 矢田 恵大
- 白菜とかぼちゃの牛乳スープ-----阿武小5年 池田 峻九斗
- 白菜とベーコンのスープパスタ-----阿武小5年 池田 莉九斗
- カレー風味おから～翌日はマヨネーズであえてやわらかサラダ  
阿武小5年 内村 時雨
- きんぴらチャーハン-----阿武小5年 小野 絢斗
- ほうれん草とツナのパングラタン-----阿武小5年 河原 さくら
- おい汁-----阿武小5年 河野 雄輝





- スイカのガスパチョ-----阿武小5年 後藤 匠人
- 栄養たっぷり簡単缶のまぜご飯-----阿武小5年 水津 詩織
- ツナとじゃがいも-----阿武小5年 末益 樹
- カムカム肉まき-----阿武小5年 末益 幹大
- キウイマフィン-----阿武小5年 昼田 千尋
- 丸ごとトマトの肉詰めとろけるチーズのせ---阿武小5年 平田 乃愛
- ゴロゴロ野菜のグラタン-----阿武小5年 藤井 希侑
- トマトゼリー-----阿武小5年 平澤 有真
- フルーツポンチ-----阿武小4年 里川 瑞希
- チビピザ-----阿武小4年 田嶋 鍊一
- 大葉じゃがチーズぎょうざ-----阿武小4年 中村 優月
- 畑の肉カレー-----阿武小4年 吉岡 弘虎
- スイカの皮のコンソメスープ-----阿武小3年 内村 湖雪
- とうもろこしとちくわのおとうふさらだ-----阿武小1年 桂 美結
- ほうれん草とかぼちゃのポタージュ-----阿武小1年 里川 香蓮

