# とうふほうれんそうじる

#### 阿武小1年 井上 泰成

	材料	(4人分)
^	は にうれん草 しめじ うもれ木の郷豆腐 豚ひき肉 おろししょうが おろしにんにく ごま油 「中華スープの素	70g 20g
А	上水	600cc
В	<ul><li>□練りゴマ</li><li>□しょうゆ</li></ul>	40 g 24cc



使用した阿武町の食材・・・福賀のほうれん草、うもれ木の郷豆腐、 鹿野ファームの豚肉 【工夫したこと・がんばったこと】

ねりごまを使って減塩でもこってりした味に。

- ① ほうれん草を茹で、3cm 幅に切る。しめじを小房に分け、豆腐を角切りにして おく。
- ② 鍋にごま油を熱し、おろししょうが、おろしにんにく、豚肉を入れて炒める。火 が通ったらAを加えて煮る。
- ③ しめじ、豆腐を加え、さらに煮る。
- ④ Bを混ぜてから③に加える。
- ⑤ 最後にほうれん草を加えて出来上がり。

# 元気がでる おひさまポカポカスープ

阿武小5年 久保田 芙優

材料	(4人分)
えりんぎ	30g
キャベツ	50g
コーン	20 g
ベーコン	20 g
トマト缶	120g
人参	20 g
玉ねぎ	50g
カレー粉	1.5 g
コンソメ	小さじ1
塩	2つまみ
こしょう	少々
水	300cc
バジル粉末	適量
油	11



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、人参 【工夫したこと・がんばったこと】 塩分を減らすためにカレー粉を入れたこと。

- ① 野菜を食べやすい大きさにカットする。
- ② ベーコンも食べやすい大きさにカットする。
- ③ ベーコンを油で炒め、野菜を加える。
- ④ トマト缶、水を加え、野菜がやわらかくなるまで炒める。
- ⑤ 調味料で味付けし、味見をする。
- ⑥ 器に盛ってバジルをふりかける。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

### さば缶中華スープ

#### 阿武中1年 高橋 きらり

材料		(4人分)
人参		半分
玉ねぎ		1 🗆
しめじ		1パック
長ねぎ		1本
さば缶	(水煮)	1缶
青ねぎ		少々
がらスー	-プの素	小さじ1
中華スー	-プの素	小さじ1
塩、こし	ノよう	少々
ごま油		大さじ1
にんにく	くチュー	ブ 1cm
しょうた	がチューフ	ブ 1cm
黒こし。	ょう(好る	みで)少々



使用した阿武町の食材・・・人参、玉ねぎ、長ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 栄養たっぷりでさば缶をおいしく食べられる様に 考えた。

#### 作り方

- ① 長ねぎはななめ切り、人参、玉ねぎはせん切り、しめじは石づきを取り、バラバラにほぐしておく。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油をひき、にんにく、しょうが、長ねぎを入れて軽く炒める。
- ③ 水 1,000cc を入れ、人参、玉ねぎ、しめじを入れて野菜がやわらかくなるまで中火で煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、さばを軽くほぐして入れる。
- ⑤ がらスープの素、中華スープの素、塩、こしょうを入れて味をととのえる。
- ⑥ 最後にごま油を入れ、好みで黒こしょうをふり、青ねぎをのせる。

第11回 2次審査選考作品

# 野菜くずを使ったコンソメスープ

阿武中1年 梅田 凜花

材 料	(4人分)	
人参の皮、へた 玉ねぎの外皮 トマト セロリの葉	30g 50g 1⊐ 60g	<ul><li>☆人参</li><li>☆玉ねぎ</li><li>☆じゃがいも</li><li>☆アスパラガス</li><li>50g</li><li>☆アスパラガス</li></ul>
キャベツの外葉、 ローリエ 昆布	1枚 1 Ocm	<ul><li>・ドライパセリ 少々</li></ul>
鶏手羽先 にんにく 塩 こしょう 砂糖	200g 1片 小さじ2/3 少々 小さじ1	

ひとふり

1 2



使用した阿武町の食材・・・人参、アスパラガス、玉ねぎ、じゃがいも 【工夫したこと・がんばったこと】 普段は捨てている野菜の皮や芯、葉を使い、ブイヨンを作った。

#### 作り方

味の素

лk

- ① ☆以外の材料を全て鍋に入れ、40分煮る。煮た後はざるでこす。
- ② 鶏肉を取り出し、残ったスープに1cm 角に切った☆の材料を入れ、 3分煮る。スープに鶏肉を戻し入れて器に盛り、ドライパセリを振って完成。

### ミルクスープ カレー風味

阿武中1年 池田 稀乃楓

材料	(4人分)
ベーコン	100g
かぼちゃ	50g
玉ねぎ	中1コ
玉ねる	サーゴ
人参	1本
アスパラガス	2本
牛乳	600ml
カレー粉	大さじ1
コンソメ	1 🗆
バター	少々
塩こしょう	適量



使用した阿武町の食材・・・かぼちゃ、玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 カレー粉を入れて混ぜるときに、焦げないように気をつけた。

- ① 野菜とベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② アスパラは斜めに切ってゆでておく。
- ③ 鍋にバターをひいてベーコンと野菜をよく炒める。
- ④ カレー粉を入れて少し炒めて牛乳とコンソメを入れる。
- ⑤ 沸騰したら火を弱めて少し煮る。
- ⑥ アスパラを入れ、塩こしょうで味を調えて出来上がり。

# バターナッツ入りの野菜スープ

阿武中1年 池田 晄

材料	(4人分)
バターナッツ さやいんげん 玉ねぎ ベーコン オクラ だし汁 うすくちしょうゆ 油	70g 10本 小1コ 3枚 3本 500c 大さじ2 少々



使用した阿武町の食材・・・藤井にじいろ農園のバターナッツ、オクラ 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜に火が通っているかなど、調節するのをがんばった。

- ① 野菜とベーコンは食べやすい大きさに切る。鍋に油を熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしたらバターナッツ、いんげんを炒め、だし汁を入れて オクラも入れる。
- ③ 野菜に火が通ったらうすくちしょうゆを入れて出来上がり。

### 見た目も美白 豆乳入りみそ汁

#### 阿武中1年 伊藤 南美

材料	(4人分)
豆 な で ぼ ち は で で れ で で れ で の は の に の に の に の の に の の の の の の の の の の の の の	20g 20g 20g 20g 20g 10g 200ccl 大さじ2



使用した阿武町の食材・・・かぼちゃ、人参、ねぎ、大根 【工夫したこと・がんばったこと】 豆乳があふれないように水加減と火加減を調整した。

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、豆腐はさいのめに切る。 大根、人参、ごぼうを野菜がかくれる程度の水で煮る。
- ② ①に火が通ったらかぼちゃと豆腐を入れる。
- ③ 野菜がかくれる程度の豆乳を加えて煮る。
- ④ 残りの豆乳を入れて味噌をとく。
- ⑤ひと煮立ちさせ、完成。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 阿武みそスープ

#### 阿武中1年 伊藤 凛々

材	料	(4人分)

ほうれん草	30g
キャベツ	1/8玉
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2コ
豆腐	半丁
みそ	15g
にんにく	少々
だし汁	適量



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、玉ねぎ、人参、豆腐、味噌、にんにく 【工夫したこと・がんばったこと】 具をたくさん使った。

- ① すべての野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と野菜を入れて野菜に火を通す。火が通ったら豆腐を入れて煮る。
- ③ 火を止めてお味噌をとかす。
- ④ 仕上げにすりおろしたにんにくを入れて盛りつける。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

### 細長いみそ汁

#### 阿武中1年 小野 友梨花

材料	(4人分)
ねぎ	40 g
えのき	80g
人参	80g
おくら	40 g
だし	3 カップ
豆腐	15g
みそ	60g



使用した阿武町の食材・・・おくら 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜をたくさん入れるために細長くした (食べやすくした)。

- ① 材料は細長く切る。豆腐はさいのめに切る。
- ② 鍋にだしを入れて、えのき、人参、おくらを入れて煮る。野菜に火が通ったら豆腐を入れる。
- ③ みそを溶いて器に盛る。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 夏にぴったり枝豆冷製スープ

阿武中1年 河野 琴音

(4人分)
400g
1/2コ
2 🗆
10g
800cc
2 🗆
200cc
適量



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、じゃがいも 【工夫したこと・がんばったこと】 つぶすこと。

- ① 枝豆はゆでて豆をだす。出した豆をジップロックに入れてつぶす。
- ② おろした玉ねぎとじゃがいもとバターを鍋に入れ、焦げないよう少し炒める。
- ③ 炒めたら水とコンソメを入れて煮る。コンソメが溶けたら枝豆と牛乳を入れ、塩こしょうで味をつける。
- ④ 冷やしたら完成。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

### 具だくさんポトフ風スープ

阿武中1年 後藤 るな

材	料	(4人分)
つと	<b>↑</b> →	(4/人)

ウインナー	4本
水	720cc
ケチャップ	大さじ3
もやし	90g
人参	108g
椎茸	43g
パプリカ(黄)	40 g
パプリカ (赤)	54g
ねぎ	12g
えのき	60g
キャベツ	100g



使用した阿武町の食材・・・キャベツ

【工夫したこと・がんばったこと】

減塩になるように調味料はケチャップだけを使い、ウインナーと野菜のうまみをいかした味付けにした。

- ① ウインナー・ねぎ (小口切り)、人参 (扇切り)、えのき (石づきをとって半分に切りほぐす)、椎茸 (薄切り)、キャベツ (一口大)、パプリカ (短冊切り) にする。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら人参を入れ、3分ゆでる。
- ③ ウインナー、椎茸、パプリカ、えのき、キャベツを同時に入れ、沸騰したらあくをとり、3分煮る。
- ④ ケチャップを入れる。
- ⑤ もやしとねぎを入れ、予熱で火を通して出来上がり。器に盛って完成。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 塩こうじで夏を元気に乗り切るぞスープ

阿武中1年 洒巻 俐牛

材料 (4人分)

かぼちゃ 500g 牛乳 400cc 塩こうじ 大さじ2

ブラックペッパー 適量 枝豆(飾り) 適量 ミニトマト(飾り) 適量



使用した阿武町の食材・・・かぼちゃ、ミニトマト 【工夫したこと・がんばったこと】 体にいい塩こうじを使った。

- ① かぼちゃは1センチの大きさに包丁で切り、耐熱容器に入れてラップをし、 電子レンジ600wで5分加熱する。
- ② ①のかぼちゃと牛乳を鍋に入れ中火で7~8分煮る。
- ③ ②の粗熱が取れたら、塩こうじを入れてハンドブレンダーでなめらかになるまでかくはんする。
- ④ お好みでブラックペッパーをかけ、飾りのトマトと枝豆をのせて冷蔵庫で冷えたらできあがり。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

### 玉ねぎとキャベツのスープ

(4人分)

阿武中1年 水津 吉櫻

15 11	( , , , , , , ,
玉ねぎ	300g
キャベツ	300g
ベーコン	60g
コンソメ	2 🗆

を操パセリ 適量 オリーブオイル 大さじ1

水

ること。

材料

使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜を目標(70g)よりたくさん入れ

80cc



- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② キャベツは3cm ほどの大きさに切る。
- ③ ベーコンを1cm幅に切る。
- ④ 厚手の鍋にオリーブオイルを大さじ1入れ、①~③の材料を炒める。
- ⑤ ある程度炒めたら、水80cc とコンソメを入れて蓋をし、中火で10分煮る。
- ⑥ 乾燥パセリを適量入れて出来上がり。

# 野菜がとれるスープ

#### 阿武中1年 水津 心

材 料	(4人分)
白菜	70g
ベーコン	50g
玉ねぎ	1/2□
ブラックペッパー	少々
コンソメ	4□
水	適量



使用した阿武町の食材・・・白菜 【工夫したこと・がんばったこと】 簡単、早い、安い。

- ① 野菜とベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れて具材を入れる。
- ③ コンソメ、ブラックペッパーを入れる。
- ④ コトコト煮込んでできあがり。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 野菜スープ

### 材料 (4人分)

玉ねぎ 110g かぼちゃ 40g じゃがいも 150g 2本 ウインナー ベーコン 2枚 油 適量 コンソメ 11 11 лk

使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜をたくさん入れたこと。

### 阿武中1年 末益 季



- ① 具材は食べやすい大きさに切って、鍋に油を入れてから具材を全部炒める。
- ② 水、コンソメを入れて味を調え、しばらく煮て具材をやわらかくなったら完成。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 夏野菜カレースープ

#### 阿武中1年 田中 玲来

材料	(4人分)
ズッキーニ	1本
パプリカ	1 ⊐
玉ねぎ	1/2⊐
トマト	小さじ2
オクラ	4本
オリーブオイル	少々
コンソメ	小さじ2
カレー粉	小さじ2
水	800cc
塩、こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・トマト 【工夫したこと・がんばったこと】 夏野菜を入れた。

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎを鍋に入れてオリーブオイルで炒める。
- ② 水、コンソメを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ カレー粉、オクラ、トマトを入れて、塩こしょうで味を調え、器に盛る。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 長いものだんご汁

#### 阿武中1年 中村 舞梅

材	料	(4人分)

人参	1/4⊐
玉ねぎ	半分
ねぎ	少量
長いも	10cm
ほうれん草	1/2束
味噌	適量
いりて	滴量



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】

長いものだんごはくずれやすいのでくずれないようにするのが大変だった。

- ① いりこを使ってだしを作る。
- ② 人参、玉ねぎは食べやすい大きさに切って、①に入れて野菜を火が通るまで煮る。
- ③ ねぎは小口切りにする。ほうれん草は食べやすい長さに切る。
- ④ ②にほうれん草を入れてひと煮たちさせてみそを入れる。
- ⑤ 長いもをすって、500wで20秒間電子レンジにかける。(それを3回繰り返す)
- ⑥ ⑤の長いもをそっと鍋にスプーンで入れる。
- ⑦ お皿に盛りつけてねぎをのせれば完成。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

### 豚肉とせん切り野菜の簡単中華風スープ

阿武中1年 平田 愛翔

	材料	(4人分)
	豚細切れ	100g
	キャベツ	2~3枚
	玉ねぎ	1/2□
	人参	6cm
	えのき	50g
	小ねぎ	少々
٨	厂水	4カップ
Α	_ 丸鶏がらスープ	大さじ1と1/3
	Γ しょうゆ	小さじ2



使用した阿武町の食材・・・キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】

小さじ2

たいてい我が家にある野菜で簡単に作れ、食欲のわく味付けにした。

- ① 豚肉は、適当な幅に切る。
- ② キャベツ、人参はせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。えのきは石づきを取り、半分に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に切ったキャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、A を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を加え、アクを取り5分煮る。
- ④ その後Bを加える。
- ⑤ 皿に入れ、ねぎをのせる。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

### 卵スープ

#### 阿武中1年 藤井 龍星

材	料	(4人分)
Ŋ[	]	2□
た	ぼ	1本
	・マト	2 🗆
鶏	がらスープ	小さじ6
塩	Eこしょう	少々
味	の素	少々
片	栗粉・水	各大さじ1
水	<	1000cc

使用した阿武町の食材・・・ トマト 【工夫したこと・がんばったこと】 片栗粉でとろみをつけたところ。



- ① 鍋に水、鶏がらスープの素、塩こしょうを入れて火にかける。
- ② ①が沸騰したら食べやすい大きさに切ったトマトを入れ、おたまでかきまぜ ながら、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ 小さいボウルに卵を割り入れておはしで溶く。
- ④ 沸騰した鍋の中に溶いた卵を少しずつ入れ10回ぐらいかき回してからすぐ に火を止める。
- ⑤ 味の素を入れ、味が薄かったら鶏ガラスープの素を入れ、上に刻んだねぎを のせる。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 野菜たっぷりカレースープ

#### 阿武中1年 三浦 隆貴

材料	(4人分)
玉ねぎ	200g
じゃがいも	300g
人参	200g
なす	2本
かぼちゃ	1/4⊐
パプリカ(赤)	1 ⊐
パプリカ(黄)	1 ⊐
おくら	3本
鶏肉	100g
コンソメ	少々
カレー粉	少々
カレールー	70g
水	適量



使用した阿武町の食材・・・なす、じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、人参

【工夫したこと・がんばったこと】

甘みのあるかぼちゃを入れることで、調味料を減らした。

おくらなどを最後に入れることで彩りをよくした。

- ① 野菜などを少し大きめに切る。
- ② 鍋に食べやすい大きさに切った鶏肉を入れて油で炒める。
- ③ じゃがいも、おくら以外の野菜を入れて炒める。
- ④ カレー粉を入れて炒める。
- ⑤ じゃがいもを加えて野菜が全部かくれるくらい水を入れてコンソメを入れる。
- ⑥ アクをとりながらじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ⑦ カレールーを入れて溶かし、おくらを入れてひと煮立ちしたら出来あがり。

### ラタトゥイユ風夏野菜スープ

#### 阿武中1年 柳井 治真

材 料	(4人分)
玉ねぎ	1 ⊐
パプリカ(黄、赤)	各1/2コ
なす	1 🗆
トヘト	2 🗆
ベーコン	200g
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	少々
ズッキーニ	1 🗆
バター	10g
食塩無添加トマトジュース	200cc
水	200cc
コンソメ	5 g
本みりん	大さじ2
塩こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、なす、トマト、ズッキーニ 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜を同じ大きさに切ること。

- ① なす、パプリカ、トマト、ズッキー二、ベーコンを2cm 角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れてみじん切りにしたにんにくを入れて炒め、玉ねぎをみじん切りにして入れる。
- ③ 玉ねぎに火が通ったらバター、ベーコンを入れる。
- ④ 切った野菜を入れる。
- ⑤ 本みりん、トマトジュースを入れる。
- ⑥ 野菜に油がまわってきたらコンソメと水を入れる。
- ⑦ しばらく煮込んで、塩こしょうで味を調えて器に盛る。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

### 野菜たっぷりミネストローネ

#### 阿武中1年 山根 悠愛

材 料	(4人分)
ベーコン	4枚
じゃがいも	2 🗆
トマト	2 🗆
玉ねぎ	1 🗆
キャベツ	5枚
オリーブオイル	大さじ2
コンソメ	小さじ2
塩	小さじ1
水	1000cc



使用した阿武町の食材・・・

【工夫したこと・がんばったこと】

じゃがいもなどかためな野菜は時間をかけて炒めた。

- ① ベーコンは1cm 幅に切る。
- ② じゃがいも、玉ねぎ、キャベツは1cm 角に切る。トマトは横半分に切って種をとり、1cm 角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを加えて玉ねぎが透き 通るまで中火で炒める。じゃがいも、キャベツを加えてさっと炒める。
- ④ ③に調味料、トマトを加えてさっと混ぜる。煮立ったら蓋をし、弱火で5分煮る。器に盛って完成。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

### カボジャガポタージュ

#### 阿武中1年 吉岡 千桜

材	料	(4人分)

力ボチャ	1/4⊐
ジャガイモ	2 🗆
ベーコン	3枚
コンソメ顆粒	小さじ2
こしょう	少々
塩	少々
牛乳	200cc
水	200cc



使用した阿武町の食材・・・ジャガイモ

【工夫したこと・がんばったこと】

夏野菜のカボチャとジャガイモを使ったこと。カボチャの皮を少し残して ジャガイモをすって食感があるようにした。

- ① カボチャを茹でる。やわらかくなったら少し形を残してつぶす。
- ② ジャガイモをすりおろす。
- ③ 鍋に水とカボチャとジャガイモを入れて煮る。
- ④ コンソメを入れて味を調える。
- ⑤ ベーコンは食べやすい大きさに切って、炒めてから一緒に煮る。
- ⑥ 最後に牛乳を入れ混ぜて完成。

# 夏やさいカレースープ

#### 阿武中1年 中村 虹太

材料 (4人分)

なす小1本ズッキーニバトマト2コウインナー4本鶏ガラスープ小さじ1カレールウ1かけ水600ccオリーブオイル少々



使用した阿武町の食材・・・トマト 【工夫したこと・がんばったこと】 トマトの皮むき。

- ① なすは乱切りして、水につけてあく抜きをする。
- ② ズッキー二は皮をむいて適当な大きさに切る。
- ③ トマト2コは皮をむいて適当な大きさに切る。
- ④ ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 切った材料をオリーブオイルで炒める。鍋に移して水と鶏ガラスープを入れて煮込む。
- ⑥ 最後にカレールウを入れて完成。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# トッポギスープ

#### 阿武中2年 小野 綾香

材料 (4人分)

トッポギ100g水900cc鶏ガラスープの素大さじ2塩、しょうゆ各小さじ2/3こしょう適量卵3コいりごま8g

ねぎ (小口切り) 適量 とうふ 1丁



使用した阿武町の食材・・・とうふ

【工夫したこと・がんばったこと】

卵をふわっとなるように、卵を入れてからは火にかけすぎないようにした。

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したらトッポギを入れ、5分加熱し、鶏ガラスープの素、塩、しょうゆ、こしょうを加え軽く混ぜ、溶き卵をまわし入れる。
- ② とうふを食べやすい大きさに切り、加える。
- ③ 再沸騰したら火を止め、ごまとねぎを加えて出来上がり。

### 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 夏野菜のみそスープ

#### 阿武中2年 小野 洸志郎

材料	(4人分)
豚バラ薄切り肉	150g
ミニトマト	8 🗆
オクラ	8本
しょうがのすりおろし	/ 1かけ分
水	5カップ
ほんだし	大さじ2
ごま油	大さじ1
みそ	30g

使用した阿武町の食材・・・トマト、オクラ、みそ 【工夫したこと・がんばったこと】 いろどり。



- ① 豚肉を2~3cm 幅に切って、鍋で炒める。
- ② オクラはななめ切りにする。
- ③ 鍋に水を5カップ入れて沸騰したらオクラを入れて、ほんだし、みそを溶いて入れる。
- ④ ひと煮立ちしたらミニトマトを入れてごま油、しょうがのすりおろしを入れて完成。

# 夏のさっぱりスープ

#### 阿武中2年 小野 心夏

材 料	(4人分)
水	800cc
トマト	80g
オクラ	40 g
玉ねぎ	120g
ジャガイモ	200g
鶏ガラスープ	小さじ4
塩こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・トマト、オクラ、玉ねぎ、ジャガイモ 【工夫したこと・がんばったこと】 味だけではなくて、見た目にも意識して考えることに工夫した。

- ① 野菜の皮をむき、玉ねぎとジャガイモは拍子木切りに、トマトはさいの目切り、オクラは小口切りにする。
- ② 鍋の中に水と玉ねぎ、ジャガイモを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ジャガイモがやわらかくなったら鶏がらスープ、塩こしょうを入れ、味を調える。
- ④ オクラとトマトを入れて完成。

### 野菜たっぷり豆乳スープ

阿武中2年 小野 俊介

材料 (4人分)

豚バラ肉	150g
じゃがいも(ロ	Þ) 2⊐
ほうれん草	2束
人参	小1本
玉ねぎ	小1コ
コンソメ	2 🗆
小麦粉	大さじ2
豆乳	500cc
水	300cc
塩こしょう	適量
マーガリン	大さじ2



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、 じゃがいも、人参 【工夫したこと・がんばったこと】 小麦粉と豆乳を先によく混ぜ、一気にとろ みをつけ、時間短縮した。

- ① 材料を切る(玉ねぎをスライス、人参・じゃがいもを小さい乱切り、ほうれん草はゆでて適当に切る。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る)
- ② 鍋にマーガリンを入れて豚バラ肉と玉ねぎを炒める。
- ③ 水を入れ、人参、じゃがいもを入れて15分煮込む。
- ④ 小麦粉と豆乳を混ぜて、③の中に入れて弱火で3分煮込む。
- ⑤ ④にほうれん草を入れ、塩こしょうで味を調え、出来上がり。

# オクラとトマトのふわたまみそ汁

阿武中2年 河原 陽博

材	料	(4人分)
		( , , ,, ,, )

オクラ6本トマト1コ溶き卵1コ分水3と1/2カップほんだし小さじ山盛りみそ大さじ3



使用した阿武町の食材・・・ 【工夫したこと・がんばったこと】 オクラをいろんな形に切ってみたところ。

- ① オクラは2cm 幅の斜め切りにし、トマトはひと口大に切る。
- ② 鍋にほんだし、水を入れて火にかけ、沸騰したらいったん火を止め①のオクラ、トマトを加えてみそを溶き入れる。
- ③ 再び火にかけ煮立ったら、溶き卵を加えて大きくゆっくりかき混ぜ、卵が浮いてきたら火を止め、器に盛る。

# 夏野菜たっぷり汁

阿武中2年 桑嶋 大翔

材	料	(4人分)
---	---	-------

玉ねぎ(大)	1 🗆
なす (大)	1本
にんじん (中)	1本
とうふ	1丁
大根	1本
ねぎ	少々
だしの素	小さじ1
水	適量
みそ	適量
味の素	適量

使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、なす、 大根

【工夫したこと・がんばったこと】 野菜をたくさん使ったこと。



- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。豆腐はさいの目に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水とだしの素、野菜を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、豆腐と味噌を入れる。
- ④ 味の素とねぎを入れて器に盛る。

# 旬の野菜を使った具だくさん汁

阿武中2年 小池 由奈

材料	(4人分)
なす (中)	1本
オクラ	5本
玉ねぎ(中)	1/2コ
えのき	1/2コ
人参(小)	1本
たまご豆腐	2丁
ごま油	大さじ2
水	700cc
だしの素	10g
みそ	大さじ4



使用した阿武町の食材・・・なす、オクラ、

玉ねぎ

【工夫したこと・がんばったこと】

短時間で簡単にできる。

- ① オクラを薄めの輪切りにする。えのきは石づきを取り、半分に切る。たまご豆腐はさいの目に切る。
- ② なすと人参はいちょう切り、玉ねぎをくし切りにする。
- ③ ②の野菜を鍋に入れて、ごま油をひき、中火で炒める。
- ④ 表面に火が通ったら水とだしの素を入れて煮立たせる。
- ⑤ 煮立ったらオクラ、えのき、たまごとうふを入れて2~3分くらい煮る。
- ⑥ 火を止めてからみそを溶き入れる。
- ⑦ もう一度火にかけ、沸騰させずに温めて完成。

# アオハル(青春)汁

#### 阿武中2年 白石 大和

材料	(4人分)
キャベツ	1玉
にんじん	2本
なす	1本
玉ねぎ	1 □
ブロッコリー	1房
トヘト	1 □
コンソメ	3⊐
ウインナー	10本
鳴き砂の塩	適量



使用した阿武町の食材・・・鳴き砂の塩、野菜全部

【工夫したこと・がんばったこと】

ビタミンを最も効率よく摂取できるようニキビのできにくさ期待大。

#### 作り方

- ① 野菜は一口サイズに切ってコンソメ3コと一緒に鍋に入れて、30分ほど中火でコトコト煮込む。
- ② 鳴き砂の塩で味を調えて完成。

作り置きして夏は冷やしスープでも!大切な日の前日に食べてお肌つるつる!

# 白菜たっぷり野菜スープ

#### 阿武中2年 白松 朋之

材料	(4人分)
白菜	500g
大根	300g
人参	100g
ベーコン	120g
白だし	120g
水	1000cc
こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・白菜

【工夫したこと・がんばったこと】

白だしとベーコンの塩分だけで、他に塩は使わないようにして減塩を意識した。市販 の白だしを使い、簡単に作った。

- ① 白菜を葉はざく切り、芯の部分は1cm幅に切る。 大根は5mmのいちょう切り、人参は3mmの半月切り、ベーコンは1cm幅の拍子 切りにする。
- ② 切った野菜とベーコン、水、白だしを鍋に入れ、野菜がやわらかくなるまで(15~20分) 煮る。
- ③ 仕上げにこしょうを少々ふる。

### 夏野菜の味噌汁

阿武中2年 水津 泰羅

材料 (4人分)

昆布(5cm角切)2枚水850cc長芋250g玉ねぎ1コ人参(小)1本ブロッコリースプラウト1パック油揚げ1枚西京みそ大さじ1と1/

西京みそ 大さじ1と1/2 乾燥わかめ 適量

おいしく作った。

使用した阿武町の食材・・・ブロッコリースプラウト 【工夫したこと・がんばったこと】



- ① 昆布を水に一晩冷蔵庫でつける。
- ② 鍋に①を入れ火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③ 玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切り、長芋は皮をむいて厚めのいちょう切り、ブロッコリースプラウトは根を切って洗う。
- ④ 油揚げは湯抜きし細切りにする。
- ⑤ ②に③の玉ねぎ、人参、④を入れて煮る。あくが出たらすくう。
- ⑥ ⑤が煮えたら火を止め味噌を溶き、乾燥わかめを入れる。
- ⑦ お椀に⑥を盛り、③の長芋を盛りつけ、ブロッコリースプラウトを飾る。



# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

### ほうれん草スープ

#### 阿武中2年 田中 維織

材料	(4人分)
ほうれん草	100g
ミニトマト	180g
玉ねぎ	180g
「卵	2コ
水溶き片栗粉	少々
ハム	4枚
<ul><li>鶏がらスープの</li></ul>	素 小さじ4
水	800cc
塩こしょう	適量



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、トマト、ほうれん草 【工夫したこと・がんばったこと】 たくさん野菜を入れたこと。

- ① ざく切りしたほうれん草を水に10分浸してあく抜きする。水溶き片栗粉と卵を混ぜておく。ハムは細切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて煮立て、薄切りにした玉ねぎを加える。 玉ねぎが透き通ってきたら、水をきったほうれん草とくし型に切ったトマト、 ハムを加えてひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調える。
- ③ スープをかき混ぜながら卵を細く流し入れ、すぐに火を止め、器に盛る。

### 栄養スープ

#### 阿武中2年 玉島 楓華

材料	(4人分)
ト玉パミニにし塩しみ料しだマねセンラんょこょの理ょしくがょゆ くがょゆ ゆうしうん	1 1 5 4 1 1 1 1 5 4 大大 大 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 1 1 1 1 1 3 1



使用した阿武町の食材・・・トマト 【工夫したこと・がんばったこと】 餃子の残った材料でできたこと。

- ① 二ラは小さく刻み、にんにく、しょうがはみじん切りにして、ミンチ、塩こしょう、しょうゆと一緒に合わせて肉団子を作る。
- ② トマトをミキサーにかけて、玉ねぎとパセリをみじん切りにする。
- ③ パセリ以外の野菜と水を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら肉団子を入れて煮る。
- ④ 煮込んだらみりん、料理酒、しょうゆ、だしを入れて味を調える。
- ⑤ 最後に香りつけとしてパセリをかけたら完成。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

### 野菜スープ

#### 阿武中2年 中野 杏里

材料 (4人分)

ベーコンスライス 4枚 ズッキーニ 1本 パプリカ 1/2コ 1/2コ 玉ねぎ なす 1/2コ トマト お好みで ほんだし 大さじ2 5カップ 水 オリーブオイル 大さじ1



使用した阿武町の食材・・・ズッキー二、玉ねぎ、なす、トマト 【工夫したこと・がんばったこと】 きちんと火を通すこと。

- ① ベーコンは一口サイズに切る。玉ねぎを薄切り、他の野菜を乱切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、ベーコンを入れて炒め、ベーコンから脂が出てきたら野菜を加えて炒める。
- ③ 水、ほんだし大さじ1を加えて煮る。煮立ったらほんだし大さじ1を加えて味を調えて器に盛る。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# オクラとコーンのスープ

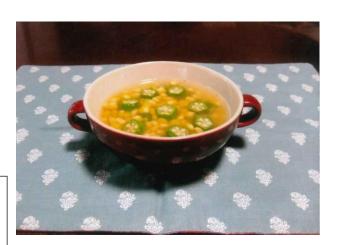
#### 阿武中2年 橋本 昂拓

材料 (4人分)

オクラ 6本 とうもろこし 1本 だし汁 4カップ 塩 小さじ 1/4 しょうゆ 少々

使用した阿武町の食材・・・とうもろこし、 オクラ

【工夫したこと・がんばったこと】
簡単でおいしくなるように頑張った。



- ① オクラはがくを切り落として1cm幅に切る。とうもろこしは包丁で粒をそぐ。
- ② 小鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらとうもろこしを入れて煮る。色が 鮮やかになったらオクラを加えてひと煮立ちさせ、塩としょうゆで味付けする。

## たっぷり野菜のミネストローネ

#### 阿武中2年 藤井 蒼太

材	料	(4人分)
・ じ人玉キベにあ水固塩	かがいも 参 ねぎ マベツ シーコン どんにく らごしトマト	100g 70g 100g 100g 60g 60g 1h 200c 4コ 少々 15cc
/\	パセリ	適量



使用した阿武町の食材・・・

【工夫したこと・がんばったこと】

キャベツを包丁で切らず、手でちぎったところ。

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎは1cm 角に切る。キャベツは手でちぎる。にんにくはみじん切りにする。ベーコンも1cmに切る。
- ② 鍋にみじん切りのにんにく、オリーブオイルを入れて香りが出るまで炒める。 切った野菜を入れてしんなりしたら、あらごしトマトを入れて煮立てる。※ホールトマトを使用する場合はつぶしながら加える。
- ③ コンソメを入れて中火で10分ほど煮立て、塩こしょうで味を調える。器に盛り、パセリを散らす。※パセリ嫌いなので散らしていません。(写真)

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 中華風コーンスープ

#### 阿武中2年 守永 彩乃

15 11	( . , , , , , , ,
玉ねぎ	90g
コーン缶	120g
水菜	70g
90	2 🗆
1/	45.

材 料 (4人分)

塩こしょう
少々

中華スープの素 小さじ2

使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、水菜 【工夫したこと・がんばったこと】 塩こしょうの調整。



- ① コーン缶をブレンダーでドロドロにする。玉ねぎは薄切りにする。水菜は洗って食べやすい長さに切る。
- ② 玉ねぎ、中華スープの素とコーンを鍋に入れて火に掛け、火が通ったら水菜と 卵を割りほぐして入れる。
- ③ 塩こしょうで味を調える。

## いもいも冷製スープ

#### 阿武中2年 矢田 栞菜

材料	(4人分)
さつまいも	150g
じゃがいも	150g
玉ねぎ	1/2コ
- 水	300cc
- コンソメ顆粒	小さじ2
バター	15g
- 牛乳	400cc
- 塩こしょう	適量
ごはん	50g



使用した阿武町の食材・・・さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、お米 【工夫したこと・がんばったこと】 バターを少し入れて、よりおいしくしたこと。

- ① さつまいもとじゃがいもは皮をむいて、1 cm 幅のいちょう切りにする。玉 ねぎは5 mm 幅の薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①と A を入れラップをし、500W の電子レンジで8分程加熱し、粗熱をとる。
- ③ ミキサーに粗熱をとった②とごはんを入れ滑らかにする。
- ④ ボウルに③を入れ、牛乳と塩こしょうを混ぜ合わせる。混ざったら冷蔵庫に入れて30分ほど冷やして出来上がり。

## 野菜いっぱいコンソメスープ

#### 阿武中2年 吉村 広大

材 料	(4人分)
玉ねぎ	90g
人参	60g
じゃがいも	85g
プチトマト	4⊐
ソーセージ	4本
90	2 🗆
コンソメ固形	3⊐
あらびきこしょ	う 少々
水	900 cc



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、人参 【工夫したこと・がんばったこと】 プチトマトを入れてみたこと。

- ① 玉ねぎ、じゃがいもは1cm のさいの目切り、人参はそれより小さめのさい の目切り、ウインナーは斜めに切る。
- ② プチトマトを湯むきする。
- ③ 鍋にコンソメ固形を入れ、水900ccを入れて火にかける。玉ねぎ、人参、 じゃがいもを入れ、沸騰したらアクをとる。
- ④ ウインナーを入れる。
- ⑤ 沸騰したら溶き卵をまわし入れ、あらびきこしょうを入れて味を調える。
- ⑥ 器に盛り、プチトマトを具の上に置く。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 阿武みそスープ

#### 阿武中3年 伊藤 泰尊

材	料	(4人分)
	うれん草 ヤベツ	30g 1/8玉
-	.参 .ねぎ	1/4本 1/2コ
	: うふ	半丁
	く りおろしにんに	15g こく 少々
水	<b>2</b>	適量



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、玉ねぎ、人参、とうふ、みそ、にんにく 【工夫したこと・がんばったこと】 とにかく具だくさん。

- ① すべての野菜を食べやすい大きさに切る。豆腐はさいの目に切る。
- ② 鍋に水と野菜を入れて野菜に火が通ったら、豆腐を入れて火を止めてみそを溶かす。
- ③ 仕上げにすりおろしたにんにくを入れて盛りつける。

# さっぱり?トマトスープ

阿武中3年 井町 快斗

材料	(4人分)
ト玉も餃とミ卵塩トコ昆塩トがしのふチーレトソだし皮・ようメートリだしまがある。	2 2 1 2 適 〃 〃 少 1 1 / 少 1 1 2 次 4 量 〃 〃 夕 本 コ 袋 々



使用した阿武町の食材・・・トマト、玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 暑いときでもさっぱりしているので飲みやすい。 みんなが苦手なトマトジュースを使う。

- ① トマトは細かく切る。玉ねぎを切り、もやしは洗っておく。
- ② とうふ、ミンチ、卵、塩こしょうを混ぜて餃子の皮で包む。
- ③ 沸騰した鍋に全て入れて、コンソメ、昆布だし、トマトジュースを入れ、塩こしょうで味付けして出来上がり。

# 野菜たっぷりワンタンスープ

阿武中3年 上田 陽葵

材料	(4人分)
----	-------

にら	3本
もやし	1/3袋
ほうれん草	1/2束
春巻きの皮	半分
豚ミンチ	100g
玉ねぎ	1/6⊐
90	1 🗆
小麦粉	少々
にんにく	少々
しょうが	少々
水	適量
鶏がらスープ	大さじ4
塩こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 ワンタンを作ること。

- ① しょうが、にんにく、玉ねぎはみじん切りに、にらとほうれん草は食べやすい長さに切る。
- ② しょうが、にんにく、小麦粉、卵、玉ねぎ、豚ミンチでワンタンを作る。
- ③ 水の中に鶏がらスープを大さじ4杯入れる。沸騰したらワンタンを入れる。
- ④ にら、ほうれん草、もやしを入れて煮て、塩こしょうで味を調えたら完成。

## 野菜たっぷりスープ

#### 阿武中3年 梅地 なごみ

	材料	(4人分)
•	キャベツ 小松菜 人参 乾燥キクラゲ ツナ缶 水 「料理酒	200g 80g 50g 4g 70g 600g
А	上 鶏がらスープの素 生姜(生姜チュー)	



使用した阿武町の食材・・・小松菜、人参、キャベツ 【工夫したこと・がんばったこと】 生姜を入れたことで、風味をつけ減塩につなげたこと。 野菜を入れたことで、野菜のうまみを生かしたこと。

- ① 材料を切る。キャベツは太いせん切り、小松菜は3cm のざく切り、乾燥キクラゲは水でもどして細切り、人参は3cm ほどの長さに切り2~3mm 幅の板状に切る。板状にした人参を縦に置き、繊維に沿って2~3mm の厚さに切る。
- ② 鍋に水600ccを入れる。人参、キャベツ、小松菜、キクラゲ、ツナ(油も一緒)、A を入れて中火で野菜に火が通るまで灰汁を取りながら煮る。
- ③ 火が通ったら、火を止め、生姜を入れてかき混ぜたら出来上がり。

# ミルクのスープ

#### 阿武中3年 大塚 彩未

材 料	(4人分)
牛乳	1 O O cc
人参	50g
キャベツ	200g
まいたけ	45 g
ベーコン	35g
塩	小さじ1/2
塩こしょう	31510
コンソメ	1 □
水	700cc



使用した阿武町の食材・・・キャベツ 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜をたくさん入れてうまみを引き出すこと。

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋を水に入れて火に掛ける。
- ③ 人参を入れる。
- ④ キャベツ、まいたけ、ベーコン、コンソメを入れる。
- ⑤ ふたをして、火が通ったら牛乳を入れる。
- ⑥ 塩こしょうで味を調えたら完成。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# なすのみそ汁

阿武中3年 小田 雅登

材	料	(4人分)
---	---	-------

なす1本玉ねぎ1/2コ水800cc顆粒和風だし小さじ2みそ小さじ4ねぎ少々絹ごし豆腐200g



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 簡単で美味しく作れるところ。

- ① なすは5mm 幅の半月切り、玉ねぎは薄切り、豆腐は2cm 角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて中火にかける。沸騰したらなす、玉ねぎ、だし、豆腐を入れひと煮立ちさせる。
- ③ 弱火にしてみそを溶き入れる。
- ④ みそが溶けたら火から下ろして器に盛りつけて完成。

# 具だくさん野菜入りコンソメスープ

阿武中3年 小野 杏莉

材料	(4人分)
ソーセージ	110g
レタス	4枚
じゃがいも	1コ 1/3本
にんじん 水	1/3年 3カップ
コンソメ固形	1 🗆
塩	少々
こしょう	少々
ブロッコリー	100g
とうもろこし	5 g



使用した阿武町の食材・・・ブロッコリー、レタス、じゃがいも、人参、 とうもろこし 【工夫したこと・がんばったこと】

固い物、火の通りにくい物から入れていくこと。

- ① ソーセージは斜め半分に切り、レタスは一口サイズにちぎる。じゃがいも、 にんじんは3mm 幅の半月切りにする。ブロッコリーは一口サイズに切る。 コーンは適量入れる。
- ② 鍋に水、コンソメを入れる。①のソーセージ、じゃがいも、にんじんを先に 5分間煮る。
- ③ レタス、ブロッコリー、とうもろこしを入れて火に掛け煮立ったら5分煮る。
- ④ 塩こしょうで味を調えて完成。

# さっぱりつみれ汁

阿武中3年 河野 雅也

材	料	(4人分)

魚(いわし)	3匹
大葉	1枚
しょうが汁	小さじ1
小麦粉	大さじ1
水	適量
昆布だし	適量
塩	少々
ねぎ	少々



使用した阿武町の食材・・・いわし 【工夫したこと・がんばったこと】 大葉を入れてさっぱり仕上げたこと。

- ① 魚のはらわたと頭、背骨をとる。
- ② ①と大葉、しょうが汁、小麦粉をミキサーにかける。(この作業は包丁でやりました)
- ③ 鍋に水を入れ、昆布だしを煮立て②を直径2cm くらいの団子にして入れて、 灰汁をとりながら煮る。 塩で味を調えて器に盛る。
- ④ 小口切りにしたねぎを盛りつけて完成。

# 夏野菜の中華スープ

#### 阿武中3年 清水 菜帆

材料 (4人分)

100g 鶏肉の細切れ なす 中1本 1/4□ かぼちゃ 春雨 40g 少々 ごま・ごま油 オクラ 3本 チキンコンソメ 適量 鶏がらスープの素 適量



使用した阿武町の食材・・・なす 【工夫したこと・がんばったこと】 夏野菜をたくさん入れた

- ① 春雨を水でもどし、ざるにあげる。かぼちゃ、なすは食べやすい大きさに切る。
- ② 湯に鶏肉の細切れを入れる。
- ③ かぼちゃ、なすを入れ、コンソメを入れる。
- ④ 鶏がらスープを入れて味を調える。
- ⑤ オクラをゆで、輪切りにする。
- ⑥ 器に盛り、ごま油とごまを適量入れたら完成。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 野菜たっぷりスープ

#### 阿武中3年 水津 壕

材	料	(4人分)
	こんじん	30g
É	]菜	70g
L	めじ	30g
玉	ねぎ	1/2コ
_	<b>リーン</b>	20 g
^	ベーコン	80g
_	コンソメ	4⊐
水	<	1 <i>Q</i>
フ	ブラックペッパー	- 少々
1	パセリ	少々

使用した阿武町の食材・・・人参、白菜、 しめじ、玉ねぎ、コーン 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜をたくさん入れたこと。



- ① 野菜とベーコンは食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に水を入れて沸かして野菜を入れる。
- ③ コンソメを入れてコトコト煮込む。
- ④ 上からパセリ、ブラックペッパーを散らして完成。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 野菜たっぷりスープ

#### 阿武中3年 水津 梨乃

材料	(4人分)
えのきたけ ぶなしめじ ソーセージ レタス セロリ オリーブオイル コンソメ 塩こしょう	100g 100本 4枚本じ量 適適量
水	600cc



使用した阿武町の食材・・・レタス 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜をいろどりよくして使ったこと。

- ① 鍋に水を入れる。
- ② 沸騰したらコンソメを入れる。
- ③ 野菜とソーセージを全部食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋の中に③を入れる。
- ⑤ 塩こしょうとオリーブオイルを入れて煮詰めて出来上がり。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

## 豚汁

#### 阿武中3年 末益 楓

材 料	(4人分)
玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ	120g 120g
かぼちゃ	65g
大根	65g
豚肉	80g
みそ	大さじ1
顆粒だし	適量
水	640cc



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 自分の家でできた玉ねぎを使ったこと。

- ① 水と顆粒だしを鍋に入れて中火にかける。
- ② 具を切って入れる。(大根はいちょう切り、その他は一口大)
- ③ 1回沸騰したら火を止めてみそを溶いて出来上がり。

## アゴの味噌汁

#### 阿武中3年 福原 愛海

材料	(4人分)
と塩片玉大人と白水だ味がこ栗ね根参うネ し噌	4匹 少// 1 玉 1 O c m 1 パラ c m 1 が 1 5 c m 1 // // // // // // // // // // // // //



使用した阿武町の食材・・・とび魚 【工夫したこと・がんばったこと】 とび魚をミンチにすること。

- ① とび魚を3枚におろして、中骨を取り包丁でたたいてミンチにする。ボウル に入れて塩こしょう少々、片栗粉を入れて混ぜる。
- 2 すべての野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水、野菜を入れて煮立たせる。
- ④ 野菜が煮えたらだしの素を入れてとび魚を丸めて入れる。
- ⑤ 味噌を入れてひと煮立ちさせて出来上がり。

## テンジャンチゲ

#### 阿武中3年 藤井 彩花

才 料	(4人分)
じゃがいも	1 🗆
なす	1/2コ
玉ねぎ	1 □
とうふ	1/2丁
ねぎ	1本
青唐辛子	2 🗆
豚バラ肉	300g
粉唐辛子	適量
テンジャン	大さじ2



使用した阿武町の食材・・・なす 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜を多く使うので食べやすいように、韓国料理のテンジャン チゲをアレンジした。

- ① 材料を一口大に切る。※火が通らなくなるためじゃがいもは大きく切りすぎないこと。
- ② 豚バラ肉を鍋に入れ、肉がつかるくらい水を入れる。
- ③ テンジャンを大さじ2入れて煮込む。※あくをとる。味付けは少ししょっぱいぐらい。
- ④ 野菜を入れていく。※じゃがいもから先に。
- ⑤ 最後に粉唐辛子、テンジャンを足しながら味を調えて出来上がり。

# カラフル団子コンソメスープ

#### 阿武中3年 吉岡 勝虎

材 料	(4人分)
水ピ人鶏卵パ牛春コ塩こマシンが、外のおりのでは、おりまり、おいりのでは、おいりのでは、おいりのでは、おいりのでは、おいりのでは、おいりのでは、おいりのでは、おいりのでは、これが、これが、これが、これが、	800cc 1/2本 1/20g 1コヤ ツクg 30g ツクタ ツクタ



使用した阿武町の食材・・・ピーマン 【工夫したこと・がんばったこと】 人参、ピーマンをみじん切りにしたこと。 人参はレンジでチンして少し柔らかくしておく。

- ① 人参、ピーマンをみじん切りにする。
- ② 人参をレンジで温める。
- ③ 鶏ミンチとピーマン、人参、卵、パン粉、牛乳を混ぜて団子にする。
- ④ 水を鍋に入れ、沸騰したら団子を入れる。
- ⑤ 春雨を入れ、コンソメを入れて、最後にこしょうで味を調えて器に盛る。

# トマトと卵のさっぱりスープ

阿武中3年 池田 飛南斗

	材料	(4人分)
	トマト	2玉
	ベーコン	4枚
	玉ねぎ	中1/2コ
	しめじ	1/2パック
	90	1 □
	パセリ	少々
	┌鶏がらスープ	大さじ1
Д	塩	少々
, ,	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	オリーブ油	大さじ1/2



使用した阿武町の食材・・・トマト、玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 トマトのたねを取り出すところ。

- ① トマトの皮を湯むきして、トマトの種を取り出しカットする。
- ② 玉ねぎとベーコンをスライスし、しめじは小さくさく。
- ③ 鍋にオリーブ油をひき①、②の材料を入れ炒める。
- ④ しんなりしたら水を入れ、A の調味料を入れて煮る。
- ⑤ 最後に溶き卵を入れて、みじん切りしたパセリをかけて完成。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

## 牛バラ肉のだし汁

#### 材料 (4人分)

牛バラ肉	200g
大根	160g
しいたけ	40 g
春雨	6 g
ニラ	適量
<u>DD</u>	4□
牛骨	2000 g
塩こしょう	少々

#### 阿武中3年 白村 太一



【工夫したこと・がんばったこと】 肉を手でほぐしたこと。

- ① 牛骨と牛バラ肉を鍋で約3時間コトコト煮る。
- ② 3時間煮込んだら、牛骨は捨て、牛バラ肉は手でほぐして具として使う。
- ③ 大根としいたけは薄くスライスする。春雨と二ラは3cm の長さに切り、スープに入れ加熱。塩こしょうで味を調えて溶き卵を落として完成。

# カラフル野菜のみそスープがけ

#### 阿武小3年 金子 愛弥

材	料	(4人分)
水		200c

水	20000
こんぶ	5cm 角×2
かつお節	10g
みそ	20 g
にんじん	中半分
玉ねぎ	中半分
じゃがいも	中1コ
オクラ	中4本
プチトマト赤・黄	各4コ
わかめ	適量
豆腐	半丁



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、じゃがいも、オクラ、プチトマト、豆腐、

【工夫したこと・がんばったこと】

塩を取りすぎないように汁を減らすために野菜にスープをかけた。

- ① にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを 1.5cm 角に切る。
- ② 水を沸騰させ、網をのせて①の野菜を入れ蒸す。
- ③ オクラはゆがく。豆腐は1cm 角に切っておく。
- ④ プチトマトは頭に十字を入れ、沸騰した中に入れて、少ししたら取り出し皮 をむく。
- ⑤ だしを火にかけ、沸騰する前に止めてみそを入れる。
- ⑥ 器に野菜、豆腐、わかめを盛り、上からみそスープをかける。

## 乾物とえのきのヅブヅブ豆乳スープ

50g

280cc 200cc

(4人分)

福賀小6年 藤原 帆乃

10 17	(-/(/)/
玉ねぎ	100g
じゃがいも	80g
にんじん	40 g
切り干し大根	8 g
油•塩	少々
えのき	100g
わかめ	2 g



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、わかめ 【工夫したこと・がんばったこと】

塩分を体から出してくれるカリウムを多く含む材料を使った。わかめ、ハム、切り干し大根のうま味を生かし、加える調味料を減らしたこと。

#### 作り方

材 料

ハム

豆乳

水

- ① 材料を切る。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは薄切りにする。切り干し大根はひたひたの水に浸してから、細かく切る。(浸した水は後で使う) えのきも細かく切る。ハムは1cm 角に切る。
- ② 材料を炒める。玉ねぎ→人参→じゃがいもの順に炒め、油がまわったら切り 干し大根(浸した水ごと全部)えのき、ハムも加える。
- ③ 水を加えてふたをし、野菜が柔らかくなるまで蒸し煮する。
- ④ 柔らかくなったら豆乳とわかめを加え、ひと煮立ちさせて味見をする。
- ⑤ わかめ、ハムの塩分で足りなければ、塩少々を足して出来上がり。

# バターナッツスープ

#### 阿武小5年 池田 希穂

材料	(4人分)
バターナッツ 玉ねぎ(中) 牛乳 コンソメ バター	400g 1g 180cc 大さじ1 20g
<i>/</i> \ <i>j</i>	206



使用した阿武町の食材・・・ふじい農園のバターナッツ 【工夫したこと・がんばったこと】 バターナッツの種の取り方が少しむずかしかった。

少々

150cc

#### 作り方

塩こしょう

水

- (1) バターナッツの種を取って食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④ バターナッツを加えて炒め、水を加えて煮立ったらふたをしてバターナッツ が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 固形物がなくなるまでミキサーに入れて、なめらかにする。
- ⑥ また鍋に戻して牛乳、コンソメ、塩こしょうを入れて温まるまで加熱して出 来上がり。

## 夏野菜のトマトスープ

#### 阿武小5年 池田 里穂

材料 (4人分)

ウインナー 4本 ズッキーニ 大1本 あぶトマト 大1コ なす 大1本 玉ねぎ 1/23 800cc 水 コンソメ 大さじ1 塩 少々 こしょう 少々 オリーブオイル 少々

使用した阿武町の食材・・・家庭菜園のズッキーニ、あぶトマト、梅地農園のなす 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜を細かく切るのが大変だった。



- ① ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ② トマト、ズッキー二、なすは1cm ぐらいの大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切りに切る。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ウインナーを加えて炒め、野菜を加えて 炒める。
- ⑤ 水、コンソメを入れて沸騰したら5分加熱し、塩こしょうを入れて出来上がり。

# たんぱく質で免疫力アップカラフル ミルクスープ

阿武小5年 石飛 晴希

材料	(4人分)
キャベツ	適量
人参	11
ブロッコリー	11
鶏肉	11
牛乳	11
塩こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・キャベツ 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜を細かく切ること。

- ① キャベツはせん切りに、人参は細かく切り、ブロッコリー、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に鶏肉と牛乳、切った野菜を入れて塩こしょうをして煮たら出来上がり。

# きのことほうれん草のスープ

阿武小5年 小野 寿季

材料 (4人分)

3束 ほうれん草 えのき 50g オクラ 4本 もやし 100g 鶏ささみ 80g しいたけ 40g 酒 大さじ4 しょうゆ 小さじ1・1/2 小さじ1/4 だし汁 3カップ



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、オクラ 【工夫したこと・がんばったこと】 きのこを入れて繊維質も入れた。

- ① オクラ、もやし、えのき、ほうれん草を洗う。
- ② えのき、ほうれん草を2cm幅、オクラを5mm幅に切る。
- ③ 鶏ささみを食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋にだし汁をいれる。
- ⑤ 沸騰したら鶏ささみ、えのき、ほうれん草、オクラ、もやしを入れて 5 分煮る。酒、しょうゆ、塩を入れて完成。

# 夏にぴったりグリーンスープ

#### 阿武小5年 金﨑 美由

材	料	(4人)	分)
Ξ	Eねぎ	14	Og
5	きゅうり	10	Οg
_	コンソメ	1	$\supset$
7	マーガリン	大さ	じ1
坎	豆こしょう	少	マ
).	ョ 勿	3カ	ップ



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、きゅうり 【工夫したこと・がんばったこと】 玉ねぎがこげないように。

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。
- ② ①をマーガリンで炒める。
- ③ きゅうりをサイコロ型に切る。
- ④ ②と③をミキサーにかける。
- ⑤ 鍋にお湯を入れて、コンソメと④を入れて沸騰させる。
- ⑥ 塩こしょうで味を調え、出来上がり。

## きのこいっぱい豚汁

#### 阿武小5年 黒川 翔平

材	料	(4人分)
	まいたけ	80g
	しめじ	80g
	えのき	80g
	しいたけ	50g
	さつまいも	2本
	豚バラ肉	200g
	ねぎ	少々
	豆腐	1/2丁
	水	1200cc
	だし(顆粒)	4 g
	みそ	大さじ4~5
	ごま油	少々



使用した阿武町の食材・・・しいたけ、さつまいも 【工夫したこと・がんばったこと】 きのこのいろんな食感が楽しめるようにしたこと。

- ① 豚バラ肉は4cm くらいの長さに切る。
- ② しいたけはスライス、まいたけとえのきは小房に分け、えのきは4cm くらいの長さに切る。
- ③ さつまいもは大きめのいちょう切り、豆腐は一口大に切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に①と②で切った材料をごま油で炒める。
- ⑤ ④にだしを溶いた水(だし汁)を入れて煮る。
- ⑥ さらにさつまいも、豆腐を加えて10分煮る。
- ⑦ みそを入れ、沸騰する前に火を止める。
- 8 お椀に盛りつけ、ねぎを少しのせる。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 塩こうじで夏野菜汁

#### 阿武小5年 酒巻 真生

材料	(4人分)
トマト	6⊐
オクラ	4本
はるさめ	10g
こんぶ	5 g
塩こうじ	大さじ2
水	600cc



使用した阿武町の食材・・・トマト、オクラ 【工夫したこと・がんばったこと】 塩こうじと夏野菜を使った。

- ① なべに 600 ccの水と昆布を入れて火にかける。
- ② トマトとオクラ、はるさめを食べやすい大きさに切って鍋に入れる。
- ③ 塩こうじを入れ5分煮たら完成。

### 手軽にささっときのこみそしる

阿武小5年 里川 玄馬

材料 (4人分)

きのこミックス 100g こんぶ 3~4cm いりこ 4~5匹 冷蔵庫の野菜 180g みそ 適量 水 *リ* 



使用した阿武町の食材・・・みそ、いりこ 【工夫したこと・がんばったこと】 いろんなバリエーションができるようにした。

- ① 前日の夜から、こんぶといりこでだしをとる。
- ② 鍋にだしが出た水を入れて加熱する。
- ③ 冷蔵庫で保存していたミックスきのこを入れる。
- ④ 冷蔵庫にある残り野菜を食べやすい大きさに切って入れ、煮立たせる。
- ⑤ 具に火が通ったら一度火を止めてみそをとく。器に盛って出来上がり。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# 野菜たっぷり汁

#### 阿武小5年 水津 陽真

材	料	(4人分)
	切りもち	2 🗆
	なめこ	2袋
	生姜	1かけ
	玉ねぎ	1/2コ
	オクラ	3本
	人参	1/3本
	豆腐	1/3丁
	みそ	大さじ3
	だし汁	800cc



使用した阿武町の食材・・・オクラ、玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 もちを入れたこと。

- ① 人参と玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁で人参と玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 水洗いしたなめこを入れて、さらに煮る。
- ④ 生姜は皮ごとすりおろし、オクラ、豆腐も切っておく。
- ⑤ 野菜が煮えたらごく弱火にして、みそをといて豆腐とオクラも温める。
- ⑥ もちを温めて、もちと生姜を汁椀に入れて完成。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

## 野菜トマトスープ

#### 阿武小5年 末武 昊照

材	料	(4人分)
	トマト缶	400g
	水	300cc
	固形コンソメ	1 ⊐
	オクラ	5本
	じゃがいも(小)	2 🗆
	玉ねぎ(中)	半分
	キャベツ	1/4コ
	塩こしょう	適量



使用した阿武町の食材・・・オクラ、じゃがいも、 玉ねぎ、キャベツ 【工夫したこと・がんばったこと】 一度オクラを湯通しする。

- ① じゃがいもを1口大に切って600Wで2分加熱しておく。
- ② オクラは軽く湯通しする。
- ③ 鍋にトマト缶、水、固形コンソメを入れて火にかける。
- ④ 1口大に切った玉ねぎとじゃがいもを③に入れる。
- ⑤ 玉ねぎが透明になったら、輪切りにしたオクラとざく切りしたキャベツを入れる。
- ⑥ 塩こしょうで味を調える。
- ⑦ 全てに火が通ったら出来上がり。

# とりぎょうざスープ

材料 (4人分)

1 2 水 鶏ミンチ 100g キャベツ 60g 叨 1 🗆 玉ねぎ 40g 塩こしょう 少々 ぎょうざの皮 適量 小松菜 70g しいたけ 1 🗆 固形コンソメ 4□

使用した阿武町の食材・・・小松菜 【工夫したこと・がんばったこと】 大好きな餃子をスープの中に入れた。 野菜を細かく切ったこと。

# 阿武小5年 田嶋 留伊



- ① キャベツと玉ねぎを小さく切る。
- ② 鶏肉、卵、刻んだ野菜と塩こしょうを混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮であんを包む。
- 4 小松菜としいたけを切る。
- ⑤ しいたけと水1ℓを鍋に入れる。
- ⑥ 沸騰したらぎょうざと小松菜を入れる。
- ⑦ ぎょうざに火が通ったらコンソメスープのもとを入れる。
- ⑧ コンソメスープのもとが溶けたら、出来上がり。

## 親子汁椀

## 阿武小5年 田中 結希

材 料	(4人分)
┌鶏ミンチ	200g
片栗粉	大さじ1
し塩	少々
ゆで玉子	2 🗆
そうめんうり	160g
オクラ	40 g
人参	40 g
ミートマト	4 7

だし汁 3カップ



使用した阿武町の食材・・・そうめんうり、オクラ、 人参、ミニトマト 【工夫したこと・がんばったこと】 おいしいだし汁作り(減塩)。

- ① 水3カップに昆布、かつお節を入れてだしを取る。
- ② だし汁をこして火にかける。
- ③ 鶏ミンチに片栗粉と塩を加えて団子にしたものを煮立った鍋に入れる。
- ④ そうめんうり、人参、オクラ、ミニトマト(湯むき)の下茹でしたものとゆで卵をお椀に盛りつける。
- ⑤ 鶏団子入りスープをそそいで出来上がり。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

## 豆乳スープ

## 阿武小5年 中村 草介

材料(4人分)水500ccだし(こんぶ、かつお節)

玉ねぎ 1/2コ しめじ 適量 わかめ 適量 卵 1コ 豆乳 適量 みそ 大さじ1



使用した阿武町の食材・・・みそ 【工夫したこと・がんばったこと】 玉ねぎの大きさを調節して切った。

- ① 水にこんぶとかつお節でだしをとる。
- ② 切った玉ねぎとしめじ、わかめを入れて火にかける。
- ③ 温めた豆乳にみそを溶かして②に入れる。
- ④ ③に卵をかき混ぜて入れてから火を止めて、器に盛る。

# 肉だんごカレースープ

## 阿武小5年 松田 陽茉莉

	材	料	(4人分)
А		鶏ひき肉 レンコぎ 人よりが 大きりが 大きりが 大きりが 大きが 大きが 大きが 大きが 大きが カップ カップ カップ カップ カップ	各大さじ2 大さじ1 200g 100g
В		水 鶏がらスープの カレー粉・砂糖 塩こしょう めんつゆ	· • — -



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、冬瓜

【工夫したこと・がんばったこと】

レンコンをみじん切りにして食感をだした。肉団子を丸めるのが難しかった。 あく取りを頑張った。

- ① レンコン、玉ねぎはみじん切り、人参はすりおろす。
- ② 鶏ひき肉に①と下味 A を入れて混ぜ、肉団子を作る。
- ③ 鍋に水と1~2cm 幅に切った冬瓜と、ほぐしたえのきだけを入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら肉団子を入れてアクを取る。
- ⑤ Bを入れて味をつける。
- ⑥ 冬瓜が煮えたらスナップえんどうとウインナーを入れ、ひと煮立ちしたら完成。

# やさいたっぷりラタトゥイユ

## 阿武小5年 宮﨑 祐晴

材	料	(4人分)
	玉ねぎ じゃがいも なす ピーマン	230g 300g 150g 140g
	トマト缶 ベーコン	400g 120g
	コンソメ 塩こしょう	2コ 少々
	水 サラダ油	200cc 少々



使用した阿武町の食材・・・じゃがいも 【工夫したこと・がんばったこと】 じゃがいもを育てた。

- ① 野菜を洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油をひいて野菜を炒め、塩こしょうをする。
- ③ ベーコンを切って炒め、コンソメを入れる。
- ④ トマト缶、水200ccを入れて煮てから器に盛る。

# 夏野菜たっぷりカラフルスープ

材	料	(4人分)
	なす	150g
	玉ねぎ	180g
	オクラ	145g
	ミニトマト	200g
	ニンニク	少々
	ベーコン	200g
	オリーブオイル	/ 大さじ1
	コンソメ	10g
	水	600cc

使用した阿武町の食材・・・なす、玉ねぎ、 ミニトマト、オクラ 【工夫したこと・がんばったこと】 色合いをよくした。



#### 作り方

- ① なすを2cm 角に切って水にさらす。オクラを1cm 幅に切り、玉ねぎをみ じん切り、ミニトマトを半分に切る。ベーコンを1cm 角に切る。
- ② オリーブオイルにニンニクを入れて火にかけて、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたらなすとミニトマトを入れて炒める。
- ④ 水とコンソメを入れてアク取りをしながらしばらく煮る。
- ⑤ オクラを入れて2~3分煮たら完成。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

## 和風スープ

## 阿武小5年 矢田 恵大

材料	(4人分)
人参	40g
大根	100g
玉ねぎ	80g
キャベツ	80g
ウインナー	4本
水	700cc
本だし	大さじ1
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
パセリ	少々



使用した阿武町の食材・・・人参、大根、キャベツ

- ① 人参、大根、玉ねぎの皮をむき、人参と大根はいちょう切り、玉ねぎとキャベツをざく切りにする。ウインナーは輪切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、全ての食材を煮込む。
- ③調味料を入れる。
- ④ お皿に盛り、パセリをかけたら完成。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# スペアリブ野菜スープ

材料 (4人分)

じゃがいも 適量 人参 !! キャベツ !! 小松菜 !! 肉 !! 塩こしょう 少々

使用した阿武町の食材・・・小松菜 【工夫したこと・がんばったこと】 こまかく切る。



- ① 肉を30分お湯でゆでる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切ってじゃがいも、人参、キャベツを入れて10 分煮る。
- ③ 最後に小松菜を入れ、塩こしょうで味付けをして完成。

# ABU野菜の季節のスープ

阿武小6年 内村 雲海

材料 (4人分)

6~10⊐
適量
1/2株
6本
1/4本
1/2コ
2/3本
2枚
1片
少々
4カップ
大さじ2
小さじ4
少々



使用した阿武町の食材・・・ミニトマト、うり、インゲン豆、人参、玉ねぎ、なす、 にんにく

【工夫したこと・がんばったこと】

野菜を切ったこと。

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。鍋に油を入れ、にんにくを焦がさないように炒める。香りが立ったらインゲン豆以外の食材を入れて軽く炒める。
- ② 白ワインを入れてから水を加えて煮る。
- ③ アクをとり、インゲン豆を加える。コンソメ、塩こしょうで味を調える。

## 阿武町の具だくさんとんじる

## 阿武小6年 岡村 藍衣

材	料	(4人分)

水 800cc こんぶ 5 g いりこ 10匹 100g 人参 玉ねぎ 70g しめじ 1パック おたま1/3 みそ 豚肉 半パック こんにゃく 半分



使用した阿武町の食材・・・人参、玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 だしをとるところ。

- ① 鍋に水、こんぶ、いりこを入れて火にかけてだしをとる。
- ② 食材を食べやすい大きさに切り、鍋に入れる。
- ③ 15分煮たら火を止め、みそで味付けする(予熱調理)。

# やさいタップリスープ

材料 (4人分)

1000cc 水 コンソメ 3 🗆 叨 2 🗆 人参 50g キャベツ 100g 玉ねぎ 90g オクラ 50g なす 130g

使用した阿武町の食材・・・人参、キャベツ、 玉ねぎ、オクラ、なす 【工夫したこと・がんばったこと】 なるべく減塩した。



- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。鍋に水を入れ、人参、玉ねぎ、なすを入れて沸騰させる。
- ② 沸騰したら柔らかくなったか確認し、オクラを入れる。
- ③ 卵を入れてゆっくりかき混ぜる。
- ④ コンソメを入れて完成。

## 野菜いーっぱいスープ

## 阿武小6年 小野 天聖

材	料	(4人分)
	ソーセージ	110g
	レタス	4枚
	じゃがいも	1 🗆
	人参	1/3本
	水	3カップ
	コンソメ固形	1 ⊐
	塩	少々
	こしょう	少々
	ブロッコリー	25g
	とうもろこし	5 g



使用した阿武町の食材・・・ブロッコリー、レタス、じゃがいも、人参、とうもろこし 【エキレたこと・がんばったこと】

【工夫したこと・がんばったこと】 野菜を切るところ。

- ① ソーセージは斜め半分に切り、レタスは一口大にちぎる。 じゃがいも、人参は3mm 幅の半月切りにする。 ブロッコリーは一口大に切る。 コーンは適量入れる。
- ② 鍋に水、コンソメを入れる。
- ③ ①のソーセージ、じゃがいも、人参を先に5分間煮る。
- ④ レタス、ブロッコリー、コーンを入れ火にかけ5分間煮る。
- ⑤ 塩こしょうで味を調えて出来上がり。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# キムチスープ

## 阿武小6年 小野 結香

材料	(4人分)
もやし	120g
キムチ	120g
水	800cc
鶏がらだし	8 g
ごま油	小さじ2
ねぎ	6 g
とうふ	1丁

使用した阿武町の食材・・・とうふ 【工夫したこと・がんばったこと】 減塩スープとして1人分の塩分を2.0gに おさえていること。



- ① ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目に切る。鍋に水を入れ強火にする。
- ② 沸騰したらもやし、キムチ、鶏がらだしを加えて5分煮る。
- ③ 豆腐を加えてひと煮立ちさせる。 最後にごま油を加えて器に盛り、ねぎをちらして出来上がり。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

# しょうがの Hot 汁

## 阿武小6年 門井 はな

材	料	(4人分)
	しょうが	40g
	えのき	160g
	長ねぎ	70g
	塩	小さじ1/2
	鶏がらスープの	D素 小さじ2
	ごま油	適量
	水	800cc
	みりん	大さじ1
	小ねぎ	少々



使用した阿武町の食材・・・長ねぎ、しょうが 【工夫したこと・がんばったこと】 しょうがだけでは辛かったので、みりんを入れた。 しょうがを細く切ること。

- ① しょうがは細くせん切りにする。長ねぎは斜めに薄切り、えのきは根元を切って半分にする。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて食材を炒める。
- ③水、みりんを入れて食材を煮る。
- ④ 鶏がらスープの素を入れて味付けし、上に小ねぎをのせる。

## 太陽のようにあったかスープ

## 阿武小6年 金崎 凛

材料 (4人分)

オリーブオイル小さじ1玉ねぎ150gトマト150gコンソメ1コ牛乳100ccミント適量ベーコン1枚水適量

使用した阿武町の食材・・・トマト、玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 玉ねぎを炒めるときこがさないようにした ところ。



- ① 鍋にお湯を沸かしてトマトを湯むきして、8等分に切る。ベーコンは食べや すい大きさに切る。
- ② 玉ねぎをスライスして、オリーブオイルで焦げ目がつくまで炒める。
- ③ ①を入れてもう一度炒める。
- ④ ③をジューサーでかくはんする。
- ⑤ 湯むきした湯の中に、④とコンソメを入れる。そのまま5分煮る。
- ⑥ 牛乳を入れて味を調える。
- ⑦ 皿に盛り、ミントとベーコンを添える。

## 花火汁

## 阿武小6年 白石 仁花

材	料	(4人分)

豚なズオ黄ミみしみだごなますックパニょよそします キラプトうう の油ー リマがが 素れ ニーカト	200g 小ぶり本 1510ココ量じじじい 103 遺さささ 103 遺さささ 100 100 100 100 100 100 100 100 100
ごま油	小さじ1
水	500cc
黒こしょう	適量
鳴き砂の塩	適量



使用した阿武町の食材・・・鳴き砂の塩、野菜全部 【工夫したこと・がんばったこと】 暑さで食欲が無いときでも、モリモリ食べたくなるおいしくて見た目もかわいくて、元気が出るような夏のカラフル野菜で豚汁を作った。

- ① オクラは上の部分を切り落としてななめ切り、なすはへたを取って乱切り、 みょうがは縦半分にして細切り、ズッキー二は1cm 幅の輪切り、パプリカ は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ なす、ズッキー二、パプリカも加えて炒める。
- ④ ここで少し鳴き砂の塩(魔法の調味料)を加える。
- ⑤ 野菜に油が回ったら水を加える。沸騰したらアクをとり火を通す。
- ⑥ だしの素とみそで味を調え、トマトとオクラを入れ2~3分加熱する。
- ⑦ 器に盛り、みょうがをのせてお好みで黒こしょうをパパッとふる。

## 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

## 魔女スープ

## 材料 (4人分)

紫いもパウダー 60g シャドークィーン 300g 赤玉ねぎ 300g 玉ねぎ 200g エねぎ 200g 大さじ2 塩こしょう 適量 ミントの葉 少々

## 阿武小6年 水津 柚音



使用した阿武町の食材・・・赤玉ねぎ、玉ねぎ 【工夫したこと・がんばったこと】 今はさつまいもの時期ではないので、本物が使え ずさつまいものパウダーで紫を出した。

- ① じゃがいもと玉ねぎをスライスする。
- ② 圧力鍋に全ての材料と塩こしょうを入れて煮込む。
- ③ 紫いもパウダーとコンソメを入れて混ぜて味を調え、器に入れ、ミントの葉をのせる。

# 野菜モリモリ和風スープ

#### 阿武小6年 杉本 結菜

材	料	(4人分)
	人参	60g
	大根	60g
	キャベツ	70g
	かぼちゃ	100g
	しめじ	60g
	鶏肉	250g
	オクラ	1本
	かつお節	20 g
	水	600cc
	しょうゆ	大さじ1
	塩	2 g



使用した阿武町の食材・・・オクラ 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜を食べやすい大きさに切るためにサイコロに したこと。

- ① 水を火にかけ沸騰したらかつお節を入れて少し煮る。少し置いてからザルでこす。
- ② 鶏肉は1ロサイズに切る。別の鍋で炒めておく。
- ③ キャベツ以外の野菜を1ロサイズのサイコロ状に切る。しめじは手で食べやすい大きさにさく。キャベツは1ロサイズのざく切りにする。
- ④ かつおだしに②と③を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして野菜が柔らかくなるまでコトコト煮込む(20分ぐらい)。
- ⑤ オクラをさっとゆでて輪切りにする。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆと塩で味を調える。
- ⑦ お皿に盛ってオクラを飾れば完成。

## 具だくさんみそ汁

阿武小6年 田中 結珠

材	料	(4人分)
		( · / 1/2 /

出し汁	800cc
かぼちゃ	4切れ
しめじ	1袋
人参	1/2本
バターナッツ	1/2本
大根	1/2本
ミンチ	80g
細ねぎ	適量
みそ	大さじ2~3
和風だし	適量
ごま油	11



使用した阿武町の食材・・・バターナッツ 【工夫したこと・がんばったこと】 調理時間を短くするため野菜をレンジで加熱した。

- ① かぼちゃ、人参、バターナッツ、大根をいちょう切りにして、レンジにかけてやわらかくしておく。
- ② 鍋にごま油をひいて中火でミンチを炒める。
- ③ 水と和風だし、①を入れて沸騰して2~3分経ったら火を止めてみそを溶き入れて出来上がり。

# 第11回アイテア料理コンテスト (令和3年度)

## かぼちゃスープ

## 阿武小6年 中野 颯汰

材	料	(4人分)
	かぼちゃ	40g
	玉ねぎ	300g
	ベーコン	4枚
	水	400cc
	牛乳	400cc
	塩	1つまみ
	ブラックペッ	パー 少々
	バター	20 g

使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、かぼちゃ 【工夫したこと・がんばったこと】 かぼちゃの甘みで塩分を少なくした。



- ① かぼちゃを小さく切り、ラップをしてレンジで5分加熱してつぶす。
- ② 玉ねぎ、ベーコンをみじん切りにする。
- ③ 鍋にバター、玉ねぎ、ベーコンを入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ④ 鍋に水を加えて5分煮る。
- ⑤ ④に牛乳とかぼちゃを入れ、塩とブラックペッパーで味を調える。

## しょうゆラーメン風おかずスープ

g

## 阿武小6年 藤井 奏太

材	料	(4人分)
	鶏ミンチ	250
	+41	100

もやし 400g キャベツ 100g 人参 70g

鶏がらスープの素 10g 和風だしの素 10g

にんにくチューブ 1~2cm かつお節 6 g

すり白ごま 30g ごま油 1 Occ

30cc

ねぎ 少量 しょうゆ 玉子  $2 \square$ 



【工夫したこと・がんばったこと】 もやしを食べやすく半分にしたところ。

#### 作り方

- ① キャベツ、人参を一口大に切る。もやしは半分の大きさに切っておくと食べ やすい。ゆで玉子をつくる。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油をひいて、鶏ミンチを炒める。
- ③ 色が変わったら切った野菜を入れて炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、水、しょうゆ、鶏がらスープの素、和風だしの素、 にんにくを入れ、煮立てる。
- ⑤かつお節、すり白ごまを加える。
- ⑥ 器に盛り、ゆで玉子を輪切りにして添える。
- ⑦ ねぎをかけてできあがり。

## 豚肉とザーサイが入った具だくさん野菜スープ

## 阿武小6年 松田 育磨

木	オ	料	(4人分)
Α		豚こま切れ 酒・しょうゆ 片栗粉 人参 しいたけ	150g 各大さじ2 大さじ1 60g 40g
		玉ねぎ もやし 白ネギ オクラ ザーサイ(味付き	100g 100g 50g 40g
В		水 中華スープの素 塩こしょう しょうがチュー ごま油	1.2ℓ ₹ 2~3⊐ 少々



使用した阿武町の食材・・・人参、オクラ、玉ねぎ、白ネギ 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜を細切りや小口切り、みじん切りなどいろん な切り方をして食感を出した。包丁使いを頑張っ た。

- ① 豚肉を細切りし、下味 A を入れてもみ込む。
- ② 水に細切りした人参、しいたけ、玉ねぎを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら豚肉を入れてアクを取る。
- ④ もやし、みじん切りにしたザーサイを入れる。
- ⑤ Bを入れて味を調える。
- ⑥ 斜め切りにした白ネギ、小口切りにしたオクラを入れる。
- ⑦ ひと煮立ちしたら火を止め、ごま油を入れて風味をつけて出来上がり。

## 野菜入りシチュー

## 阿武小6年 宮﨑 成仁

材	料	(4人分)
---	---	-------

人参	150g
じゃがいも	300g
玉ねぎ	200g
鶏肉	300g
油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ1
小松菜	60g
コンソメ	少々
塩こしょう	少々
水	400cc
ミックスベジタ	ブル100g
牛乳	100cc



使用した阿武町の食材・・・じゃがいも 【工夫したこと・がんばったこと】 野菜をたっぷり入れた。

- ① 人参、じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、小松菜を1ロサイズに切る。
- ② ①で切った食材を固い順に鍋に油をひいて炒める。
- ③ ②に小麦粉、バターを入れて炒める。
- ④ ③にコンソメを入れて混ぜる。
- ⑤ 水を400ccとミックスベジタブルを入れ、中火で火が通るまで煮る。
- ⑥ 牛乳を入れて混ぜ、塩こしょうで味を調える。

## 第 11 回 アイデア料理コンテスト

	1 <del>-</del>	
<b>∠</b> 문	俱本'宫'	`
<u> </u>	)罗乃县.	/

★とうふほうれんそうじる

阿武小1年 井上 泰成

#### <2次審査メニュー>

- ★元気が出るおひさまポカポカスープ 阿武小5年 久保田 芙優
- ★さば缶中華スープ

阿武中1年 高橋 きらり

#### <アイデア賞>

- ★ 野菜くずを使ったコンソメスープ 阿武中1年 梅田 凜花
- バターナッツ入りの野菜スープ ------ 阿武中1年 池田 晄
- 見た目も美白豆乳入りみそ汁------阿武中1年 伊藤 南美
- 阿武みそスープ------阿武中1年 伊藤 凛々
- 夏にぴったり枝豆冷製スープ------阿武中1年 河野 琴音
- 具だくさんポトフ風スープ------阿武中1年 後藤 るな
- 塩こうじで夏を元気に乗り切るぞスープ---阿武中1年 酒巻 俐生
- 玉ねぎとキャベツのスープ------阿武中1年 水津 吉櫻
- 野菜がとれるスープ-------阿武中1年 水津 心

- 夏野菜カレースープ-------阿武中1年 田中 玲来
- 豚肉とせん切り野菜の簡単中華風スープ---阿武中1年 平田 愛翔
- 野菜たっぷりカレースープ------阿武中1年 三浦 隆貴

- カボジャガポタージュ------阿武中1年 吉岡 千桜

- 夏野菜のみそスープ------阿武中2年 小野 洸志郎

- オクラとトマトのふわたまみそ汁------阿武中2年 河原 陽博

- 野菜スープ------阿武中2年 中野 杏里
- オクラとコーンのスープ------阿武中2年 橋本 昂拓
- たっぷり野菜のミネストローネ------阿武中2年 藤井 蒼太

- 野菜いっぱいコンソメスープ------阿武中2年 吉村 広大

- 野菜たっぷりワンタンスープ------阿武中3年 上田 陽葵
- 野菜たっぷりスープ------阿武中3年 梅地 なごみ

○ ミルクのスープ-------阿武中3年 大塚 彩末 ○ なすのみそ汁------阿武中3年 小田 雅登 ○ 具だくさん野菜入りコンソメスープ------阿武中3年 小野 杏莉 ○ 野菜たっぷりスープ------阿武中3年 水津 壕 O カラフル団子コンソメスープ------阿武中3年 吉岡 勝虎 O トマトと卵のさっぱりスープ------阿武中3年 池田 飛南斗 ○ カラフル野菜のみそスープがけ------阿武小3年 金子 愛弥 ○ 乾物とえのきのブツブツ豆乳スープ----福賀小6年 藤原 帆乃

- たんぱく質で免疫力アップカラフルミルクスープ

阿武小5年 石飛 晴希

- きのことほうれん草のスープ------阿武小5年 小野 寿季
- 夏にぴったりグリーンスープ------阿武小5年 金崎 美由
- 塩こうじで夏野菜汁------阿武小5年 酒巻 真生

- とりぎょうざスープ------阿武小5年 田嶋 留伊
- 豆乳スープ------阿武小5年 中村 草介
- 野菜たっぷりラタトゥイユーーーー 阿武小5年 宮崎 祐晴

- O ABU 野菜の季節のスープ------阿武小 6 年 内村 雲海
- 阿武町の具だくさんとんじる------阿武小6年 岡村 藍衣
- やさいタップリスープ------阿武小6年 小野 桜花
- キムチスープ------阿武小6年 小野 結香
- しょうがの Hot 汁------阿武小6年 門井 はな
- 〇 花火汁------阿武小6年 白石 仁花
- 魔女スープ------阿武小6年 水津 柚音
- 野菜モリモリ和風スープ------阿武小6年 杉本 結菜

- しょうゆラーメン風おかずスープ------阿武小6年 藤井 奏太
- 豚肉とザーサイが入った具だくさん野菜スープー-阿武小6年 松田 育磨