

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

おやこおにぎり

阿武小2年 長嶋 美結

材 料 (4人分)

	ごはん	2合分
	ひじき	10g
★	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	だしの素	小さじ1
A	梅干し	大きめ1コ
	大葉	5枚
	ごま	大さじ1
	ごま油	小さじ1
B	ほうれん草	1/2束
	コーン	大さじ2強
	バター	1/2かけ



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
ごはんに混ぜる材料を、前の日に作っておけば朝炊けたごはんに混ぜるだけで食べられるおにぎり。

作り方

- ① もどしたひじきを★で煮る。
- ② ほうれん草とコーンをゆでる。ほうれん草は2cmに切る。
- ③ 梅は種をり、包丁でたたいておく。大葉はせん切りする。
- ④ ご飯と①を半分にし、AとBを別々でまぜる。
- ⑤ おにぎりにし、お皿に盛る。

第13回 最優秀賞

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

野菜たっぷりトルティーヤ

阿武中3年 池田 稀々楓

材 料 (4人分)

トルティーヤの生地	8枚
レタス	半玉
サニーレタス	8枚
人参	1本
トマト	1コ
玉ねぎ	半分
ツナ	2缶
サラダチキン	200g
チリソース	適量
マヨネーズ	適量



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
炒めずにさっと作れるようにした。自分の好きな物もさっと巻けて時短になる。

作り方

- ① レタスとサニーレタスを手でちぎる。人参をせん切り、トマトを8等分に切る。玉ねぎをスライスする。
- ② トルティーヤを少し温める（トースター）。
- ③ ②の上に野菜とチキンなどをのせソースをかけて巻いて完成。

第13回 優秀賞

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

季節の野菜と半熟卵のつけガレット

阿武中2年 藤原 帆乃

材 料 (4人分)

じゃがいも	4コ
ベーコン	3枚
卵	2コ
片栗粉	大さじ2
赤ピーマン	1コ
オクラ	大2本
ゴーヤ	1/2本
粉チーズ	適量
カレー粉	適量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】

じゃがいも以外の季節の野菜を入れ、一緒に食べられるようにしたこと。じゃがいものせん切りにスライサーを使い、ふたをして焼くことで時間と手間を省いた。

作り方

- ① じゃがいもはスライサーで長細く切り、他の野菜も細く切る。ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② じゃがいもに片栗粉をまぶし、混ぜる。
- ③ フライパンに多めの油をひき、ベーコンを炒め一度取り出す。
- ④ ③のフライパンにじゃがいもを入れ、まんべんなくしきつめる。
- ⑤ ④の上に季節の野菜をちらし、その上に③ものせ、ふたをして10分蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤にくぼみを作りその上に卵を割り入れる。卵が半熟になるぐらいまで火を通して完成。
- ⑦ お好みで粉チーズやカレー粉をかける。

第13回 審査員特別賞

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

夏野菜のチーズやき

阿武小5年 中村 優月

材 料 (4人分)

ピーマン	2コ
ミニトマト	2コ
玉ねぎ	1/8コ
ウインナー	1本
とろけるチーズ	2枚
オリーブオイル	適量
カレーパウダー	少々



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
野菜がおいしく食べられるように考えました。

作り方

- ① ピーマンのへたを取って半分にする。ミニトマトと玉ねぎを適当な大きさに切る。
- ② ピーマンにトマトと玉ねぎとチーズをのせる。オリーブオイルとカレーパウダーをかけてオーブントースターで5分程度焼く。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

スタミナ ネバネバ丼

阿武中3年 池田 暁

材 料 (4人分)

ごはん	4杯分
納豆	4パック
オクラ	8～9本
長芋	10センチ
きざみのり	適量
つゆ	適量



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
朝あまり食欲がないけど簡単にでき、食物繊維もとれるのでおすすめです。

作り方

- ① 長芋はとろとろにしておく。
- ② 納豆はたれと混ぜておく。
- ③ オクラは茹でて輪切りにしておく。
- ④ ごはんを入れてオクラ、納豆、長芋をのせる。
- ⑤ きざみのりをのせ、つゆをかける。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

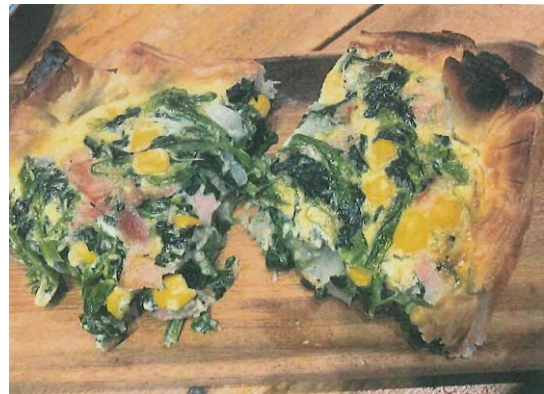
第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

福賀キッシュ

阿武中3年 伊藤 凛々

材 料 (4人分)

卵	3コ
ほうれん草	半束
コーン	1/2 カップ
玉ねぎ	1/4 玉
パイシート	2枚
豆乳	100cc
塩こしょう	適量
豆腐	半丁
粉チーズ	適量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
ほうれん草を多くした。

作り方

- ① 全ての具材を炒める。
- ② 炒めたものと卵、粉チーズを混ぜる。
- ③ パイシートをひいた皿に生地を入れる。
- ④ 焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

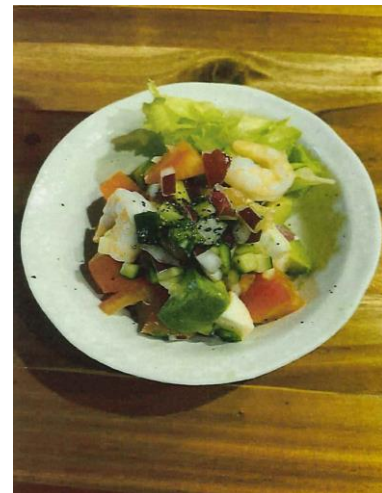
第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

サルサ風野菜たっぷりサラダ

阿武中3年 梅田 凜花

材 料 (4人分)

トマト	120g
むらさき玉ねぎ	1/4コ
セロリ	1/3本
ピーマン	30g
むきえび	70g
きゅうり	1/2本
アボカド	1コ
レタス	2〜3枚
モッツアレラチーズ	1コ
レモン	1/2コ
寿司酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
塩こしょう	適量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】

野菜は火を通さず生のまま調理し、細かく切ることで一度にたくさんの野菜をとれるよう工夫しました。

作り方

- ① えびを湯がいておく。
- ② きゅうり、紫玉ねぎ、ピーマン、セロリ、トマト 1/2 コを粗いみじん切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、②とあえておく。
- ④ アボカドを 1.5 ミリの角切りにし、変色防止にレモン汁をかけておく。
- ⑤ モッツアレラチーズ、トマト 1/2 コを 1.5 ミリの角切りにする。
- ⑥ 全てを合わせ、レタスを添えたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

キャベツとシーチキンのサラダ

阿武中3年 小野 友梨花

材 料 (4人分)

ごま油	大2
鶏がらスープの素	小1
ポン酢	大1
塩	適量
白ごま	適量
長ねぎ	適量
キャベツ	適量
シーチキン	適量
のり	適量



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
火を使わないからすぐできる。

作り方

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② ごま油、鶏がらスープの素、ポン酢、塩、白ごまを①と混ぜる。
- ③ キャベツ、シーチキン、のりを適当に盛り付ける。
- ④ ③に②をかけたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

じゃがチーズ

阿武中3年 河野 琴音

材 料 (4人分)

じゃがいも	2コ
薄切りロングベーコン	2枚
ピザ用チーズ	90g
塩	ふたつまみ
サラダ油	大さじ1



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
じゃがいもをたっぷり使った。

作り方

- ① じゃがいもは芽を取り、皮をむいておく。
- ② じゃがいもをせん切りにする。
- ③ 薄切りロングベーコンは細切りにする。
- ④ ボウルに②、③ピザ用チーズ、塩を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、④を入れ、両面カリカリになるまで焼く。
- ⑥ 中までが通ったら火から下ろし、器に盛り付けて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

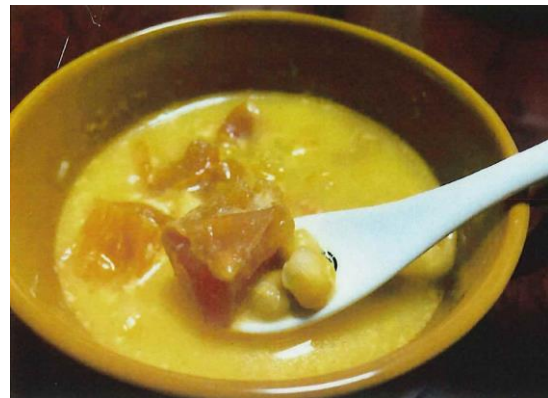
第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

時短イタリアンスープ

阿武中3年 後藤 るな

材 料 (4人分)

トマト	4コ
缶詰とうもろこし	1缶
水	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2・1/2
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用とろけるチーズ	80g
卵	1コ



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
とうもろこしは缶詰を使い、1人1コ分のトマトを使ったこと。レンジで調理したこと。

作り方

- ① トマトはヘタを切り落とし、2センチ角の大きさに切る。
- ② とうもろこしとトマトを耐熱容器に入れて、水・塩こしょう・顆粒コンソメを振りかける。
- ③ ②の上にピザ用とろけるチーズをのせ、ふんわりとラップをかける。
- ④ ③を電子レンジに入れ、600Wで5分加熱する。
- ⑤ お皿に卵を溶き、顆粒コンソメ（小さじ1/2）を入れお湯を注ぐ。
- ⑥ ④に⑤を入れ完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ABU 夏野菜カレー

阿武中3年 酒巻 俐生

材 料 (4人分)

合いびき肉	200g
玉ねぎのみじん切り	1コ分
エリンギ	2本
トマト	2コ
水	1・1/2カップ
コンソメ	小さじ2
カレールウ	1/2箱
ごはん	440g
サラダ油	大さじ1
ゆでオクラ	6本
ミニトマト	3コ分



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
機械を使って玉ねぎをみじん切りにすることで煮る時間を短縮した。

作り方

- ① エリンギ、トマトは1センチ角に切る。
- ② 深めのフライパンに油を熱し、玉ねぎ・エリンギ・ひき肉を入れて2分炒める。①のトマトの半量を加え3分煮る。
- ③ 火を止め、カレールウを割り入れて溶かし、弱火で5分煮たら残りの①のトマトを加えてひと煮立ちさせ、ごはんと一緒に皿に盛る。
- ④ 好みで小口切りにしたオクラとミニトマトをトッピングしたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

お腹にやさしい コンソメスープ

阿武中3年 水津 吉櫻

材 料 (4人分)

にんじん	1本
しめじ	1パック
キャベツ	1/4
アスパラガス	1束
玉ねぎ	1コ
じゃがいも	1コ
ベーコン	4枚
コンソメ	2コ
塩こしょう	適量
水	//



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
味付けがコンソメと塩こしょうだけで簡単。

作り方

- ① 鍋に野菜とベーコンを1口サイズに切って入れて炒める。
- ② 炒めたら水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ コンソメを2コ入れる。
- ④ 塩こしょうで味を調えて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

野菜たっぷりみそ汁

阿武中3年 末益 季

材 料 (4人分)

なすび	1本
オクラ	4本
玉ねぎ	1/4コ
水	800cc
とうふ	1/2丁
和風だしの素	8g
みそ	大さじ4
ねぎ	適量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
家にある野菜を使った。

作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にお湯を入れ、だし、材料を入れる。
- ③ 10分煮たら火を止め、みそを入れる。
- ④ 器に盛り、ねぎを入れて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

お好み焼きトースト

阿武中3年 高橋 きらり

材 料 (4人分)

キャベツ	80g
ベーコン	4枚
青のり	適量
かつお節	適量
マヨネーズ	適量
お好みソース	適量
食パン	4枚
卵	4コ



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
調理器具を使わずにパンに具材をのせて簡単に調理したこと。

作り方

- ① 食パンの上にキャベツとベーコンと卵をのせる。
- ② トースターで焼く。
- ③ 焦げ目がついたら取り出して青のり、かつお、お好みソース、マヨネーズをトッピングしたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

時短チーズリゾット

阿武中3年 田中 玲来

材 料 (4人分)

ごはん	茶わん軽く4杯
玉ねぎ	1/2コ
しめじ	1/2株
冷凍ブロッコリー	80g
ベーコン	4枚
コンソメ	大さじ1.5
牛乳	1/2カップ
粉チーズ	大さじ2
とろけるチーズ	2枚
スライスガーリック	5g
オリーブオイル	適量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】

冷凍食品とスライスガーリックで時短と、より多くの野菜を取れるようにした。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、スライスガーリックを炒める。
- ② 食べやすい大きさに切った玉ねぎ、しめじ、冷凍ブロッコリー、ベーコンを炒め火が通ったら軽く塩こしょうする。
- ③ ごはんがかくれる程度の水と、コンソメを入れ3分煮る。
- ④ 水分が少なくなったら牛乳、チーズを入れ混ぜる。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ポてとみるふいーる

阿武中3年 中村 虹太

材 料 (4人分)

じゃがいも	2コ
とろけるチーズ	2枚
ミニトマト	2コ
豆苗	少々
オリーブオイル	//



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】

作り方

- ① じゃがいもの皮をむいてあくを取る。薄くスライスする。
- ② チーズとじゃがいもを交互に重ねる。
- ③ オリーブオイルをかけ、トマトを上のにせる。
- ④ オーブントースターで8分焼いて豆苗を飾る。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

スクランブルエッグ

阿武中3年 中村 舞梅

材 料 (4人分)

卵	8コ
レタス	適量
ハム	8枚
ミニトマト	8コ
砂糖	10g
塩	5g
油	適量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
生で食べられるものを使ったこと。

作り方

- ① 卵をボウルに割って砂糖と塩を入れて混ぜる。
- ② フライパンに油と①を入れてスクランブルエッグをつくる。
- ③ お皿にレタスとハムとトマトを盛り付けて、スクランブルエッグを入れたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ジャーマンポテト

阿武中3年 平田 愛翔

材 料 (4人分)

じゃがいも	3コ
玉ねぎ	1/4コ
ウインナー	5本
パセリ	適量
にんにくのみじん切り	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
しょうゆ	小さじ2



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
好きな食べ物をとれるメニューにした。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、ウインナーを炒める。
- ② ジャがいもを縦半分に切って、5ミリ幅のななめ切りにする。
- ③ ニンニクのみじん切りを入れる。
- ④ ジャがいもを入れ、焼き目が付くまで炒める。
- ⑤ 玉ねぎのくし切り、バター、しょうゆ、パセリを入れて混ぜ合わせたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

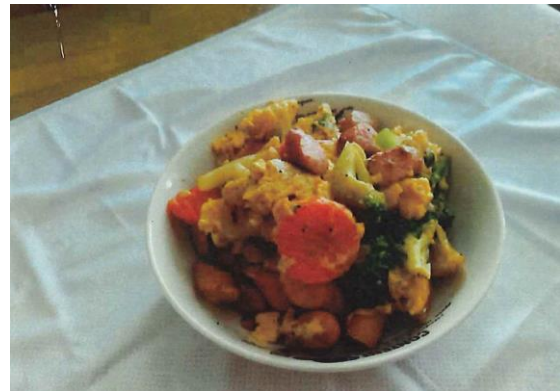
第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

冷凍洋風野菜とウィンナーの簡単炒め

阿武中3年 藤井 龍星

材 料 (4人分)

ウィンナー	8本
サラダ油	大さじ2
冷凍洋風野菜	400g
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々
卵	2コ



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
冷凍野菜を使ったこと。

作り方

- ① 冷凍の洋風野菜を解凍する。
- ② ウィンナーを5ミリ幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、②を入れて炒める。
- ④ 全体に油がなじんだら①を入れて炒め、鶏がらスープの素を加えて炒める。
- ⑤ 全体に味がなじんだら、しょうゆ、塩、黒こしょうを加えて中火で炒め合わせ、端によせる。
- ⑥ 卵を溶きほぐし、④の空いた部分に入れて中火で炒める。卵が半熟状になったら全体を炒め合わせて火から下ろし、器に盛り付けて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

阿武町キウイジャムのサラダ

阿武中3年 三浦 隆貴

材 料 (4人分)

キウイジャム	90g
粒マスタード	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	適量
ロースハム	適量
卵	4コ
野菜	適量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
阿武町のものを使う。

作り方

- ① ゆで卵をつくる。
- ② ゆでている間に、各材料を混ぜドレッシングを作る。
- ③ 家にある野菜を切ってお皿に盛り付ける。
- ④ ゆで卵を切り、ロースハムとお皿に盛り付ける。
- ⑤ ドレッシングをかけたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

時短簡単ケーキサレ

阿武中3年 柳井 治真

材 料 (4人分)

ハム	適量
玉ねぎ	1/2コ
ミニトマト	6コ
ベジタブルミックス	100g
牛乳	100cc
卵	1コ
粉チーズ	大さじ1
ホットケーキミックス	150g
オリーブオイル	大さじ1



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
野菜を小さく切って火が通りやすくすること。

作り方

- ① ミニトマトを1/4の大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、ハムを1センチ角に切る。
- ③ 油をひいたフライパンで玉ねぎ、ハム、ベジタブルミックスを炒める。
- ④ ボウルに牛乳、卵、粉チーズを入れ混ぜる。
- ⑤ ホットケーキミックスを加えて混ぜたあと、③を入れてざっくり混ぜる。
- ⑥ フライパンに油をひいて弱火で両面焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

彩どりきれいな夏野菜スープ

阿武中3年 山根 悠愛

材 料 (4人分)

ミニトマト	12コ
バジル	12枚
コンソメ	2コ
クルトン	40コ
卵	2コ
水	800cc



【”野菜がとれて時短”なるようにがんばったこと】
包丁を使わずに、まるごとトマトやバジルを入れて時短できた。栄養もしっかりとれるように考えた。

作り方

- ① 鍋に水800ccとコンソメを入れ、火にかける。
- ② 沸騰したらトマトを入れ、1分したら溶き卵を入れて火を止める。
- ③ クルトンを入れ、最後にバジルを入れたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ごはんピザ

阿武中3年 吉岡 千桜

材 料 (4人分)

ケチャップごはん	茶わん4杯
ピーマン	1コ
玉ねぎ	1コ
ベーコン	2枚
チーズ	適量



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
野菜が苦手でも、小さく切ってピーマンの苦さなど気にならないようにした。

作り方

- ① 白ごはんをケチャップをまぜる。
- ② 野菜を切る。ピーマン、ベーコンは小さく、玉ねぎはスライスする。
- ③ ケチャップライス丸くにぎって平らにする。
- ④ 玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをトッピングする。
- ⑤ トースターで15分焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ!

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

じゃがいも玉ねぎそのままスープ

阿武中2年 新井 健人

材 料 (4人分)

骨付き肉	500g
水	2ℓ
玉ねぎ	小4コ
じゃがいも	4コ
コンソメスープの素	6コ



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
できるだけ炒めずに、煮るだけで済むようにしたこと。

作り方

- ① 鍋を2つ用意し、片方に水2ℓをもう片方に水を適量入れる。
- ② じゃがいも・玉ねぎの皮をむき、切らずにそのまま水2ℓの鍋に入れる。
- ③ もう一つの鍋には、骨付き肉を入れる。
- ④ 10分くらい煮込んだら骨付き肉を野菜の入ったほうの鍋に入れる。
- ⑤ コンソメスープのブロックを6コ入れる。
- ⑥ 味がしみるまで煮込んだら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

やきそうめん

阿武中2年 石飛 優也

材 料 (4人分)

そうめん	適量
トマト	適量
ゴーヤ	適量
ネギ	適量



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
めんにそうめんを使ったこと。

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 茹でたそうめんに、具材を盛り付けて焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ほうれん草のマフィン

阿武中2年 小野 桜花

材 料 (4人分)

バター	50g
植物油	15g
グラニュー糖	40g
塩	一つまみ
卵	1コ
薄力粉	120g
ゆでたほうれん草	80g
水	20cc
マヨネーズ	30~40g
ホイップクリーム	適量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
ほうれん草をたくさん使ってレンジでできる料理にしました。

作り方

- ① ミキサーにほうれん草と水を入れ、ペースト状にしておく。
- ② ボウルに常温のバター・グラニュー糖・塩を入れ、よく混ぜる。植物油を入れ混ぜる。
- ③ 溶いた卵を3回に分けて混ぜる。ペーストのほうれん草を加えて、さらに混ぜる。
- ④ 薄力粉を入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑤ マヨネーズを加え、軽く混ぜる。
- ⑥ 型に入れ、180℃に予熱したオーブンで20~25分焼く。
- ⑦ お好みでホイップクリームをかけたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

僕の好きと嫌いをまぜたじゃこピーマン

阿武中2年 小野 天聖

材 料 (4人分)

ピーマン	4コ
ちりめんじゃこ	40g
きくらげ	2つ
ごま油	適量
しょうゆ	適量
酒	適量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
じゃこに塩味がついているのであまり味付けしなくて良いこと。炒めるだけ。

作り方

- ① ピーマン、きくらげをせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、ピーマンときくらげを炒める。
- ③ しんなりしてきたら、ちりめんじゃこを入れ、しょうゆ・酒を入れる。
- ④ 水分がなくなったら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

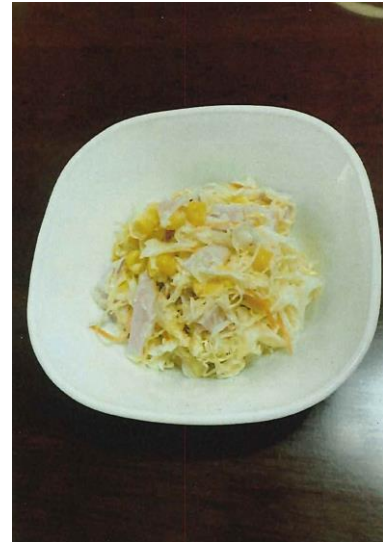
第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

時短コールスロー

阿武中2年 小野 結香

材 料 (4人分)

カットキャベツ	200g
コーン缶	60g
ハム	5枚
マヨネーズ	大さじ3
酢	大さじ1
塩こしょう	少々



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
時短にするためにカット野菜を使った。

作り方

- ① カットキャベツに適量の塩をふる。
- ② ハムを短冊切りにする。
- ③ ①を10分後に絞り、水をきる。
- ④ ハム、コーンを③に合わせる。
- ⑤ マヨネーズ、酢、塩こしょうを入れ混ぜ合わせたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

夏バテ防止ネバネバ丼

阿武中2年 門井 はな

材 料 (4人分)

米	1 合
きゅうり	1 本
ミニトマト	1 袋
モロヘイヤ	1 袋
オクラ	1 袋
めんつゆ	適量



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
夏野菜をたくさん使った(庭でもとれる野菜)。米は昨夜の余りなどを使用する。

作り方

- ① オクラを茹で、茹で終わったらその湯でモロヘイヤを茹でる。
- ② 茹でている間にトマトとキュウリを切り、茹で終わったらオクラとモロヘイヤも切る。
- ③ めんつゆで味をつけ、ご飯の上にのせて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

夏野菜入りさっぱりオムレツ

阿武中2年 金崎 凛

材 料 (4人分)

えだ豆	適量
とうもろこし	適量
卵	4コ
とろけるチーズ	4枚
油	適量



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
夏の暑い季節なので、夏野菜がとれるようにさっぱりする2つの野菜を入れました。

作り方

- ① とうもろこしの実を包丁でそぎ落とす。
- ② えだ豆の中身を取り出す。
- ③ 卵を割り、よくかきまぜる。
- ④ ①と②を③に入れ、よくかきまぜる。
- ⑤ フライパンに油をひき、卵液を入れまぜて火を通す。
- ⑥ ⑤にとろけるチーズをちぎってのせる。
- ⑦ 半熟状になったら、火から下ろして卵を手前から中心に向かって折りたたみ、反対側も同じようにする。
- ⑧ フライパンの中で形を整え、お皿に盛り付けたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

至福のホットサンド

阿武中2年 白石 仁花

材 料 (4人分)

食パン 10枚切	8枚	
バター	適量	
マヨネーズ・からし	大さじ4	
レタス	4枚	
ゆで卵	1コ	
A 人参	1本	
塩こしょう	少々	
クミンパウダー	少々	
オリーブオイル	少々	
B ほうれん草	2束	
塩こしょう	少々	
バター	20g	
C 鶏むね肉	1枚	
塩こうじ	大さじ3	
砂糖	小さじ1	



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】

サラダチキンとほうれん草のソテーと人参ソテーは作り置きして時短！

朝食・おやつ・キャンプめしにもおすすめです。フルーツも添えてワンパン朝ごはん！！

作り方

- ① 食パンの両面にバターを塗り、そのうちの片面にバター→マヨネーズ→からしの順に塗る。
 - ② 人参ソテー→とろけるチーズ→レタス→ゆで卵（スライス）→サラダチキン→ほうれん草のソテーをのせ食パンを重ね、ふたを閉じてホットサンドメーカーでギュッとはさんで焼く。
 - ③ 斜めにカットして完成。
- A 人参ソテー：人参は皮をむきスライサーでせん切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、人参を加えて炒める。しんなりしたら塩こしょうとクミンパウダーで味を調える。
- B ほうれん草ソテー：ほうれん草は根元を切り落として3cmのざく切りにする。フライパンにバターを入れて中火にかけバターが溶けたらほうれん草を加えて炒め、塩こしょうで味を調える。
- C サラダチキン：むね肉をそぎ切りにしてジップロックで一晩漬け、たっぷりの水からジップロックのまま中火で熱して弱火で3分→火を止め、ふたをして50～60分おく。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ほうれん草の簡単キッシュぎょうざ

阿武中2年 水津 柚音

材 料 (4人分)

ぎょうざの皮	10枚
ほうれん草	1束
卵	1コ
ベーコン	3枚
ごま油	少々
水	少々



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
一口でパクパクほうれん草が食べられる！！

作り方

- ① ほうれん草を茹でて刻む。ベーコンも同じくらいの大きさに刻む。
- ② ごま油でほうれん草、ベーコンを炒める。
- ③ 卵液に②で炒めた材料を混ぜる。
- ④ ③で混ぜたものをぎょうざの皮で包む。
- ⑤ フライパンでぎょうざを並べて焼いてお皿に盛り付けて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

のせるだけでパパットねばねば丼

阿武中2年 中野 颯汰

材 料 (4人分)

ご飯	4杯分
納豆	4パック
オクラ	1袋
しそ	4枚
長芋	2センチ
めんつゆ	適量



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
火を使わずに作れるようにした。

作り方

- ① ご飯を茶わんに入れる。
- ② 納豆をご飯にのせる。
- ③ オクラを輪切りにし、長芋をすり、しそはせん切りにして②にのせる。
- ④ ③にめんつゆをかけて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

阿武町産白なすを使った夏やさいカレー

阿武中2年 西岡 友也

材 料 (4人分)

牛肉	300g
白なす	大1本
じゃがいも	3つ
かぼちゃ	1/8玉
玉ねぎ	1コ
トマト	1コ
にんにく	1かけ
ホタテ	小10コ
アサリ	10コ
カレー粉	小さじ3
塩、砂糖、しょうゆ	少々
水	適量
ごはん	//



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
時間は少しかかるが、たっぷり野菜がとれる。

作り方

- ① 白なすとじゃがいもを1口大に切り、水にさらす。かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、にんにくを食べやすい大きさに切る。
- ② 牛肉を適度な大きさに切り炒める。
- ③ にんにく、玉ねぎ、トマト、かぼちゃを入れて炒める。
- ④ じゃがいもと白なす、ホタテとアサリを加え、水を入れ、20分ほど煮込む。
- ⑤ 塩、砂糖、しょうゆ、カレー粉を入れる。
- ⑥ 10分煮込み完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

野菜たっぷり巣ごもり卵

阿武中2年 藤井 奏太

材 料 (4人分)

卵	4コ
キャベツ	4枚
人参	1/2本
ベーコン	2枚
コンソメ顆粒	小さじ1
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
水	大さじ3



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
具材をせん切りにしたこと。

作り方

- ① キャベツ、人参をせん切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコンを入れて炒める。人参、キャベツの順に入れて炒める。
- ③ コンソメ、塩こしょうを加えて全体を混ぜながら炒める。
- ④ 4等分に分けて丸く形を作る。
- ⑤ 丸くした真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
- ⑥ 水を回し入れ、ふたをして中弱火で2分程度蒸し焼きにする。
- ⑦ お皿に入れて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

パパッと作れる人参炒め

阿武中2年 松田 育磨

材 料 (4人分)

人参	1本
ニラ	半束
卵	2コ
ツナ缶	1缶
塩こしょう	適量
だしの素	適量
油	適量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
スライサーを使って簡単にせん切りができるようにした。

作り方

- ① スライサーを使って人参をせん切りにする。ニラは3～4センチに切る。卵2コを割ってかきまぜておく。
- ② フライパンに油をひき、卵を入れ完全に火が通らないうちに皿にとりだす。
- ③ そのままフライパンで人参を炒めて、塩こしょう、だしの素で味をつける。
- ④ ツナ缶を入れなじんだらニラを入れ炒める。
- ⑤ 最後に卵を戻し入れ、全体に混ざるようにできたら火を止め完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

かんたんやさいたっぷりスープ

阿武中2年 宮崎 成仁

材 料 (4人分)

玉ねぎ	1コ
じゃがいも	3コ
ブロッコリー	10房
ベーコン	4枚
水	800cc
コンソメスープの素	2コ
塩こしょう	少々



【“野菜がとれて時短” になるようにがんばったこと】
家にある野菜を活用すること。

作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切ってから、皿に全ての材料を入れ、ラップをしてレンジで3分間加熱する。
- ② 鍋に移し、コンソメスープの素と水を加え中火で5分間加熱する。盛り付けて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

とまとオムレツ

阿武中 1 年 池田 希穂

材 料 (4人分)

あぶトマト	4コ
玉ねぎ	1/2コ
福賀ほうれん草	5〜6束
バター	30〜40g
卵	6コ
塩こしょう	ひとつまみ
オリーブオイル	少々



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
朝からビタミンがとれるごはんにしようと考えました。

作り方

- ① トマトは1センチの角切り、玉ねぎはみじん切り、ほうれん草は3センチくらいに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ→ほうれん草→トマトの順で炒める。
- ③ 塩こしょうをして野菜がしんなりしたらボウルに移す。
- ④ 卵を溶いておく。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、卵を流し入れた後、野菜を真ん中に入れる。
- ⑥ 上と下から折り返し、ひっくり返してお皿に盛りつけたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

なすびのコンソメ炒め

阿武中1年 池田 里穂

材 料 (4人分)

なすび	小2本
コンソメ(顆粒)	適量
オリーブオイル	大さじ5
小ねぎ	少量



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
夏野菜をしっかりと取り入れたこと。

作り方

- ① なすを乱切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひく。
- ③ なすを入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。(なすがしんなりするまで)
- ④ 顆粒コンソメをふりかけ混ぜる。
- ⑤ 混ざったらお皿に盛り付ける。
- ⑥ 小ねぎをパラパラと添えて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

一口そうめん

阿武中1年 石飛 晴希

材 料 (4人分)

トマト	適量
ゴーヤ	適量
そうめん	適量
ピーマン	適量



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。そうめんを茹でてからそうめん材料を盛り付ける。
- ② 焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

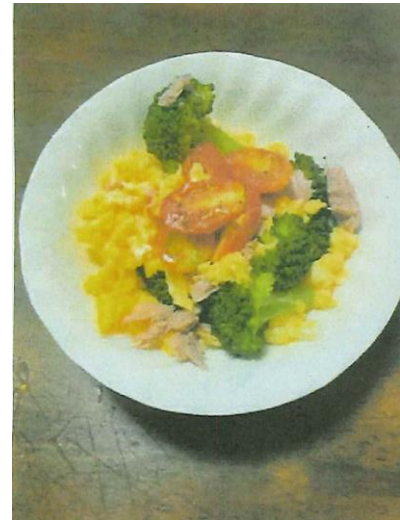
第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

たまごツナサラダ

阿武中1年 小野 寿季

材 料 (4人分)

トマト	6コ
ブロッコリー	2/3 株
卵	4コ
砂糖	大さじ 1/2
塩	少々
ツナ缶	1/4 缶
オリーブオイル	適量
塩	少々
黒こしょう	少々



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
野菜だけでなく、おいしくなるようにがんばった。

作り方

- ① 卵、砂糖、塩を混ぜて炒める。
- ② ブロッコリーを小房に分けて4分程度茹でる。
- ③ トマトを全て半分に切る。
- ④ 炒り卵、ブロッコリー、トマト、ツナ缶を皿に盛る。
- ⑤ オリーブオイル、塩、黒こしょうをかけて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

もやしとつな缶のいため物

阿武中1年 金崎 美由

材 料 (4人分)

もやし	1袋
卵	2コ
塩こしょう	適量
めんつゆ	大さじ2
つな缶	2コ
ほうれん草	半分



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
炒めるだけでできるので簡単。

作り方

- ① ほうれん草をざく切りにする。
- ② 卵、めんつゆを皿に入れ、分量を量る。
- ③ つな缶、ほうれん草、もやし、卵の順で炒める。
- ④ めんつゆと塩こしょうを加え、味付けをして完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

みんな大好きポテピーケチャップ

阿武中1年 久保田 芙優

材 料 (4人分)

冷凍ポテト	150g
ピーマン	3コ
ベーコン	2枚
ケチャップ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
チーズ	お好みで



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
大好きなピーマンと冷凍ポテトを使ってケチャップで炒めました。

作り方

- ① ピーマンとベーコンを細切りにする。
- ② ピーマン、ベーコン、ポテトを炒める。
- ③ 調味料を加えて炒める。
- ④ お好みでチーズをかけて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ゴロゴロ野菜オムレツ

阿武中1年 黒川 翔平

材 料 (4人分)

卵	5コ
ミニトマト	8コ
じゃがいも	1コ
冷凍枝豆	60g
チーズ(スライス)	4枚
ウインナー	3本
塩	少々
こしょう	少々
油	少々
ケチャップ	少々



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
冷凍野菜やレンジを使って調理時間を短縮した。

作り方

- ① 枝豆を解凍してさやから出しておく。
- ② じゃがいもを1センチ角に切り、水にさらしレンジにかける。(600wで5分)
- ③ ウインナーを1センチぐらいで切り、ミニトマトは4つに切る。
- ④ 卵5コをボウルに入れて混ぜ、塩こしょうをふる。
- ⑤ ④に枝豆、じゃがいも、ウインナー、ミニトマトを入れ軽く混ぜ、さらにちぎったチーズを入れて混ぜる。
- ⑥ フライパンに油をひき、⑤を入れてふたをして焼く。しばらくしたらひっくり返してさらに焼く。
- ⑦ 卵に火が通ったら完成。皿に盛り、お好みでケチャップをかける。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

栄養満点！ネバモリご飯

阿武中1年 酒巻 真生

材 料 (4人分)

卵黄	4コ分
キムチ	80g
オクラ	適量
山芋	200g
納豆	4パック
ローストサラダチキン	200g
ごはん	320g
きざみのり	適量



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
体に良いネバネバ食材を生で食べられるごはんを考えてみました。

作り方

- ① ローストサラダチキンプレートを食べやすい大きさにちぎる。
- ② 器にごはんを盛り、ローストサラダチキン、納豆、すった山芋、キムチ、ゆでたオクラの輪切り、のりをのせる。
- ③ 最後に卵黄をのせて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

3つのホットサンド

阿武中1年 里川 玄馬

材 料 (4人分)

食パン	16枚
マーガリン	適量
卵	3コ
しらす	40g
ベーコン	40g
ツナ缶(小)	1缶
コーン	60g
マヨネーズ	30g
レタス	2枚
トマト(小)	2コ
チーズ	4枚



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
材料のせて焼くようにした。

作り方

- ① 卵、しらす、ベーコンを混ぜ合わせて炒める。
- ② ツナ缶、コーンを混ぜ合わせマヨネーズで味を調える。
- ③ レタス、チーズ、トマトを準備する。
- ④ 食パンにマーガリンを塗り、①②③をそれぞれ挟みサンド状にする。
- ⑤ ホットサンド用のトースターに入れて焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

超時短サラダ

阿武中1年 水津 陽真

材 料 (4人分)

きゅうり	1本
チーズ	2コ
キャベツ	3枚
卵	4コ
マヨネーズ	適量
トマト	1コ



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
すぐ調理できる材料を選んだ。

作り方

- ① 卵をマグカップに割って溶き、レンジで600w1分加熱する。
- ② きゅうりは2ミリくらいの厚さに切る。
- ③ キャベツはせん切りにする。トマトはくし形に切る。
- ④ 皿にのせてマヨネーズをかける。
- ⑤ チーズをのせて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

サクッと簡単おいしいピザパン

阿武中1年 末武 昊照

材 料 (4人分)

フランスパン	1本
ピーマン	1コ
玉ねぎ	1/4コ
ドライソーセージ	1本
とけるチーズ	適量
ピザソース	適量



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
切ってまとめたのせるだけ。

作り方

- ① フランスパンは斜め切り、ドライソーセージは薄く斜め切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは3ミリくらいの輪切りにする。
- ② フランスパンにピザソースを塗り、ピーマン、玉ねぎ、ドライソーセージ、とけるチーズの順にのせる。
- ③ オーブントースターで3分ほど、チーズが溶けるまで焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ネバネバ豆ふサラダ

阿武中1年 田嶋 留伊

材 料 (4人分)

豆腐	1丁
きゅうり	1本
めかぶ	1パック
ドレッシング	好みで



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
きゅうりをたくさん刻んで入れました。

作り方

- ① きゅうりを切る。
- ② 豆腐を切る。器に盛り付ける。
- ③ めかぶをかける。
- ④ ドレッシングは好みで。めかぶの塩気だけでも食べられます。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ゴーヤとちりめんじゃこの卵とじ

阿武中1年 田中 結希

材 料 (4人分)

ゴーヤ	1本
ちりめんじゃこ	25g
卵	2コ
塩	少々
味噌	小さじ1
油	少々



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
ゴーヤを小さな子どもでも食べやすいようにしたこと。

作り方

- ① ゴーヤを縦半分に切り、中の種わたをとる。
- ② ゴーヤを斜め切り（5ミリ程度）にし、ボウルに入れ、塩を振る。
- ③ 10分程度おき、水分が出て少ししんなりしたら、しっかりしぼる。
- ④ フライパンに油をひき、ちりめんじゃこ、ゴーヤ、味噌を加え、最後に卵をまわしかけさっと炒めたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ミソしる

阿武中1年 中村 草介

材 料 (4人分)

ミニトマト	6コ
豆苗	適量
味噌	適量
だし	適量



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】

作り方

- ① 器に切ったトマト、豆苗、味噌、だしを入れる。熱湯を入れてよく混ぜる。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

貝だくさんキッシュ

阿武中1年 松田 陽茉莉

材 料 (4人分)

卵	4コ
ミックスベジタブル	150g
じゃがいも	1コ
ミニトマト	5～6コ
ベビーチーズ	2コ
ウインナー	2～3本
塩こしょう	適量
鶏がらスープの素	適量
牛乳	100cc
油	適量
ケチャップ	お好みで
バジル	少々



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
じゃがいもを電子レンジで加熱すること。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ラップに包んで電子レンジ（2～3分）にかける。その後さいの目に切る。トマトは半分、ウインナーは小口切り、ベビーチーズは適当な大きさに切る。
- ② 卵を割って塩こしょう、鶏がらスープの素、牛乳を入れて混ぜておく。
- ③ フライパンに油をひき、ミックスベジタブル、じゃがいも、ウインナーを炒め②の卵液を入れる。トマトとチーズを入れ、火を弱め卵に火が通るまで焼く。
- ④ バジルをふって完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

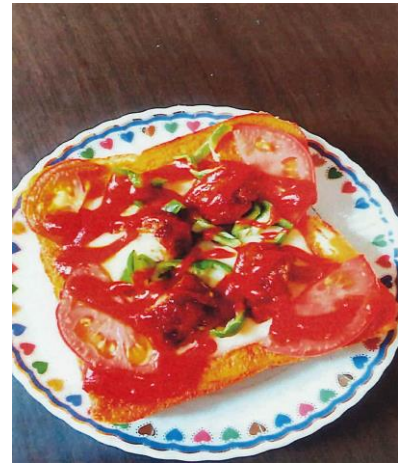
第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ピザトースト

阿武中1年 宮崎 祐晴

材 料 (4人分)

パン	4枚
ピーマン	2コ
チーズ	4枚
ソーセージ	2本
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量
トマト	1コ



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】

作り方

- ① トマトとピーマン、ソーセージを一口サイズに切る。
- ② パンにマヨネーズをかけて塗る。次にケチャップを塗る。
- ③ チーズと①をのせて焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

トマトたっぷりスタミナスープ

阿武中1年 守永 百花

材 料 (4人分)

とり油	大さじ1
にんにくチューブ5~10センチ	
玉ねぎ	1/2コ
えのき	1束
ホールトマト缶	200g
水	400cc
カレー粉	少々
とりがらスープの素	大さじ1



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
にんにくチューブやトマト缶など市販のものを使ったこと。

作り方

- ① にんにくチューブをフライパンにしぼり、とり油で炒める。
- ② にんにくの良い香りがしてきたら玉ねぎ、えのきのみじん切りを加え炒める。
- ③ ホールトマト缶、水400cc、鶏がらスープの素を入れ10分くらい煮る。
- ④ 仕上げに味をみながらカレー粉を入れる。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ!

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

なすピザ

阿武中1年 矢田 恵大

材 料 (4人分)

なす	2本
にんにく	1片
トマト	1/2コ
ピーマン	1コ
玉ねぎ	1/2コ
チーズ	50g
オリーブオイル	適量
ケチャップ	大さじ2
塩こしょう	少々



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
阿武町の野菜をいっぱい使った。

作り方

- ① なすを縦に切り、にんにくはみじん切り、トマト・ピーマン・玉ねぎは適当な大きさに切る。
- ② トースターの天板にアルミホイルをしき、なすを並べる。
- ③ なすにケチャップを塗り、塩こしょうをかける。
- ④ にんにく、トマト、ピーマン、玉ねぎ、オリーブオイル、チーズをのせてトースターで15分くらい焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

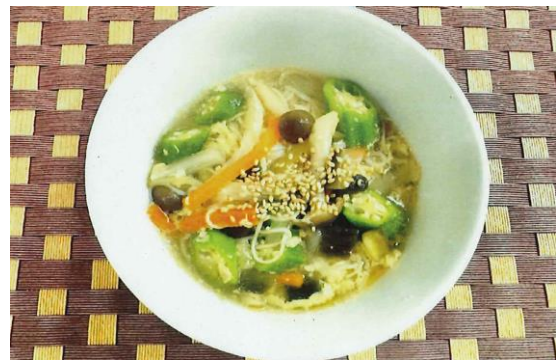
第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

夏野菜中華にゅうめん

阿武中1年 柳井 咲真

材 料 (4人分)

そうめん	2束
おくら	6本
なす	1本
人参	1/2本
しめじ	1/2株
玉ねぎ	1/2コ
卵	2コ
中華スープの素	大さじ2
水	1500cc
ごま油	少々
いりごま	少々



【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
おいしい時期の旬の野菜を使ったり、切ったり混ぜたりするだけで作れるようにした。

作り方

- ① 人参、玉ねぎは細切りにする。なすは1センチ角くらいに切る。しめじは石づきを切り落とし、バラバラにする。おくらも1センチくらいに切る。
- ② 卵をとく。
- ③ 鍋に水、人参、玉ねぎ、なす、しめじを入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら中華スープの素を入れる。
- ⑤ そうめんを入れてまぜたら卵を回し入れ、おくらも入れる。
- ⑥ 約2分後、器に盛っていりごまとごま油をかけて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

まくだけ簡単生春巻き

阿武中1年 山本 彩華

材 料 (4人分)

ビアハム	8枚
ライスペーパー	16枚
かいわれ大根	適量
きゅうり	1本
大根	1/4カット
レタス	5枚
にんじん	1本
カニカマ	6本
ソーセージ	2本



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
1回でたくさんの野菜を食べられるようにしたこと。ライスペーパーで包んでいるため時短にもなるようにした。

作り方

- ① きゅうり、大根、にんじんをスティックにする。
- ② かいわれ大根は、根の部分切る。
- ③ レタスは手で5枚取る。
- ④ ソーセージもスティックにする。
- ⑤ ライスペーパーで野菜、ソーセージなどを巻いたら完成（レタスがビアハムになっても良い）。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

阿武野菜ピザ

阿武中1年 新井 勇人

材 料 (4人分)

ピーマン	1コ
玉ねぎ	1コ
しょうゆ	少々
トウモロコシ	適量
マヨネーズ	適量
チーズ	少量
食パン	4枚



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
簡単に加熱ができるレンジを使った。

作り方

- ① 玉ねぎとピーマンを切って炒めてしょうゆで味付けする。
- ② 食パンにトウモロコシとマヨネーズをのせレンジで温める。
- ③ 食パンの上に、①の玉ねぎとピーマンをのせて完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ネバネバ梅サラダ

阿武小5年 青島 冴斗

材 料 (4人分)

オクラ	100g
長芋	150g
梅干し	1コ
めんつゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
いりごま	大さじ2

【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
レンジだけで作れるようにした。

作り方

- ① オクラは塩小さじ1で揉み、水で洗ってヘタを切る。
- ② フォークで数か所穴をあけ、レンジで600w1分半加熱する。
- ③ 長芋の皮をむいてポリ袋に入れ、めんぼうでたたいて細かくする。梅はペースト状にする。
- ④ ボウルに①と③と調味料を入れて混ぜたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

簡単フルーツサラダ

阿武小5年 井町 莉音奈

材 料 (4人分)

	サラダチキン	1/2枚
	紫玉ねぎ	1/4コ
	グレープフルーツ	1/2コ
	キウイ	1コ
	レタス	適量
★	水切りヨーグルト	50g
	塩	小さじ1
	こしょう	少々
	レモン汁	大さじ1
	はちみつ	大さじ1
	オリーブオイル	大さじ4



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
朝からでもしっかり野菜とフルーツがとれるレシピにした。

作り方

- ① サラダチキンをそぎ切りにする。
- ② 紫玉ねぎは、薄切りにして水にさらす。グレープフルーツは皮をむき、実をきれいにむく。
- ③ キウイは皮をむき、半月切りにする。
- ④ ★のヨーグルトドレッシングの材料は全て混ぜておく。
- ⑤ 器に①②③とレタスを盛り付け、④をかけたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

簡単フルーツサラダ

阿武小5年 大塚 帆湊

材 料 (4人分)

ヨーグルト	80g
かぼちゃ	100g
りんご	60g
バナナ	1本
キウイ	1/2コ
メープルシロップ	大さじ3
コーンフレーク	大さじ3



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
かぼちゃを使ったこと。

作り方

- ① かぼちゃの皮と種をとる。ラップをして500wで3分加熱し、柔らかくする。
- ② りんご以外のフルーツを皮を取って1センチ幅に切る。
- ③ 切ったフルーツとかぼちゃをボウルに入れ、シロップを入れて混ぜる。
- ④ コーンフレーク、ヨーグルトを入れ、③をのせたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

おなじ具材で朝ごはん

阿武小5年 小野 煌生

材 料 (4人分)

卵	5コ
玉ねぎ	1コ
人参	1本
ねぎ	20g
ベーコン	50g
中華スープの素	大さじ1
水	500cc
塩こしょう	適量

【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
野菜をみじん切りにすること。

作り方

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ② ネギを小口切り、ベーコンをせん切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、①②を半分ずつと中華スープの素を入れ煮込む。煮込んだらスープに溶いた卵2コを入れてかきたまスープにする。
- ④ 残りの①②の材料を炒め、塩こしょうで味付けして冷ましておく。
- ⑤ 卵3コを溶いて、熱したフライパンに流し入れ④を加えてオムレツにしたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

朝からすすむ夏の野菜のくしざしとデップ

阿武小5年 金子 愛弥

材 料 (4人分)

ミニトマト	8コ
ウインナー	4本
スライスチーズ	1枚
串	4本
きゅうり	小1本
じゃがいも	中1コ
マヨネーズ	大さじ1
加糖ヨーグルト	大さじ1
塩こしょう	少々



【”野菜がとれて時短”になるコようにがんばったこと】
野菜とウインナーで、野菜がとれて時短でできるように工夫しました。

作り方

- ① ミニトマトは洗っておく。
 - ② ウインナーは3コに切る。
 - ③ スライスチーズは4等分に切る。
 - ④ 串にウインナーとトマトを交互にさす。
 - ⑤ オーブントースターで7～8分焼く。
 - ⑥ 焼けたら切ったチーズをのせておく。
 - ⑦ チーズが少し焼けたら完成。
-
- ① じゃがいもは、ラップをしてレンジで3分加熱後冷まし、8等分のくし形に切る。
 - ② きゅうりは細長く切る。
 - ③ ヨーグルトとマヨネーズと塩こしょうを混ぜる。
 - ④ ③をつけて食べる。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ハムネギチャーハン

阿武小5年 久保田 匠

材 料 (4人分)

炊きたてご飯	700g
ハム	50g
ネギ	50g
卵	2コ
中華だし	小さじ1
油	大さじ2
塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
レンジだけでできるようにした。

作り方

- ① 大きな耐熱皿に炊きたてのごはんを入れる。
- ② ①に油を回し入れて混ぜる。
- ③ ハムとネギを小さく切る。
- ④ 切ったものを②に入れる。
- ⑤ 卵を割って溶き、④に入れて混ぜる。
- ⑥ レンジで3分加熱する。
- ⑦ 取り出してかき混ぜ、卵が固まっていなかったらさらに1分加熱する。
- ⑧ ⑦にごま油を混ぜたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ベーコンとトマトのはるまき

阿武小5年 境 海宏

材 料 (4人分)

トマト	半分
オリーブオイル	適量
ベーコン(長め)	4枚
うずらの卵水煮	4コ
つまようじ	4本

【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
みんなが残さず食べられそうな野菜を選んだ。

作り方

- ① ベーコンをおく。
- ② トマトを半分に切り、スライスにして切る。
- ③ うずらの卵を半分に切る。
- ④ ベーコンの上にスライストマトを2枚おく。
- ⑤ うずらの卵もトマトの上に2つおく。
- ⑥ はるまきのように巻く。つまようじで止める。
- ⑦ オリーブオイルをひいて焦げ目がつくまで焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

福賀ほうれん草とsleep野菜

阿武小5年 里川 瑞希

材 料 (4人分)

ほうれん草	40g
ベーコン	60g
卵	4コ
塩	ひとつまみ

【作り置き】

A	ミニトマト	20コ
	はちみつ	大さじ1
B	赤玉ねぎ	60g
	らっきょう酢	適量
	サラダ油	//



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
漬けおき野菜を使ったこと。

作り方

- ① ほうれん草とベーコンは食べやすい大きさに切り、溶き卵、ベーコン、ほうれん草をボウルに入れ混ぜ合わせ、塩で味付けをする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を入れざっくり炒め、ひとまとまりにする。
- ③ 1人分ずつお皿に盛り付ける。。
- ④ 漬けおきしておいたA・Bも盛り付ける。

【漬けおき野菜】

A ミニトマトを湯むきし、はちみつと混ぜ合わせ冷蔵庫で一晩寝かせる。

B 赤玉ねぎをスライスし、らっきょう酢と混ぜ合わせ冷蔵庫で一晩寝かせる。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

朝から元気スープ

阿武小5年 水津 彩香

材 料 (4人分)

セロリ	1本
人参	1本
鶏肉(手羽元)	4～5本
コンソメ	2コ
油	大さじ1
水	400～500cc



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
1度に2つのことを一緒にしたこと。

作り方

- ① お肉用とスープ用のお湯を沸かす。
- ② セロリはピーラーですじをむく。人参は皮をむく。
- ③ セロリと人参を切る。セロリは葉と茎に分けて3センチ幅に切る。人参は3つに分けてから縦半分に切る。
- ④ 人参、セロリを油で炒める。
- ⑤ お肉に沸かしたお湯をかけてザルにあげる。
- ⑥ スープ用のお湯にセロリ、人参、鶏肉を入れる。
- ⑦ 煮込む。あくが出たら取り除く。
- ⑧ コンソメを入れて5～7分煮込んだら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

シーチキンとたまごのオムレツ風〜レタスとトマトそえ〜

阿武小5年 水津 紗希

材 料 (4人分)

レタス	1/2 玉
トマト	大1コ
シーチキン	1缶
卵	3コ
きざみねぎ	半分
油	適量



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
たんぱく質や野菜を使うようにした。

作り方

- ① レタスをちぎって水洗いし、水気をきる。
- ② トマトをくし形に、8等分に切る。
- ③ 卵を3コ割り、白身を取って混ぜる。
- ④ シーチキンの③の中に入れ混ぜる。
- ⑤ ねぎを入れ混ぜる。
- ⑥ フライパンに油をひき、おたま2杯分入れる。
- ⑦ 固まってきたら、フライ返しでクルッとまく。
- ⑧ レタス、トマトと一緒に皿に盛り付けたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

キャベツの和え物

阿武小5年 水津 結菜

材 料 (4人分)

キャベツ	3枚
きゅうり	1本
ツナ缶	1缶
卵	2コ
ごま油	大さじ1
塩	ひとつまみ



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
バランスを良くして、短時間で簡単に作れるようにした。

作り方

- ① マグカップに卵を割って混ぜる。600w1分加熱。
- ② キャベツをせん切りにし、塩もみしてしぼる。きゅうりは食感を残すために太いせん切りにする。
- ③ ツナ缶と、①②をボウルに入れ塩を振って、ごま油をかけ軽く和える。
- ④ 皿に盛り付けたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

洋風茶わんむしとフルーツ寒天

阿武小5年 末益 來粹

材 料 (4人分)

牛乳	200cc
卵	2コ
角切りベーコン	100g
じゃがいも	中2コ
ミニトマト	12コ
ピーマン	1コ
ベビーチーズ	4コ
塩こしょう	少々
ブラックペッパー	お好みで
粉末寒天	2g
水	150cc
砂糖	30g
ぶどうジュース	150cc
フルーツミックス缶	1缶
チェリー	4コ



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
季節の野菜を使い、レンジで時短。

作り方

- ① 水を80℃に温め粉末寒天を溶かし、砂糖を加え溶かす。人肌に温めたぶどうジュースを加え混ぜる。
- ② 容器にフルーツを入れ寒天液を入れる。氷水で冷し冷蔵庫へ。
- ③ じゃがいもは皮をむき、1センチのサイコロ状に切り、ラップをしてレンジで600w4分、白いところが無くなるまで様子を見ながらさらに1分加熱する。
- ④ ミニトマトは半分に切る。ピーマンは輪切り、ベビーチーズはサイコロ状に切る。
- ⑤ ベーコンも1センチ角に切り、フライパンで焼いておく。
- ⑥ 牛乳と卵を合わせ、塩こしょうをして混ぜておく。
- ⑦ 器に具を入れ、卵液を入れる。ラップをして500wで5分様子を見ながらさらに2分加熱したら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

夏野菜たっぷり冷しうどん

阿武小5年 杉本 康将

材 料 (4人分)

トマト	1コ
きゅうり	2/3本
オクラ	4本
サラダチキン	200g
ゆで卵	2コ
うどん玉	2玉
めんつゆ	160cc
水	40cc
コーン缶	1缶



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
野菜がたくさんとれるように小さく切って工程を少なくした。

作り方

- ① トマトときゅうりはサイコロ切り、オクラはさっと塩茹でして輪切りにする。
- ② うどんは塩を入れたお湯で1～2分茹で、ざるに取り水でよく洗って水気を切る。
- ③ めんつゆと水を混ぜておく。
- ④ お皿に②を入れ、①、コーン、サラダチキンを彩りよくのせ、③をかけたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

野菜たっぷり卵焼き

阿武小5年 竹本 明日香

材 料 (4人分)

卵	4コ
冷凍インゲン	3本
にんじん	2センチ
玉ねぎ	1/4コ
砂糖	大さじ1
だしの素	小さじ1
油	適量



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】

卵焼きに野菜を混ぜることで野菜を手軽にとれるようにした。インゲンを冷凍インゲンにすることで茹でる手間を省いた。

作り方

- ① にんじんは、皮をむいてみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。
- ② 冷凍インゲンは電子レンジで20秒加熱し、解凍する。水気を軽く絞りみじん切りにする。
- ③ フライパンで①、②を炒める。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、はしで溶く。
- ⑤ ④に③を入れ、砂糖とだしの素で味付けし、混ぜ合わせる。
- ⑥ 卵焼き器に油を入れて、⑤を少しずつ流し入れ火が通ってきたら奥から手前に巻いていく。数回くり返す。
- ⑦ フライパンから出して、切り分けたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

パクパクキャベツサラダ

阿武小5年 田嶋 錬一

材 料 (4人分)

キャベツ	半玉
チキンラーメン	2つ
味付け海苔	2枚



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
チキンラーメンを使ってキャベツがいっぱい食べられるようにした。

作り方

- ① キャベツをせん切りにする。
- ② チキンラーメンをつぶす。
- ③ せん切りキャベツに②をふりかける。
- ④ 味付け海苔をちぎってのせたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ほうれん草の卵焼き

阿武小5年 福嶋 環衣

材 料 (4人分)

卵	4コ
ほうれん草	100g
ベーコン	60g
バター	10g
牛乳	大さじ2
スライスチーズ	4枚



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
簡単な卵焼きに野菜を入れる工夫をしました。

作り方

- ① ほうれん草を2センチ幅、ベーコンを0.5センチ幅に切る。
- ② ボウルに卵、牛乳を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにバターを入れ、①を加えて炒める。しんなりしたら皿に取り出す。
- ④ フライパンに②を入れ、③とチーズをのせて巻いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

まるごと玉ねぎごはん

阿武小5年 古谷 悠人

材 料 (4人分)

米	1合
玉ねぎ	1玉
ツナ缶	1缶
水	170cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩こしょう	適量
ごま油	小さじ1
刻みのり	適量

【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
朝忙しい時でも作業時間が5分かからずできる。

作り方

- ① 米を洗い、炊飯釜に米と水を入れ30分おく。
- ② 玉ねぎは両端を切り落として皮をむく。
- ③ 炊飯釜にツナ、玉ねぎ、しょうゆ、みりんを入れ普通炊きする。
- ④ 炊き上がったら玉ねぎを崩し、ごま油を混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 上から刻みのりをふりかけたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ごはんピザ

阿武小5年 吉岡 弘虎

材 料 (4人分)

ケチャップごはん	4杯分
ピーマン	1コ
玉ねぎ	1コ
ベーコン	2枚
チーズ	適量



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
ピーマンなど苦手な野菜を小さく切って、ピーマンの苦さなど気にならないようにした。

作り方

- ① 白ごはんをケチャップと混ぜる。
- ② 野菜を切る。ピーマン・ベーコン小さめ、玉ねぎは薄く切る。
- ③ ケチャップライスを手で丸く握って平らにし、ピーマン、玉ねぎ、ベーコン、チーズをトッピングする。
- ④ トースターで15分焼いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

スープカレーパスタのやさいにこみ

阿武小3年 小野 紗生

材 料 (4人分)

ソーセージ	5本
玉ねぎ	1玉
にんじん	1本
ミニトマト	5コ
ブロッコリー	50g
パスタ	50g
トマトジュース	100cc
卵	4コ
水	1200cc
カレー粉	大さじ4
塩こしょう	適量
コンソメ	1コ

【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
簡単に入れるだけにしました。

作り方

- ① 材料を一口サイズに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かしてポーチドエッグを作る。
- ③ 材料と調味料を入れ煮る。
- ④ 煮えたらお皿に②を入れてスープを入れたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

ナスサラダ

阿武小2年 矢田 晃基

材 料 (4人分)

ナス	2本
ゆで卵	2コ
ハム	4枚
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	少々



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
ナスを薄く切った。

作り方

- ① ナスを半月切りにする。
- ② ナスをゆでる。ゆで卵を作る。
- ③ ゆでたナスをしぼる。
- ④ ハムをせん切りする。
- ⑤ ナス、ハム、ゆで卵にマヨネーズと塩こしょうを合わせたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

かぼちゃとスナップえんどうのバターポン酢仕立て

阿武小1年 津守 奏穂

材 料 (4人分)

冷凍かぼちゃ	350g
スライスベーコン	2枚
水	大さじ1と1/2
有塩バター	30g
スナップえんどう	60g
ポン酢しょうゆ	大さじ2
黒こしょう	少々



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
暑い夏場で体調をくずさないために栄養価の高い食材を選びました。さっぱりとした味で、食欲のそそる、朝から元気にする副菜として作りました。

作り方

- ① スライスベーコンは5mm幅に切っておく。
- ② 下ゆで冷凍していたスナップえんどうを3等分に斜めに切る。
- ③ 耐熱容器に冷凍かぼちゃを重ならないように並べ入れ、①をちらし、水をかけまわして有塩バターを中央にのせる。(薄くスライスしたバターで)
- ④ ラップをふんわりとかけ、レンジ庫内中央に置き、600wで6分加熱する。
- ⑤ 加熱後、レンジから取り出しラップを取り②を加え、ポン酢しょうゆをまわしかけ、軽く混ぜ合わせる。再びラップをし、600wで1分半程加熱する。
- ⑥ 別の器に盛り付け、トッピングに軽く黒こしょうをふったら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

野さいのハムサンド

福賀小3年 平田 ゆい

材 料 (4人分)

ハム	8枚
チーズ	2枚
きゅうり	1/2本
かまぼこ	適量
レタス	2枚

【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
火を使わない。

作り方

- ① チーズ、きゅうり、かまぼこを細く切る。
- ② レタスをちぎる。
- ③ ①と②をハムで巻いたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

そうめんサラダ

福賀小3年 藤田 花音

材 料 (4人分)

そうめん	1束
福賀ほうれん草	2束
ハム	4枚
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ4
ミニトマト	4コ

【“野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
家にある材料で簡単にできる。

作り方

- ① そうめんをゆでる前に3等分に折る。
- ② そうめんをゆでる。
- ③ 福賀ほうれん草をゆでる。
- ④ ハムを細切りにする。
- ⑤ ほうれん草をそうめんと同じ長さに切り、水気をよく切る。
- ⑥ 材料を全て混ぜ合わせ、塩こしょうとマヨネーズを加えて混ぜたら完成。

朝ごはん 野菜がとれる時短レシピ！

第13回アイデア料理コンテスト (令和5年度)

トマトとキュウリのおすサラダ

福賀小2年 木村 透

材 料 (4人分)

トマト	2コ
キュウリ	2本
カットわかめ	小さじ4
いりごま	好みで
すし酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	2つまみ
砂糖	小さじ1/2



【”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと】
家でも育てられる野菜で、温めない野菜を使った。

作り方

- ① キュウリを角切り（1センチ角）に切り、塩を振って混ぜておく。
- ② カットわかめを水に入れてもどしておく。
- ③ トマトを2センチ角に切り、キュウリと混ぜる。わかめも水をきり、混ぜる。
- ④ 酢、しょうゆ、砂糖を混ぜ、③と混ぜ合わせて完成。



13回 アイデア料理コンテスト

<最優秀賞>

★おやこおにぎり

阿武小2年 長嶋 美結

<優秀賞>

★野菜たっぷりトルティーヤ

阿武中3年 池田 稀々楓

<審査員特別賞>

★季節の野菜と半熟卵のつけガレット

阿武中2年 藤原 帆乃

<アイデア賞>

★夏野菜のチーズ焼き

阿武小5年 中村 優月

- スタミナネバネバ丼 -----阿武中3年 池田 暁
- 福賀キッシュ -----阿武中3年 伊藤 凜々
- サルサ風野菜たっぷりサラダ -----阿武中3年 梅田 凜花
- キャベツとシーチキンのサラダ -----阿武中3年 小野 友梨花
- ジャガチーズ -----阿武中3年 河野 琴音
- 時短イタリアンスープ -----阿武中3年 後藤 るな
- ABU 夏野菜カレー -----阿武中3年 酒巻 俐生
- お腹にやさしいコンソメスープ -----阿武中3年 水津 吉櫻
- 野菜たっぷりみそ汁 -----阿武中3年 末益 季
- お好み焼きトースト -----阿武中3年 高橋 きらり





- 時短チーズリゾット ----- 阿武中3年 田中 玲来
- ポてとみるふいーる ----- 阿武中3年 中村 虹太
- スクランブルエッグ ----- 阿武中3年 中村 舞梅
- ジャーマンポテト ----- 阿武中3年 平田 愛翔
- 冷凍洋風野菜とウインナーの簡単炒め ----- 阿武中3年 藤井 龍星
- 阿武町キウイジャムのサラダ ----- 阿武中3年 三浦 隆貴
- 時短簡単ケーキサレ ----- 阿武中3年 柳井 治真
- 彩どりきれいな夏野菜スープ ----- 阿武中3年 山根 悠愛
- ごはんピザ ----- 阿武中3年 吉岡 千桜
- じゃがいも玉ねぎそのままスープ ----- 阿武中2年 新井 健人
- やきそうめん ----- 阿武中2年 石飛 優也
- ほうれん草のマフィン ----- 阿武中2年 小野 桜花
- 僕の好きと嫌いをまぜたじゃこピーマン ----- 阿武中2年 小野 天聖
- 時短コールスロー ----- 阿武中2年 小野 結香
- 夏バテ防止ネバネバ丼 ----- 阿武中2年 門井 はな
- 夏野菜入りさっぱりオムレツ ----- 阿武中2年 金崎 凜
- 至福のホットサンド ----- 阿武中2年 白石 仁花





- ほうれん草の簡単キッシュぎょうざ -----阿武中2年 水津 柚音
- のせるだけでパパットねばねば丼 -----阿武中2年 中野 颯汰
- 阿武町産白なすを使った夏やさいカレー ---阿武中2年 西岡 友也
- 野菜たっぷり巣ごもり卵 -----阿武中2年 藤井 奏太
- パパッと作れる人参炒め -----阿武中2年 松田 育磨
- かんたん野菜たっぷりスープ -----阿武中2年 宮崎 成仁
- とまとオムレツ -----阿武中1年 池田 希穂
- なすびのコンソメ炒め -----阿武中1年 池田 里穂
- 一口そうめん -----阿武中1年 石飛 晴希
- たまごツナサラダ -----阿武中1年 小野 寿季
- もやしとつな缶のいため物 -----阿武中1年 金崎 美由
- みんな大好きポテピーケチャップ -----阿武中1年 久保田 芙優
- ゴロゴロ野菜オムレツ -----阿武中1年 黒川 翔平
- 栄養満点！ネバモリご飯 -----阿武中1年 酒巻 真生
- 3つのホットサンド -----阿武中1年 里川 玄馬
- 超時短サラダ -----阿武中1年 水津 陽真
- サクッと簡単おいしいピザパン -----阿武中1年 末武 昊照





- ネバネバ豆ふサラダ -----阿武中1年 田嶋 留伊
- ゴーヤとちりめんじゃこの卵とじ -----阿武中1年 田中 結希
- ミソしる -----阿武中1年 中村 草介
- 具だくさんキッシュ -----阿武中1年 松田 陽茉莉
- ピザトースト -----阿武中1年 宮崎 祐晴
- トマトたっぷりスタミナスープ -----阿武中1年 守永 百花
- なすピザ -----阿武中1年 矢田 恵大
- 夏野菜中華にゅうめん -----阿武中1年 柳井 咲真
- まくだけ簡単生春巻き -----阿武中1年 山本 彩華
- 阿武野菜ピザ -----阿武中1年 新井 勇人
- ネバネバ梅サラダ -----阿武小5年 青島 冴斗
- 簡単フルーツサラダ -----阿武小5年 井町 莉音奈
- かぼちゃとヨーグルトとフルーツのデザート -----阿武小5年 大塚 帆湊
- おなじ具材で朝ごはん -----阿武小5年 小野 煌生
- 朝からすすむ夏野菜のくしざしとデップ ---阿武小5年 金子 愛弥
- ハムネギチャーハン -----阿武小5年 久保田 匠
- ベーコンとトマトのはるまき -----阿武小5年 境 海宏





- 福賀ほうれん草とs l e e p野菜 ----- 阿武小5年 里川 瑞希
- 朝から元気スープ ----- 阿武小5年 水津 彩香
- シーチキンとたまごのオムレツ風 ----- 阿武小5年 水津 紗希
- キャベツの和え物 ----- 阿武小5年 水津 結菜
- 洋風茶わんむしとフルーツ寒天 ----- 阿武小5年 末益 來粋
- 夏野菜たっぷり冷しうどん ----- 阿武小5年 杉本 康将
- 野菜たっぷり卵焼き ----- 阿武小5年 竹本明日香
- パクパクキャベツサラダ ----- 阿武小5年 田嶋 鍊一
- ほうれん草の卵焼き ----- 阿武小5年 福嶋 環衣
- まるごと玉ねぎごはん ----- 阿武小5年 古谷 悠人
- ごはんピザ ----- 阿武小5年 吉岡 弘虎
- スープカレーパスタのやさいにこみ ----- 阿武小3年 小野 紗生
- ナスサラダ ----- 阿武小2年 矢田 晃基
- かぼちゃとｽｯﾌﾟ えんどうのﾊﾞﾀｰﾎﾟﾝ酢仕立て - 阿武小1年 津守 奏穂
- 野さいのハムサンド ----- 福賀小3年 平田 ゆい
- そうめんサラダ ----- 福賀小3年 藤田 花音
- トマトとキュウリのおすサラダ ----- 福賀小2年 木村 透

