

小学生の部 **最優秀賞**

料理名【 **ぎょうざのかわのネバネバのせ** 】

学校名	北山小学校	学年	第6学年	氏名	佐野 蒼羽
-----	-------	----	------	----	-------



<b>料理の紹介</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏バテ防止のために梅をのせました。</li> <li>・なるべく薄味にして、塩分をおさえました。</li> <li>・フライパンを使わないので、洗い物を少なくすませることができます。</li> </ul>
--------------	--

材 料	分 量	料理の作り方	時間 (分)
・納豆	・1パック	①おくらを茹で、餃子の皮をオーブンで温める。	2分
・しらす	・適量	②納豆にタレを入れてかき混ぜ、しらすとねぎを入れる。	3分
・おくら	・2本	③パリパリになった餃子の皮に大葉、②の順にのせる。	5分
・餃子の皮	・5枚	④切ったおくらと梅を③にのせる。	5分
・ねぎ	・適量		
・梅	・2個		
・大葉	・5枚		
			合計15分

	<p style="text-align: center;">宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールに参加しての感想</p> <p>もともと料理がとくいではないけれど、夏バテ防止や、洗い物をへらしたりするなど色々工夫したのがよかったのかな、と思います。20分という短い時間でも、あせることなく作ることができればもう少し工夫できたのかなと思います。これからはあせらずに、朝食づくりを手伝いたいと思いました。</p>
---	--

## 料理名【 梅香るサバ詰めピーマン 】

学校名	黒田小学校	学年	第5学年	氏名	今村幸仁
-----	-------	----	------	----	------



<b>料理の紹介</b>	<p>富士宮産の今が旬のピーマンを使って、子供たちが好きそうな料理を考えてみました。栄養バランスを考えて、サバ缶を使い、さっぱりとした梅を入れてみました。最後にチーズをかけたので、魚がきらいな子にも食べやすく作ってみました。</p>
--------------	--

材 料	分 量	料理の作り方	時間 (分)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン</li> <li>・サバみそ煮缶</li> <li>・梅干し</li> <li>・とろけるチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1個</li> <li>・ 50g</li> <li>・ 1個</li> <li>・ 少々</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ピーマンを洗って半分に切る。</li> <li>②サバのみそ煮缶と梅干しのみじん切りにしたものを混ぜ合わせる。</li> <li>③半分に切ったピーマンに②を詰める。</li> <li>④詰めたピーマンをフライパンで焼く。</li> <li>⑤ひっくり返してさらに焼く。</li> <li>⑥チーズをかけてふたをしてチーズがとろけるのを待つ。</li> </ol>	<p>1分</p> <p>2分</p> <p>2分</p> <p>5分</p> <p>5分</p> <p>2分</p> <p>合計17分</p>

	<p style="text-align: center;">宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールに参加しての感想</p> <p>梅香るサバ詰めピーマンを作った時に、最初は失敗もしたけれど、最後には、上手にできたので、とてもよかったなあと思いました。</p>
--	--

小学生の部 **優秀賞**

料理名 【のこりもののちくわとピーマンでこんぶいため】

学校名	大富士小学校	学年	第6学年	氏名	宮野 脩 唯
-----	--------	----	------	----	--------



<b>料理の紹介</b>	<p>冷蔵庫にある残り物で作ることができ、食品ロス削減につながります。手順も簡単で味付けも塩こんぶだけなので、手軽にいつでもおいしい味に仕上げることができます。</p>
--------------	--

材 料	分 量	料理の作り方	時間 (分)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン</li> <li>・ちくわ</li> <li>・コーン</li> <li>・塩こんぶ</li> <li>・ごま油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5個</li> <li>・ 4本</li> <li>・ 50g</li> <li>・ 適量</li> <li>・ 適量</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ピーマンは細切りにする。</li> <li>②ちくわを斜めに切る。</li> <li>③フライパンにごま油を引き、ピーマンを炒める。</li> <li>④ちくわ、塩こんぶ、コーンを順に加え、炒める。</li> </ol>	<p>2分</p> <p>2分</p> <p>1分</p> <p>2分</p> <p>合計7分</p>

	<p style="text-align: center;">宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールに参加しての感想</p> <p>自分から作ることがないので、選ばれたときはびっくりしました。コンクールではすごくきんちょうしたけれどがんばって作りました。これからは、このことをきっかけに自分から作ることが増えるようにしていきたいです。</p>
---	---

## 料理名【サバのみそ煮と色彩野菜のチーズ焼き】

学校名	上井出小学校	学年	第5学年	氏名	水野雄惺
-----	--------	----	------	----	------



### 料理の紹介

野菜が苦手だから、みじん切りにして、いろどりをよくしました。チーズ以外は、静岡県産の食材を使って作りました。手軽に作ることができるので、ぜひ、みなさんも作ってみてください。

材 料	分 量	料理の作り方	時間 (分)
・ブロッコリー	・25g	①ブロッコリー、パプリカ、じゃがいもを洗う。	3分
・パプリカ (赤)	・10g	②ブロッコリーを切り、ゆでる。	2分
・パプリカ (黄)	・10g	③パプリカをみじん切りにする。	2分
・じゃがいも	・30g	④じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、レンジで加熱する。	3分
・サバのみそ煮	・50g	⑤お皿にブロッコリー、パプリカ、じゃがいも、サバの缶詰 (たれも入れる) を入れ、その上にチーズをのせる。	2分 5分
・チーズ	・20g	⑥オーブントースターで焼く。	合計17分

### 宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールに参加しての感想

ぼくは、コンクールに参加して最初はとてもきんちょうしたけれどだんだん楽しくなりました。家では、あまり料理したことはなかったけどこのコンクールに参加して料理の大切さや苦労がわかりました。これからは、積極的に料理を作りたいです。



# 料理名【 まっ茶と春のポテトグラタン 】

学校名	上野小学校	学年	第6学年	氏名	住中真樹子
-----	-------	----	------	----	-------



**料理の紹介**  
 静岡県ではお茶が有名なので、まっ茶を入れました。また、春が旬のアスパラガス、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいもも入れました。ソーセージ、各野菜、ソースやいもなど3色そろった栄養満点のグラタンなので、つかれた朝でも元気がでます。

材 料	分 量	料理の作り方	時間 (分)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソーセージ</li> <li>・アスパラガス</li> <li>・プチトマト</li> <li>・まっ茶</li> <li>・ピザ用チーズ</li> <li>・キャベツ</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・オリーブオイル</li> <li>・ホワイトソース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2本</li> <li>・1本</li> <li>・1個</li> <li>・小さじ1</li> <li>・30g</li> <li>・1/8個</li> <li>・1/4個</li> <li>・1/2個</li> <li>・少々</li> <li>・1かん</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①野菜やソーセージをそれぞれ切る。ソーセージはなめ切り、アスパラガスは3cmの長さに切り、プチトマトはへたをとり半分に切る。キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形切り、じゃがいもはくし形切りにする。</li> <li>②オリーブオイルをフライパンに入れ、切った物も全部入れて炒める。</li> <li>③グラタン皿に炒めた物を入れ、ホワイトソースを上からかける。次に、チーズとまっ茶をのせる。</li> <li>④180℃のオーブントースターで10分焼く。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7分</li> <li>2分</li> <li>1分</li> <li>オープン</li> <li>10分</li> <li>合計20分</li> </ul>

**宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールに参加しての感想**

初めてで、コンロの使い方などわからないことばかりでしたが、いろいろな人たちが手伝ってくれたので、安全に楽しく調理することができました。本当にありがとうございました。このコンクールをいかして、もっともっとりっぱな朝ごはんができるようにがんばります。



料理名 【 さくらえびとはんぺんの照り焼き団子 】

学校名	北山中学校	学年	第2学年	氏名	矢島 瑠菜
-----	-------	----	------	----	-------



<b>料理の紹介</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・駿河湾でとれた「さくらえび」と冷蔵庫にあった「人参」を使用しました。</li> <li>・人参を少し大きめに刻むことで、食感を残しました。</li> <li>・片栗粉でしっかり形を固めないと焼くときに形が崩れてしまうので、ラップに片栗粉をまぶして丸めることで、しっかり形を固めました。</li> </ul>
--------------	---

材 料	分 量	料理の作り方	時間 (分)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺん</li> <li>・さくらえび</li> <li>・人参</li> <li>・しめじ</li> <li>・サラダ油</li> <li>・しょうゆ</li> <li>・みりん</li> <li>・料理酒</li> <li>・砂糖</li> <li>・片栗粉</li> <li>・塩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1/2枚</li> <li>・3g</li> <li>・20g</li> <li>・20g</li> <li>・適量</li> <li>・大さじ1</li> <li>・大さじ1</li> <li>・大さじ1</li> <li>・小さじ1</li> <li>・大さじ1</li> <li>・少々</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①人参としめじを細かく刻み、500Wの電子レンジで1分温める。さくらえびは手でちぎっておく。</li> <li>②醤油、みりん、料理酒、砂糖を混ぜる。</li> <li>③刻んだ食材とはんぺん、片栗粉、塩少々を加え、手ではんぺんをつぶすようにして混ぜる。</li> <li>④熱したフライパンに油を引き、③で作ったものをラップで平たい丸の形にして、両面に焼き目がつくまで焼く。</li> <li>⑤両面に焼き目がついたら、②を入れ、ふたをかぶせ、時々、ひっくり返しながらかき焼きにする。照りが出たら、お皿に盛り付けて完成。</li> </ol>	<p>1分</p> <p>4分</p> <p>2分</p> <p>5分</p> <p>3分</p> <p>合計15分</p>

	<p style="text-align: center;"><b>宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールに参加しての感想</b></p> <p>今日の本審査会に向けて、家で何度か練習したけれど、本番ではたくさんの人が見ているし、いつもと環境も違うので、とても緊張しました。でも、練習した通り上手に作り上げることができてよかったです。反省点はいくつかありますが、「楽しく・安全」に料理することができました。</p>
--	---

## 中学生の部 優秀賞

料理名【高タンパクでパクパク食べられる、ひじき入り豆腐の巾着蒸し】

学校名	富士宮第四中学校	学年	第3学年	氏名	佐藤 紗季
-----	----------	----	------	----	-------



<b>料理の紹介</b>	<p>前の日に余ったおかずを使うので、手軽に調理することができます。ひじき煮には、富士宮の食材である人参と椎茸を使用しています。豆腐と合わせることで野菜の栄養も残さず摂れるし、ソースに生姜が入っているので、生姜の香りが食欲をそそります。</p>
--------------	--

材 料	分 量	料理の作り方	時間 (分)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじき煮(前日)</li> <li>ゆで大豆、しめじ</li> <li>煮干し、ひじき</li> <li>いんげん、人参</li> <li>椎茸、まいたけ</li> <li>ごま油、めんつゆ</li> <li>・木綿豆腐</li> <li>・卵白</li> <li>・片栗粉</li> <li>・調味料A</li> <li>めんつゆ</li> <li>生姜チューブ</li> <li>水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・30g</li> <li>・80g</li> <li>・1個分</li> <li>・小さじ1</li> <li>・10cc</li> <li>・1cm</li> <li>・30cc</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①木綿豆腐をキッチンペーパーでくるみ、電子レンジで3分加熱して、水気を切る。</li> <li>②①の間に、余り物のひじきの水気を切り、大きい具は小さく切る。</li> <li>③木綿豆腐、ひじき煮、卵白を混ぜ合わせ、さらに片栗粉を加えて混ぜる。</li> <li>④大きめのラップに③を入れて絞り、電子レンジで4分間蒸す。</li> <li>⑤④の間に調味料Aを全て入れて混ぜる。</li> <li>⑥蒸した④に⑤を掛ける。</li> </ol>	<p>4分</p> <p>3分</p> <p>2分</p> <p>6分</p> <p>合計15分</p>

	<p style="text-align: center;"><b>宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールに参加しての感想</b></p> <p>私は今回朝食コンクールに参加して、朝食の大切さをとても実感しました。手軽に栄養をとることができるメニューを自分で考え、実際に作ってみて、とても緊張したけれど、朝食の大切さを学ぶ良い機会になったと思います。これからは、忙しい朝でも手軽に栄養をとることを意識して、毎日バランスの整った朝食をとっていきたいです。</p>
---	--

中学生の部 **優秀賞**

料理名【カロリー DOWN! リゾット風☆マグカップカルボナーラ】

学校名	富士宮第四中学校	学年	第3学年	氏名	岡田 里咲
-----	----------	----	------	----	-------



**料理の紹介**  
 このリゾット風カルボナーラは、本当はお米を使っていましたが、高タンパクかつ低カロリーな「おから」を使用しました。「おから」は食物繊維が豊富なので、「低カロリーでありながら満腹感が得られやすい」ので、ダイエット食にもおすすめです！  
 仕上がりがとろとろがいい人は、電子レンジ1分がおすすめです。

材 料	分 量	料理の作り方	時間 (分)
・おから	・40g	①ベーコンと小松菜を1cm角、玉ねぎを薄切りにして、	8分
・卵	・1個	オリーブオイルをひいたフライパンで、しんなりするま	1分
・粉チーズ	・大さじ2	で炒める。	1分
・牛乳	・60cc	②①に、おからと牛乳、塩こしょうを入れ、よくかき混ぜる。	1分
・塩	・ひとつまみ	③②をマグカップに入れ、卵を入れてさらに混ぜ合わせる。	4分
・ベーコン	・1枚	④粉チーズを入れ、ふんわりとラップを掛けて、レンジで	1分
・小松菜	・1/2株	1分～1分30秒加熱する。	
・玉ねぎ	・1/8個	⑤取り出した後、軽くかき混ぜて完成！	
・オリーブオイル	・小さじ1	※この時、お好みでこしょうや粉チーズをかけても	
・こしょう	・少々	おいしい	合計15分

**宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールに参加しての感想**  
 私は初めて参加したので、とても緊張しました。作った感想としては、手順を間違えたり、こぼしてしまいましたが、とても楽しかったです。時間が少しかかってしまいました。周りのみんなの作るスピードが速すぎてびっくりしました。そして焦ってしまいました。でも、作れてうれしかったし、楽しかったです！



中学生の部 **優秀賞**

料理名【 魚を手がるに！！ はんぺんピザ 】

学校名	富士根南中学校	学年	第2学年	氏名	後藤 優奈
-----	---------	----	------	----	-------



**料理の紹介**  
 静岡県の特産物である黒はんぺんを使用しました。玉ねぎをスライサーで薄切りにすることで、誰でも手早くできます。ツナとマヨネーズで、魚の苦手な人にも食べやすくなるよう工夫しました。最後に醤油をかけても美味しいです。

材 料	分 量	料理の作り方	時間 (分)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナ缶</li> <li>・黒はんぺん</li> <li>・シュレッドチーズ</li> <li>・パセリ</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・マヨネーズ</li> <li>・塩</li> <li>・こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1 / 2 缶</li> <li>・ 2 枚</li> <li>・ 大さじ 1</li> <li>・ 少々</li> <li>・ 1 / 8 個</li> <li>・ 小さじ 1</li> <li>・ 少々</li> <li>・ 少々</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①玉ねぎをスライサーで薄切りにして、水にさらす。</li> <li>②ツナと水気を切った①の玉ねぎ、塩、こしょう、マヨネーズを混ぜる。</li> <li>③②を黒はんぺんの上のにせ、チーズをかける。</li> <li>④③をオーブントースターで3分半焼く。</li> <li>⑤仕上げにパセリをふりかける。</li> </ol>	2分 1分 1分 5分 合計9分



**宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールに参加しての感想**

今日はとてもきんちょうしました。料理をほとんどしたことがなくて、料理のりよの字も知らなかったので家でたくさん練習しました。普段、父が料理をしていて父と一緒に練習を頑張ってきたので今日成功できてよかったです。最初、失敗ばかりして1人であせってたけど、だんだんきんちょうがほぐれてうまくできてほっとしました。この機会をいかしてこれから料理に少し取り組んでいきたいと思えます。とても楽しかったです。

中学生の部 **優秀賞**

料理名【 朝からピリッと！！ピリ辛切り干しいため 】

学校名	大富士中学校	学年	第3学年	氏名	小林 芽生
-----	--------	----	------	----	-------



**料理の紹介**

キムチ味なので、食欲のない朝でも食べやすく、家で育てている大葉やネギを加えても美味しくできます。保存食の切り干し大根を使っているので、いつでも作ることができ、また、食感も楽しめます。静岡県産のちりめんじゃこを入れて、さらに栄養UP！

材 料	分 量	料理の作り方	時間 (分)
・切り干し大根	・20g	①切り干し大根を水で戻す。	
・ピーマン	・1/4個	②ピーマンをせん切り、豚肉を一口大に切る。	2分
・豚肉	・15g	③豚肉を油で炒め、塩こしょうで味付けする。	2分
・油	・適量	④ピーマンと水気を絞った切り干し大根を入れ、炒める。	2分
・塩こしょう	・適量	⑤キムチを入れて全体に馴染むように炒める。	2分
・キムチ	・大さじ2	⑥ちりめんじゃこを入れて混ぜる。	2分
・ちりめんじゃこ	・大さじ1	⑦皿に盛り、かつお節をふりかける。	1分
・かつお節	・1g		合計11分

**宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールに参加しての感想**

家ではIHコンロをつけているため、ガスコンロをつけて料理するのは経験が少なかったです。そのため火かげんが難しく、焦ってしまいました。ですが、さいばしをつけて硬さを確認したり、タイマーをつけてどれだけ火を通したか見たりして、料理をつくることができました。時間を少しすぎてしまいましたが、自分なりにおいしく楽しくつくることができたので良かったです。これからも料理をして、誰かに喜んでもらいたいと思いました。

