

小学生の部 **最優秀賞**

料理名【たけのこと肉かすの富士宮煮】

学校名	上井出小学校	学年	5年	氏名	渡邊 杏花
-----	--------	----	----	----	-------



【料理の紹介】

富士宮のたけのこを使って作りました。富士宮やきそばに入れる肉かすと一緒に煮ると肉かすに味がしみこんで、じゅわっと口の中に広がります。色どりに小えびを入れました。

材 料	分量 (1人分)	料理の作り方	時間
・たけのこ(水煮)	・100 g	① たけのこを切る。	2分
・水	・100cc	② 肉かすは一口大に切る。	1分
・肉かす	・20 g	③ ①と②と調味料を鍋に入れ、クッキングシートでおとしぶたをして、中火で15分煮る。	15分
・だし	・大さじ1/2杯	④ さやえんどうはすじをとって半分に切り、③に入れ2分煮る。	2分
・さとう	・大さじ1杯	⑤ 器に盛り付け、小えびをのせて、できあがり！	
・料理酒	・小さじ1杯		
・しょうゆ	・大さじ1/2杯		
・みりん	・大さじ1/2杯		
・小えび	・1 g		
・さやえんどう	・10g		合計 20分



宮っ子オリジナル朝食コンクールに参加して

とても緊張して、煮たり切ったりするのが難しかったけれど練習の成果を発揮して頑張りました。練習の時に時間をしっかり見るということに集中したので、本番でもしっかり行動できました。これからも料理をたくさん作ってみんなにいっぱい食べてもらいたいと思いました。

料理名【もちもち豆腐つくね】

学校名	大宮小学校	学年	6年	氏名	渡邊 愛心
-----	-------	----	----	----	-------



【料理の紹介】

赤・黄・緑の三色の食品がそろっています。豆腐を使っているのも、とてもヘルシーです。包丁やまな板を使わないので洗い物が少なく、混ぜて焼くだけなので速く簡単に作ることができます。

材 料	分量 (1人分)	料理の作り方	時間
・豆腐 ・カニカマ ・えだまめ ・コーン ・片栗粉 ・鶏がらスープの素 ・塩こしょう ・ごま油	・ 1 / 2 丁 ・ 2 ～ 4 本 (好きなだけ) ・ 適量 (好きなだけ) ・ 適量 (好きなだけ) ・ 大さじ 2 ・ 小さじ 1 ・ 適量 ・ 適量	① 豆腐、カニカマなどの材料、調味料を全て入れて混ぜる。 ② 丸めてごま油をひいたフライパンに並べて焼く。 ③ 焼き目が付いたら皿に盛り付ける。	5 分 10 分 合計 15 分



宮っ子オリジナル朝食コンクールに参加して

今回は多くの人が見ていたのもあり、緊張し家で作った時より上手に作ることができませんでした。しかし、自分が精一杯頑張ったし、とても楽しく作ることができたので良かったです。これから料理をする時は、楽しむということを忘れず作っていきたいです。

料理名【野菜たっぷりジャーマンポテト】

学校名	白糸小学校	学年	6年	氏名	松田 優樂
-----	-------	----	----	----	-------



【料理の紹介】

静岡の黒はんぺんを味がしっかりと分かるように小さく切らないで、半分にしました。「赤」「緑」「黄」の3色全ての食材を使って、栄養バランスがよくなるようにしました。

材 料	分量（1人分）	料理の作り方	時間
・じゃがいも	・1個	① じゃがいもを乱切りにする。	3分
・黒はんぺん	・2枚	② ①を耐熱容器に入れ、ラップをし、3分レンジで加熱する。	
・たまねぎ	・1/4個	③ 黒はんぺんを半分に切る。	3分30秒
・ピーマン	・1個	④ たまねぎをくし切り、ピーマンを1/4の大きさ、ブロッコリーを食べやすい大きさ、ミニトマトを半分に切る。	
・ミニトマト	・2個	⑤ ミニトマト以外の野菜を1分30秒レンジで加熱する。	1分30秒
・チーズ	・20g	⑥ フライパンでバターを温め、②③を炒め、焼き色がついたら⑤を入れ、さらに炒める。	5分
・ブロッコリー	・大2房	⑦ ミニトマトを加え、調味料を入れサッと混ぜ、チーズを入れよく混ぜ、火を止める。	合計12分
・バター	・5g		
・塩	・2つまみ		
・こしょう	・適量		
・うま味調味料	・適量		

宮っ子オリジナル朝食コンクールに参加して



私は、このコンクールに出ると聞いて何回か練習しました。1回目の練習では盛り付けが少し汚いと思いました。だから、2回目では一つ一つきれいにしようと思いました。本番では、練習を生かして、全部入れた後に整えてきれいに盛り付けができました。また、じゃがいもをレンジで温めている間に野菜を切って、時間の使い方の工夫ができました。初めてのことで少し緊張してしまっただけ、良い経験になりました。

小学生の部 **優秀賞**

料理名【ぎょうざの皮を使ったラザニエッテ】

学校名	上野小学校	学年	6年	氏名	諏訪 健
-----	-------	----	----	----	------



【料理の紹介】

リンゴジュースを使うことで自然な甘みのさわやかな風味になり、こどもが食べやすい味になっています。また、リンゴジュースに漬けることで、モチモチ感もでて、打ち粉が溶けてとろみができ全体がまとまります。ニジマスをつなや肉に、パセリを青菜に、ぎょうざの皮をパスタになど、材料を冷蔵庫にあるものに代えることもできます。簡単に調理でき、栄養のバランスも取れた一品です。

材 料	分量（1人分）	料理の作り方	時間
- ぎょうざの皮 - ニジマス煮 - 新タマネギ - ミニトマト - スライスチーズ - リンゴジュース - オリーブオイル - ケチャップ - パセリ	5枚 2切れ 1／4ヶ 3ヶ 2枚 - 大さじ2 - 大さじ1 - 大さじ1 - 少々	① りんごの皮を短冊状に3等分に切り、リンゴジュースに漬ける。 ② 新タマネギはみじん切り、ミニトマトは4等分に切る。フライパンにオリーブオイルを入れタマネギ、ミニトマトを加え炒める。①とニジマスを入れ潰すように混ぜる。ケチャップ、パセリを加え、火を止める。 ③ 耐熱容器に②を入れ、スライスチーズを乗せトースターで4分焼き、仕上げにパセリを散らす。	1分 15分 4分 合計 20分

宮っ子オリジナル朝食コンクールに参加して



時間内に終わるように、先にオリーブオイルをフライパンに入れました。いつもより炒める時間が長くできたので安心しました。今回はパセリを飾りにしましたが、他の具材といっしょに炒めてもおいしいです。緊張しましたが、上手にできたと思います。

料理名【夏野菜たっぷりみそしる】

学校名	柚野小学校	学年	5年	氏名	川手 仁華
-----	-------	----	----	----	-------



【料理の紹介】

この料理には、今が旬である夏野菜をたっぷり使っています。「和食」「洋食」どちらにでも合い、栄養たっぷりです。すぐに作れるので、みなさんも作ってみてください。

材 料	分量（1人分）	料理の作り方	時間
・ピーマン	・1 個	① ミニトマト以外の野菜を切る。	13 分
・ズッキーニ	・1/3 個	② たまごをゆでる。半熟にする。	3 分
・ナス	・1/3 本	③ 出汁をとり、鍋に①を入れる。にえたところにみそをいれる。	1 分
・ミニトマト	・5 個	④ みそしるを器に盛り、半熟たまごを入れる。	3 分
・たまご	・1 個	⑤ 粉チーズを入れて、できあがり。	
・粉チーズ	・適量		
・オリーブオイル	・適量		
・味噌	・適量		
・だし汁	・適量		合計 20 分

宮っ子オリジナル朝食コンクールに参加して



時間内に作るのが難しかったけれど、とてもいい感じにできてよかったです。そして、栄養やいろどりのバランスをよくするのが大変だったけれど、とてもおいしくできたのでよかったです。

中学生の部 **最優秀賞**

料理名【みんながやみつき！にじますのクルクル巻き♡】

学校名	富士根南中学校	学年	2年	氏名	池田 咲空
-----	---------	----	----	----	-------



【料理の紹介】

にじますとキャベツは富士宮の特産品です！

中の海苔がライスペーパーとよく合います。

お好みでマヨネーズをつけても美味しくいただけます。

にじますが手に入らなかったら、鮭や鰯などの白身の魚に代えても美味しいと思います。

材 料	分量 (1人分)	料理の作り方	時間
・ライスペーパー	・4枚	①ライスペーパーを水につけて取り出す。	40秒
・にじます	・2切れ	②のりをのせる。	20秒
・シュレッドチーズ	・4つかみ	③にじますを切って塩をかける。	1分
・ぶなしめじ	・1／2株	④しめじをちぎって入れる。	30秒
・ねぎ	・1／3パック	⑤キャベツをのせる。	30秒
・キャベツ	・3枚	⑥ねぎをのせる。	30秒
・のり	・3枚	⑦チーズをのせる。	30秒
・塩	・1つかみ	⑧ライスペーパーで包む。	1分
・油	・2周	⑨油をひいて焼く。	10分
			合計 14分

宮っ子オリジナル朝食コンクールに参加して



私は、このコンクールに初めて参加したので、とても緊張しました。しかし、家で何度も練習したのを思い出して何も迷わず完成することができました。周りの人たちが料理について質問してくれてうれしかったです。私はあまり料理が好きではないので、これを機会に家でまた新しいレシピを作りたいと思いました。これを食べてくれるみなさんに、おいしく味わってもらえたらうれしいです。

料理名【^{ちゃ}茶一ぺん】

学校名	富士宮第二中学校	学年	3年	氏名	中司 有紀
-----	----------	----	----	----	-------



【料理の紹介】

キャベツ・しいたけ・お茶の葉・卵など、地場産の食材を多く使いました。何度か試作し、白はんぺんは、細かく刻むよりも、手で大きくちぎった方が時短になり、ふわっとした仕上がりになりました。手軽にタンパク質を取ることもできます。チーズを全て生地と合わせるのではなく、表面でパリッと焼くことで、食感のアクセントになります。

材 料	分量（1人分）	料理の作り方	時間
・白はんぺん	・15 g	① キャベツ・にんじん・椎茸を洗い、刻んだらレンジで1分加熱する。	3分
・卵	・1 個	② はんぺんを大きめにちぎり、お茶の葉を手で細かく揉み潰す。	1分
・チーズ	・10 g	③ ①とはんぺん・お茶の葉を合わせ、チーズを半分の量(5 g)と薄力粉・水・卵・和風だしを入れて混ぜ生地をまとめる。	3分
・にんじん	・15 g	④ フライパンに油をひき、残りのチーズを入れ、その上からふんわり生地を入れ、蓋をして3分、中火で加熱する。	4分
・しいたけ	・半分	⑤ 裏返し、蓋をして2分中火で加熱する。	2分
・キャベツ	・25 g		合計 13分
・油	・小さじ1		
・お茶の葉	・5 g		
・水	・15ml		
・和風だし	・小さじ半分		
・薄力粉	・10 g		

宮っ子オリジナル朝食コンクールに参加して



火加減が難しかったですが、無事に完成して安心しました。また、始めは緊張しましたが、その後は手順通りに作ることができました。作っている最中は、今まで自分が試作してきたときと同じように作ることができました。試行錯誤して作ったレシピだから、多くの人に食べてもらえるととても嬉しいです。特に表面で焼いたパリパリのチーズがポイントになっており、作りたてが一番おいしいです。

中学生の部 **優秀賞**

料理名【ふわシャキネギ玉チーズ焼き】

学校名	富士宮第三中学校	学年	2年	氏名	木内 良
-----	----------	----	----	----	------



【料理の紹介】

ねぎがシャキッと、たまごがふわっと、チーズがカリッとしていておいしいです。不足しがちなカルシウムもしっかりとることができます。

材 料	分量 (1人分)	料理の作り方	時間
・卵 ・おから ・干しエビ ・葉ねぎ ・しいたけ ・チーズ ・油 ・かつお節	・ 1 個 ・ 大さじ 1/2 ・ 大さじ 1 ・ 1/2 束 ・ 1.5 個 ・ 50 g ・ 大さじ 1 ・ 適量	① 葉ねぎ、しいたけを切る。 ② 切ったものをボールに入れ、溶き卵、おから干しエビ、チーズを加えて少し混ぜる。 ③ フライパンに油をしき温めたら、混ぜておいた具を軽く焦げ目がつくまで焼く。 ④ お皿に盛り付け、かつお節をまぶす。	4分 2分 7分 2分 合計 15分

宮っ子オリジナル朝食コンクールに参加して



初めての経験でとても緊張しました。いつもとは違う環境でうまくできるか心配でしたが、いつものようにできたと思います。普段料理などはしないため、選ばれた時はとても驚きましたが、良い経験ができて良かったです。富士宮の食材を多く使ったおいしい料理なので、作って食べてみてほしいです。

料理名【海苔のり カラフル】

学校名	富士宮第四中学校	学年	3年	氏名	太田 煌人
-----	----------	----	----	----	-------



【料理の紹介】

カラフルな食材をたくさん使い、彩りをよくしました。少し味が濃いので、パプリカやピーマンが苦手な人でも食べられると思います。コンソメで味付けしたかったので、さっぱりと仕上げるために、ちりめんを先にオリーブオイルで炒めました。海苔の上にお米を敷いて、その上から調理したものをかけることで、箸を使うことがなく、お弁当の一品にもなります。

材 料	分量 (1人分)	料理の作り方	時間
・卵 ・にんじん ・パプリカ ・ピーマン ・えのき ・のり ・チーズ ・ちりめん ・コンソメ ・塩こしょう ・オリーブオイル	・2個 ・1/2本 ・1/3個 ・1/3個 ・1/4房 ・4つ切6枚 ・適量 ・適量 ・適量 ・適量 ・適量	① にんじん、パプリカ、ピーマン、えのきを細かく切る。 ② ちりめん、えのき、にんじん、パプリカ、ピーマンをオリーブオイルで炒める。 ③ コンソメで味付けをする。 ④ 卵を入れ、ぼろぼろにならないように炒める。 ⑤ 水で少し濡らしたのりをカップに入れる。 ⑥ レンジで20秒温める。 ⑦ 海苔をとり、その中に④の卵を入れる。 ⑧ チーズを上からかける。	10分 5分 合計 15分

宮っ子オリジナル朝食コンクールに参加して



僕は、普段料理をしないので、栄養についてもほとんど考えたことがありませんでした。しかし、今回のコンクールを通して、自分で料理を考えて実際に作ってみる楽しさ、料理に含まれる栄養素の大切さを改めて感じることができました。だから、これからはコンクールの経験を生かし、自分で栄養について考え、料理をする機会を増やしていきたいです。

中学生の部 **優秀賞**

料理名【まぜてまるめて焼くだけ！

サクラエビ香る海鮮チーズハンペン】

学校名	西富士中学校	学年	2年	氏名	馬飼野 碧生
-----	--------	----	----	----	--------



【料理の紹介】

フライパン以外にほぼ洗い物がなく、早く簡単なので、朝の忙しい時間でも作ることができます。しらすやサクラエビは静岡でとれたものを使用しています。また、素材に味があるため、調味料を使用していません。

材 料	分量（1人分）	料理の作り方	時間
・刻みネギ（白） ・刻みネギ（緑） ・スライスチーズ ・しらす ・サクラエビ （乾燥） ・片栗粉 ・白ハンペン ・油	・3 グラム ・3 グラム ・1 枚 ・10 グラム ・4 グラム ・小さじ 1/2 ・1/2 枚 ・少量	① 袋にハンペン、スライスチーズを入れ、揉んでつぶす。 ハンペンがある程度つぶれたら、しらす、ネギ、サクラエビ、片栗粉を入れ、優しく混ぜる。 ② 直径 5 cm ぐらいの円形に丸める。 ③ フライパンに少量の油をひき、焼き目がつくまで焼く。 ④ 盛り付けて完成。	2 分 1 分 3 分 1 分 合計 7 分

宮っ子オリジナル朝食コンクールに参加して



今回の朝食コンクールに参加して一番に緊張をほぐしてくださった親、補助員の方々、審査員の方々に感謝しています。実際とても緊張していましたが、審査員の方々のおかげで普段通りにうまく作ることができました。