

学校名	中通小学校	学 年	6 年	名 前	山下 竜司
料 理 名	トマトみそ汁				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	トマト	一緒に食べる おすすめ料理	ごはん なっとうか焼き魚		
アピールポイント	意外とトマトの酸味とみそがあって、まろやかで食べやすいです。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
トマト	1 個				
たまねぎ	半分				
えのき茸	1 P				
たまご	1 個				
ねぎ	適量				
いりこ	10 g				
みそ	40 g				
水	600 cc				
作り方					
<p>① いりこでだしをとる。</p> <p>② トマトは角切り、たまねぎはせん切り、えのき茸は根元を切りおとし、半分に切る。</p> <p>③ だし汁の中に、たまねぎ・えのき茸を入れ、煮えたらみそを入れる。</p> <p>④ トマトを入れ、一煮立ちしたら溶き卵を入れる。</p> <p>⑤ 器にもりつけ、ねぎを散らす。</p>					

みそ汁の中にトマトが入っているので、手軽にビタミン類がとれます。意外性のあるとり合わせですが、卵を入れることでまろやかさもでています。

学校名	竹原西小学校	学 年	4 年	名 前	手島 李音
料 理 名	お好みご飯焼き				
竹原市で作られた 食べ物の名前	ほうれん草 (おばあちゃんの作った)	一緒に食べる おすすめ料理	とうふみそしる		
アピールポイント	にがて 苦手なほうれん草も ^{そう} 気にせず ^き に食べられます。				
材料 (4人分)			料理の写真		
食品名	分 量				
ごはん	茶わん 2 杯				
たまご	2 個				
キャベツ	80 g				
ほうれん草	80 g				
にんじん	40 g				
ねぎ	10 g				
魚肉ソーセージ	1 本				
天かす	適量				
小麦粉	50 g				
だし汁	50 cc				
塩	小さじ 1/4				
こしょう	少々				
ソース	適量				
かつお節	適量				
作り方					
① キャベツ・ほうれん草・にんじんは、 ^{ほそ} 細めのせん切りにして、レンジで ^{ぶん} 1分かける。					
② ^{ぎょにく} 魚肉ソーセージ・ねぎもせん切りにしておく。					
③ ボールにごはん①②たまご・ ^{こむぎこ} 小麦粉・ ^{じる} だし汁・ ^{しお} 塩・こしょうを入れてよく混ぜる。					
④ フライパンに油をひき③を入れ、 ^{りょうめん} 両面を焼く。					
⑤ ^{この} お好みで、ソース・ ^{ぶし} かつお節などをのせる。					

^{やさい}野菜も何種類も入っていて、^{えいよう}栄養バランスもとりやすいメニューです。子どもたちが食べやすく、^{いっしょ}一緒に準備すると^{たの}楽しく^{あさ}朝ごはんが食べられます。休日^{きゅうじつ}の朝におすすめです。

学校名	中通小学校	学 年	6 年	名 前	野宮 奈歩
料 理 名	夏野菜ピザ				
竹原市で作られた食 べ 物 の 名 前	かぼちゃ ピーマン ミニトマト	一緒に食べる おすすめ料理	ごはんかパン たまご入りのみそしる かスープ		
アピールポイント	よしな 吉名のおばあちゃんが作った野菜で作りました。				
材料（4人分）		料理の写真			
食品名	分 量				
かぼちゃ	240g				
ピーマン	50g				
ウインナー	4本				
ミニトマト	4個				
チーズ	80g				
塩	小さじ 1/4				
作り方					
<p>① かぼちゃは5mmくらいに切って、電子レンジに2分かける。塩をする。</p> <p>② ピーマンとウインナーは輪切りにする。</p> <p>③ ミニトマトは薄く切る。</p> <p>④ お皿の上に、かぼちゃ・ピーマン・ウインナー・ミニトマト・チーズをのせ、オーブントースターで3分焼く。</p>					

緑黄色野菜をたっぷり使った料理です。かぼちゃの甘みを生かしてピザ風にしてありますが、コンロを使わずに作れる簡単メニューです。

学校名	忠海西学校		学 年	3 年	名 前	夜船 真大
料 理 名	ピーマンたまごくんどんぶり					
竹原市で作られた 食べ物の名前	ピーマン・オクラ・トマト	一緒に食べる おすすめ料理	みそしる フルーツかんでん			
アピールポイント	苦手なピーマンもどんぶりにすることで、あつい夏にさらっと食べられます。					
材料（4人分）			料理の写真			
食品名	分量					
ピーマン	8個					
おくら	4本					
かつおぶし	3g					
ちりめん	大さじ4					
ごま油	大さじ1					
卵黄	4個					
豆腐	1丁					
めんつゆ	大さじ3					
プチトマト	4個					
しょうゆ	適量					
精白米	2合					
作り方						
<p>① ピーマンは千切りにする。</p> <p>② ごま油でピーマンとちりめんを炒め、かつおぶしを入れてめんつゆで味をつける。</p> <p>③ おくらは塩でもんで、熱湯で茹でるか、電子レンジで加熱し、輪切りにする。</p> <p>④ ごはんの上に小さく切った豆腐と②③と卵黄をのせて、トマトをかざる。</p> <p>⑤ お好みでしょうゆをかけて混ぜて食べる。</p>						

赤・黄・緑色のグループの食品がそろっており、簡単なたまごかけご飯ではなく、野菜を食べる工夫をしています。

学校名	忠海西小学校	学 年	3 年	名 前	勝井 貴輝
料 理 名	オクラとプチトマトのおかかのせ				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	オクラ・プチトマト	一緒に食べる おすすめ料理	ごはん みそしる たまごやき		
アピールポイント	お酢を使ってさっぱりとした味にしました。また、お酢が苦手な人でも、食べやすいようにごま油を足して、酸っぱさをおさえました。食材を冷やしているのです、とても食べやすく夏にぴったりです。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
おくら	16本				
プチトマト	10個				
かつおぶし	3g				
しお	少々				
しょうゆ	大さじ1				
さとう 酢	大さじ1/2				
ごま油	大さじ1/2				
作り方					
<p>① おくらは塩をまぶして手ですりこみ、沸騰したお湯でゆでて冷水にとり、水気を切る。ななめに薄く切る。</p> <p>② 冷やしておいたプチトマトを2等分にする。（大きければ4等分にする）</p> <p>③ 野菜を調味料であえて、かつおぶしをのせる。</p>					

忙しい朝に、簡単に作れる料理です。色取りもよいです。お手製の合わせ酢もよい味付けです。

学校名	竹原小学校	学年	5年	名前	藤本 玲那
料理名	ブロッコリーのふりかけごはん				
竹原市で作られた食べ物の名前	ブロッコリー	一緒に食べるおすすめ料理	とうふ入りのみそしるサラダ		
アピールポイント	ブロッコリーをふりかけにしました。とても簡単で、ブロッコリーがたくさん食べられます。カルシウムもたっぷりです。ごはんがすすみます。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
ブロッコリー	1株				
ちりめん	20g				
厚きりハム	2枚(80g)				
たまご	1個				
きざみのり	少々				
しお	小さじ1/5				
こしょう	少々				
みりん	大さじ1				
酒	大さじ1				
しょうゆ	大さじ1/2				
サラダ油	大さじ1				
作り方					
<p>① ゆでたブロッコリーは細かく切る。</p> <p>② 厚きりハムはさいの目に切る。</p> <p>③ たまごは炒り卵<small>い たまご</small>にしておく。</p> <p>④ フライパンに油をひき、ハムとブロッコリー・ちりめんを炒め、酒・しょうゆ・みりんを入れる。</p> <p>⑤ 汁気がなくなったら、しお・こしょう・炒り卵を入れてよく混ぜる。</p> <p>⑥ ごはんをお茶わんによそい、きざみのりと⑤をかける。</p>					

ブロッコリーをふりかけにしたアイデア料理です。出来上がりはチャーハンのようで、子どもたちにも食べやすく、野菜とたんぱく質のどちらもとれます。

学校名	竹原小学校	学 年	6 年	名 前	保手濱えみ
料 理 名	ゴーヤと塩こんぶいため				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	ゴーヤ	一緒に食べる おすすめ料理	ごはん みそしる サラダ		
アピールポイント	にがみのあるゴーヤをたまごと塩こんぶを入れることでにがみがやわらぎ、おいしく食べられました。調味料を使わずに、塩こんぶで味付けます。				
材料（4人分）		料理の写真			
食品名	分量				
ゴーヤ	200g				
ちくわ	3本				
卵	2個				
塩昆布	20～30g				
白ごま 油	6g 大さじ1				
作り方					
<p>① ゴーヤをたて半分に切り、種とわたをスプーンでとりのぞき、5mmくらいにスライスしてゆでて、水気を切っておく。</p> <p>② ちくわは5mmくらいに切る。</p> <p>③ フライパンに油をひき、卵を炒り卵にしてお皿にだしておく。</p> <p>④ ③のフライパンで、油を少し足してゴーヤを炒め、色が変わったら、ちくわと炒り卵、塩こんぶ、白ごまを入れて炒める。</p>					

冷蔵庫にある材料とゴーヤを使って簡単に調理できます。塩こんぶのうま味が、ゴーヤの苦味をおさえ、子どもにも食べやすいメニューです。

学校名	竹原小学校	学 年	6 年	名 前	福村 姫菜
料 理 名	ゴーヤのつくだに				
竹原市で作られた 食べ物の名前	ゴーヤ	一緒に食べる おすすめ料理	ごはん みそしる 焼ざかなかたまご料理		
アピールポイント	ゴーヤを甘辛く煮込んだので、ゴーヤのきれいな人でも いっぱい食べられるし、すぐに作れます。				
材 料		料 理 の 写 真			
食品名	分 量				
ゴーヤ	4 本				
さとう	2 0 0 g				
みりん	1 0 0 cc				
しょうゆ	1 0 0 cc				
酢	1 0 0 cc				
かつおぶし	適量				
ちりめん 白ごま	8 0 g 大さじ 5				
作 り 方					
<p>① ゴーヤは縦半分<small>たてはんぶん</small>に切って、わたをしっかりと取り、5mm くらいに切って沸騰<small>ふつとう</small>したお湯でゆで、冷水<small>れいすい</small>にさらす。</p> <p>② さとう、酢、みりん、しょうゆ、ちりめんとゴーヤを火にかけて、汁気<small>しるけ</small>がなくなるまで30分くらい煮る。</p> <p>③ 火を止めて、かつおぶしと白ごまを入れて混ぜ合わせる。</p>					

常備菜じょうびさいとして、朝ごはんにもむいた料理です。ゴーヤの苦味にがみが苦手な子ども達たちにもおすすめしたい料理です。緑みどりのカーテンでたくさんできたゴーヤの活用法かつようほうとしてもよいと思います。