


最優秀賞 料理レシピ

学校名	竹原西小学校	学 年	5 年	名 前	堂免 海斗
料 理 名	すぶた風 竹原産キャンベルジュースのぶたにこみ				
竹原市で作られた食べ物の名前	にんじん たまねぎ ピーマン ぶどうジュース				
アピールポイント	酢のかわりにぶどうジュースを使用しました。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
豚肉	300g				
たまねぎ	1個				
にんじん	1本				
ピーマン	2個				
ミニトマト	3個				
オリーブオイル	少々				
キャンベルジュース	100cc				
しょうゆ	大さじ2				
さとう	大さじ1				
塩	少々				
こしょう	少々				
片栗粉	大さじ1				
作り方					
① 野菜を短冊切りにする。肉は一口大に切る。					
② オリーブ油を熱し、肉を炒めて、野菜を入れてさらに炒め、塩・こしょうを入れる。					
③ 野菜を入れてさらに炒め、ジュース・調味料を入れる。野菜が煮えたら、水溶きかたくり粉で、とろみをつける。					

- ・ ぶどうジュースの酸味がきいています。
- ・ 肉とたくさんの野菜が入っているので、ごはんと一緒に食べると栄養バランスがよくなります。




優秀賞 料理レシピ

学校名	吉名中学校	学 年	3 年	名 前	寶田 恭也
料 理 名	三色きんぴら				
竹原市で作られた 食べ物の名前	じゃがいも 赤ピーマン 緑ピーマン (自家製)				
アピールポイント	じゃがいも・白ごまの白, 赤ピーマン・にんじんの赤, 緑ピーマン・アスパラの緑の色あいを考えて作りました。				
材料 (4人分)			料理の写真		
食品名	分量				
じゃがいも 赤ピーマン 緑ピーマン アスパラ 人参 油	大 1 個 1 個 1 個 4 本 1 / 2 本 適量				
A	砂糖 しょうゆ みりん ごま油 白ごま	大さじ 1/2 大さじ 1 と 1/2 小さじ 1 2 滴 大さじ 2			
作り方					
<p>① じゃがいも, ピーマン, アスパラ, 人参を大きめのせん切りにする。</p> <p>② 熱したフライパンに油をひき①を入れ, 蓋をして中火で3分蒸し焼きにする。</p> <p>③ 野菜に火が通ったら, [A]の調味料を入れ, 水気がなくなるまで中強火で炒める。</p> <p>④ ごま油と白ごまをふりかけ, からめたらできあがり。</p>					

- ・ 色どりがよく, 簡単で手早くできる料理です。常備菜にもぴったりです。



優秀賞 料理レシピ


学校名	竹原小学校	学 年	6 年	名 前	樋口 萌
料 理 名	元気☆うまうま丼				
竹原市で作られた 食べ物の名前	牛肉 ジャガイモ				
アピールポイント	このどんぶり1杯食べるだけで、元気モリモリになります。野菜とご飯を別々に食べるのではなく、ご飯と野菜をまぜているので食べやすく、みんなが好きな味になっています。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
ごはん	茶わん4杯				
にんじん	130g				
むき枝豆	40g				
卵	2個				
油	適量				
牛肉	100g				
ジャガイモ	160g				
かまぼこ	70g				
しょうが	1片				
塩	少々				
酒	大さじ2				
砂糖	大さじ2				
しょうゆ	大さじ2				
作り方					
<p>① にんじん、ジャガイモ、しょうがはみじん切りにする。かまぼこは、短冊切りにする。牛肉は一口サイズに切る。</p> <p>② にんじん、ジャガイモを中火でやわらかくなるまでゆでる。</p> <p>③ その間に炒り卵を作る。</p> <p>④ ゆでた野菜と牛肉、かまぼこをしょうがと調味料で味を付けながら、中火で炒める。</p> <p>⑤ ④をごはんに混ぜて、炒り卵と枝豆を散らせばでき上がり。</p>					

- ・ いろいろがよく、食欲を増す料理です。調味料は全て同量なので、作りやすいです。



特別賞

アヲハタ賞 料理レシピ

学校名	吉名小学校	学 年	4 年	名 前	榮谷 宗馬
料 理 名	レモンマーマレードパンサンドと タコカラサラダ				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	アヲハタレモンママレード, J Aオレンジジュース, タ コ, キャベツ, きゅうり, ミニトマト, 赤たまねぎ				
アピールポイント	レモンマーマレードを使って、ホットケーキパンを作ったこと。 前日のタコのからあげの残り、家の野菜を使ってレモンマーマ レードでさっぱりとした味付けしたサラダです。				
材 料 (4 人 分)			料理の写真		
食品名	分 量				
【レモンマーマレードパン】					
ホットケーキミックス	1 袋				
オレンジジュース	250 c c				
レモンマーマレード	大さじ2				
卵	1 個				
【タコカラサラダ】					
たこ	200 g				
かたくり粉	適量				
小麦粉	適量				
赤玉ねぎ	50 g				
きゅうり	50 g				
キャベツ	100 g				
レモンマーマレード	大さじ1				
オリーブ油	大さじ1				
酢	少々				
作 り 方					
<p>① ホットケーキミックスに卵とオレンジジュースとレモンマーマレードを混 ぜて焼く。</p> <p>② たこは一口大に切って、かたくり粉と小麦粉をまぶして揚げる。</p> <p>③ 赤玉ねぎはスライス、きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにして、塩 をふる。</p> <p>④ 野菜を軽くしぼり、たこのから揚げと調味料であえる。</p> <p>*レモンマーマレードパンは、ベーコンや目玉焼きをはさんで食べます。</p>					

・ レモンマーマレードが入っているので、さっぱりと食べられます。

