


学校名	忠海中学校	学 年	3 年	名 前	安岐 直将
料 理 名	きんぴらトースト				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	ピーマン	一緒に食べる おすすめ料理	牛乳 目玉焼き 野菜スープ		
アピールポイント	色どりがよく、バランスがいい。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
食パン	4 枚				
ピーマン	2 個				
にんじん	1 本				
コーン	40 g				
油	小さじ1				
しょうゆ	小さじ2				
さとう	小さじ1				
みりん	小さじ1				
白ごま	4 g				
とろけるチーズ	40 g				
作り方					
<p>① ピーマンとにんじんをせん切りにする。</p> <p>② フライパンに油をひき、①とコーンを炒め、<small>ちょうみりょう</small>調味料とごまを入れてきんぴらのようにする。</p> <p>③ 食パンに②ととろけるチーズものをせて、オーブントースターで焼く。</p>					


ピーマンを和風のきんぴらのような味付けにし、ピザにしているのが珍しく、食感もあるメニューです。ピーマンの苦手な子に試して欲しいメニューです。

学校名	忠海中学校	学 年	3 年	名 前	齋藤穂乃香
料 理 名	野菜のオープンオムレツ				
竹原市で作られた 食べ物の名前	たまねぎ・小松菜・トマト	一緒に食べる おすすめ料理	パンかごはん スープかみそしる		
アピールポイント	いろ色どりがきれいです。いろいろな栄養素がとれます。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
たまご	3 個				
たまねぎ	1/2 個				
小松菜	100 g				
ベーコン	3 枚				
トマト	1 個				
チーズ	1 枚				
しお	小さじ 1/5				
こしょう	少々				
さとう	小さじ 1				
ごま油	小さじ 2				
作り方					
<p>① ボールに卵を割り、しお・こしょう・さとうを加え混ぜる。</p> <p>② たまねぎは薄く切り、小松菜は一口大に切る。</p> <p>③ ベーコンを細切りにする。</p> <p>④ フライパンにごま油をひき、ベーコンをさっと炒める。</p> <p>⑤ たまねぎを入れて炒め、透明になったら小松菜を加え炒める。</p> <p>⑥ 卵を全体にいきわたるように入れ、箸で少しかき混ぜる。</p> <p>⑦ その上に、チーズと切ったトマトをのせ、ふたをして弱火で焼く。</p> <p>⑧ 表面がほぼ乾くまで焼けたら、お皿に盛り付けて完成。</p>					


たくさんの野菜を使用し、色どりよく調理できています。小松菜やチーズを使う事で、不足しやすいカルシウムも摂取できます。トマトをハート型に並べる技術も評価できます。

中学校の部


優秀賞料理レシピ

学校名	吉名中学校	学 年	3 年	名 前	中村 里緒
料 理 名	野菜たっぷりトマトスープ				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	アスパラ・じゃがいも	一緒に食べる おすすめ料理	クロワッサン ウインナー		
アピールポイント	家にある野菜なら何でもいいと思います。 スープで煮こむので、野菜がたくさん食べられます。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
アスパラ	4本				
にんじん	1/2本				
たまねぎ	1個				
キャベツ	4枚				
じゃがいも	2個				
ズッキーニ	1/2本				
コンソメ	2個				
しお	小さじ 1/3				
こしょう	少々				
トマトピューレ	100g				
ベーコン	4枚				
油	小さじ 1				
水	800cc				
作り方					
① 野菜とベーコンは、火が通りやすいように細かく切る。					
② じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにする。					
③ 鍋に油をひき、ベーコンと野菜・じゃがいもを炒め、しお・こしょうをする。					
④ 野菜がしんなりしたら、水とコンソメを入れて煮る。					
⑤ 沸騰したら、トマトピューレを入れ、弱火で15分煮込み、味を整える。					

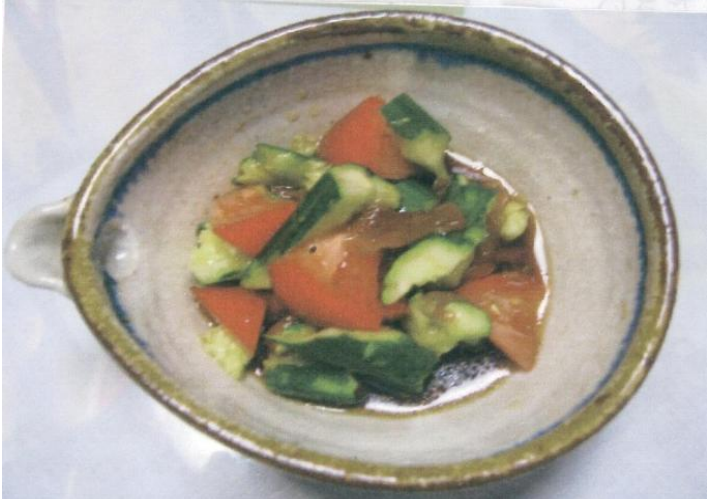
野菜が多く食べられ、子どもたちが食べやすいメニューです。冷めてもおいしく食べられ、暑い夏にぴったりのメニューです。

学校名	忠海中学校	学 年	1 年	名 前	入川 未来
料 理 名	トマトの甘酢				
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	パンかごはん たまご焼きかオムレツ		
アピールポイント	一度にたくさんのトマトが食べられるところ。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
トマト	4 個				
たまねぎ	1/3 個				
大葉	3 枚				
酢	大さじ 2 ・ 1/3				
さとう	大さじ 3				
しお	小さじ 1/2				
作り方					
<p>① トマトを角切りにする。たまねぎをうす切りにして、氷水に入れておく。大葉はせん切りにする。</p> <p>② 甘酢をよく混ぜ合わせ、材料を入れ冷蔵庫で冷やす。</p>					

最初に作っておけば、朝ごはんを準備している間に美味しくできあがります。また、翌日の朝ごはんを考えて、準備しておける料理でもあります。

学校名	忠海中学校	学 年	3 年	名 前	道面 和佳
料 理 名	キャベツそうめん				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	キャベツ	一緒に食べる おすすめ料理	ごはん 具だくさんみそしる		
アピールポイント	暑い夏にさっぱり食べられる料理です。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
キャベツ	半玉				
ウインナー	8本				
コチュジャン	小さじ1				
めんつゆ	大さじ5				
さとう	大さじ1				
しょうゆ	小さじ2				
ねぎ	適量				
作り方					
<p>① キャベツをせんぎり<small>せんぎ</small>にしてゆでて、れいすい<small>れいすい</small>で冷まし、軽くしぼる。</p> <p>② ウインナーをスライスして、キャベツの茹で汁<small>ゆじる</small>でゆでて、冷ます。</p> <p>③ キャベツとウインナーを調味料<small>ちょうみりょう</small>であえて、小口切り<small>こぐちき</small>にしたねぎを盛り付ける。</p>					

キャベツをそうめんに見たてたアイデア料理りょうりです。コチュジャンがピリツとして食べやすいです。キャベツのせん切りせんぎりの調理技術ちょうりぎじゆつも評価ひょうかできます。

学校名	賀茂川中学校	学 年	1 年	名 前	松岡竜ノ介
料 理 名	キュウリとトマトの中華あえ				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	キュウリ・トマト	一緒に食べる おすすめ料理	ごはん みそしる ハムエッグ		
アピールポイント	いそが 忙しい朝でもかんたん簡単に作れます。なつ ぼうし 夏バテ防止にもおすすめです。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
きゅうり	2本				
トマト	2個				
梅干	1個				
さとう	小さじ1				
しょうゆ	大さじ1				
ごま油	小さじ1				
作り方					
<p>① きゅうりは袋に入れて、<small>めんぼう</small> 麺棒でたたく。トマトは乱切りにする。梅は、梅肉のところに手でちぎり、<small>ほうちょう</small> 包丁であらく刻む。</p> <p>② ボールにカッコ内の調味料を入れて混ぜ合わせる。 きゅうり・トマト・梅肉を調味料であえる。</p>					

たくさんのきゅうりとトマトをサッパリ食べることができます。うめぼ 梅干しを使っているので、しょくよくぞうしん 食欲増進にもなります。