




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、まる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る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 <sup>そう</sup> 気にせず <sup>き</sup> 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、 <sup>ほそ</sup> 細めのせん切りにして、レンジで <sup>ぶん</sup> 1分かける。					
② <sup>ぎょにく</sup> 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・ <sup>こむぎこ</sup> 小麦粉・ <sup>じる</sup> だし汁・ <sup>しお</sup> 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、 <sup>りょうめん</sup> 両面を焼く。					
⑤ <sup>この</sup> お好みで、ソース・ <sup>ぶし</sup> かつお節などをのせる。					


<sup>やさい</sup>野菜も何種類も入っていて、<sup>えいよう</sup>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、<sup>いっしょ</sup>一緒に準備すると<sup>たの</sup>楽しく<sup>あさ</sup>朝ごはんが食べられます。休日<sup>きゅうじつ</sup>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	3 g					
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べ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<small>ま</small>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、野菜とたんぱく質りょうり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したお湯<small>ふっとう</small>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すめたい料理です。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。