


学校名	忠海中学校	学 年	3 年	名 前	大下 未沙
料 理 名	野菜と卵のおし料理				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	グリーンアスパラ・じゃがいも				
アピールポイント	明るい色だし、とてもおいしいです。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
卵	1 個				
ウインナー	2 本				
じゃがいも	中 1/2 個				
トマト	小 1/2 個				
ほうれんそう	3 枚				
アスパラガス	1 本				
牛乳	6 0 cc				
顆粒だし	小さじ 1/2				
			カラフル弁当		
作り方					
<p>① じゃがいもは皮をむき、1 cm角に切る。</p> <p>② トマトも1 cm角、ウインナーは輪切り、アスパラは斜め切りにする。</p> <p>③ ほうれんそうはゆでて水にさらし、1 cm幅に切って水気をきる。</p> <p>④ 卵をわって溶き、牛乳と顆粒のだしを入れよく混ぜる。</p> <p>⑤ 切った材料と④を混ぜ合わせ、耐熱の容器に入れラップをし、500Wの電子レンジで2分30秒加熱する。</p>					

- ・ たくさんの野菜が食べられるメニューです。赤・黄・緑・白と食材の色も豊富なので色彩もきれいです。
- ・ 顆粒のだしだけの味付けですが、しお・こしょうでもいいと思います。



学校名	賀茂川中学校	学 年	3 年	名 前	山中 将太郎
料 理 名	人参のごま味噌あえ				
竹原市で作られた 食べ物の名前	人参				
アピールポイント	人参の色もきれいで、たくさん食べられるところ。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量		 <p style="text-align: center;">パクパク弁当</p>		
にんじん	80 g (2/3 本)				
ごま	大さじ 1				
みそ	大さじ 1				
サラダ油	大さじ 1・1/2				
さとう	大さじ 1・1/2				
しょうゆ	少々				
作り方					
<p>① にんじんを長さ 3 c m程度の細切りにする。</p> <p>② 歯ごたえが残る程度にゆでる。</p> <p>③ 調味料と混ぜる。</p> <p>④ にんじんとあえてごまもふり混ぜる。</p>					

- ・ 濃いめの味付けなので、ごはんのおかずにむいています。
- ・ 油が入っているので、水分が出やすいです。お弁当にはカップなどに入れた方がよいと思います。



学校名	賀茂川中学校	学 年	1 年	名 前	新原 茅
料 理 名	ライスコロッケ				
竹原市で作られた 食べ物の名前	たまねぎ・ピーマン				
アピールポイント	ごはんをケチャップライスにして、チーズを中に入れてコロッケにしたことで、サクサクした食感になり、食欲の落ちる季節にもおいしく食べられます。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量		 <p>イタリアン ライスコロッケ弁当</p>		
たまねぎ	1 個				
ピーマン	2 個				
ごはん	480g				
ケチャップ	大さじ 8				
炒め油	大さじ 1				
小麦粉	大さじ 8				
水	180cc				
パン粉	適量				
角チーズ	4 個				
揚げ油	適量				
作り方					
<p>① たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。チーズは6等分しておく。</p> <p>② フライパンに油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。ごはんを入れ、ケチャップで味をつける。</p> <p>③ ケチャップライスを8等分して、1個分をラップにのせ、チーズ3個を中に入れ、ボール型のおにぎりにする。</p> <p>④ おにぎりに、水で溶いた小麦粉・パン粉の順につけ、油で揚げる。</p>					


・ おにぎりにした時に崩れやすいので注意が必要です。



学校名	竹原中学校	学 年	3 年	名 前	畑 美奈穂
料 理 名	お好み焼き風ライスバーガー				
竹原市で作られた 食べ物の名前	じゃがいも・米				
アピールポイント	じゃがいも入りの卵焼きをお好み焼き風にしたことです。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量		 <p>お好み焼き風ライスバーガー</p>		
じゃがいも	20g				
キャベツ	20g				
紅しょうが	2g				
卵	1個				
小麦粉	大さじ1				
塩・こしょう	適量				
油	適量				
ごはん	150g				
片栗粉	大さじ1/2				
バター	5g				
スライスチーズ	1枚				
お好みソース	大さじ1				
作り方					
<p>① じゃがいもをせん切りにして、電子レンジで加熱する。</p> <p>② キャベツを千切りにする。</p> <p>③ 卵に小麦粉・塩・こしょうを加えて混ぜ、さらに①②紅しょうがを加えて混ぜる。</p> <p>④ フライパンに油を熱し、③を加え、形を整えながら、小さい円に焼く。</p> <p>⑤ ごはんに片栗粉を混ぜ、平べったい塩に形を整える。(2枚)</p> <p>⑥ フライパンにバターを熱し、⑤を焼き色がつくまで焼く。</p> <p>⑦ ④にお好みソースをぬり、スライスチーズをのせる。</p> <p>⑧ ⑦をごはんでサンドする</p>					

- ・ アイデアが斬新です。
- ・ 中の具をおかずとして入れてもよいと思います。



学校名	賀茂川中学校	学 年	3 年	名 前	木原 穂乃花
料 理 名	甘辛かぼちゃ				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	かぼちゃ				
アピールポイント	かつおぶしを、甘辛いたれとかぼちゃにからめているのでおいしいです。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量		 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">夏いっぱい弁当</p>		
かぼちゃ	200g				
かつおぶし	適量				
サラダ油	大さじ1				
タレ					
<ul style="list-style-type: none"> ┌ 砂糖 ├ しょうゆ └ みりん 	<ul style="list-style-type: none"> 小さじ2 大さじ1 大さじ1 				
作り方					
<p>① かぼちゃは一口大に切り、ラップをして電子レンジで加熱し、やわらかくする。少し冷めたら、水気をキッチンペーパーで拭き取る。</p> <p>② タレを作っておく。</p> <p>③ フライパンを熱して油をひき、かぼちゃの表面がカリッとなるまで揚げ焼きにする。</p> <p>④ かぼちゃが熱いうちにタレをからめ、仕上げにかつおぶしをふる。</p>					

- ・ 甘辛いかぼちゃが食欲を増進させてくれます。
- ・ 水分が少ないので、煮物より傷みにくいと思います。

