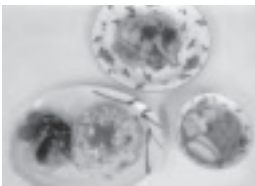


# 1次審査結果発表 子どもたちの料理コンクール

**優秀賞**  
「元気もいもい色とりどりごはん」  
芳賀北小6年 中村友則さん  
佐藤祐太郎さん

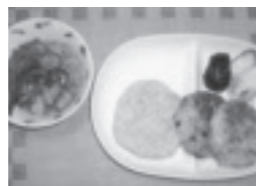
<材料(2人分)>  
**野菜炒め**  
○ニンジン…適量 ○ピーマン…適量 ○キャベツ…1/2個 ○ウインナー…少々 ○もやし…少々 ○油…適量 ○塩こしょう…少々  
**チャーハン**  
○米…2合 ○ニンジン…適量 ○ピーマン…適量 ○かまぼこ…適量 ○卵…1個 ○パプリカ…少々 ○ブロッコリー…1個 ○ミニトマト…少々 ○油…適量 ○塩こしょう…少々  
**スープ**  
○コンソメ…1袋 ○塩・こしょう…少々 ○セロリ…少々 ○麩…少々 ○ニンジン…適量 ○かまぼこ…少々  
**<作り方>**  
①ご飯をたく(チャーハン)。  
②野菜を洗って、切る。  
③野菜を炒める(野菜炒め)。  
④フライパンに油を入れて熱し、卵を溶き入れ、ご飯を炒めて切ったニンジン・ピーマン・かまぼこを入れて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。  
⑤ご飯茶わんに入れて型をとり、ご飯の上に細かく切ったパプリカを散らす。  
⑥ミニトマトとゆでたブロッコリーを添える。  
⑦お湯の中にコンソメを入れ、ニンジン・セロリを煮る。  
⑧最後に麩とかまぼこを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。



工夫したことなど  
野菜を型抜きした。  
野菜くずを出さない料理。  
栄養バランスが良い。  
米は地元のものを使った。

**優秀賞**  
「どれにしよう? 3色焼きおすびと野菜たっぷり春雨スープ」  
芳賀南小5年 寺山真由さん

<材料(2人分)>  
**焼きおすび**  
うめしらす味  
○ご飯…茶わん1杯 ○しらす…10g ○梅干し…1個 ○ごま油・しょうゆ…各小さじ1  
**キムチチーズ味**  
○ご飯…茶わん1杯 ○キムチ…適量 ○チーズ…1枚 ○オイスターソース…小さじ1  
**めんたいたまご味**  
○ご飯…茶わん1杯 ○めんたいこ…適量 ○卵…1個 ○しょうゆかつおぶし…適量 ○ごま油…少々  
**春雨スープ**  
○春雨…1束 ○ラーメンスープの素…1袋 ○ピーマン…1個 ○ニンジン…適量 ○キャベツ…適量 ○ウインナー…2本 ○水…300cc  
**<作り方>**  
**焼きおすび**  
①各味ごとにボウルに材料を入れ、よく混ぜる。  
②びんのふたにラップをのせ、ご飯をつめ、型を作る。  
③ホットプレートにごま油をひき、よく焼く。  
**春雨スープ**  
①鍋に水を入れ、千切りした野菜とラーメンスープを入れ、野菜がやわらかくなったら春雨を入れる。



工夫したことなど  
焼きおすびは、びんのふたを使うことで、きれいな円型にできる。  
スープは市販の素を使うことで味付けが簡単。

栃木県食生活改善推進団体連絡協議会主催の「子どもの料理コンクール」を町内の小学4～6年生を対象に実施しました。チームは「自分で作る朝ごはん」で、5～7月にかけて募集したところ、28作品・37人の応募がありました。先日行われた真岡地区の1次審査では、鈴木宏奈さん(芳賀南小5年)の「やさいとうふそぼろ」が見事、最優秀賞に選ばれました。その他にも芳賀町から多くの作品が入賞しました。なお、鈴木さんには、9月6日に宇都宮市で行われる2次審査に真岡地区代表として参加していただきます。



<材料(2人分)>  
○とうふ…半丁  
○冷凍ミックスベジタブル…120g  
○卵…1個 ○きざみこんぶ…10g  
○めんつゆ…大さじ2～3  
○塩・こしょう…少々 ○油…適量  
**ポイント▶**とうふは水きりの必要なし。きざみこんぶを入れたときにやわらかくするため。

**<作り方>**  
①フライパンに油をひく。  
②冷凍ミックスベジタブルを入れ、軽く炒める。  
③とうふを入れる。  
④溶き卵を入れる。  
⑤きざみこんぶを入れる。  
⑥強火で3～4分炒める。  
⑦めんつゆ・塩・こしょうで味付けをする。  
⑧水分がなくなってきたら中火にする。  
⑨味をみて、味をととのえる。

**最優秀賞**  
「やさいとうふそぼろ」  
芳賀南小5年 鈴木宏奈さん



とうふが“そぼろ”になるようにがんばりました。かたんで15分かからないで作ることができます。つついねぼうする人でもすばやくできるので、ぜひ作ってみてください。

▲鈴木宏奈さん

**[選定理由]**  
本年度のコンクールの主旨である「朝食を食べていない子どもにも興味を持つようなメニュー」や「手軽に自分で作れるメニュー」に鈴木さんの料理が合っていたため。

**<1人分の栄養価>**  
エネルギー 179kcal  
タンパク質 12.4g 脂質7.2g  
カルシウム 196mg 塩分2.7g



- アイデア賞**  
「かまぼこのおにぎり」  
芳賀南小5年 小林里菜さん
- アイデア賞**  
「ライスビギラスープ」  
芳賀南小5年 吉川隆晃さん
- アイデア賞**  
「森の中にある鳥の卵」  
芳賀北小6年 黒崎美樹さん  
水沼 鞠さん
- バランス賞**  
「栄養満点!和洋朝食」  
芳賀北小6年 谷口 芽さん  
知久秘菜乃さん