



子どもの料理 コンクール一次審査

8月5日、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」の一次審査（最優秀賞作品は、
9月5日開催の二次審査に出席）が、県
東健康福祉センターで行われました。

今年は「30分でできる野菜たっぷりラ
ンチ」をテーマに、小学4～6年生を対
象に募集をしたところ、芳賀郡内では子
どもらしいアイデアいっぱい35作品
の応募がありました。

芳賀町からは、25作品35人という郡内
で最も多い応募があり、最優秀賞は逃し
ましたが、多くの作品が優秀賞など各賞
に入賞しました。

ここでは優秀賞に輝いた3作品を紹
介します。

東健康福祉課健康係
028(67)6042



優秀賞「洋風ランチ」

芳賀南小5年 阿久津紗香さん、酒巻幸奈さん

<材料(2人分)>

野菜たっぷりシチュー

○豚肉30g ○タマネギ2個 ○ニンジン1本 ○ジャガイモ2個 ○ブロッ
コリー4切れ ○コーン(缶詰)1缶 ○シチューの素1箱 ○牛乳200cc ○水
200cc ○油適量

ミックスサンド

○耳なし食パン4枚 ○トマト1個 ○レタス2枚 ○ハム2枚 ○マヨネーズ適量

トマポテ

○トマト2個 ○ジャガイモ4個 ○キュウリ1/2本 ○ミニトマト2個

○マヨネーズ適量

サイダーフルーツポンチ

○サイダー1缶 ○フルーツ缶詰2缶 ○杏仁豆腐1袋 ○ナタデココ1袋

<作り方>

- 野菜と肉を適当な大きさに切り、油を入れた鍋で炒めてから、水を入れて煮込
む。(②シチューの素を入れて混ぜ、牛乳を入れる。(野菜たっぷりシチュー))
- 耳なし食パンにレタス、スライスしたトマト、ハムをのせ、マヨネーズをかける。
- もう1枚でサンドし、ななめに切る。(ミックスサンド)
- ジャガイモをゆで、皮をむいてつぶし、マヨネーズを混ぜる。(⑥トマトの中身をくりぬき、ミニトマトを入れ、⑤のポテトサラダをその上から詰める。⑦キュウリを飾りつける。(トマポテ))
- 缶詰・杏仁豆腐・ナタデココの汁をきり、器に盛る。(⑨サイダーを入れる。(サイダーフルーツポンチ))



工夫したことなど

トマポテはトマトとポテトサラダの両方が食べられるように工夫しました。



優秀賞「夏野菜たっぷりランチ」

芳賀南小5年 平野麻里奈さん、板橋香桜里さん

<材料(2人分)>

夏野菜のドライカレー

○タマネギ50g ○トマト50g ○ニンジン30g ○ズッキーニ20g
○コーン20g ○ピーマン15g ○ひき肉25g ○カレールウ30g
○ケチャップ10g ○油小さじ1

オクラのお星様スープ

○オクラ3本 ○卵1個 ○片栗粉3g ○コンソメ2g ○塩少々 ○水400cc

<作り方>

- タマネギ・ニンジンのみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒める。
- トマト・ズッキーニ・ピーマンを切り、炒める。
- ①と②をまぜて、カレールウとケチャップで味つけをする。(夏野菜のドライカレー)
- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらコンソメで味をつけ、水でといた片栗粉を入れる。
- 刻んだオクラとといた卵を入れて、塩で味を調える。(オクラのお星様スープ)



工夫したことなど

嫌いな野菜を細かく切っておいしく食べられるようにしました。
星型のオクラの輪切りで夏らしいメニューに。



優秀賞「お手軽ランチ」

芳賀南小6年 小池晴夏さん、寺山真由さん

<材料(2人分)>

ハンバーグ

○ひき肉300g ○タマネギ1/3個 ○ニンジン1/3本 ○塩・こしょう少々
ひとくちロールサンド

○食パン ○ジャム(イチゴ・チョコ)適量

野菜スープ

○キャベツ2枚 ○ニンジン1/3本 ○タマネギ1/3個 ○ピーマン1/2個
○シイタケ1個 ○ベーコン3枚 ○コンソメ適量 ○水400cc

フルーツポンチ

○サイダー500ml ○ナタデココ110g ○バナナ1本 ○キウイ1個

○みかん(缶詰)1缶 ○パイナップル1/4個

<作り方>

- 食パンの耳を取り、2等分にする。(ひとくちロールサンド)
- 好みの量のジャムをのせてラップで包み、巻く。(ひとくちロールサンド)
- 鍋に水を入れて沸騰させ、適当な大きさに切った野菜を入れる。(野菜スープ)
- 野菜に火が通ったらコンソメを入れて味を調える。(野菜スープ)
- ひき肉に塩・こしょうを加え、こねる。(ハンバーグ)
- 野菜を切って、⑤のひき肉と混ぜる。(ハンバーグ)
- 適当な大きさにし形を整え、中まで火が通るように焼く。(ハンバーグ)
- サイダーを入れた器に、ナタデココと切った果物を入れる。(フルーツポンチ)



工夫したことなど

一人分のメニューを作ったことがなかったので、本で調べました。
栄養のバランスを考えました。