



子どもの料理 コンクール 結果発表

テーマ「自分のための手作りお弁当」

7月31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」の一次審査が、県東健康福祉センターで行われました。

今年のテーマは「自分のための手作りお弁当」。小学4～6年生を対象に募集したところ、芳賀郡市内からは県内で最も多い129作品の応募があり、芳賀町はそのうち

57作品(69人参加)を占めて応募数は県内2位でした。

最優秀賞は逃しましたが、優秀賞とアイデアいっぱい賞を受賞しました。

その子どもたちのアイデアがいっぱい詰まった3つのお弁当を紹介します。

健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

アイデアいっぱい賞「動物弁当」

芳賀南小6年 阿久津紗香さん、酒巻幸奈さん

<作り方>

(ベーコンのアスパラ巻き)

アスパラをゆで、ベーコンの幅ぐらいに切る。ベーコンを焼き、アスパラを巻いてつまようじでとめる。

(ミニアメリカンドック)

ソーセージを5cmぐらいに切る。ホットケーキミックスに牛乳を加えて固めに衣を作り、切ったソーセージに衣をつけて油で揚げる。

(チーズ焼き)

卵を割り、砂糖、塩を入れてよくかき混ぜる。フライパンに油をひき、焼く。少しかたくなったら、チーズを入れてまめる。

(青菜とシャケのおいなりさん)

ご飯にすし酢を入れてよく混ぜる。さらにシャケフレークを入れてよく混ぜ、青菜を切って混ぜる(少し青菜を残しておく)。味付けいなりにつめて、残しておいた青菜をちらす。



<材料(2人分)>

ベーコンのアスパラ巻き

ベーコン4枚、アスパラガス2本

油小さじ1、つまようじ2本

ミニアメリカンドック

魚肉ソーセージ2本

ホットケーキミックス50g、牛乳40cc

つまようじ6本、あげ油適量

チーズ卵焼き

卵2個、砂糖小さじ3

塩小さじ1/4、とろけるチーズ2枚

油小さじ1

青菜とシャケのおいなりさん

ご飯・すし酢・シャケフレーク適量

青菜10枚、味付けいなり10枚



工夫したことなど
ヘルシーで、いつでも手軽にできて、とっても便利な料理です。

アイデアいっぱい賞「エビマヨ弁当」

芳賀南小5年 吉川弘晃さん

<作り方>

①米をといで炊く。②エビのカラをむいて、からあげ粉をつける。③フライパンにマヨネーズをひいてエビを焼く。④かぼちゃを1かけずつラップで包み、電子レンジで2分加熱する。⑤かぼちゃをラップの上からつぶし、チーズを1/2枚ずつ入れて丸くする。⑥ピーマンとにんじんを細かく刻む。⑦ブロッコリーと⑥を皿に乗せて、電子レンジで1分加熱する。⑧卵をボウルに割り、ピーマン、にんじん、小さくちぎったチーズを混ぜる。⑨フライパンにマヨネーズをひいて⑧を焼く。⑩しめじをほぐす。ホウレン草とベーコンを切る。⑪フライパンでベーコンを炒め、ホウレン草としめじを入れてよく炒め、しょう油をかける。⑫ご飯に梅干しとワカメとゴマを入れて混ぜる。

<材料(2人分)>

エビのマヨネーズ焼き

エビ8尾、からあげ粉・マヨネーズ適量

かぼちゃボール

冷凍かぼちゃ2かけ

スライスチーズ1枚

チーズオムレツ

卵1個、ピーマン1個、にんじん1/6本

スライスチーズ1枚、マヨネーズ適量

キノコとホウレン草のソテー

しめじ1/4パック、ホウレン草1株

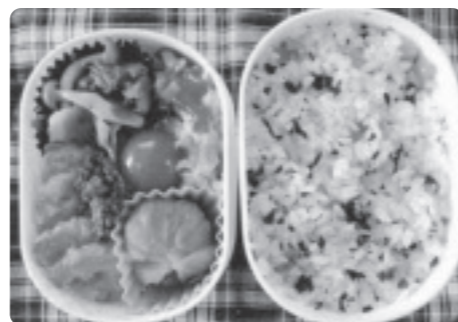
ベーコン2枚、しょう油少々

ワカメご飯

米2合、梅干し2個

乾燥ワカメ適量、ごま少々

ミニトマト、ブロッコリー



工夫したことなど
1つのフライパンで調理できるように順番を考えました。



優秀賞「森のめぐみ弁当」

芳賀南小5年 菱沼由希さん、武田七聖さん

<作り方>

(しいたけの肉詰めフライ)

しいたけは、じくを取って粉をまぶす。

ひき肉は、ねぎのみじん切りとオイスターソース、塩、こしょうでよくこね合わせ、しいたけに詰め、小麦粉、卵、パン粉の順につけて、170℃の油で揚げる。

(チーズブロッコリー)

ブロッコリーは3分ゆで皿にならべ、チーズをのせて20秒間電子レンジで温める。

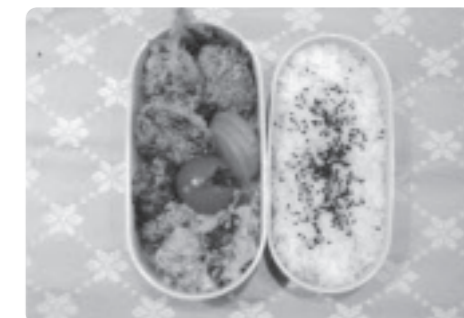
(にんじんの揚げ煮)

にんじんはスライスして油で揚げ、だし汁につけておく。

(カボチャとレーズンのサラダ)

カボチャは電子レンジで2分温めて、さいの目に切り、レーズン、マヨネーズで合わせる。(ごま塩ごはん)

米をといで炊き、上にごま塩をかける。



工夫したことなど
野菜を切るのをがんばり、できるだけ野菜を多く使うようにしました。

<材料(2人分)>

しいたけの肉詰めフライ

しいたけ6個

ひき肉60g、ねぎ5cm

塩・こしょう・オイスター

ソース少々、

小麦粉・卵・パン粉適量

チーズブロッコリー

ブロッコリー40g

スライスチーズ1枚

にんじんの揚げ煮

にんじん60g

揚げ油・だし汁適量

カボチャとレーズンのサラダ

カボチャ100g

レーズン10粒

マヨネーズ大さじ1

ごま塩ごはん

米2合、ごま塩適量

レタス、プチトマト