

西成区



野菜たっぷり 愛情レシピコンテスト

入賞作品レシピ集

「野菜一日350g」の目標量に対して、日本人の野菜摂取量は277g（平成23年国民健康・栄養調査より）、健康のために野菜料理をもう一品追加することを啓発しています。西成区食育推進ネットワークでは、区民の皆さんが食生活に関心を持ち、野菜をたくさん食べていただけるよう、野菜たっぷりのオリジナルレシピを、一緒に食べたい人へのメッセージとともに募集しました。その結果、小学生の部45作品、一般の部19作品のご応募をいただき、一次審査、区民まつりでの一般投票、二次審査により、選ばれた最優秀賞、優秀賞作品をご紹介します。

これらの作品を参考に、食卓に野菜料理を一品プラスしていただくことをお勧めします。

※作者の皆様には、編集上の都合により、一部表現方法などが変更されている点をお許しください。

平成 25 年 10 月

西成区食育推進ネットワーク

小学生の部
最優秀賞

毎日、お母さんは働いていてつかれている
かもしれないけど、栄養たっぷりの筑前煮を
食べて、少しでもつかれがとれたらいいなと
思ってしまうから食べてね！

(天下茶屋小6年生)榎 菜々実さんの作品

「野菜たくさん栄養満点筑前煮」

(材料4人分)

干しいたけ4枚、こんにゃく1丁、たけのこ水煮80g
鶏もも肉200g、ごぼう1/2本、れんこん100g、
にんじん100g、サラダ油適量、
グリーンピース(水煮)大さじ2
A・・・だし汁(しいたけのもどし汁も加えて)2カップ、
しょうゆ90cc、砂糖大さじ4、

(作り方)(1)干しいたけはもどし、2センチ角に切る。こんにゃくは2センチ角位にちぎり、湯通しする。たけのこは乱切り、鶏肉は2センチ角に切る。(2)ごぼう、れんこんは乱切りにし、酢水につけアクをぬく。にんじんも乱切りにする。(3)耐熱容器に(2)とひたひたの水(1カップ)を入れ、ラップをし、レンジ強で約9分加熱後、水気を切る。(4)熱したフライパンにサラダ油を入れ鶏肉を炒め、(1)の残りの具と(3)を炒める。(5)深い耐熱容器に(4)とAを入れ、耐熱性の落としぶたをして加熱する。グリルメニュー(肉じゃが)(弱め)で約30分加熱後、グリーンピースを加えふたをして蒸らす。

一般の部
最優秀賞

おじいさんが育てたじゃがいも
堀りをした孫達へ
北海道生まれのおばあさん
が、子どもの時に食べた、じゃ
がいもの団子汁を食べてみて
下さい。

(潮路在住)平川 明子さんの作品

「じゃがいも団子の味噌汁」

(材料4人分)

じゃがいも小5個、大根1/5本、にんじん1/2本
ごぼう1/3本、油あげ1/2本、青ねぎ2本、
小麦粉50g、だし汁4カップ、油小さじ1、
みそ大さじ3、プレーンヨーグルト大さじ4

(作り方)(1)大根、にんじんは短冊切り、ごぼうはささがきにする。(2)油揚げは短冊切りにして湯通しする。青ねぎは小口切りにする。(3)じゃがいもは皮をむき、すりおろして小麦粉と混ぜ合わせる。(4)別鍋で湯を沸騰させ、団子をスプーンで落とし入れてゆでる。浮いてきたら水にとる。(5)ねぎ以外の野菜を炒め、だし汁を入れて野菜を煮る。(6)(5)に火が通れば、(4)の団子とみそをヨーグルトで溶いたものと、ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。

小学生の部
優秀賞

野菜が大好きなかずし(弟)へ
この料理たべてもっと野菜を
好きになってね!!

(天下茶屋小4年生)吉川 結菜さんの作品

「野菜たっぷりピザとスープ」

(材料4人分)

(ピザ)ギョウザの皮8枚、玉ねぎ1/4個、
ハム4枚、ピーマン1/2個、ミニトマト4個、
ブロッコリー1/4房、しめじ1/2パック、ピザソース適
量、ピザ用チーズ適量
(スープ)玉ねぎ1/2個、にんじん1/2本、じゃがいも
小1個、玉子1個、ブロッコリー少々、水800cc、中
華スープの素大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩少々

(作り方)(ピザ)(1)材料はすべて小さく切る。(2)ブロッコリーは下ゆでする。(3)ギョウザの皮にピザソースをぬり、(1)、(2)とピザ用チーズをのせる。(4)フライパンでふたをして、弱火で10分焼く(オーブンでもよい)。
(スープ)(1)なべに水と中華スープの素を入れてわかつ。(2)玉ねぎはうす切り、にんじん、じゃがいもはいちよう切りにする。(3)ブロッコリーは下ゆでする。(4)(1)に(2)を入れる。(5)しょうゆと塩で味を整える。(6)溶き玉子とブロッコリーを入れる。

一般の部
優秀賞

近所の友達と孫達にも
おすそ分け

(松 在住)大西 とよ子さんの作品

「結びこぶと根菜の煮物」

(材料4人分)

早煮こぶ20g、里いも200g、ごぼう120g、
れんこん120g、にんじん1本、だし汁2.5カップ
(酒、砂糖各大さじ1、みりん大2、しょうゆ大さじ3、
塩少々)

(作り方)こぶはもどして2センチ幅15センチに切って結ぶ。里芋は皮をむいて塩少々ふってもみ洗い。ごぼうは皮をこそげて8ミリ厚さに切る。れんこんも同じ厚さの輪切りにして酢水でさっとゆがく。にんじんは一口大の乱切りにする。だし汁に調味料と材料を入れて12分位煮る。

小学生の部
優秀賞

弟へ
この料理を食べて
いつも元気でいてな

(天下茶屋小5年生)今井 博之さんの作品

「いろいろ野菜だんご」

(材料 1 人分)

にんじん、コーン(缶)1/2、もち、かぼちゃ 1/2、
れんこん 1/2、砂糖大さじ 1、しょうゆ大さじ 2、
ごま適量、くし

(作り方)(1)もちをレンジでやわらかくし、コーン、
にんじん、れんこんは細かくきざんで、かぼちゃと混ぜる。
(2)(1)にごまを混ぜて、くし一本に 4 個ずつさし、砂糖としょうゆを混ぜた砂糖しょうゆをかける。

一般の部
優秀賞

子ども、孫たちが遊びに
来た時いつも作る料理
の一品です。おいしいと
言ってくれます。

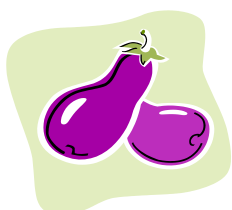
(千本南 在住)内元 久美子さんの作品

「素揚げ野菜と合びきみんちの和風あんかけ」

(材料 4 人分)

合びきミンチ肉 200g、かぼちゃ 1/4 個、いんげん
200g、にんじん 1/2 本、なす 2 本、にんにく 1 かけ、
しょうが 1 かけ、ねぎ 1/2 本、赤とうがらし少々、
だし 1 カップ、しょうゆ大さじ 1、みりん大さじ 1、
砂糖大さじ 1、酒大さじ 1、油、片栗粉、塩

(作り方)(1)かぼちゃは種を取り、小麦粉をふって、1 センチ幅に切る。三度豆はすじを取り、斜め半分に切る。なすはへたを取り、長さ半分、たて 4 つ割にする。にんじんは輪切りにする。(2)揚げ油を中温にし、野菜を素揚げする。(3)フライパンにサラダ油大さじ 1 を熱し合びきミンチを炒める。炒まれば、赤とうがらし、ねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒める。(4)調味料を加え、煮立ったら、片栗粉大さじ 1/2 を同量の水で溶いて入れる。とろみをつけ、ひと煮立ちしたら、(2)の野菜を入れて混ぜ味を整え、器に盛る。



小学生の部
優秀賞

家族全員、野菜が好き
なので、いっしょに食べ
たいです。

(天下茶屋小6年生)竹田 千美さんの作品

「野菜と大豆のカレー」

(材料 1 人分)

じゃがいも 1/2 個、おくら 2 本、りんご 1/4 個、トマト 1 個、にんじん 1/2 本、ピーマン 1/2 個、大豆約 20 個、カレールー約 20g、
白飯 140~150g、水 140ml、サラダ油大さじ 2

(作り方)(1)じゃがいもはさいの目切り、おくらは輪切り、トマト、にんじんはいちよう切り、ピーマンはせん切りにし、サラダ油を熱した厚手のなべに入れて炒める。(2)水を加え、ふつと煮たらアクを取り、材料がやわらかくなるまで弱火~中火で約 15 分煮込む。(3)いったん火を止め、割ったルーとすりおろしたりんごを入れ溶かす。(4)再び弱火でとろみがつくまで約 10 分煮込む。(5)できたカレーを白飯と皿に盛り付ける。



一般の部
優秀賞

家族へ
根菜が苦手でも、カレー
にするとたくさん食べる
ことができるよ!

(聖天下 在住)吉川 真紀子さんの作品

「根菜カレーライス」

(材料 4 人分)

里芋小 8 個、大根 1/4 本、にんじん 1/2 本、
れんこん 1/4 本、豚肉 80g、ごぼう 1/2 本、だし汁
(こんぶ・かつお)500~600 cc、市販のカレールウ
適量、にんにく、しょうが各 1 かけ、グリーンピース
20g、サラダ油適量

(作り方)(1)里芋、大根、にんじん、れんこん、ごぼうは小さめの乱切りにし、さっと下ゆでする。グリーンピースもさっと熱湯を通しておく。(2)なべに、サラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。(3)豚肉の色が変わったら、下ゆでした根菜を加えてさっと炒める。(4)だし汁を加えて煮込む。(5)火をとめてルウを加える。仕上げにグリーンピースを散らす。

小学生の部
優秀賞

レタスぎらいのパパへ
この料理をたべて、
レタスぎらいを
こくふしてネ！

(千本小 6 年生) 東 海碧さんの作品

「まきまきレタスロール」

(材料 1 人分)

レタス、パプリカ、にんじん、きゅうり、ベーコン、
塩

(作り方)(1)レタスをゆでる。(2~3 分程度)(2)ゆでたレタスをさます。(3)ベーコンを焼く。(少し、こげめがつくくらい)(4)さましたレタスとベーコンをかさねる。(5)かさねたら、パプリカとにんじんときゅうりをたてにおき、巻く。



一般の部
優秀賞

孫のしょうき君へ
かぼちゃを食べてほし
いです。

(北津守 在住) 谷村 延子さんの作品

「トマトとかぼちゃの簡単グラタン」

(材料 4 人分)

プレーンヨーグルト 80g、かぼちゃ 1/8 個、
プチトマト 8 個、ハム 4 枚

(A)マヨネーズ大さじ 3、パルメザンチーズ大さじ 1、
塩少々、こしょう少々

(作り方)(1)プレーンヨーグルトは水切りしておく。(2)かぼちゃは皮つきのまま一口大に切り、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(3)プチトマトは横半分に切り、ハムは 2 センチ角に切る。(4)水切りしたヨーグルトと(A)の材料を混ぜ合わせる。(5)グラタン皿に(2)と(3)を入れた上に(4)をかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

小学生の部
優秀賞

野菜が苦手なお姉ちゃんへ
ちょっとだけでも一緒に
食べようよ。

(天下茶屋小 6 年生) 前田 ほのかさんの作品

「れんこんと小松菜の梅あえ」

(材料 2 人分)

れんこん大 2/3 節(80g)、小松菜 1/2 束、鶏ささみ
2 本、(A)酒大さじ 1、塩少々
梅干し 1 個、かつお節、みりん各少々、しょうゆ大
さじ 1/2

(作り方)(1)れんこんは皮をむいて縦半分に切り、薄切りにする。小松菜は根元を除き、4~5センチ長さ切る。(2)ささみは筋を取り、耐熱皿に入れて(A)をふり、ラップをして電子レンジで 2 分加熱し、細かく裂く。(3)沸騰した湯にれんこんを入れ、小松菜の茎、葉先の順に入れて 2~3 分ゆで、ざるに広げて冷ます。(4)梅干しは種を取って包丁でたたき、かつお節、みりん、しょうゆと合わせ、(2)、(3)をあえる。

一般の部
優秀賞

もうすぐ離乳食の愛娘へ
パパの考案した料理を
早く食べると良いね。

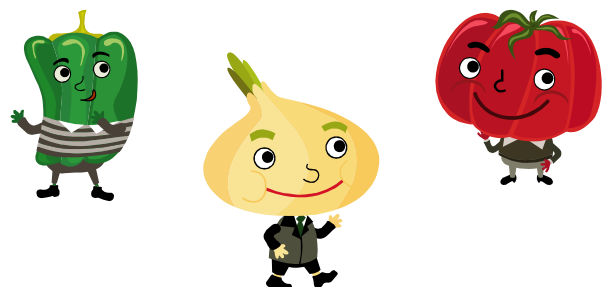
(西成区 在勤) 谷崎 哲也さんの作品

「たっぷり野菜と豚肉のきんちゃく」

(材料 4 人分)

うすあげ 4 枚、キャベツ 1/4 玉、玉ねぎ 1/2 玉、
にんじん 1/2 本、豚肉こま切 100g、ねぎ少々、
だし汁適量

(作り方)(1)うすあげを油抜きし、半分に切り、切れ込みを入れて袋状にする。(2)キャベツ、玉ねぎ、にんじんを細かく刻み、(1)に豚肉と一緒に詰めて、つまようじで口をとめる。(3)だし汁に(2)を入れて、8分程度弱火で煮る。(4)仕上げに刻みねぎをふりかけて、完成。





お母さんへ
わたしが考えた料理
いっしょに食べてくだ
さい。

(天下茶屋小6年生)松田 紗綾香さんの作品

「細切り野菜とソーセージのいため物」

(材料 2 人分)

じゃがいも 1 個、にんじん 1/4 本、かぼちゃ 1/8 個、ピーマン 2 個、ウインナーソーセージ 3 本、オリーブ油小さじ 1

(作り方)(1)じゃがいも、にんじんは皮をむき、かぼちゃ、ピーマン、ソーセージとともに 5 センチ長さに細く切る。(2)耐熱皿にじゃがいも、にんじん、かぼちゃ、ソーセージを入れてオリーブ油をふりかけ、ラップをかけて電子レンジで 2 分加熱する。(3)一度取り出して、ピーマンを加え、塩、こしょう各少々をふり、さらに 1 分 30 秒加熱する。



家族の人へ
韓国料理を食べてもらい
たいです。

(北津守 在住)谷村 由加さんの作品

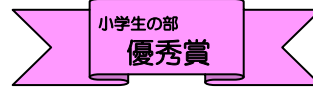
「韓国風和え物」

(材料 4 人分)

千切り大根 16g、きくらげ 6g、干し椎茸 4g、にんじん 40g、ごま油小さじ 1 強、砂糖小さじ 2/3、しょうゆ小さじ 1・1/3、椎茸のもどし汁 60ml 程度、きゅうり 80g、塩少々、土しょうが 6g、卵 1 個、サラダ油少々

(A)しょうゆ小さじ 1、ごま油小さじ 1、こしょう少々、白ごま大さじ 1

(作り方)(1)千切り大根、きくらげ、干し椎茸はそれぞれ水で戻しておく。(2)千切り大根は、軽く絞り、食べやすい長さに切る。きくらげ、干し椎茸は水けをきってせん切り。にんじんはせん切り。(3)きゅうりはせん切りにして、塩少々ふる。しんなりしたら水けをしぼっておく。土しょうがはせん切り。(4)鍋にごま油を熱し、(2)を入れて軽く炒め、砂糖、しょうゆ、椎茸のもどし汁を加えながら炒り煮にする。(5)卵は割りほぐして、うす焼きにし、3~4 センチ長さの錦糸卵を作る。(6)A の調味料をよく混ぜ合わせ、(3)(4)(5)と白ごまを和える。



お父さんへ
ニンニクパワーで
元気になってね

(千本小2年生)坂井 雄一郎さんの作品

「ニンニクやさいかレー」

(材料 4 人分)

カレールー140g、玉ねぎ 1 玉、牛肉 300g、にんじん 1 本、ニンニク 3 片、水 900ml、大根 1/4~1/5 本、じゃがいも 3 個、牛乳 100ml

(作り方)(1)じゃがいもをゆで、マッシュしておく。(2)人参・大根・玉ねぎは、一口くらいに切って、ニンニクはスライスとすりおろしにしておく。(3)(2)をいため、牛肉を入れ、さっと火を通す。(4)水を入れ、やわらかくなるまで煮込み、(1)のじゃがいもを入れる。(5)火を止めてからルーを入れ溶かす。仕上げに牛乳を入れる。



お父さんへ
外食が多いお父さん、
お肉もいいけど、野菜も
たっぷり食べてな!!!

(天下茶屋 在住)秋山 美穂さんの作品

「にこにこ☆フライパン・コロッケ」

(材料 4 人分)

じゃがいも 5 個、合びき肉 100g、赤ピーマン 1 個、ミックスベジタブル 70g、玉ねぎ 2 個、パン粉 150g、牛乳 40 cc、塩こしょう、コンソメ、サラダ油、ソース各少々

(作り方)(1)フライパンにパン粉を多めのサラダ油を入れ、焼き色がつくまで炒め、とり出しておく。(2)合いびき肉、みじんきりにした赤ピーマンと玉ねぎ、ミックスベジタブルを炒める。(3)じゃがいもをレンジでやわらかくなるまで加熱し、つぶして(2)に混ぜ、牛乳、塩こしょう、コンソメで味付けして、(1)のパン粉をのせる。ソースで顔を描けば完成!!

小学生の部
優秀賞

幼稚園で同じだったいつも
誕生日パーティーに参加し
てくれた人へ
この「夏野菜のみそ炒め」を
食べて、誕生日パーティー
を盛り上げよう!!

(天下茶屋小6年生)小野 紘平さんの作品

「夏野菜のみそ炒め」

(材料 1 人分)

なす 1 本、ピーマン 1 個、にんじん少々、豚バラ肉
50~100g、みそ・砂糖各小さじ 1~2、酒大さじ 2、
塩こしょう少々、ごま油大さじ 1

(下ごしらえ)☆野菜・豚肉を食べやすい大きさにカットす
る。☆みそを酒でのばし、砂糖をすりませる。

(作り方)(1)フライパンを熱し、ごま油で豚肉を炒め、塩こ
しょうする。(2)(1)ににんじんとなすを加えて炒める。(3)(2)
にピーマンを入れ、火を通す。(4)みそを入れ、からませて、
できあがり。

一般の部
優秀賞

母へ
野菜を食べて一緒にダイ
エットがんばろうネ!

(西成区 在勤)植田 和代さんの作品

「キラキラ☆ごぼうサラダ」

(材料 4 人分)

ごぼう 1 本、にんじん 1/3 本、ツナ 1 缶、
ミックスビーンズ 1 袋、枝豆 40g、コーン 40g、
ミニトマト 4 個、しょうゆ大さじ 1/2、
マヨネーズ適量、塩こしょう適量

(作り方)(1)ごぼうはさがきに、にんじんは千切りにして
電子レンジにかける。(5分位)(2)あたたかいうちに、しょう
ゆで下味をつける。(3)トマト以外の材料を入れ、マヨネー
ズをあえる。(4)塩こしょうで味をととのえる。(5)一人分ず
つ盛り、ミニトマトをのせて完成。

小学生の部
優秀賞

家族へ
楽しくおいしく食べようね

(天下茶屋小6年生)竹中 紗弥さんの作品

「野菜チャーハン」

(材料 4 人分)

ごはん 3 合、レタス 2 枚、ピーマン 1/2 個、
にんじん 1/4 本、玉ねぎ 1/2 個、コーン少量、
ベーコン 4 枚、玉子 2 個、塩少々、こしょう少々、
油少量

(作り方)(1)レタスは小さく切る。(2)油を少量ひいて細かく
切った、ピーマン、にんじん、玉ねぎを炒める。ごはんとベ
ーコンを加えて炒め、さらにレタス、コーンを加えて塩、こ
しょうで味付けし、溶き玉子を加えて炒め、盛り付ける。



小学生の部
優秀賞

お父さんの好きな野菜の
煮物を食べて。

(天下茶屋小6年生)坂本 奏汰さんの作品

「野菜の煮物」

(材料 1 人分)

焼きちくわ 40g(小 1 本)、じゃがいも 50g(中 1/2
個)、にんじん 20g(約 1/5 本)、さやいんげん 10g
(中 2 本)、だし汁約 70ml、砂糖小さじ 1、
しょうゆ大さじ 1/2

(作り方)切った材料とだし汁をなべに入れて火にかけ、
砂糖・しょうゆなどで味をつけ、15 分間くらい煮る。なべの
大きさでだし汁の分量を調節する。

