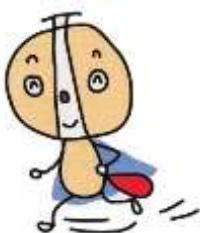


共食レシピ ～一緒に作って食べよう！～

入賞作品レシピ集
小学生の部 2作品
一般の部 2作品

(平成 27 年度)



発行・編集 西成区食育推進ネットワーク会議

〔小学校栄養教育推進委員会、私立保育園栄養士連絡会、公立保育所、
西成子育て支援センター、公立幼稚園、西成区食生活改善推進員協議会、
イズミヤ株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、西成区役所（順不同）〕

※作者のみなさまへ
編集の都合により、一部表現を変更されている点をご了承ください。

小学生の部 最優秀賞

佐藤 咲良さん(6年生)の作品

「簡単！野菜たっぷりメニュー」

【作者のコメント】

食品の分類表を見ながら、家族と相談し栄養を考え、足りない物を足して作りました。難しい工程がないため、6年生の私も作ることができました。



◆材料 1人分

《ごはん》
ごはん 1膳
《鮭のちゃんちゃん焼き》
鮭 40g、もやし50g
人参1/4本、えのき茸1/4株
しめじ20g、キャベツ1枚、
a 料理酒 小さじ1強、
a みそ 20g、バター 適量
《きゅうりとわかめの酢の物》
きゅうり 1/2本、干わかめ 1g
じゃこ 5g、
酢 大さじ1/2
a 砂糖 小さじ1弱、
しょうゆ 少々
《和風たまごスープ》
たまご (Mサイズ) 1/2個、
豆腐 20g、玉ねぎ 1/4個
キャベツのしん
(ちゃんちゃん焼きの残り)
さやえんどう 1個、ふ 3個
スープ (出汁、塩こしょう、
しょうゆ 少々)
《枝豆》
枝豆 50g、塩 適量

◆作り方

- 《鮭のちゃんちゃん焼き》
① もやし、人参、えのき茸、しめじ、キャベツは食べやすい大きさに切る。
② 鮭と①を蒸し焼きにする。
③ aの調味料をすべて混ぜあわせておく。
④ 鮭に火が通り、野菜がしんなりとしたら③を全てまわし入れ、2~3分蒸し焼きにする。
- 《きゅうりとわかめの酢の物》
① きゅうりは輪切りにして塩もみし2~3分置き、水で洗ってしぶり水気を切る。
② 干わかめは水でもどしてキッチンペーパーで水気を切る。
③ aの調味料を合わせ、①のきゅうり、②のわかめ、じゃこをあえる。
- 《和風たまごスープ》
① 玉ねぎ、キャベツのしん、豆腐を入れたスープに溶き卵を流し入れ、ひと煮たちさせる。
② 器に盛り付ける際、さやえんどう、ふをのせる。
- 《枝豆》
① 枝豆の両はしを切り、塩もみし5分くらい置く。
② 沸とうしたお湯で5分ゆでて、ザルにあげる。

小学生の部 優秀賞

吉川 結菜さん(6年生)の作品

「みんなでワイワイ くるくるクレープ」

【作者のコメント】

家族の好きな食べ物を1品ずつ入れました。家族みんなでえ楽しくまって食べたいです。



◆材料 1人分

《ガレット風クレープ》

- クレープ生地
- 小麦粉 100g、卵 3個
- とかしバター 50g
- 牛乳 250ml
- なすのポン酢和え
- なす 1/2本、塩 0.5g
- ポン酢 小さじ1/2
- とり肉のこしょう焼き

とりもも肉 100g

塩・黒こしょう 少々

油 少々

○焼肉風もやしいため

牛肉 100g

もやし 1/2袋

焼肉のたれ 大さじ1、油少々

○ツナコーン

ツナ缶 1缶、コーン缶 1/2缶

マヨネーズ 大さじ1

○たこのカルパッチョ風

たこ(さし身用) 1パック

ドレッシング 大さじ1

○ヨーグルト和え

ヨーグルト 200g

◆作り方

《ガレット風クレープ》

- クレープ生地
- 材料をすべて混ぜ合わせ、フライパンで焼く。
- なすのポン酢和え
- ①なすをうすく切り、塩もみする。
- ②①を水あらいし、ポン酢で和える。
- とり肉のこしょう焼き
- フライパンでとり肉を焼き、塩こしょうで味をつける。
- 焼肉風もやしいため
- 牛肉ともやしをいため、焼肉のタレで味付けする。
- ツナコーン・たこのカルパッチョ風・ヨーグルト和え・生ハムのサラダ
- 材料をすべて混ぜ合わせる。

一般の部 最優秀賞

小池 陽子さんの作品

「体に良い物、いっぱい食べよう」

【作者のコメント】

子供の嫌いなピーマンも甘い味つけの
お肉を詰めたらパクパク食べてくれま
す。一緒にスプーンで詰めるのも楽し
いです。



◆材料 1人分

《ごはん》
ごはん 1膳
《ピーマンとしいたけの肉詰》
ピーマン 1個、 しいたけ 2枚
豚ミンチ 100 g
玉ねぎ 1/4個
片栗粉 大さじ 1・1/2
a 砂糖 大さじ 1、
しょうゆ 大さじ 1
酒 大さじ 1、
ごま油 大さじ 1/2
昆布茶 小さじ 1/2
《ごぼうサラダ》
ごぼう 1本、 にんじん 1/2本
ごま油 少々、

マヨネーズ 大さじ 1/2、
マスタード 少々、 砂糖 少々、
しょうゆ 少々、
トマト 1/4個

◆作り方

- 《ピーマンとしいたけの肉詰》
- ① 玉ねぎをみじん切りにし片栗粉をまぶす。
ピーマンはたてに切って、種を取り除く。
しいたけは石づきを取り除く。
 - ② ①の玉ねぎと豚ミンチを混ぜ a の調味料を入れ混ぜる。
 - ③ ピーマン、しいたけに②をスプーンで詰めて焼く。
- 《ごぼうサラダ》
- ① ごぼうはささがきにする。
にんじんは細長く切る。
トマトはくし型に切っておく。
 - ② ごま油を熱し、①のごぼうを炒め、さらににんじんも加え炒め、やわらかくなったら火を止め冷ましておく。
 - ③ ボールにマヨネーズとマスタードを入れ②を加え、さらに砂糖としょうゆで味をととのえる。
 - ④ トマトも添えて盛り付ける。
- 《山芋とろろ》
- ① 山芋はすりおろし、ぬしとうゆ、だしと混ぜ合わせ

一般の部 優秀賞

鶴田 真一さんの作品

「親子でくるくる！巻いて巻いておいしく食べよう！」



【作者のコメント】

万願寺とうがらしに豚肉をくるくる巻いたり、巻き簾(す)でくるくる巻き寿司を作ったり、親子で楽しく作ることができる工程を入れました。万願寺とうがらし(千早赤阪産)、大阪しろ菜・泉州なす(堺市産)と関西の野菜を使いました。知らない野菜について話したり、地産地消について話したり、いろいろ話題が広がるメニューにしました。

◆材料 1人分

《万願寺とうがらしの豚肉巻き》

万願寺とうがらし2本
豚うすぎり肉2枚
ぽん酢 適量

《大阪しろ菜の葉巻き寿司》

大阪しろ菜 2枚、
かつお節1/2袋
白ごま 適量、じゃこ大さじ1
ごはん 1/2合、
すし酢1/2合分、
プチトマト1個

《泉州なすの浅漬け》

泉州水なす1/4個、
おくら 1.5本、
みょうが 1/4本、
昆布茶小さじ1/3弱
おだし小さじ6

◆作り方

《万願寺とうがらしの豚肉巻き》

- ① 豚うすぎり肉をたてに広げ、万願寺とうがらしを肉の手前に横にしておき、とうがらしを芯にしてくるくる巻く。
- ② 熱したフライパンで巻き終わりを下にして①の豚肉を焼き、焼き終わりに、ぽん酢をまわしかけ、味をととのえる。

《大阪しろ菜の葉巻き寿司》

- ① 炊けたごはんにすし酢を表示内容にそって加えきるよう混ぜ、かつお節・白ごま・じゃこをさらに加える。
- ② 大阪しろ菜は葉の部分をさっとゆでる。
- ③ 巾着簾の上に②のしろ菜を広げ、しろ菜の手前側に①のごはんを均一に広げ、巾着簾ごと手前から一気に巻き、最後は握るようにしめつける。
- ④ 食べやすい大きさに切り、半分に切ったプチトマトを添える。

a {

★みそ汁をおいしく減塩するポイントは**だし汁**★
基本のだし（混合だし）のとり方
(「授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き」より抜粋)

3カップ分（仕上がり量 600ml）の分量の目安

- 水···660ml（仕上がり量の10%増）
- だし昆布··6g
- かつお節··12g

- ① 昆布は、だしが出やすいように両端にはさみで切り込みを入れ、水に30分くらいつけてから弱火にかける。
- ② 昆布の表面に小さな泡が出てきたら昆布を取り出し、かつお節を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈みかけたらふきんまたはペーパータオルでこす。