



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年生の私で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、
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、

a { 酢 大さじ1/2
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、水で洗ってしぼり水気を切る。
- 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。家族みんなで楽しくまいて食べたいです。



◆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 100g

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、さらににんじんでも加え炒め、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、しょうゆ・だしと混ぜ合わせる。

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)と関西の野菜を使用しました。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、いろいろな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

◆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 炊けたごはんにしし酢を表示内容にそって加えきるように混ぜ、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 巻き簾の上に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、巻き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、半分にし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。