

# 我が家の 自慢の一品料理レシピ 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29年度)



※作者の皆さまへ

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

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）〕

我が家の自慢の一品料理 入賞作品  
～小学生の部～

伊藤 天音さん（2年生）の作品

**【かわいいケーキサラダ】**

【作者のコメント】

赤とみどりと黄色のえいようば  
らんすがよく、みためもかわいい



## 材料4人分

## 作り方

《ポテトサラダ》

じゃがいも4こ

にんじん はんぶん

たまねぎ はんぶん

ゆでたまご1こ

きゅうり1本

ハム4まい

ブロッコリー

トマト

コーン

サラダな

マヨネーズ1/2カップ

酢 大さじ1

からし 小さじ1

しおこしょう 少しずつ

(ぎゅうにゅうパック)

それぞれ  
少し

☆ポテトサラダ

①じゃがいもをゆでる

②じゃがいものかわをむいて、つぶす

③きゅうりとたまねぎはスライスしてしお  
でもむ

④にんじんとブロッコリーはゆでて小さく  
きざむ

⑤ハムは細くきる

⑥ミニトマトは1つのこしてわぎりにする

⑦ゆでたまごはあらくきざむ

⑧じゃがいもがあたたかいうちに③④⑦を  
まぜる

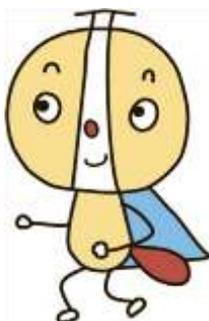
⑨もうすこしさめてきたらちょうみりょう  
をまぜる

⑩ぎゅうにゅうパック三とう分  
(長いほうで3等分)

⑪⑧⇒ハム⇒⑧⇒きゅうり⇒⑧⇒トマトを  
ぎゅうにゅうパックの中につめる

⑫ぎゅうにゅうパックをそっとはずす

⑬さいごにトマトときゅうりとコーンとサ  
ラダなを上にかざる





我が家の自慢の一品料理 入賞作品

～小学生の部～

辻村 心花さん（3年生）の作品

**【パプリカいっぱいとまとパスタ】**

【作者のコメント】

ハチミツがかくし  
あじです。



## 材料1人分

《パプリカいっぱいとまとパスタ》

スパゲッティー1束、  
ソーセージ3本、しめじ1/4、  
エリンギ小1本、  
ピーマン、  
パプリカ（黄・ルッヂ・赤）  
各1/2、  
玉ねぎ1/4、ニンジン1/4、  
トマト1/2、  
ニンニクおろし（チューブ入り）  
少々、オリーブオイル、  
ケチャップ  
ウスターソース  
ハチミツ少々

☆パプリカいっぱいとまとパスタ

- ①スパゲッティーはゆでる
- ②フライパンでオリーブオイルをあたためる
- ③②にニンニクおろしを少しいれ、さいの目に切ったトマトを形がなくなるまでいためる
- ④ソーセージと細長く切った野さいをいため（ソーセージ、ニンジン、玉ねぎ、きのこ、ピーマンのじゅん）、ゆでたパスタとあわせトマトの汁気がなくなるまでいため、味つけする



我が家の自慢の一品料理 入賞作品

～一般の部～

長峯 未季さんの作品

**【夏の食欲がない時でもしっかり食べられそうな一品料理】**



【作者のコメント】

豚肉に含まれるビタミンB1、梅干しに含まれるクエン酸を摂ることで夏バテ予防に。

冷たいものを取り過ぎた胃に優しいネバネバ食品であるおくらは切り口が星のようでかわいく、長芋とも相性も良いです。

☆夏バテ予防！！さっぱり

おいしいネバネバ丼

- ① 豚肉は茹でておく。  
おくらは茹でて食べやすい大きさに切っておく。  
長芋はすりおろしておく。  
梅干しは種を取り、つぶしておく。  
大葉は細く切っておく。  
かいわれ大根は根を切る。
- ② どんぶりにご飯を入れ、長芋、豚肉、かいわれ大根、大葉、梅干しの順に盛る。
- ③ おくらは豚肉のまわりにちらすように盛る。
- ④ ゆんつゆを大さじ1かけて出来上がり。

## 材料1人分

《夏バテ予防！！さっぱり  
おいしいネバネバ丼》

ごはん 180g  
豚肉 100g  
長芋 70g  
おくら 1本  
大葉 少々  
かいわれ大根 少々  
めんつゆ（2倍濃縮）  
大さじ1  
梅干し 大1/2個



我が家の自慢の一品料理 入賞作品

～一般の部～

安積 節子さんの作品



**【カルシウムたっぷり料理】**

【作者のコメント】

栄養満点



☆サンマ缶を使った卵料理

①小松菜は3cmの長さに切る。

しいたけ、人参はせん切りにする。

②熱したフライパンに①の小松菜・しいたけ・人参を入れ炒める。

③②にさんまのかば焼き缶詰を汁ごと加え、さらに炒める。

④aの調味料で味をととのえ、最後にといた卵をまわし入れる。

## 材料1人分

《サンマ缶を使った卵料理》

さんまのかば焼き缶詰 1缶

卵 2個

小松菜 1/2束

しいたけ 1個

人参 20g

缶詰の煮汁 全量

a だし汁 100cc

酒 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

しょうゆ大さじ1/2

