

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
1	平塚 丞 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	豚バラピーマンのおいC炒め	とても楽しかったです。	
2	津島 夢姫 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	豚バラとアスパラの肉巻き	このコンテストをやることにおいて、ネットで誰でも食べられるような物を作りたいと調べて結果、このような美味しそうなものを作ろうかなと思いました。簡単で誰でも作れるのでいいのかなって思います。美味しかったです。	
3	伊藤 柚衣 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	ほうちゃんの蒸しパンマン	保育園の頃に給食で出て、あまり野菜が好きではなかったけどとても好きだった。	
4	川口 南瑠 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	子供と作る人参の焼きドーナツ!!	簡単に作れるはずが中々てこずってしまった!!	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
5	島影 茜菜 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	キャベツのしゃきふわつくね	子供の頃にお母さんがよく作ってくれた。	
6	斉藤 平汰 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	ピーマンとトマトのピザ ～北の大地風味～	おじいちゃんが家で家庭菜園をしていて、ピーマンをたまたまもらったのでピザを作りました。	
7	五十嵐 鈴 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	にんじんが大好きになる カップケーキ	にんじんの味がほとんどしないため、にんじんが苦手な子どもも食べれるようになっています！	
8	平間 彩音 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	くまのお花畑🐾❓	野菜が食べられない妹がいたお母さんの家庭では、おばあちゃんが気を利かせてハンバーグの中にたくさんの野菜を入れて食べられるようにしていたのを引き継いで今も同じレシピで作っているのだという話を聞いてハンバーグを作ることに決めました。私の弟は人参が嫌いなのですが、シチューで沢山煮込むと食べられるためシチューとハンバーグを合体させたら沢山野菜が食べられるし、ご飯が進むのではないかと思います、合わせて作ることにしました。	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
9	阿部 ゆな さん	北海道札幌西陵高等学校	3	ほうれん草の米粉蒸しパン	ほうれん草は体にいいと思ったので、蒸しパンにすることで野菜を好きになってもらえると思ったから。 作るときになかなかふっくらしなくて戸惑ったけど無事蒸しパンにすることができた。	
10	萩生田 葵 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	しっとりかぼちゃとチーズのスコーン	いつもはチョコのスコーンをつくることが多いんですが、初めて野菜のスコーンに挑戦して、うまくできたしとても美味しかったので挑戦できて良かったです。	
11	平野 未来 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	具沢山！鶏肉のトマト煮込み	母が作ってくれるご飯の中で一番好きな料理をベースに自分なりにアレンジしました。小さい子も食べられると思うし、普通のトマト煮とは違ってピーマンもいれてみました。	
12	輪島 凜果 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	食べ方沢山！ 豚バラミネストローネ パスタ編	工夫点は、通常はベーコンを使用するのですが豚バラに変えてより『栄養豊富』にしているところです。 またキャベツではなく白菜に変えてより食感を楽しめるようにしています。 さらに、幅広い世代が大好きなパスタを入れることでお腹を満たす事ができるようにしました。 このレシピは家でよく食べている母のレシピを豚バラに変更したり、白菜に変更して自分なりにアレンジを加えながら考案したレシピです。	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
14	村上 佳凜 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	ロールキャベツ	スライスチーズの顔のパーツを作るのが難しかったです。	
15	早坂 由衣 さん	北海道札幌西陵高等学校	3	添加物なし！かぼちゃプリン♪	出来たても美味しいですが、夏は冷やして食べるのも美味しいです！ 舌触りをなめらかにするために、プリン液をこしました。ホイップクリームを 合わせたら写真映えもします！	
16	山中 瑚心 さん	札幌開成中等教育学校	3	ケーキキャベツ	私は、キャベツの芯が固くて食べれません。ですが、このように調理することで 無駄なく美味しく食べることができます。また、キャベツでお肉を巻くロールキ ャベツは、巻く作業が難しく作るのが大変です。しかし、このように耐熱ボウル を使い、層にすることで、簡単に作ることができます。 キャベツ嫌いの人も、チーズが入っているので美味しく食べることができます。 さらにソースにバターを入れることでバターの風味を感じることができます。 薄味でかつバターの風味を感じることができるようにするため、ソースに入れる 調味料をにんにくチューブのみにしました。	
17	佐々木 諒平 さん	札幌市立山の手南小学校	5	つぶつぶコーンの冷製スープ	国語の授業でとうもろこしは食用だけでなく、工業用にも使われる材料である ことを学び、とうもろこしの可能性に注目してみました。特に僕の姉は昔から とうもろこしが大好きなので、姉の誕生日(6月)にコーンスープを作ろうと考え たことがきっかけです。暑い夏でも涼しく美味しく食べられるスープを考えま した。夏には夏が旬の野菜が美味しいと思うからです。	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
18	宿院 一華 さん	札幌市立山の手南小学校	3	トマトジャム	私はトマトが苦手です。 でも少しでも食べれるようになりたいです。パンが好きなのでパンにあうジャムを作りました。 トマトだけのジャム、トマトとドライパイナップルのジャム、トマトとドライブルーンのジャムの3しゅるいのジャムをためしに作りました。 トマトとブルーンのジャムが甘くて一番パンに合うと思ったのでこのレシピにきめました。	
	根木 紗英子 さん	札幌市立発寒西小学校	2	野菜でおやつ！からふる白玉	野菜をおやつにしてみたいと思って作りました。 見た目もかわいく、おやつで栄養もとれます。	
19	根木 渉 さん	札幌市立発寒西小学校	5	2025カレーのつけピーマン	ピーマンのパリッとした食感がおいしい。 指でつまんで食べられるので、準備や片付けも楽です。	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
20	根木 航太郎 さん	札幌開成中等教育学校	1	野菜を詰め込んだフランスパン	断面の彩りを想像しながら野菜を選びました。 カットした断面がきれいでテーブルが華やかになりました。	
21	飛澤 颯太 さん	札幌市立西野中学校	2	どさんこ食堂	お弁当に詰めるのが苦戦しました。 全部道の駅で買った野菜なので、とても美味しかったです。	
22	寺田 寿子 さん	札幌市立八軒西小学校	3	とうもろこしとかぼちゃのクッキー	私は野菜が嫌いです。お母さんに「おやつばかり食べて...」と言われるので、私の好きなクッキーと野菜を合体させました。これなら野菜も入っているし、好きなクッキーも食べられます。 お母さんとよくクッキーを作るけれど、簡単でおいしいので私も弟も大好きです。このとうもろこしとかぼちゃのクッキーは弟も「おいしい」と言ってくれてうれしかったです。	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
23	寺田 善作 さん	札幌市八軒西小学校	1	やさいチップス	ぼくはポテトチップスが好きです。ほかのやさいでもチップスが作れないかと思って、お母さんと相談して、にんじん、かぼちゃ、ごぼうをチップスにしました。にんじんチップスもかぼちゃチップスもおいしかったけど、ごぼうチップスはちょっとにがくてあんまりでした。でもお父さんとお母さんはごぼうチップスが一番おいしいと言っていました。	
24	田中 雄大 さん	札幌市発寒小学校	4	野菜カレーライス	野菜が苦手な子にも食べてもらえるようにみじん切りにしました。	
26	杉本 結 さん	琴似小学校	4	カラフル野菜のライスバーガー	札幌の野菜を使っておいしいハンバーガーを作りたいと思いました。夏の野菜をカラフルになるように、組み合わせを工夫しました。	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
27	渡辺 明星 さん	発寒南小学校	5	カラフルズッキーニとガーリック肉炒め	お母さんが黄色のズッキーニを、おばあちゃんが緑のズッキーニを育てていて、沢山採れるので簡単で美味しい料理を考えました。ニンニクも家で育てています。ズッキーニの自然な甘さが感じられて、今まで食べたズッキーニの料理の中で一番美味しいと思います。 この料理のポイントは油は使わずに、肉の油ですべて炒めているところです。油を使わなくてもとても香ばしくて美味しくできあがります。	
28	幅田 彩愛 さん	西野第二小学校	4	じゃがいものマヨチーズ焼き	みばえを美味しく、きれいにもりつけるところがきをくばりました。 これは小さな子でも沢山おやさいが入って、チーズとマヨネーズの味がおやさいと絡んでパクパクたくさん食べられる料理です。 私も大好きなのでお母さんに作り方をおしえてもらいました。	
30	笹島 壮悟 さん	西小学校	4	きのこほうれん草のピザ	ある友達がきのこがきらいで、でもピザに入れると、「えっ、きのこの味しないじゃん。」と言って食べていたのできのこを入れました。トマトやほうれん草もピザに入れたら食べれたという人もいるかなと思って入れました。	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
31	阿部 瑛登 さん	八軒中学校	2	かぼちゃチーズコロッケと枝豆とコーンのクリームコロッケ	牛乳に生クリームを入れたり、かぼちゃに少しだけ シナモンを入れたりしました。どっちも入れた方がおいしいです。手前3つの細長いのがクリームコロッケ 左はじの大きいのがかぼちゃコロッケ(チーズなし) 奥の2つがチーズinかぼちゃのコロッケ。	
32	五十嵐 咲英 さん	八軒中学校	2	北海道産夏野菜の素揚げカレー	カットトマト缶ではなく、生のトマト を使った点。彩りを加えるために新鮮な北海道産の野菜をたくさん使った点	
33	池畑 蓮祐 さん	八軒中学校	2	野菜とおもちの肉まき	まくときに野菜とかが、はみでないように工夫した。この料理を作って野菜が苦手な僕でもおいしく食べれるようになりました。	
34	伊藤 花音 さん	八軒中学校	2	無水野菜カレー	夏野菜のいいところは、水分やカリウムを豊富に含み、体のクールダウンや夏バテ予防に役立ちます、なので、夏野菜を 使ってみました。父がよく作ってくれる栄養たっぷりヘルシーカレー！	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
35	植村 優花 さん	八軒中学校	2	野菜たっぷり！塩ラーメン	1品だけで炭水化物、たんぱく質、野菜が取れるようにしました。 また、さっぱりした塩味にすることで、暑い夏でも食べやすいです。	
36	遠藤 昊 さん	八軒中学校	2	中華サラダ	辛いのが苦手な人はたかのつめをぬいて作れる。お好みで砂糖を入れてもおいしいと思います	
37	小川 篤生 さん	八軒中学校	2	チップDE食べる	野菜嫌いだった僕がボウル1杯 たべてしまうくらい好きなサラダ です。小さい時から自分で作って食べていました。うす塩味の他にも味変できて楽しいですよ!! みんなも食べてみてください。	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
38	柏谷 十座 さん	八軒中学校	2	きのこのサラダ	手軽にできて、栄養をとれるのと、3群と4群をつかって作りました。	
40	薦田 康太 さん	八軒中学校	2	野菜たっぷりドライカレー	ぼくがきれいなピーマンやナスが入っているんですが、このドライ カレーに入れて食べてみるとおいしいと思いました。ぼくにとって、このドライカレーは魔法の一品です。	
41	齋木 南那 さん	八軒中学校	2	サマータコライス	ピーマンを輪切りにするとお花のような形になったこと、色が異なる夏野菜をつかい、見た目から 食欲がそそられるような「タコライス」をつくりました。	
42	佐藤 莉望 さん	八軒中学校	2	夏野菜と蒸し鶏のマリネ	鶏むね肉を作るのが少し難しかったが、野菜を切るのが楽しかった。	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
43	下 尚希 さん	八軒中学校	2	チンジャオロース(にがい！)	ビタミンC、β-カロテン、鉄分などがとれる点。	
44	高橋 一貴 さん	八軒中学校	2	ピーマン入りスパイシーギョウザ	野菜の中でもかなり苦く、嫌いという人も多いピーマンをチーズとカレー粉で苦味を中和しました。食べたことのある人の多いギョウザに入れることで、野菜に親しみやすくなっています。	
45	高橋 沙羅 さん	八軒中学校	2	かぼちゃのマッシュサラダ	大浜みやこ南瓜（甘くてほくほくです）を使って、何度も味の調整をしながら工夫して作りました。今回は使っていないけれど、マヨネーズの代わりに、クリームチーズやはちみつ・玉ねぎを入れたりしても美味しくなると思いました。	
46	田中 杏奈 さん	八軒中学校	2	春巻き風サラダ	工夫したところは、夏野菜などの旬の野菜を使ったところです。また、栄養バランスを考えて、ササミを入れました。一度焼いてみたらフライパンがベタベタになったので、焼かない方がいいです。	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
47	谷口 愛奈 さん	八軒中学校	2	かぼちゃプリン	生クリームを使うことでコクが出た。 70g かぼちゃを使うことで、自然な甘さと濃厚感のバランスが良い！！	
48	常盤 あい さん	八軒中学校	2	常盤 あい さん	おばあちゃんが育てた野菜をたくさん使いました。なすやズッキーニなど、ほとんどがおばあちゃんの育てた野菜です。野菜のうまみが引き出されていて優しい味わいになり、家族にも好評でした。	
49	成田 道隆 さん	八軒中学校	2	生とうもろこしの冷製ポタージュ	父の知り合いの小料理屋さんで教えてもらったまかない料理です。	
50	平尾 健 さん	八軒中学校	2	野菜たっぷりミートソースパスタ	祖母のミートソースパスタがおいしくて、自分も作ってみたいと思い、祖母のレシピを参考に野菜たっぷりのミートソースパスタを作った	

	お名前	学校	学年	料理名	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
51	堀 涼太郎 さん	八軒中学校	2	ポパイグラタン	バターを使ったホワイトソースは作るのが少し大変だけれど、今回のホワイトソースは材料を容器で混ぜるだけ！	
52	松本 奏佑 さん	八軒中学校	2	トマトとナスのピカタ	丸いトマトにきれいに肉を巻くのが少し難しかったですが、おいしくできました。野菜は、庭で採れたトマトとナスを使用しました。	
53	松屋 蓮央 さん	八軒中学校	2	五目あんかけガレット	じゃがいもを使い炭水化物もとれるようにした。(主食にもなる)	
54	宮坂 あかり さん	八軒中学校	2	夏野菜たっぷりトマトゼリー	トマトゼリーが固まらず、何度もやり直した。(はじめは、トマトをナベで熱して混ぜていたが、まったく固まらないので、熱することをやめたら固まった。)	