

氏名	学年	料理名	野菜量（1人分）	材料・分量（1人分）	作り方	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
根木 紗英子	小学3年	ベジむすび	80 g	ミニトマト20g きゅうり20g なす20g コーン20g ご飯150g 寿司酢少量	1 ミニトマト、きゅうり、なすを5mm角に切る。なすは塩揉みして絞り、水気を切る。コーンは茹でておく。 2 ご飯に寿司酢を合わせる。 3 1と2をそれぞれ混ぜて食べやすい大きさに握る。	片手で手軽に食べられて、パワーと栄養をとれるものを作りたいと思いました。寿司酢にすることで味付けが簡単になりました。	

〈審査員からのコメント〉

・本コンテストの主旨でもある「食材は手軽に手に入り、簡単に作ることができる」ことも魅力。おむすびなのに、寿司酢という組み合わせが面白い。

・小学校低学年でも作れるところと、家族と一緒に楽しめるところがGood。

・カラフルで見た目から元気をもらえるおにぎりに惹かれました。おにぎりに寿司酢を混ぜる発想はありませんでしたが、さっぱりとしてそうで食べてみたい！片手で手軽に食べられるのもいいですね。

氏名	学年	料理名	野菜量（1人分）	材料・分量（1人分）	作り方	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
川瀬 彩羽	中学2年	①レタスカップのサラダ寿司 ②トマトカップサラダ	①75g ②140g	【サラダ寿司】 ごはん 85g ロースハム1/2枚 きゅうり 1/4本 スライスチーズ 1枚 レタス(芯の部分) 2枚 プチトマト 2個 マヨネーズ 適量 Aすし酢大さじ2 Aミツ矢サイダー大さじ2 【トマトカップサラダ】 トマト1個 きゅうり 1/4本 コーン 大さじ山盛り1 ハム1枚 塩こしょう 少々 マヨネーズ 適量	【サラダ寿司】 1. ハム、きゅうり、チーズは1cm角に切る。Aを混ぜ合わせておく。 2. 温かいごはんにAをふりかけ、しゃもじで切るように混ぜる。粗熱がとれたら、①の具材を加えて混ぜ合わせる。 3. レタスの上に②と4等分に切ったプチトマトをのせ、お好みでマヨネーズをかけて完成。 【トマトカップサラダ】 1. トマトのヘタを取り中身をスプーンでくり抜く。 2. きゅうりとハムを1cm角に切る。 3. きゅうり、ハム、コーンを混ぜる。 4. マヨネーズと塩こしょうを混ぜて③にかけ、混ぜ合わせる。 5.④を トマトの中に詰めて完成。	トマトカップサラダは、トマトがくずれないように中身をやさしく取り出しました。色どりがよくなるように、レタス、トマト、チーズなどを使って見た目も楽しめるように工夫しました。家族に食べてもらい「おいしい」と言ってもらえてうれしかったです。	

〈審査員からのコメント〉

・アイデアが良く、見た目もおもしろそうです。ミツ矢サイダーはさわやかさが出るのかな。斬新で良いですね。

・野菜料理の定番であるサラダ料理を工夫して、サラダ寿司やトマトカップサラダに仕立て上げたところが評価できます。見た目もきれいで、家族にも喜んで食べてもらって講評でしたね。

・見た目が華やかな上に、中から何が出てくるのかな？と会話も弾みそうな料理ですね。材料にミツ矢サイダーを入れることで、どんな味に仕上がるのか気になります。

氏名	学年	料理名	野菜量（1人分）	材料・分量（1人分）	作り方	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
築田 陸	中学2年	野菜たっぷりトマトのスープ たくさん作ってカレーにも！	240g	トマト缶(カット) 100g A 玉ねぎ 1/4個(約50g) A にんじん 1/4本(約40g) A キャベツ 50g A しめじ 30g B 水 200ml B コンソメ 小さじ1 オリーブオイル 小さじ1 C ジャガイモ 1/2個(70g) C 手羽元 2本 D 塩 少々 D こしょう 少々 E カレールウ 1かけ E 水 200ml	1. 材料を切る:Aを食べやすい大きさに切る。 2. 手羽元を焼く:鍋にオリーブオイルを入れ、手羽元を焼く。表面に軽く焼き色をつける。 3. 野菜を加える:Aを加える。 4. 煮込む:Bを入れて沸とうさせる。沸とうしたら弱火にして、20～25分ほど煮込む。 5. 仕上げ:Cにしっかりと通ったら、Dで味を加えて完成！ ☆残りはトマトチキンカレーへ!Eを加えて煮込むだけ！	一般的には手羽元ではなくベーコンを使うことが多いですが、僕が好きであることを前提に、とりももではなく手羽元にしたのは、うまみが骨からでることで、暑さが厳しく、食欲が落ちるこのときにスープでたくさん野菜をとることができます。さっぱりしているので冷やして食べても美味しいです。	

〈審査員からのコメント〉

・男の子の豪快な料理感が出ています。野菜を中心としたメイン料理は成り立ちにくいですが、スープなら野菜を煮込んで十分な量がとれます。その後もカレーに変身させて食欲がわきますね。

・写真の撮り方（スプーンをきちんと並べているところ）も食欲を増す素晴らしいポイントです。夏は食欲が落ちる時期ですが、心から食べてみたいと思えるお料理でした。

・温かいスープや冷製、さらにカレーと、気分や好みに合わせて多様なアレンジが楽しめる汎用性の高さと、スープにすることで無理なく野菜をたっぷり摂れる工夫が素晴らしい一品です。