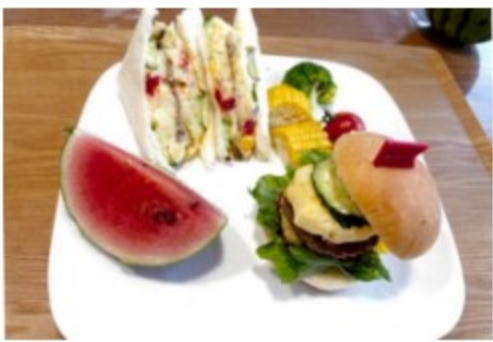


No.	氏名	学年	料理名	材料・分量(1人分)	作り方	工夫点もしくは料理にまつわるエピソード	写真
1	寺田善作	小学2年	ひとりで作れる野菜たっぷりサンド	食パン2枚 きゅうり20g ミニトマト80g ハム 1枚 マヨネーズ お好みで ケチャップ お好みで	1.きゅうりをスライスする。 2.ミニトマトもパンに挟みやすいサイズにカットする。 3.食パンにハム、きゅうり、ミニトマトをのせて、マヨネーズ、ケチャップを少しかけて挟む。 4.四等分にカットして、上にミニトマトをトッピングする。 5.ミニトマトは転がり落ちないようにケチャップを少しつけてからのせる。	うちの庭できゅうりとミニトマトを育てました。ひとりで作れる簡単なレシピなので、家族に作ってあげました。お母さんもお父さんもお姉ちゃんもおいしいと言って食べてくれました。	
2	寺田善作	小学2年	お肉と食べるゴマドレサラダ	ごぼう 30g にんじん 30g いんげん 30g ミニトマト 30g 鶏もも肉 1枚 ゴマドレッシング 適量 塩コショウ	1.ごぼう、にんじん、インゲンはお好みの大きさに細く切る。 2.柔らかくなるまでサッと茹でる 3.茹でたら軽く冷ましてゴマドレッシングとあえる 4.鶏肉は塩コショウをして両面しっかり焼く 5.さらに合わせて盛り付けし、ミニトマトを飾ったら完成	ゴマドレッシングがおいしいので、いろいろな野菜を混ぜたサラダにしたいと思い、作りました。野菜ばかりではなく、鶏肉と一緒に食べると野菜がどんどん食べられます。ミニトマトは絶対入れたかったけど、一緒に混ぜないほうがいいと思い、最後にかざりました。見た目もキレイな美味しそうなサラダになってよかったです。	
3	工藤李莉華	小学2年	ミックススティックやささい	きゅうり 20g 人参 20g 大根 20g セロリ 20g <オーロラソース> マヨネーズ小さじ1 ケチャップ小さじ1/2 <ツナマヨネーズ> マヨネーズ小さじ1 ツナ(缶)小さじ2	1.野菜をスティック状に切る 2.人参は、かるく茹でて食べやすいかたさにする 3.ディップソースは、それぞれ混ぜて、2種類作る 4.お皿に盛り付けて完成	野菜をスティック状に切って食べやすくしたことや、ソースが2種類あり、野菜につけていろんな味を楽しめるところを工夫しました。今回は、夜にたくさん作って、朝も手軽に食べられました。	
4	山崎 真生	高校2年	野菜たっぷり！OTSUKAREサバ	新玉ねぎ40g トマト30g 黄パプリカ25g 小松菜15g ブロッコリースプラウト少々 TopValue切れてるシメサバ2/3 Pasco5枚入り石窯カンパニー1枚 パルサミコ酢大さじ1 エキストラバージンオリーブオイル大さじ1 塩コショウ少々	①新玉ねぎを薄くスライスし、広げて空気に触れさせておく ②新玉ねぎ以外の野菜を洗う ③トマト、パプリカ、小松菜を食べやすい大きさに切る ブロッコリースプラウトは根の部分を取る ④パルサミコ酢とオリーブオイルと塩コショウを混ぜて、新玉ねぎとあえる 次に、その他の野菜をあえる 最後に、シメサバを入れてあえる ⑤パンをトーストする ⑥パンの上に④をのせる	両親の体の調子を整えるために考案しました。火を使わないため、すばやく、いつでも作れることが魅力です。	
5	佐藤 星愛	小学5年	彩り野菜そうめん	【野菜そうめんの具】 人参・ズッキーニ・ナス・パプリカ・玉ねぎ 各15g、ゆでとうもろこし 20g、ミニトマト 1個、すりごま 10g 【めんつゆ】 めんつゆ(お好みの濃さ)、豚肉(一口大)50g、ねぎ(みじん切り)10g 【そうめん】 乾めん 1/3束、うめ干し 少々	①人参・ズッキーニ・ナスはスライサーでスライスし、長細く千切りにする。パプリカ・玉ねぎは包丁で千切りにする。ゆでとうもろこしは縦にし、削ぎ切りにして細長く切る。ミニトマトは1/2に切る。千切りにした野菜を数秒ゆでてザルにあげ、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。 ②豚肉をゆで、ザルにあげてあら熱を取る。めんつゆを作り、豚肉とねぎを加える。そうめんをゆで、ザルにあげ、水でぬめりを取る。 ③①の野菜にすりごまを和えて盛りつけ、とうもろこし、ミニトマトを添える。隣にそうめんを一口ずつ丸めて盛り、うめ干しを乗せる。②のめんつゆを並べる	野菜の細さをめんのように長細く千切りにすることで、そうめんのようにスルスル食べられます。野菜だけだとさみしいのでそうめんも添えました。つけめんが好きでよく食べますが、「野菜もつけめんのように食べてみたい」と思い作ってみたら、食べやすく私のお気に入りの料理となりました。大人の方は、めんつゆにわさびを添えてもよいと思います。ショウガもよいと思います。	

No.	氏名	学年	料理名	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
6	根木 紗英子	小学3年	ベジむすび	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。	
7	根木 航太郎	中学2年	うまみ凝縮蒸し〜主役はもやし〜	もやし100g キャベツ少量 しゃぶしゃぶ用豚肉70g ポン酢少量	1 豚肉でもやしを巻く。 2 蒸し器にキャベツを敷き、その上に1を並べて蒸す。 3 ポン酢をつけて食べる。	この料理を食べたら『もやしていい』から『もやしがいい』に変わります。こんなにもやしを食べられるおかずはありません。	
8	根木 渉	小学6年	ベジタリアンタコライス	レタス20g トマト20g アボカド20g なす20g 大豆水煮20g ご飯150g チーズ適量 砂糖、醤油、ケチャップ、塩胡椒適量	1 大豆水煮をフォークでつぶし、なす、調味料とともにフライパンに入れ炒める。 2 レタス、トマト、アボカドを食べやすい大きさに切る。 3 ご飯の上に、味付けした大豆、野菜、チーズを乗せる。	僕は動物が好きで、動物がとてもかわいいので、動物を含まないレシピに挑戦しました。野菜だけでも美味しくできました。	
9	馬場 悟	中学2年	あんかけ風野菜いため	キャベツ 100g もやし 40g にら9g キクラゲ7g 塩コショウ 少々 (タレ) 中華だし 小さじ0.5 オイスターソース 大さじ0.5 しょうゆ小さじ1 水 大さじ0.25 片栗粉 小さじ0.5	1. 油をいいて鍋を温め、キャベツを投入する。 2. しんなりしたらもやしを投入し、しんなりしたら、にら、キクラゲを投入、炒めたら塩コショウで味を調整する。 3. 火を止めてタレを入れ、再び火をつけてとろみがついたら完成。	中華鍋を使ったこと。中華鍋を使うとシャキシャキする。	
10	前田 侑香	中学2年	彩り野菜のドライカレー	・ピーマン 1個(25g) ・赤パプリカ 1/3個(50g) ・玉ねぎ 1/4個(50g) ・あいびき肉 100g ・にんにく 0.5かけ(約5g) ・サラダ油 大さじ1/2 【A】 ・カレールー 0.5かけ(12g) ・中濃ソース 小さじ1 ・水 75g ・ごはん 好きなだけ	1. ピーマンとパプリカを輪切りにする。 2. 玉ねぎのヘタを切り落とし、皮をむき、四等分したあと1切れにうすく切れ目を入れる。 3. 切れ目をいれた玉ねぎを90度回して細かく刻む。 4. にんにくは根元と先の固い部分を切り落とし、細かく刻む。 5. カレールーを刻む。 6. フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火にかける。 7. 香りがでてきたら中火にして玉ねぎを炒める。 8. 玉ねぎがしんなりしたらあいびき肉を加えて炒める。 9. 肉に火が通ったらピーマンとパプリカをさっと炒める。 10. 水を加えてふたをし、弱火にして2〜3分蒸し煮する。ピーマンがしんなりしたらAを入れて溶かす。	使用した野菜はすべて、おばあちゃん家でとれた野菜を使用しました。そのため、新鮮でみずみずしく、さらにおいしいカレーを作ることができました。夏野菜をたっぷり食べられるように工夫しました。	

No.	氏名	学年	料理名	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
11	山本 紗和	中学2年	和風だしのすだちトマト冷麺	中華麺 1玉 ささみ 2本 トマト 1個 なす 1本 きゅうり 1/2本 ズッキーニ 1/2本 すだち 1個 ゆで卵 1/2個 〈スープ〉 だし汁 150mL 無塩トマトジュース 100mL しょうゆ 大さじ1.5 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1 塩 少々 すだち果汁 大さじ1	1. スープを作りしっかり冷やす。その後すだち果汁を入れる。 2. ささみを蒸す。 3. 野菜を切る(なすとズッキーニは焼く)。 4. 麺をゆでる。 5. 盛りつける。 6. 少しすだち果汁をしぼる。	食べてみると、トマトとすだちの味はしっかりしたが、だしの味があまりしなかったの、次はもっと濃くしたり、別のだしで作ってみたいと思った。	
12	杉本 篤哉	中学2年	豚肉と野菜の蒸し焼き	キャベツ 75g もやし 80g えのき 1袋 豚肉 100g 青ねぎ 適量 塩 少々 黒こしょう 少々 本みりん 大さじ1 だししょうゆ 大さじ1 ごま油 適量 大根おろし お好みで レモン汁 お好みで	1. キャベツをザク切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。もやしは洗い、えのきはほぐす。 2. フライパンにキャベツ→もやし→えのき→豚肉の順に入れる。 3. 塩、黒こしょう、本みりんを入れる。 4. フライパンで加熱していい感じになってきたら盛りつける。 5. しょうゆ、ごま油をかけて青ねぎをかけ、お好みで大根おろしやレモン汁をかけて完成。	蒸す前に量が多すぎて蓋が閉まらなかった。大根おろしをかけて食べると風味が出ておいしかった。	
13	田中 雅人	中学2年	冷しゃぶサラダ	レタス 2〜3枚 キュウリ 1/2本 パプリカ(赤・黄)各1/2個 トマト 1個 豚肉 100g程度	1. レタスを洗ってちぎる。 2. キュウリを細切りにする。 3. パプリカを千切りにしてレンジで500W 3分加熱する。 4. トマトを一口大にする。 5. 豚肉をゆでる。 6. 盛りつける。	豚肉は沸騰したお湯でゆでるとかたくなるので、火を止めてから余熱で火を通すとやわらかく食べられる。	
14	山口 誠	中学2年	野菜の焼きびたし	なす 1個 ピーマン 1個 にんじん 1/4個 サラダ油 大さじ1 砂糖大さじ1/2 しょうゆ大さじ1 水 80cc 和風顆粒だし 小さじ1/4 しょうが お好みで	1. なすは縦半分に切って皮に格子状に切り込みを入れる。 2. ピーマンは一口大、にんじんはちょうどよい長さで薄切りにする。 3. パットに砂糖、しょうゆ、だし、おろししょうがを入れる。 4. フライパンにサラダ油を入れて、なす、ピーマンは皮を下にし、にんじんといっしょに焼き色がつくまで焼き、裏返して1分程焼いて取り出す。 5. 焼いた野菜を調味料を入れたパットに入れる。	しょうがを入れることで夏バテ予防ができ、さっぱりと食べられる。また、冬は体を温めてくれるためいつ食べてもおいしくなっている。	
15	岡田 航季	中学2年	もやしのカレーサラダ	もやし 1/2袋 たまねぎ 1/8個 万能ネギ 2本 ハム 2枚 〈ドレッシング〉 酢 大さじ0.75 しょうゆ 大さじ0.75 砂糖 小さじ0.75 ごま油 小さじ1 カレー粉 小さじ1 黒こしょう 少々	1. 玉ねぎをスライスする。 2. もやしは気になるならひげ根をとり、もやしとスライスした玉ねぎを耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で加熱する。 3. 万能ネギは2cm、ハムは1cmの幅に切る。ドレッシングの材料を混ぜておく。 4. もやし、玉ねぎ、万能ネギ、ハムをドレッシングで和える。器に盛り黒こしょうをふる。	工夫点は一般的なもやしのカレーサラダに玉ねぎを加えてみた点で、最初に料理をした時に玉ねぎが生だったため味が辛くなってしまったので、玉ねぎも加熱することにした。	

No.	氏名	学年	料理名	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
16	齋藤 詩	中学2年	ツナコーンごぼうサラダ	ごぼう(約35g) にんじん(約10g) きゅうり(1/4本) コーン(大さじ1) ツナ缶(大さじ1~2) マヨネーズ(大さじ1) 砂糖(ひとつまみ) 醤油(2~3滴) 塩・こしょう(少々) 酢(小さじ1/2) めんつゆ(小さじ1/3) すりごま(少々)	1. 野菜を切る(ごぼうは皮を包丁の背で軽くこそぎ落とし、斜めに薄切りにし千切り、にんじん・きゅうりも千切り)。 2. ごぼうのアク抜き(切ったごぼうを小さめの耐熱ボウルに入れ、かぶるくらいの水と酢を入れる)。 3. レンジで加熱する(耐熱ボウルに水気を切ってふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱)。 4. 水気を絞る(加熱が終わったら手でしっかりと水気をギュッと絞る)。 5. 全体を和える(ボウルにツナ、コーンを入れ、調味料をよく混ぜ合わせて完成)。	・なるべく時短でできるようにレンジを使ったところ。 ・水気が残らないようにしっかりと拭きとることで、時間がたっても味がぼやけなく、おいしく食べられるようにしたところ。	
17	中村 彰仁	中学2年	さっぱりとした夏野菜サラダ	きゅうり 1本 トマト 2個 しそ 2枚 ごま油 大さじ2 塩こんぶ 大さじ2 ごま 適量 塩 適量	1. きゅうりをひと口大にカットし、塩をまぶす。 2. トマトもひと口大にカットし、きゅうりの水分が出たら拭き取る。 3. トマトときゅうりとごま油などを入れ混ぜる。 4. しそを短冊切りにしてのせる。	夏野菜をたくさん使っているのので、水分をたくさん補給できる。しそは夏バテ予防になる。しそは家で育てているので、とれたてのものを使った。	
18	林 隆一郎	中学2年	ささげとニンジンのごまあえ	ささげ 60g ニンジン 20g ごま 6g さとう 3g 醤油 3g みりん 3g	1. ささげを斜めに細く切る。ニンジンは千切りにする。 2. 沸騰したお湯に塩を入れ、切った野菜を入れる。 3. 少しかためで湯切りをする。 4. ごま、さとう、醤油、みりんを混ぜる。	自分の家でとれた野菜を使って料理しました。	
19	高橋 実咲	中学2年	ほうれん草とコーンのチーズ焼き	冷凍ほうれん草 40g 冷凍コーン 70g 片栗粉 大さじ3杯 卵 1個 チーズ 大さじ4杯 塩・こしょう 少々 サラダ油・ケチャップ 少々	1. お皿にほうれん草やコーンを入れ、ラップをかけて600Wで1分30秒温める。 2. ビニール袋にコーンとほうれん草、片栗粉、塩・こしょう、卵を入れ、よくもむ。 3. フライパンを温めサラダ油をしく。温まったらビニール袋の中身を流し込み、上にチーズをかける。 4. 焼き色がついたらひっくり返し、両面を焼く。 5. 焼き上がったからお好みでケチャップをかける。	包丁・まな板を使わずにできる。チーズとケチャップで野菜が苦手な人でも食べやすい。	
20	岩井中 柚稀	中学2年	カラフル野菜のとろーりチーズ肉巻き	豚薄切り肉 6枚(約75g) にんじん 20g ピーマン 25g 黄色パプリカ 25g スライスチーズ 2枚 白ごま 適量 〈タレ〉 焼肉のたれ 大さじ1弱 醤油 小さじ1/4 砂糖 小さじ1/4	1. 野菜を切る(にんじん、ピーマン、黄色パプリカを細長い棒状に切る)。 2. 野菜をレンジで加熱(耐熱皿に野菜を入れてラップをし600Wで1分30秒)。 3. チーズを切る(スライスチーズを細長く3等分する)。 4. 豚肉で巻く(豚肉を広げ、野菜とチーズを乗せて端から巻く)。 5. 焼く(フライパンに油を少量ひいて中火で5~6分焼く)。 6. タレを作る(焼肉のたれ、醤油、砂糖を混ぜる)。 7. 味付け(フライパンにタレを入れて2分焼いてタレを絡める)。	野菜が苦手な人でもおいしく食べられるように野菜を豚肉とチーズでまき、焼肉のたれを使って甘辛い味にした。野菜を細く切ることで食べやすくし、にんじん、ピーマン、パプリカを使って彩りよくした。	

No.	氏名	学年	料理名	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
21	土肥 菜太	中学2年	ナスポテのサンドイッチ	白なすび 1/6本 オリーブオイル 少々 じゃがいも 2個 きゅうり 1/4本 トマト 1個 マヨネーズ 少々 バター 少々 パプリカ(赤) 1/10個 パプリカ(黄) 1/10個、 酢 少々 ボン酢 大さじ2 レタス 1枚	1.薄切りできゅうりをカット、パプリカをみじん切り。 2.じゃがいもをゆでて潰す。なじんできたら、マヨネーズをくわえて再びまぜる。 3.そこに、酢漬けパプリカを加える。 4.次になすを焼く。焦げ目がついたらボン酢を加えて再び焼く。 5.パンにバターマヨネーズをぬって、きゅうり、パプリカのポテト、ボン酢なす、パプリカポテト、きゅうりをパンではさむ。	すべて家の畑でとれたものでつくりました(パン以外)。自分が育てた野菜たちをつかうことも楽しく思えたり、地産地消のようにできてすごく良かったと思いました。	
22	山田 倫太郎	中学2年	トマトときゅうりのサラダ	きゅうり 4分の1 トマト 1個 レタス 15g (お好みでドレッシング、マヨネーズ、塩など)	1. きゅうりを輪切りにする。 2. トマトを半分に切ったものを、さらに半分にする。 3. レタスをちぎる。 4. 皿に入れる。 5.(お好みで、ドレッシングやマヨネーズ、塩などをかける。)	トマトを入れることで、サラダに色どりを持たせ、きゅうりを輪切りにすることで、見た目の完成度を少しでもあげた。	
23	宮崎 愛理	中学2年	タコライス	牛と豚の合びき肉 100g レタス 1.5枚(15g) 玉ねぎ 1/4個(50g) にんにく 少量 ミニトマト 2個 アボカド 1/4個(35g) なす 1/4個(25g) ピザ用チーズ 50g ポテトチップス 好きな量 ごはん 200g 塩 2つまみ オリーブオイル 大さじ1 ★酒 大さじ1/2 ★しょうゆ 大さじ1 ★ケチャップ 大さじ2 ★コショウ 少々 ★ウスターソース 大さじ1 ★さとう 小さじ1 ★一味とうがらし 少々	1.★の部分の材料を混ぜソースを作る。 2.レタスを1cm幅、玉ねぎを1cm角、にんにくをみじん切りにする。 3.フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にかける。温まったら、玉ねぎ、にんにく、塩を入れる。 4.ヘラで混ぜ合わせる。玉ねぎが少し茶色くなってきたら、ひき肉を入れる。 5.ひき肉の赤い部分が消えたら、★のタレを入れる。 6.水分がとばまでヘラで混ぜながら煮る。 7.ミニトマトを半分に、アボカドを縦半分に切り、横1cmに切る。 8.6をごはんの中央に、周りに野菜を置き、チーズとポテトチップスをくさきちらす。 9.チーズがとろけなかったら電子レンジでとろけるまで温める。	菜をたくさん入れ、レタスを後のせすることで食感も楽しめるように工夫したほか、味もよく、ポテトチップスやレタスの音も良く、たくさんの野菜で色合いも良く、たれがしっかりとからんだ具の匂いも良く、五感を楽しめる料理です。	
24	中川 結愛	中学2年	そばめし	焼きそば用中華麺 1袋 ご飯 お茶わん1杯分 キャベツ 50g もやし 60g 豚こま肉 50g サラダ油 大さじ1/3 焼きそばソースの粉 1袋 お好み焼きソース 適量 塩コショウ適量	1. キャベツは芯を切り落とし細切りにする。もやしも小さくなるよう刻む。中華麺は縦横2cm幅に切る。豚肉はひとまとまりにし2cm幅に切る。 2. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を入れ塩こしょうをふり、肉の色が変わるまで炒める。 3. 中華麺、キャベツ、もやしを入れふたをして1分ほど蒸し焼きにする。 4. 水分をとばすように2分ほど炒め、ごはんを加えなじむまで炒める。 5. 焼きそばソースの粉、お好み焼きソースを加え炒め合わせる。	元々メニューに書かれていなかったもやしを入れることで食感を楽しめるようにした。もやしが苦手という人が少ないと思ったから入れた。	
25	徳留 光希	中学2年	トマトのカルパッチョ	トマト 1個 白身魚(ホタテなど) 100g 玉ねぎ 1/4個分 ベビーリーフ 20g 塩 小さじ1/3~1/2 オリーブオイル 大さじ1 酢 小さじ1 こしょう 少々 きゅうり(お好みで)	1.玉ねぎとベビーリーフを混ぜ、水に10分ほどさらして、水気をしっかりとる。 2.塩をふり、玉ねぎとベビーリーフのをせる。 3.オリーブオイル、ス、こしょうをかける。 4.全体に散らばるようにいれる。 ※トマト…くし形切り 玉ねぎ…繊維に沿って切る レモン汁はお好みで	酸味とさわやかな風味を出すためにレモン汁を足した。きゅうりはもともと入れるつもりはなかったが、台所に置いてあったきゅうりをながめてみると、つい入れたくなってしまった。シャキシャキしておいしい！	

No.	氏名	学年	料理名	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
26	清田 樹	中学2年	大根ピザ	大根 200g ナス 1/2個 ズッキーニ 1/2本 トマト缶 1/3缶 モッツアレラチーズ 100g かたくり粉 大さじ3 塩こしょう 少々 バター パジル 5枚 にんにく 1かけ 油	ピザソース:にんにくを刻んで炒め、トマト缶を入れてブレンダーでなめらかにして少し煮詰める。 野菜:ナスとズッキーニを薄切りにし、油で炒める。 生地: 1.大根をおろして片栗粉と塩を入れて混ぜる。 2.油を敷いたフライパンに生地を薄くのばして焼く。 3.3分くらい焼いたらひっくり返す。 4.生地の上にピザソースをぬってナスとズッキーニを乗せる。 5.チーズとパジルも乗せてフタをして3分焼く。	油を多めにして大根の生地を薄くのばして強火でカリッと焼く。	
27	山本 葉月	中学2年	かぼちゃチーズグラタン	とろけるスライス 2枚(とろけるチーズでも) パルメザンチーズ 大さじ1 バター 大さじ1/2 牛乳 1/2カップ かぼちゃ 100g 玉ねぎ 1/4、 塩、こしょう 適量 ベーコン 10g ペンネ(未記入)g(ゆでた状態で)	1.かぼちゃを切り、電子レンジで4分加熱。たまねぎを薄切りにする。 2.玉ねぎ→かぼちゃ→ベーコンの順にいため、ペンネと塩こしょうを加える。 3.牛乳を加え、かぼちゃがやわらかくなったら、軽くつぶし、とろけるスライスを加える。 4.耐熱皿にうつしてパルメザンチーズをふって、オーブン180℃で予熱した電子レンジで焼き色がつくまで10～20分焼く。	初めてつくったグラタンで、最初の準備が整ってなくて、耐熱皿が家がないことに③あたりで気づいて、母が「このお皿大丈夫かな…。たぶんいける！」と言ってお皿をだしてくれた。	
28	堀田 颯香	中学2年	なすの肉巻きフライ	長なす 1/4本 豚肉薄切りロース 5枚 卵 1個 パン粉 適量 薄力粉 適量 ソース 適量	1. なすを切り、袋に入れ、薄力粉をまぶす。 2. 肉をなすに巻く。 3. 巻いたらもう一度薄力粉をまぶす。 4. 卵とパン粉をつける。 5. 揚げる。 6. 好みの調味料(ソース)をかける。	【工夫点】 肉がなすからはがれないように薄力粉をつけたこと。 【エピソード】 初めて揚げ物をしたけど油がはねて少し痛かったことです!!	
29	足利 紬	中学2年	アボカロール	みずな 50g たまねぎ 10g きゅうり 10g サーモン 3切れ アボカド 5g	1.水にさらしたライスペーパーに、みずな→きゅうり→たまねぎ→サーモンの順に入れて、まいたら完成。	その日、エビも解凍したから、つくってみた。	
30	鳴島 楓花	中学2年	夏野菜のせ冷しゃぶうどん	うどん 100g 豚バラ肉 80g かぼちゃ 30g ピーマン 15g 黄色パプリカ 15g ミニトマト 1個(15g) 温泉卵 1個 【A】 めんつゆ 大さじ2 ポン酢 大さじ2 水 大さじ2 ごま油 小さじ1 オリーブオイル大さじ1	1. 鍋に水を入れて沸騰させる。沸騰したら火を止め、豚バラ肉を入れて、肉の色が変わったらざるにあげ冷水で冷やす。 2.【A】を混ぜて豚肉と合わせる。 3. オリーブオイルをフライパンに入れ弱火にかける。かぼちゃから順に火が通るまで加熱する。 4. うどんを沸騰したお湯でゆで、冷水で冷やす。 5. 卵をお湯に13分つける(温泉卵を作る)。 6. うどんと野菜、肉、温泉卵を盛りつけて完成。	色どりが足りなかったのでミニトマトをそえました。また、うどんにも【A】に少しつけることで味がしっかりつき、野菜といっしょに食べることでちょうどよい味になりました。	

No.	氏名	学年	料理名	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
31	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!	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 ジャがいも 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。	
32	佐伯 克	中学2年	玉ねぎとチーズのもちもちガレット	玉ねぎ 大サイズ 1個 かたくり粉 大さじ3 コンソメの粉 4.5g チーズ 30g サラダ油 小さじ1	1. 玉ねぎを大きめのみじん切りにする。 2. ビニール袋に玉ねぎ、かたくり粉、コンソメの粉、チーズを入れて混ぜる。 3. 油をしいたフライパンに入れて弱火で焼く。(このとき、弱火で焼くと甘くなる) 4. ふたをして焼いたら、裏返して、またふたをして焼く。	工夫点は、本当は油は大さじ1だけど、健康のために小さじ1にした。他にも、本当は塩こしょうを入れるけどコンソメで十分味がつくから入れなかった。	
33	道端 啓悟	中学2年	なすがきらいな人へ	なす 1本 とりむね肉 1枚 しょうが 1片 こめ粉 大さじ1 しょう油 大さじ1 酢 大さじ1 砂糖 大さじ1 ごま油 適量 たかのつめ 少々	1. なすを洗う。 2. なすととりむね肉を切る。 3. とりむね肉に塩こしょうをまぶして、こめ粉をつける。 4. 熱したフライパンに油をひいて、とりむね肉となすを焼く。 5. しょうが、しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ、たれを作る。 6. 焼けたらたれにつける。 7. さらに移してたかのつめをのせる。	こめ粉を使ってみた。スとしょうがでさっぱり。自分はなすが苦手だけど、とり肉やしょうがを入れてみたことによって、おいしく食べることができた。	
34	矢野 喜一	中学2年	我が家の冷や汁	ピーマン 1個(30g) オクラ 2個(10g) きゅうり 1本(130g) ねぎ 10g ごまだし 小さじ2 白だし 小さじ2 梅干し 1個 長いも 50g	1. きゅうりの太さが4等分くらいになるようにしてから小口切りにする。 2. ピーマンは種が取りやすいよう4等分にしてから種をとり細かく切る。 3. ねぎ、オクラ、長いもを細かく切る。 4. 調味料を入れて混ぜる。さっぱりしたければ梅干しも入れる。	ねばねばにならないようにきゅうり、ピーマン、ねぎ、オクラ、長いもの順で切った。	
35	園田 結海	中学2年	トマトとチーズの冷せいパスタ	パスタ 100g(細め) ミニトマト 40g トマト缶 100g みずな 15g えび 4～6個 塩 少々 オリーブオイル 少々 コンソメ 少々 ブラックペッパー 適量 モッツアレラチーズ 1/3個	1. トマト缶・塩、砂糖、オリーブオイル、コンソメでソースをつくる 2. 野菜を切る。モッツアレラチーズを切る。 3. パスタをゆでて上のものをとりつける。 4. ブラックペッパーをふりかける、完成。	栄養バランスを考えて、トマトに合うたんぱく質の食材のエビをいれた。ソースがからみやすい細めのパスタにした。色どりを考えて、みどり色のみずなを入れた。	

No.	氏名	学年	料理名	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
36	春日 咲桜	中学2年	トマトとアボカドのカプレーゼ	トマト(大) 1個(100g) モッツアレラチーズ 1玉(1袋) 生ハム 適量 アボカド 1/2個	1. トマト・モッツアレラチーズを1cm弱にスライスする。 2. モッツアレラチーズ→トマト→生ハムの順に並べる。 3. アボカドをあらめのペーストにしてのせる。	・あらいペーストにすることで、やわらかいアボカドに少し食感をもたせた。 ・生ハムで塩味を加えることで、こしょうやオリーブオイルを足さずにシンプルに食べることができる。	
37	大和 奏大	中学2年	ラタトゥーユ	ズッキーニ1/2本 なす1/4本 ピーマン1/4個 玉ねぎ1/4個 黄パプリカ1/4個 赤パプリカ1/4個 にんにく1/4かけ ホールトマト缶1/4缶 オリーブオイル 大さじ1 調味料 白ワイン12cc、塩小さじ1/4、 こしょう少々、カレー粉小さじ1/8	1. 野菜を洗う。 2. 野菜の大きさをそろえて切る。(赤黄パプリカ・ピーマンは2cm角に、その他野菜は乱切り、にんにくはみじんぎり) 3. 野菜をいためる、にこむ。オリーブオイルをしき、にんにくをいれ、香りがたったらいためてにる。	水を入れずに野菜からでてくる水分を使ってにこむ。かくし味にカレー粉を入れる。	
38	村上 由奈	中学2年	野菜の即席洋風漬け	大根 7g 人参 2g 白菜 41g きゅうり 5g 塩1.1g しょうが0.4g 赤唐辛子少々 ハム2.3g かいわれ大根 0.7g レモン 3.5g 練りからし 0.3g こしょう少々 油 8.6g 酢 4.3g 砂糖 少々	1. 大根、人参、白菜、きゅうりを短冊切りにする。 2. ビニール袋に野菜、塩を入れて揉む。水分が出たら水で洗う。 3. しょうが・ハムを千切りにし、赤唐辛子を輪切りにする。 4. ボウルにからし、塩、酢、こしょうを入れて混ぜ、油を少しずつ加えて混ぜる。 5. 野菜の水分をとり、ドレッシングの入ったボウルに入れ、しょうが、ハム、とうがらしを加える。 6. 皿に盛りつけ、かいわれ大根とレモンをのせる。	【ポイント】油が分離しないように少しずつ加える。白菜の短冊切りは図のように行う。 【エピソード】簡単に調理でき、とてもおいしい。	
39	大槻 泰聖	中学2年	ブロッコリーとカリフラワーの爽やかサラダ	ブロッコリー 60g カリフラワー 60g トマト 1/2個 胡椒 少々 塩 ひとつまみ オリーブオイル 小さじ1 レモン汁 小さじ1 ツナ缶 1/4	1. ブロッコリーとカリフラワーを一口大に切り、500Wの電子レンジで2分加熱します。 2. トマトを一口大に切ります。 3. ボウルで全ての調味料を入れ、混ぜます。 4. 全ての野菜と汁を切ったツナ缶をボウルに入れ、あえます。完成。	ビタミンCを摂取でき、塩分量を抑えられるレモン汁を入れることで、より栄養を含み、爽やか感が増したサラダにしました。	
40	土井 咲空	中学2年	野菜たっぷりしょうがみそいため	キャベツ 100g なす 1/2個 玉ねぎ 1/2個 たけのこ 40g ピーマン 1個 豚こま切れ肉 30g A 赤唐辛子 1/2本 A みそ 大さじ1 A 砂糖 小さじ1 A しょうゆ 1/2 A 酒 小さじ1 A おろししょうが 1/2 マヨネーズ 1/2	1. キャベツの葉は大きめのざく切り、芯は薄切り。玉ねぎも薄切り。なすとピーマンは乱切り。たけのこは短冊切りにする。 2. Aの赤唐辛子は小口切りにし、残りのAと混ぜ合わせる。 3. フライパンにマヨネーズを弱火で熱し、豚肉にマヨネーズをからめながらいためる。肉の色が変わったら玉ねぎとなすを加えているため、透き通ってきたらキャベツとたけのこを加える。キャベツにつやが出たらピーマンを加え、Aと削り節を加えて少しいためたら完成。	食感よくするためにたけのこを入れた！夏野菜であるピーマンやなすを入れることで、よりさっぱり食べられるように工夫しました。	

No.	氏名	学年	料理名	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
41	佐藤 瑠々那	中学2年	夏野菜カレー	お米 180g カレールー 1かけ ピーマン1/4 玉ねぎ1/4 ズッキーニ1/4 人参1/4 きのこ1/4 なす1/4	1. ご飯をたく。 2. 野菜を切る。 3. 肉を炒める。 4. 野菜を炒める(玉ねぎが透明になるまで)。 5. 水を50g入れて5分待つ。 6. カレールーを1かけ入れる。 7. 10分間煮込む。	野菜は思ったより切るのが難しかった。特に難しかったのは玉ねぎ(かたいし目にしみる)。切りやすかったのはズッキーニ。	
42	阿部 葵	中学2年	野菜たっぷり無水キーマカレー	玉ねぎ 1/2玉 にんじん 1/4本 ピーマン 1/2個 とうもろこし 1/2本 トマト 1つ コンソメ 2個 ローリエ 2枚 中濃ソース お鍋2まわし カレーのルー 1箱	1.玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切り・コーンを切る。 2.トマトをゆでて、皮をむく 3.玉ねぎ→ひき肉→①の野菜→トマトの順にいためる 4.コンソメ、ローリエを入れ、トマトなどから出た水が吸収されるまで、蓋をして煮込む。 5.ローリエを回収して、カレールーと中濃ソースを入れて水気がなくなるまで混ぜて完成！	・玉ねぎを切るとき、目にしみるのが嫌だったので、割り箸を咥えて切りました。 ・野菜の中でも人気なとうもろこしを使用することによって、甘みが増してまた食べたいと思ってもらえるのではないかなと考えて作りました。 ・ピーマン嫌いの私みたいな方でも食べられるように、ピーマンを小さく小さくきざみました。	
43	東野 心虹	中学2年	①チャーハン ②いもとピーマンと人参のきんぴら	【チャーハン】 たまねぎ 1/4個 ベーコン 2切れ 人参 少し かにかま 1本 レタス 1枚の半分 和風だし 小さじ1 コンソメ 少々 【きんぴら】 いも 1本 ピーマン 1個 人参 少し 砂糖 小さじ1 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 ごま油大さじ1	【チャーハン】 1. たまねぎ、ベーコン、人参、かにかま、レタスを切る。 2. フライパンに油を入れ中火で人参→たまねぎ→ベーコン→かにかまを入れ、和風だし、コンソメを入れる。 3. 最後にご飯を入れて混ぜて完成。 【きんぴら】1. いも、ピーマン、人参を同じ形に切って、いもは水にさらして水を切る。 2. 合わせ調味料を準備し、人参→いも→ピーマンの順に入れて炒めて完成。	チャーハンのご飯を入れる時、固まっているところをほぐしながら炒め、パラパラにならないようにした。きんぴらは切る時に同じ形に切ることにつけ、食べやすく火が通りやすくなった。	
44	井上 美紅	中学2年	サラダうどん	ゆでうどん 1玉 きゅうり 1本 コーン缶 1/2缶 ミニトマト 2個 塩 小さじ1/3 つゆ めんつゆ 1/2カップ 酢 大さじ1 サラダ油 大さじ1	1.きゅうりを千切りにし、塩をまぶして軽くもみ、5分おいて水気を絞る。 2.うどんは、表示時間通りにゆで、冷水にとって冷やし、水気をきる。 3.うどんを器に盛り、きゅうりと、缶汁をきったコーン、ミニトマトをのせる。 4.作ったつゆをかけて完成！	工夫点は、うどんがゆであがった後に、しっかり水を当てる、うどんを冷やすことです。きゅうりの線切りをするときに、きゅうりが少し太くなってしまいました。	
45	生野 将太	中学2年	なすの揚げ浸し	なす 2本 大根 3cm めんつゆ2倍濃縮 100cc 揚げ油 適量	1.なすを縦半分に切り、細かく切れ目を入れる。 2.油で揚げる。大根おろしとめんつゆにつける。	なすに細かく切れ目を入れることによって、火が通りやすく、味もしみる。夏はそうめんと食べるとおいしいです。	

No.	氏名	学年	料理名	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
46	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	【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三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. 温かいごはんを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。	
47	中野 亜美	中学2年	トウモロコシと枝豆のハッシュドポテト	トウモロコシ 50g 枝豆 30g 塩 小さじ1/4 ベーコン 40g 片栗粉 大さじ1、 コショウ 適量 [A] バター 10g オリーブオイル 小さじ1 ピザ用チーズ 40g パセリ 適量 [ソース] プレーンヨーグルト(無糖)大さじ3 トマトケチャップ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ1/2	1. じゃがいもは千切りにしてボウルに入れ、塩を加えて手でしっかりと混ぜます。3分ほどおいて余分な水分を出します。 2. トウモロコシは包丁で実をそぐ。ベーコンは細切りにします。 3. ①の出た水分を捨て、ペーパータオルで軽く水気を押さえます。②を入れ、コショウ、片栗粉を加え混ぜます。 4. フライパンにAのバター、オリーブオイルを入れて中火で熱し、バターが溶けたら③を平らに広げ、上からヘラで軽く押さえます。チーズをかけ、フタをして4分弱の中火で蒸し焼きにします。 5. 底に焼き色がついたら上下を返しフタをせず3分、焼き目がつくまで焼く。	No.1 もとにした料理に枝豆をくわえた。 No.2 ポテト感が出るように水分をよく抜いた。 No.3 チーズは焼く時の大事なアイズになるのでまんべんなくかける&気持ち多めにしてもいいかも！	
48	鈴木 優奈	中学2年	しゃきしゃき夏野菜たっぷり(みんな大好き!)ゴマダレ生春巻き	ライスペーパー 2~3枚 むきえび 4~6尾 レタス 1枚 春雨 10g きゅうり 1/3本 水菜 適量 にんじん 1/5本 ササミ 1本 カニカマ 1本 クリームチーズ 適量	1. 下ごしらえ:えび、ささみ、野菜類、春雨を食べやすく準備する。 2. ライスペーパーをぬるま湯にさっとくぐらせてふやかす。 3. ライスペーパーの手前にレタス、野菜、えびなどを置く。 4. 手前を折ってひと巻きし、具を包む。	生春巻きを巻く時のポイント！ 1. ライスペーパーは長時間水に浸さず、さっとくぐらせる程度にする！ 2. ライスペーパーを戻すぬるま湯に、少し油を加えると皮同士がくっつきにくくて Good! 3. すばやく、ためらわず巻く！！	
49	前田 快成	中学2年	たたききゅうり	<5人分> きゅうり 3本 ごま油 大さじ2 さとう 大さじ1 酢 大さじ1 サラダ油 小さじ1 しょうゆ 大さじ1 すりごま:大さじ3	1. 袋を用意する。 2. キュウリを入れて砕く(なるべく小さく) 3. 調味料を全て入れ、冷蔵庫で1時間おく。	1回、写真を取るのを忘れてしまったため、2回作った。 1回目はあまり味がしみていなかったのでキュウリを小さくし、長時間袋の中に入れておくことで2回目はとてもおいしくつくれた。	

No.	氏名	学年	料理名	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
50	赤磨 寿斗	中学2年	もやしスープ	ニンジン 1/4本 たまねぎ 中1/4個 キャベツ 30g もやし 40g トマト 半分 ニンニク 1かけ ソーセージ 2本 コンソメ 1個 水 300mL 塩コショウ適量	1. トマト以外のやさいを好きな大きさに切る。 2. 根さいを水からゆでて、沸騰しはじめたら葉のやさいを茹でる。 3. 全体に火が通ったらコンソメを入れる。少しまぜたらトマトを入れて5分くらいしたらトマトの皮をむく。 4. ソーセージを入れる。トマトをハサミで切ったり、 Tong でつぶしたりしてまぜ、あとは好きなだけ煮込んで完成。	前にいっぱい作ったけど、写真をとるのをわすれてて悲しくなった。	
51	若林 和	中学2年	かぼちゃグラタン	かぼちゃ 1/4個 黒コショウ 2ふり 厚切りハーフベーコン 7.5g 無塩バター7.5g 玉ねぎ 1/16個 ピザ用チーズ アスパラガス1/4本 パン粉 20g コーン 15g 薄力粉 6g 牛乳 75ml	1. ベーコンは5mm幅に切っておいて、かぼちゃはラップで500Wの電子レンジで10分加熱。 2. 玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは斜め5mm幅に切って、かぼちゃの上部を切ってとりおき、種とワタをとりだす。 3. バターをとかしてベーコンをいため、玉ねぎがしんなりしたら薄力粉を入れていためる。牛乳を3回に分けていれて、なめらかになったらコーンを入れて混ぜる。 4. 容器に作った物を入れて、チーズをかけて、その上にパン粉をかけて、200℃のオーブンで10分焼いて完成。	レシピにパン粉はなかったけど、表面がサクサクになるように足したのと、薄味になるように黒こしょうをなくした。	
52	大越 滉也	中学2年	パンパンジー	鶏ささみ肉 【C】 きゅうり 0.5本(約60g) トマト 0.5玉(約80g) レタス(約50g) 【A】 白ねりごま 小さじ1.5 しょうゆ 小さじ1.5 砂糖 小さじ1.5 酢 少々 【B】 塩 少々 酒 小さじ1.5	1. きゅうり 千切り 2. トマト くし切り 3. レタス 食べやすい大きさにちぎる 4. Aを小さめのボウルに入れる 5. 鶏ささみ肉を耐熱皿に入れBをからめる 6. 5にラップをかけ電子レンジで600W 1分加熱する 7. 一度取りだして裏返し、さらに600W 1分加熱する 8. 鶏ささみ肉のあら熱が取れたら、手で食べやすい大きさにさく。 9. 器にCを盛りつける。 10. 鶏を乗せ、4のタレをかける。完成。	鶏ささみ肉に火がしっかりはいっているか確認しました。 しょっぱくならないように味見をしながら気を付けてタレを作りました。	