



中学生の部
最優秀賞

とりもも肉と夏野菜の甘酢ソース炒め
With カリパリレンコン
萩市立大井中学校 1年 水津 瑠馬



審査講評

県産鶏肉とれんこんとなすを油で揚げ、パプリカ(赤・黄)、ピーマン、プチトマトと色鮮やかな夏野菜を使って食欲をそそります。れんこんチップスのカリカリとした食感もよく、れんこんの苦手な人にも食べやすい料理です。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン
そのほか(パプリカ・ピーマン・たまねぎ)

材料	分量(4人分)	切り方
鶏もも肉	1枚	ぶつ切り
ナス	0.5本	乱切り
たまねぎ	0.5個	くし切り
パプリカ赤・黄	各0.5個	乱切り
ピーマン	1個	〃
レンコン	0.5本	薄切り
プチトマト	3個	半分
かたくり粉	適量	
サラダ油	適量	揚げ油・炒め用
【甘酢ソース】		
酢	大さじ1.5	} ①
砂糖	大さじ1.5	
醤油	大さじ1	
【水溶きかたくり粉】		
かたくり粉	小さじ2	
水	適量	

作り方

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶす。
- ②レンコンをスライサーで薄くスライスして油でカリカリになるよう素揚げする。(低温でじっくり揚げるとよい)ナスも油で素揚げする。最後に①の鶏肉を揚げる。
- ③フライパンに油をひいて、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、プチトマトを炒めて火が通ったら油で揚げた鶏もも肉とナスを加えて炒める。
- ④火が通ったら、①を入れ混ぜ合わせ水溶き片栗粉をからめる。
- ⑤皿に盛り付けたら、カリカリレンコンをふりかけて完成。

作者コメント

僕が一番のおすすめはカリカリに揚げたレンコンチップを最後にふりかけたところです。夏野菜たっぷりとりもも肉にからめた甘酢ソース炒めはカリカリに揚げたレンコンチップととてもよく合いました。とってもおいしい一品ができました。

成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
372 kcal	13.8 g	26.0 g	26 mg	1.1 mg	0.7 g



中学生の部 優秀賞

夏野菜たっぷり サルサソースがけチキンカツ

山口市立大殿中学校 2年 林 真央

審査講評

県産のトマトやなすに、パプリカ(赤・黄)、きゅうり、たまねぎと多くの夏野菜が入り、栄養満点です。チリペッパーで味のアクセントがつけられており、暑い夏でも食欲がわきそうです。調理法を工夫すると学校給食でも取り入れられます。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・**トマト**・**ナス** レンコン



材料	分量(4人分)	切り方
鶏むね肉	300 g	そぎ切り
卵	1 個	
パン粉	適量	
小麦粉	小さじ 4	
トマト	0.5 個	サイコロ形
ナス	1 本	〃
パプリカ(赤・黄)	各 1/4 個	〃
キュウリ	0.5 本	〃
玉ねぎ	0.5 玉	〃
にんにく	小さじ 1/2	} ①
チリペッパー	少々	
塩・こしょう	少々	
ブラックペッパー	少々	
かんたん酢	50ml	
レモン果汁	小さじ 1 弱	
オリーブオイル	小さじ 1.5	

作り方

- ①むね肉を少し大きめの一口サイズにそぎ切りにして塩こしょうをしておく。
- ②ナスを洗ってそのまま丸ごとラップにつつまみ、500Wで4分レンジでチンする。冷水にさらし、キッチンペーパーで水気をとる。(そうすることでナスの色止めができます)
- ③ボールに①を入れて混ぜる。
- ④次にキュウリとトマト、パプリカ、玉ねぎを洗い1cm角のサイコロ形に切り①に混ぜ合わせる。(大きさを合わせるのがポイント)(玉ねぎは水にさらす)
- ⑤④をタッパーに移し冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- ⑥次に卵と小麦粉と水(小さじ2程度)を入れて「バター液」を作る。(手間や洗い物が省略できます)
- ⑦別皿にパン粉を入れ、バター液→パン粉の順に「ころも」をつけて揚げる。(ころもを薄くつけるのがポイント)
- ⑧揚げたチキンカツにタッパーに入れたサルサソースをかけて完成。

作者コメント

今回は「野菜をたくさん摂取でき、効率よく作れるメニュー」をテーマに案を考えました。このメニューのポイントはチキンカツを豚や魚のフライに変えられる所と、かんたん酢を使用した所です。そうすることで、甘酢を作る手間をはぶくことができ、だれでも簡単にすぐ作ることができます。冷たくてさっぱりしているので夏バテの際にも食べやすいと思います。

成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
323 kcal	20.3 g	16.7 g	29 mg	0.9 mg	2.1 g



中学生の部
優秀賞

中華風オムレツ
山口市立大内中学校 1年 藤本 昊佑

審査講評

オムレツは洋風献立のイメージがありますが、中華風にする事により米飯給食にも最適の料理です。トウバンジャン、コチュジャン、テンメンジャンを使い、中学生向けの味つけになっています。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン
そのほか（卵・春雨）



作り方

- ①鶏肉とナスをサイコロ状に切る。
- ②春雨を適当な大きさに切ってゆでる。
- ③ミニトマトを切る。
- ④ごま油を入れ、鶏肉をいためる。
- ⑤ナスと塩・こしょうを入れてさらにいためる。
- ⑥ミニトマトを入れる。
- ⑦トウバンジャン、コチュジャン、テンメンジャン、めんつゆ、黒こしょうを入れ味を整える。
- ⑧卵を入れまとめたら完成。

作者コメント

工夫したところは春雨を入れてボリュームをたしたことと、とり肉や野菜は食べやすく火がとおりやすいようにサイコロ状にしたことです。辛いのが好きな方はもう少し辛くしてもいいと思います。

材料 分量(4人分) 切り方

材料	分量(4人分)	切り方
鶏肉	150 g	サイコロ状
ミニトマト	8個	半分
ナス	1本	サイコロ状
卵	4個	
春雨	40 g	
ごま油	少々	
トウバンジャン	小さじ1	
コチュジャン	小さじ1	
テンメンジャン	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
めんつゆ	少々	
黒こしょう	少々	

成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
206 kcal	15.8 g	11.4 g	42 mg	1.5 mg	1.0 g



中学生の部
優秀賞

ひじきと切り干し大根の
さっぱりペペロンチーノ
周南市立熊毛中学校 2年 長島 立樹

審査講評

切り干し大根は苦手な人が多いのですが、県産ひじきやにんじんとともにパスタ風に仕上げ、食べやすくなっています。また、ゆず吉、梅、昆布茶などで味付けも工夫されています。青じそのせん切りのトッピングで色どりもよいです。

使用した県産食材

鶏肉 海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン
そのほか（切り干し大根・しそ・長門ゆず吉・梅干し・にんにく・人参）

作り方

- ①切り干し大根はお湯で戻して水気を切る。
- ②にんじんはピーラーで縦に細長くむく。
- ③ひじきは水洗いし、水気を切る。
- ④にんにくをスライスし、オリーブオイルで弱火で香りがでるまで炒める。
- ⑤人参、切り干し大根、ひじきを入れて昆布茶、ほぐした梅干しと一緒に炒める。
- ⑥しぼったゆず吉としょうゆを混ぜ合わせたものを入れ少し炒めたらできあがり。
- ⑦仕上げに青じその千切りをのせる。

作者コメント

切り干し大根をパスタ風にしました。
味付けにゆず吉と梅を使ってさっぱりした食が進む味付けにしました。



材料	分量(4人分)	切り方
生ひじき	40 g	
切り干し大根	80 g	
人参	80 g	ピーラーで縦に パスタ風にする
オリーブオイル	大さじ3	
にんにく	1片	
梅干し	2個	
昆布茶	小さじ1	
ゆず吉	1個	
しょうゆ	小さじ2	
青しそ	少々	

成分表（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
153 kcal	2.5 g	9.2 g	117 mg	0.8 mg	2.1 g



中学生の部 子供が大好き野菜ゴロゴロチキンナゲット

佳作 周南市立須々万中学校 2年 彌益 瑞季

審査講評

子供の苦手なピーマン、にんじん、県産ひじき、しめじがチキンナゲットにすることで大好きな料理に変身しています。色どりもよく県産鶏肉・豆腐を使うことで一品での栄養バランスも考えられています。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン
そのほか（ピーマン・人参・たまねぎ）



材料	分量(4人分)	切り方
鶏ひき肉	300 g	
たまねぎ	1 個	みじん切り
人参	1/2 個	みじん切り
ピーマン	1 個	みじん切り
ひじき	50 g	
しめじ	1/2 パック	みじん切り
豆腐	1 丁	
塩	6 g	
片栗粉	15 g	
オリーブオイル	適量	

作り方

- ①たまねぎ、ピーマン、人参、しめじをみじん切りにします。
- ②ボールにひき肉、塩、(戻した)ひじき、しめじ、①を入れよく混ぜあわせませす。
- ③つなぎとして片栗粉を入れ、お好みの形に成形します。
- ④ホットプレート(フライパンでも可)にオリーブオイルをひき両面を蒸し焼きにして出来上がりです。

作者コメント

とても簡単にできてさらに美味しかったです。ふつうのチキンナゲットではなく、たくさん野菜を入れたのと豆腐が入っているので美味しく栄養がとれるのでとても良いと思います。
中に入れる具材をチーズやツナなどとアレンジできるのもこのメニューの良いところだと思います。

成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
286 kcal	20.9 g	16.4 g	124 mg	1.8 mg	1.8 g



中学生の部 ぶちうま！やまぐち食材の甘みそいため

佳作 山口市立鴻南中学校 3年 上利 優奈

審査講評

県産大豆の豆腐・鶏肉・なすを甘みそで炒めることで一段とおいしくなり、なすの苦手な人も食べやすくなります。パプリカ、なす、ピーマンが入って、赤・紫・青と色どりもよく食欲をそそります。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン



材料	分量(4人分)	切り方
鶏もも肉	2枚(545g程度)	一口大
しょうが	少々	
木綿とうふ	1丁	
ナス	1本	
ピーマン	1個	
パプリカ	1/2個	
みそ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ2と1/2	
ごま	少々	
酒	大さじ1	
水	大さじ1	
油	大さじ1	

作り方

- ①ナス、鶏肉、ピーマン、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ②豆腐は水抜きをしておく。
- ③ごま、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、水、みそを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④熱したフライパンに油をひき、鶏肉を入れ、そこにしょうがも入れていためる。
- ⑤両面に焼き色がついてきたら野菜を入れていためる。
- ⑥野菜、肉に火が通ったら豆腐を手でちぎって入れソースをかけて軽くいためる。
- ⑦ソースが絡んできたらお皿に盛りつけて完成！

作者コメント

みそのソースを甘く仕上げることでピーマンの苦みが嫌いな人でもおいしく食べられるようにした。お肉の旨味や油をナスが吸っておいしくなると思ったのでナスを入れた。パプリカを入れたりして見た目もカラフルでおいしく見えるようにした。豆腐は手でちぎって入れることでソースが絡みやすくなるようにした。

成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
396 kcal	28.2 g	25.4 g	102 mg	2.3 mg	2.0 g



中学生の部 佳作

体にやさしい！！和風カレーうどん

柳井市立柳井西中学校 2年 村川 未羽

審査講評

子供たちに人気のカレーうどんに苦手な野菜や県産ひじきを入れ、県産鶏肉や油揚げ等の和の食材を加え和風だしを効かせて食べやすくしてあります。具たくさんで体にもやさしい料理です。

使用した県産食材

鶏肉 海藻・豆腐・トマト・ナス レンコン

材料	分量(4人分)	切り方
うどん	400 g	
水	720 cc	
だし	小さじ4	★
酒	小さじ4	
みりん	小さじ4	
しょうゆ	小さじ4	
鶏肉	60 g	小さく切る
長ネギ	60 g	斜め切り
レンコン	60 g	薄くいちょう切り
人参	60 g	薄くいちょう切り
油揚げ	20 g	1 cm幅に切る
ひじき	2 g	
カレールー	40 g	
片栗粉	適量	

作り方

- ①鶏肉は小さく切り、長ネギは斜め切り、れんこん、人参はうすくいちょう切りにする。油揚げは、1 cm幅に切る。
- ②ひじきは水に戻し、戻ったらしばっておく。
- ③鍋に分量分の水を沸かし、★を入れる。
- ④煮立ったら①を入れ具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤火をとめカレールーを入れ、溶けたら②を入れ再び煮込む。
- ⑥最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ゆであうどんを器に盛り、⑥をかけたらできあがり。

作者コメント

苦手な野菜や海そう類をおいしくたくさん食べれるようにみんなの大好きなカレーをアレンジして作ってみました。
和風だしをきかし、和の具材を選びました。
体にやさしいカレーうどんです。

成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
235 kcal	5.9 g	5.7 g	58 mg	1.4 mg	2.7 g



中学生の部
アイデア賞

野菜バーグ

周南市立須々万中学校 2年 岡田 七海



審査講評

人気メニューのハンバーグに、県産なす、ピーマン、いんげん、しめじ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもと食材がたくさん使われていて栄養たっぷりです。長いもを入れることでふわふわのハンバーグになるように工夫されています。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・**ナス**・レンコン
そのほか（ピーマン・いんげん・にんじん・しめじ・たまねぎ・ジャガイモ・合いびき肉・きゅうり・卵）

作り方

- ①野菜を切る。そして長いも以外の野菜を電子レンジでゆでる。
- ②ミンチとはんぺんを混ぜ、長いもとゆでた野菜を水気をよく切ってから入れて混ぜる。
- ③②に塩・こしょう、パン粉、卵を入れて混ぜる。
- ④③を小判型に丸める。
- ⑤フライパンにクッキングシートを敷き④を 10～15分ぐらい焼く。

作者コメント

山口県産の野菜などをたくさん使いました。長いもやきゅうりも入れ食感を楽しくし、野菜がたくさんとれるところを工夫しました。簡単にできて、短時間でできるので良いと思います。

材料	分量(4人分)	切り方
ピーマン	1個	みじん切り
ナス	小 1/2 個	〃
いんげん	2本	〃
しめじ	1/4 袋	〃
人参	小 1/2 個	〃
たまねぎ	小 1 個	〃
ジャガイモ	小 1 個	角切り
きゅうり	1/3 個	〃
はんぺん	1 枚	〃
長いも	20 g	〃
牛豚合いびきミンチ	200 g	
塩・こしょう	少々	
パン粉	少々	
卵	1 個	

成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
229 kcal	14.5 g	11.5 g	36 mg	1.6 mg	1.1 g



中学生の部

アイデア賞

豊北梨とトマトキムチあえ

下関市立豊北中学校 1年 岸田 志翔



審査講評

豊北梨の甘味でキムチの辛味がマイルドになり、苦手な人にも食べやすくなるのではないのでしょうか。韓国料理の献立の一つとしても面白いです。豊北梨、垢田トマト、きゅうりと色どりもきれいです。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・**トマト**・ナス・レンコン
そのほか（ 豊北梨 ）

作り方

- ①豚肉に塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶしてゆでる。
- ①梨は拍子木切り、トマトは乱切り、きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにする。
- ②もやしを茹でてよく水切りする。
- ④キムチを切り、コチュジャン、生姜、にんにく、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤①、②、③を混ぜたものに④を入れてさっと和える。

作者コメント

梨を他の食材より大きくして、甘さを生かせるようにした。
トマトを乱切りにして、辛みをまろやかにできるようにした。

材料 分量(4人分) 切り方

豚肉	100 g	
塩・こしょう	少々	
片栗粉	少々	
豊北梨	200 g	拍子木切り
垢田トマト	100 g	乱切り
きゅうり	100 g	千切り
もやし	100 g	
【タレ】		
キムチ	100 g	
コチュジャン	3 g	
生姜	1 g	すりおろし
にんにく	1 g	すりおろし
砂糖	2 g	

成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
109 kcal	7.5 g	3.2 g	29 mg	0.7 mg	0.8 g



中学生の部

アイデア賞

ひじきと豆腐のふわふわヘルシーお好み焼き

山口市立仁保中学校 1年 福田 功大

審査講評

県産ひじきと豆腐の入ったお好み焼きはカルシウムもたくさんとれ、ひじきの苦手な子供も食べてくれそうです。かくし味にしょうゆとレモン汁を入れ、ごま油を使うといつもとちょっと違ったお好み焼きになります。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン
そのほか（ ニラ ・ キャベツ ）

作り方

- ①卵をボウルに入れてよくまぜる。
- ②①に豆腐とひじきを入れてまぜる。
- ③②に小麦粉とだしを入れてまぜる。
- ④③に切った鶏肉とニラ、キャベツ、ちくわを入れてまぜる。
- ⑤隠し味にしょうゆとレモン汁を入れる。
- ⑥ホットプレートにごま油をしき⑤をすべて入れて広げる。
- ⑦10分ぐらいしたら火を切る。
- ⑧皿に盛り付け、かつおぶしやお好みソースなどをかけて完成。

作者コメント

ふわふわさせるために、水かわりに豆腐を入れ、キャベツはできるだけ小さく切りました。サラダ油ではなくごま油を使用し、風味をよくしました。

材料 分量(4人分) 切り方

材料	分量(4人分)	切り方
ひじき(乾)	大さじ3	
豆腐	300g	
小麦粉	大さじ5	
卵	3個	
鶏肉(ミンチ)	100g	
ちくわ	2本	半月切り
ニラ	60g	荒いみじん切り
キャベツ	半玉	みじん切り
和風顆粒だし	1パック	
しょうゆ	少々	
レモン汁	少々	
ごま油	大さじ2	
かつおぶし	適量	
お好みソース	適量	

成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
350 kcal	21.7 g	17.5 g	163 mg	2.8 mg	3.5 g