小学生の部
最優秀賞

夏野菜の和風ナポリタン

下松市立公集小学校　５年　勝山　柚咲奈

審査講評

給食でも人気のナポリタンをケチャップだけでなくみそや砂糖、みりんで味付けし、厚揚げも入れて和風に仕上げています。夏野菜で県産食材でもあるなす、トマトを使い色どりもきれいで、栄養的にもよい料理です。

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
鶏もも肉	100ｇ	小間切れ
たまねぎ	1/4 個	半分にして薄切り
なす	中１本	いちょう切り厚さ１ｃｍ
厚揚げ	１個	たんざく切り
トマト	1/2 個	乱切り
ピーマン	1/2 個	細切り
パスタ	150ｇ	
さとう	大さじ１	合わせておく
みりん	大さじ１	合わせておく
みそ	大さじ１	合わせておく
ケチャップ	大さじ４	合わせておく
ウスターソース	小さじ１	合わせておく
塩・こしょう	適量	
サラダ油	少々	

作り方

①フライパンに油を熱し、鶏肉（塩・こしょう適量）をいためる。
②たまねぎを加える。
③なすを加える。
④厚揚げ（油抜きする）、トマトを加え水を 60cc（焦げ付かない程度）加えて煮る。
⑤合わせ調味料を加え、味をなじませる。
⑥ピーマンを加える。
⑦茹でたパスタを加えて混ぜる。

作者コメント

夏野菜のなす・トマト・ピーマンをおいしく食べられるようなパスタにしました。
ポイントはみそを入れてナポリタンを和風にしました。

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
276　kcal	12.5　g	12.9　g	139　mg	2.0　mg	1.2　g

小学生の部

優秀賞

とりじゃがトマトのバターチーズやき

下松市立公集小学校　２年　山田　彩花

審査講評

県産鶏肉を使い、じゃがいも、トマト、ブロッコリーをバターチーズで焼き上げる事により、子供の好きな味に仕上がりました。かくし味にトマトケチャップを使い、より食べやすくなりパン給食にも合う料理です。

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
鶏もも肉	200ｇ	一口大
じゃがいも	中 1/2 個	いちょう切り
トマト	中 1/2 個	半月切り
ブロッコリー	１房	一口大
バター	15ｇ	
チーズ（ピザ用）	30ｇ	
ケチャップ	大さじ 1/2	
塩	少々	
こしょう	１つまみ	
小麦粉	大さじ１	

作り方

①鶏肉に下味（塩・こしょう）をつけて小麦粉をまぶす。

②じゃがいもとブロッコリーを２分下ゆでする。

③フライパンにバターをとかす。

④鶏肉を火が通るまで焼く。

⑤野菜を全部いれていため合わせる。

⑥ケチャップで味つけをする。

⑦火をとめてチーズをちらし、ふたをする。

⑧チーズがとけたらできあがり。

作者コメント

ブロッコリーやじゃがいもがきらいな子も、チーズやケチャップでおいしく食べられるようにしました。

小学生が食べやすい大きさに切りました。

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
236　kcal	14.8　g	14.9　g	86　mg	1.4　mg	0.6　g

小学生の部

優秀賞

いろいろ野菜の炊き込みごはん

山口市立大歳小学校　６年　佐々野　栞帆

審査講評

県産のなす、阿武トマト、くりまさる、むつみ豚と県産食材がいろいろ使われていて何が入っているか見つけながら食べるのも楽しい料理です。塩昆布やごま油を使うなど、味付けも工夫されています。

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（かぼちゃ・むつみ豚・ピーマン）

材料	分量(4人分)	切り方
なす	150ｇ	1㎝幅 いちょう切り
あぶトマト	小1個	2㎝角
くりまさる	100ｇ	2㎝角
ピーマン	1個	1㎝角
むつみ豚	100ｇ	一口大
塩こぶ	15ｇ	
ごま油	大さじ1	
めんつゆ（2倍）	大さじ1	
白ごま	大さじ1	
米	2合	
水	300ml	

作り方

①なすはピーラーで、ところどころ皮をむき、いちょう切りにする。トマト、くりまさるは2㎝角、ピーマンは1㎝角に切る。

②豚肉は一口大に切る。

③米はといでザルにあげておく。

④炊飯器に米を入れ、水をいれておく。

⑤フライパンを熱し、ごま油を入れて豚肉をいためる。色が変わったらなすとくりまさるを入れなすが少し油を吸ったら塩こぶとめんつゆを入れる。

⑥炊飯器の中に⑤を入れ、トマトものせて炊く。

⑦できあがったら、ピーマンを入れよく混ぜる。お茶わんに盛りつけて白ごまをふる。

作者コメント

夏野菜は色もきれいでカラフルなので使いました。少しずつ残った野菜を使用し工夫しました。

野菜のうま味が出せるよう調味料はあまり使用していません。ごま油で香りづけもしました。

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
401　kcal	12.1　g	7.6　g	57　mg	1.5　mg	0.8　g

小学生の部
優秀賞

ソイソイれんこん（soy soy れんこん）

周南市立桜木小学校　５年　小野　遙

審査講評

県産のれんこんを使い、豆腐、枝豆、みそ、しょうゆとすべて大豆のもとということを知ってほしいという願いが込められている料理です。つなぎに米粉を使い、シャキシャキしたれんこんと米粉のもっちりした食感が楽しめます。

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（　米粉　・　たまねぎ　）

材料	分量(4 人分)	切り方
豆腐（木綿）	200 g	水切りする
れんこん	50 g	細かいみじん切り
たまねぎ	50 g	細かいみじん切り
枝豆	10 g	
味噌	小さじ 1/2	
しょうゆ	小さじ 2	
みりん	小さじ 2	
砂糖	小さじ 1	
ごま油	小さじ 1/2	
しょうが	1 g	すりおろし
米粉	50 g	量を調節する
サラダ油	適量	

作り方

①豆腐を水切りする。
②ボウルに①と米粉以外のすべての材料を入れる。
③豆腐をつぶしながらしっかりと混ぜる。
④米粉を加えてさらに混ぜる。（米粉によって吸水量が違うのでボテッとするくらいの量）
⑤フライパンに多めの油を入れ、熱する。
⑥1/4 量ずつボタッと落とし、形をととのえる。
⑦焦げ目がついたら裏返す。
⑧裏面も焼けたら完成。

作者コメント

シャキシャキしたれんこんの食感を楽しめるようにしました。豆腐、枝豆、味噌、醤油が大豆製品や大豆のもとということを知ってほしくてこの４種類を使いました。米粉でもっちり、小麦アレルギーでも食べられます。切って、混ぜて、焼くだけで簡単に作れます。

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
145　kcal	5.0　g	5.9　g	52　mg	0.7　mg	0.6　g

小学生の部
佳　作

豆腐クリームれんこん

周南市立桜木小学校　２年　小野　達

審査講評

牛乳と小麦粉を使ったホワイトソースの代わりに豆乳と米粉が使われていて、アレルギーの子供にも配慮したとてもよいアイデアです。県産食材の鶏肉・レンコン・豆腐を使い今までの給食にはなかった新メニューです。

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（ほうれん草・たまねぎ・米粉）

材料	分量(4 人分)	切り方
鶏肉	80 g	こま切れ
れんこん	50 g	薄切り
たまねぎ	50 g	薄切り
しめじ	50 g	半分
ほうれん草	50 g	硬めにゆがいて 5 cm幅
バター	10 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
絹豆腐	150 g	
豆乳	50ml	
米粉	大さじ 1	
コンソメ顆粒	小さじ 1	

作り方

①フライパンにバターを溶かして、鶏肉を入れ塩・こしょうをふり焦げ目がついたられんこん･たまねぎを加えて炒める。
②ある程度火が通ったらしめじを加えて炒める。
③豆腐をフードプロセッサーなどでクリーム状になるまで混ぜる。
④③に豆乳・コンソメ・米粉を加えて混ぜ②に加える。
⑤全体に火が通ったらほうれん草を加えて混ぜて完成。

作者コメント

牛乳、小麦アレルギーの子も一緒にクリームソースを食べられたら良いなと思って考えました。ほうれん草を小松菜に代えれば下ゆでしないで良いのでもっと手軽に作れます。

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
124　kcal	6.9　g	7.6　g	39　mg	1.1　mg	0.3　g

小学生の部
佳　作

豆ふつくねトマトスープ

柳井市立柳井小学校　６年　西本　真菜

審査講評

県産食材の鶏ひき肉に豆腐が入ったつくねはやわらかく、食べやすそうです。みそやしょうゆで味つけしたものは多いですが、トマト味はめずらしいです。県産なすやたまねぎ、にんじん、かぼちゃが入って栄養的にもよい料理です。

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（　玉ねぎ　）

材料	分量(4人分)	切り方
鶏ひき肉	150ｇ	豆腐つくね
豆腐	150ｇ	豆腐つくね
塩	少々	豆腐つくね
片栗粉	小さじ２	豆腐つくね
玉ねぎ	1/2 個	
にんにく	１片	
人参	1/4 本	
なす	１本	
かぼちゃ	100ｇ	
カットトマト缶	400ｇ	
オリーブオイル	大さじ１	
コンソメスープの素	大さじ１	
塩・こしょう	適量	
水	700ml	

作り方

①なべにみじん切りにしたニンニクを入れオリーブオイルで香りが出るまでいため、玉ねぎ･なす･人参・かぼちゃを加えて中火でいためる。
②具材に油がまわったらトマト缶と水を加え１５分煮る。
③ざるに布巾をしき、豆腐を割ってのせしばらくおいて水をきつくしぼる。
④ひき肉･塩･片栗粉･③の豆腐をよくねりまぜる。
⑤②のなべに④の具をスプーンですくって入れる。
⑥コンソメスープの素を入れて１５分煮る。
⑦仕上げに塩・こしょうで味を整える。

作者コメント

工夫したことは、つくねを作るときにやわらかいので、ぬらしたスプーンですくって入れることと、つくねは表面がにえて固まるまでさわらないことです。

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
201　kcal	11.3　g	9.3　g	52　mg	1.3　mg	1.7　g

小学生の部
佳　作

ナスの仲間大集合！

柳井市立柳井小学校　６年　宮川　千穂

審査講評

なす、ミニトマト、パプリカは全部ナス科のなのでこの名前にしたというネーミングが楽しいです。みそを使った味つけやミニトマト、パプリカ、青ねぎ、なすを使い、赤・黄・緑・紫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

材料	分量(4 人分)	切り方
鶏もも肉	1 枚	食べやすい大きさ
ナス	2 本	乱切り
ミニトマト	4 個	1/4 に切る
パプリカ	1/2 個	食べやすい大きさ
小麦粉	適量	
酒	大さじ 1	Ⓐ
みそ	大さじ 1	Ⓐ
砂糖	大さじ 1	Ⓐ
油	大さじ 1	
塩・こしょう	少々	
青ねぎ	少々	

作り方

①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。ナスは乱切りに切る。ミニトマトは 1/4 の大きさに切る。パプリカは食べやすい大きさに切る。
②Ⓐを混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱して鶏肉を炒め、取り出しておく。
④ナスとパプリカを炒め、火が通ったら鶏肉をもどし、ミニトマトも加えて炒める。
⑤②を加えて水分を飛ばしながら炒め合わせる。
⑥ねぎを散らす。

作者コメント

山口県産のとりにくとナスを使いました。
妹が学校で育てているミニトマトも使いました。
ナス・ミニトマト・パプリカは全部ナス科なので「ナスの仲間大集合」にしました。

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
265　kcal	13.9　g	16.7　g	26　mg	1.1　mg	1.3　g

小学生の部

アイデア賞

栄養満点！ひじきサラダ

山口市立大歳小学校　６年　吉中　志希

審査講評

ひじきやちりめんを使ったカルシウムたっぷりのサラダです。ポン酢でさっぱりとした味つけがされた上に、仕上げにかつお節を入れることで風味の向上と野菜の水分を吸う効果が期待でき、とても良いアイデアです。

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（キュウリ・ちりめん・かつおぶし）

材料	分量(4 人分)	切り方
鶏むね肉	150 g	
ひじき	80 g	
トマト	1/2 個	食べやすい大きさ
キュウリ	１本	輪切り
ちりめん	20 g	
かつおぶし	3 g	
塩・こしょう	少々	
酒	大さじ 1	
ポン酢	大さじ 5	
ごま油	大さじ 1	
ゆずこしょう	大さじ 1/2～1	

作り方

①鶏むね肉に酒、塩、こしょうをふり、６００Wで７分程度電子レンジで加熱する。

②水を火にかけ沸騰したらひじきを入れ、ゆであがったらざるに上げる。

③キュウリを輪切りにし、塩をふりしぼっておく。

④トマトを食べやすい大きさに切る。

⑤ポン酢、ごま油、ゆずこしょうをよく混ぜておく。

⑥鶏むね肉に火が通り、冷めたら食べやすい大きさに手でちぎる。

⑦⑤の中にキュウリ、ひじき、鶏むね肉、トマト、ちりめん、かつおぶしを入れてよくまぜる。

作者コメント

たくさんの食材が入るように工夫しました。
かつおぶしを入れることで、お弁当などに入れても水分が出ないようにしました。

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
119　kcal	11.8　g	5.6　g	62　mg	0.6　mg	2.4　g

小学生の部

アイデア賞

レンコンとぶた肉とナスのトロトロいため

山陽小野田市立高泊小学校　５年　齋藤　音弥

審査講評

県産れんこんとなすを片栗粉をまぶした豚肉と炒めることで、野菜の旨味を引き出し、野菜が苦手な人でも食べやすくなりそうです。青ねぎと白ごまをトッピングすることで、色どりもよく、食欲をそそる一品です。

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
豚肉	400 g	一口大
片栗粉	大さじ 3	
レンコン	200 g	一口大
ナス	2 本	輪切り
ねぎ	少々	
白ごま	少々	
しょうゆ	大さじ 4	★
みりん	大さじ 2	★
酒	大さじ 2	★
さとう	大さじ 2	★
油	適量	

作り方

①レンコンは皮をむいて一口大に切る。ナスはヘタをとり輪切りにする。

②豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。

③フライパンに油をひいてレンコンとナスをいため、火が通ったら皿に取り出す。

④②の豚肉をフライパンでいためる。火が通ったらレンコンとナスをフライパンにもどす。

⑤★の調味料をまぜたものを入れていためる。

⑥お皿にもりつけてねぎと白ごまをふりかける。

作者コメント

片くり粉でタレがしっかりつくので、苦手な野菜でもぶた肉と食べたら食べやすくなると思いかたくり粉をつかいました。

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
380　kcal	24.0　g	18.0　g	61　mg	1.7　mg	2.8　g

小学生の部
アイデア賞

ナスたっぷり豆腐ハンバーグあんかけ

柳井市立柳井小学校　６年　小柳　果穂

審査講評

県産鶏ミンチ豆腐ハンバーグに県産なすをみじん切りにして使う発想が良いです。その上、鶏むね肉とえのきたけが入ったあんでボリュームが増し、その味付けには柳井の甘露じょうゆを使いよりいっそうおいしそうです。

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
ナス	１本	みじん切り
鶏ミンチ	200ｇ	
豆腐	１丁	
小麦粉	大さじ４	
こしょう	適量	
塩	２つまみ	
油	適量	
鶏むね肉	１枚	細切り
えのき	１袋	半分
甘露しょうゆ	大さじ１	
濃口しょうゆ	大さじ１	
砂糖	大さじ１	
水	400 cc	
だしのもと	５ｇ	
酒	大さじ１	
水溶き片栗粉	適量	

作り方

①ナス１本をみじん切りに切ってボウルに入れ、塩を２つまみ入れ、手でまぜて水につけます。（5分）
②ボウルに、ナスの水をしぼって入れ鶏ミンチ、豆腐（ペーパーで水切りをしたもの）、小麦粉、塩・こしょう適量を入れまぜていく。
③②の豆腐ハンバーグの形をととのえて、フライパンに少しの油をひいて中火で片面３～４分焼く。
④次にあんかけを作ります。鶏むね肉１枚細切りに切り、油を少しひいたフライパンで焼き、水を４００ｃｃ入れ、甘露しょうゆ、濃口しょうゆ、砂糖、だしのもとを入れまぜる。そして酒、水溶き片栗粉、半分に切ったえのきを入れてまぜる。お皿に入れたら完成。

作者コメント

あんかけに柳井の特産品のかんろしょうゆを使って作りました。だから柳井らしさが出ています。とり肉は豆腐ハンバーグの中にもあんかけにも入っています。ハンバーグは肉ではなく豆腐を使って作りました。ナスもたっぷり使っています。私はナスが苦手だけれど、食べることができました。

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
301　kcal	28.7　g	12.3　g	81　mg	1.9　mg	2.3　g

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	Ⓐ
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鶏モモ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、Ⓐ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

僕の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。夏野菜たっぷりとと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

夏野菜たっぷりの 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	大さじ 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	Ⓐ
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Ⓐ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Ⓐ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「バッター液」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、バッター液→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、中学生向き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　）

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	

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。辛いのがお好きな方はもう少し辛くしてもいいと思います。

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
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　長畠　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）

材料	分量(4 人分)	切り方
生ひじき	40ｇ	
切り干し大根	80ｇ	
人参	80ｇ	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	

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。

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 **佳　作**

子供が大好き野菜ゴロゴロチキンナゲット

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

佳　作

ぶちうま！やまぐち食材の甘みそいため

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。豆ふ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。具だ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、1ｃｍ幅に切る。
②ひじきは水に戻し、戻ったらしぼっておく。
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ゆでたうどんを器に盛り、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）

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	

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。

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　）

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	

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。

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

ひじきと豆腐のふわふわヘルシーお好み焼き

アイデア賞

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　）

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	

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、水の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。

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