

超かんたん！
包丁なし部門
最優秀賞

ほっとする体にやさしい 朝ごはん

藍住南小学校5年 佐々木 幹太



●材料（4人分）

栄養たっぷりしらすふりかけごはん

ごはん	お茶碗4杯	
しらす	40g	
かつお節	2.5g	A { キッチン ばさみで 細かく切る。
鳴門わかめ（乾燥）	2g	
もみのり	3g	
いりごま	3g	
だししょうゆ	小さじ1	
ごま油	少々	

トマトみそ汁

ミニトマト	12個
しめじ	1パック→手でほぐす。
卵	2個→溶いておく。
だし汁	3カップ（600ml）→煮干しでだしをとる。
みそ	大さじ2
きざみねぎ	少々

●作り方

栄養たっぷりしらすふりかけ

- ① 熱したフライパンにごま油を回し入れてから、しらすを入れる。
- ② Aを入れ、だししょうゆを回し入れ、香ばしく炒ったら、ごはんにかける。

トマトみそ汁

- ① だしの中にミニトマトとしめじを入れ煮る。
- ② 煮えたら火を止めて、みそを溶きながら入れる。
- ③ もう一度火をつけ、沸騰したところに卵を入れてふわっとさせる。椀に盛り、ねぎをちらす。

1人分の栄養価

エネルギー	…360kcal
たんぱく質	…14.1g
脂質	…5.7g
炭水化物	…61.8g
食塩相当量	…2.2g
カルシウム	…104mg

献立のいいところ、工夫したところ

どこの家にもある材料で簡単にすぐ作れるように工夫しました。

超かんたん！
包丁なし部門
優秀賞

くるくる肉巻きキャベツ

藍住中学校1年 高橋 拓真



●材料（1人分）

薄切り豚肉	60g
キャベツ千切り	40g
サラダ油	大さじ1/2
チューブしょうが	1cm
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
ミニトマト	2個
ブロッコリースプラウト	1/4パック

●作り方

- ① 豚肉でキャベツを巻く。
- ② フライパンに油をひき、①の肉の巻き終わりを下にして焼く。ひっくり返して全体的に焼く。
- ③ しょうが、みりん、砂糖、しょうゆを順に入れ、からめる。
- ④ 皿に盛りつけ、ミニトマト、ブロッコリースプラウトをそえる。

1人分の栄養価

エネルギー	254kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	14.7g
炭水化物	14.1g
食塩相当量	2.7g
カルシウム	30mg

献立のいいところ、工夫したところ

キャベツといっしょに食べられます。

鮭ときのこの

炊き込みごはん

藍住西小学校6年 澤田 優生

超かんたん！
包丁なし部門
優秀賞



写真は4人分です。

●材料（2人分）

米	2合
しめじ	10本（40g）
厚揚げ	2個（110g）
鮭	1切れ
めんつゆ（2倍濃縮）	50ml
バター	6g

●作り方

- ① 米を洗う。
- ② 通常の水加減より少なめに水を入れる。
- ③ すべての材料を入れて、米を炊く。
- ④ 炊き上がったら、バターを入れて、鮭、厚揚げを切るようにして混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	711kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	11.6g
炭水化物	121.7g
食塩相当量	2.0g
カルシウム	148mg

献立のいいところ、工夫したところ

ごはん、みそ汁、おかずの中に入れられるようなものを炊きこみました。
豆腐ではなく、厚揚げにすることで、だしが出るように工夫しました。

超かんたん！
包丁なし部門
優秀賞

朝どれトマトの簡単ピラフ

藍住西小学校6年 納田 那優



●材料（5人分）

米	3合
ウインナー	6本 →キッチンばさみで輪切り。
ミニトマト	15個 →キッチンばさみで半分に切る。
酒	45g
バター	30g
コンソメ	10g
塩・こしょう	各少々
パセリ（乾燥）	お好みで

●作り方

- ① 米を洗い、酒、コンソメ、塩・こしょうを入れ、水を目盛りまで入れて混ぜる。
- ② ①の上に、ウインナーとトマトをのせて炊く。
- ③ 炊けたら、バターを入れ、混ぜ込む。
- ④ 皿に盛りつけ、お好みでパセリをふる。

1人分の栄養価

エネルギー・・・468kcal

たんぱく質・・・9.2g

脂質・・・12.6g

炭水化物・・・74.1g

食塩相当量・・・1.5g

カルシウム・・・12mg

献立のいいところ、工夫したところ

ごはんを炊いている間にちがうことができます。
トマトが苦手な私も食べられました。

スピード
クッキング部門
最優秀賞

はんぺん焼き

藍住南小学校6年 新見 梓紗



●材料（1人分）

A	はんぺん	1枚
	枝豆	適量
	コーン	適量
	ハム	3枚→2cm角に切る。
	ピザ用チーズ	適量
	塩・こしょう	各少々
	片栗粉	大さじ1/2
	油	少々
	マヨネーズ	少々

●作り方

- ① ビニール袋にはんぺんを入れて手でつぶし、Aを入れ、もみこむ。
- ② 袋から取り出した①を5等分に分け、手で形を整える。
- ③ フライパンに油をひき、②を中火で焼き目がつくまで焼き、ひっくり返す前にマヨネーズをぬる。
- ④ ひっくり返し、両面焼いたら完成。お好みでしょうゆをつけて食べる。

1人分の栄養価

エネルギー・・・344kcal
たんぱく質・・・23.7g
脂質・・・16.8g
炭水化物・・・24.5g
食塩相当量・・・3.2g
カルシウム・・・155mg

献立のいいところ、工夫したところ

ボウルなどを使わず、ビニール袋で成形まですることができるので洗い物が少なく、簡単に作ることができます。

スピード
クッキング部門
優秀賞

納豆ぎらいも食べられる 和風和えめんとおくらチーズ

藍住東小学校5年 佐野 成



●材料（2人分）

納豆ぎらいも食べられる和風和えめん

冷凍うどん 2袋→レンジで温め、冷水で洗う。
ひきわり納豆 1パック→納豆のたれと混ぜる。
梅干し 2個→種を除き、たたく。
油揚げ 1枚
A { 長ねぎ 10g } →薄く輪切り。
みょうが 3個
青しそ 5枚→せん切り
貝割れ大根 20g
のり 1/4枚→ちぎる
めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ1と1/2

オクラチーズ

オクラ 4本
オリーブ油 少々
B { パルメザンチーズ 適量
塩 少々
ミックスハーブ 少々

●作り方

納豆ぎらいも食べられる和風和えめん

- ① 半分に切った油揚げに、梅干しと納豆を入れて、フライパンで香ばしく焼き、半分に切る。
- ② うどんの上にとAと貝割れ大根とのりと①をのせる。

オクラチーズ

- ① フライパンにオリーブ油をひき、オクラをシャキシャキが残る程度にサッと焼く。
- ② ①にBをふりかけ、少し焦げ目がつくように焼きつけ、半分に切り、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー…367kcal
たんぱく質…14.8g
脂質…9.5g
炭水化物…54.5g
食塩相当量…3.4g
カルシウム…130mg

献立のいいところ、工夫したところ

納豆は、焼くとくさみがなくなるので、納豆ぎらいの人でも食べられます。
オクラとチーズとハーブミックスで香ばしくし、香りも味も楽しめるようにしました。

スピード
クッキング部門
優秀賞

阿波のひしほ健康サラダ

藍住西小学校6年 大野 優子



●材料（1人分）

木綿豆腐	100g → キッチンペーパーで包んで水切りしておく。
レタス	2枚 → 食べやすい大きさにちぎる。
きゅうり	1/4本 → ピーラーで薄く切る。
ささみ	50g → 茹でる。
ひしほ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1
ミニトマト	2個 → 半分に切る。
すだち	1/2個

●作り方

- ① ささみを手で食べやすい大きさにさく。
- ② 皿に野菜を盛りつける。
- ③ ②の上にくずした豆腐と①を盛りつける。
- ④ Aをかけ、すだちをそえる。

1人分の栄養価
エネルギー・・・188kcal
たんぱく質・・・20.4g
脂質・・・8.0g
炭水化物・・・8.4g
食塩相当量・・・0.9g
カルシウム・・・105mg

献立のいいところ、工夫したところ

徳島の食材を多く使ったこと、
暑い夏の朝でも簡単に食べやすくしたことです。

スピード
クッキング部門
優秀賞

アーモンドミルクで 坦々冷やしうどん

藍住南小学校5年 森 寛太



1人分の栄養価
エネルギー…400kcal
たんぱく質…17.5g
脂質…12.1g
炭水化物…53.0g
食塩相当量…2.8g
カルシウム…98mg

●材料（1人分）

冷やしうどん

- うどん 1玉 → 表示通りにレンジで温め、冷たい水でしめておく。
アーモンドミルク（無糖） 80ml
めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ1と1/2 } →混ぜ合わせておく。

トッピング

- ねぎ 少々
すりごま 少々
きゅうり 1/2本
ミニトマト 2~3個
ゆで卵 1個
ごま油 少々

お好みでトッピング

簡単肉みそ(作りやすい分量)

- 豚ひき肉 100g
焼肉のたれ 大さじ1

※アーモンドミルク（無糖）は豆乳で代用可能。

●作り方

- ① うどんを皿に盛りつけAをかける。
- ② ねぎやすりごまや野菜をトッピングする。（野菜は家にあるものでOK！）
（肉みそもお好みですがあった方がおいしいです！）

簡単肉みそ

- ① 豚ひき肉をフライパンに入れて中火で炒め、色が変わってきたら焼肉のたれを入れてよく混ぜる。

献立のいいところ、工夫したところ

肉みそは前日に作っておくと楽ちんです♪
冷凍うどんをレンジで温めることも簡単なポイントです。

スピード
クッキング部門
優秀賞

お好み焼きパン キウイヨーグルト

藍住北小学校5年 曾我部 大和



●材料（1人分）

お好み焼きパン

食パン	1枚
マヨネーズ	大さじ1
せん切りキャベツ	15g
かく天またはちくわ	1/4個
天かす	好きなだけ
チーズ	好きなだけ
ソース	好きなだけ
あおさ・かつお節	好きなだけ

キウイヨーグルト

キウイ	1/2個
	→スプーンで適当にくりぬく。
ヨーグルト	30g
オリゴ糖	好きなだけ

1人分の栄養価

エネルギー	…386kcal
たんぱく質	…13.8g
脂質	…17.6g
炭水化物	…44.0g
食塩相当量	…2.3g
カルシウム	…207mg

●作り方

お好み焼きパン

- ① パンにマヨネーズをぬり、キャベツ、かく天、天かす、チーズを順にのせ、オーブントースターで焼く。
- ② ソース、あおさ、かつお節をかける。

キウイヨーグルト

- ① キウイとヨーグルトを混ぜ、オリゴ糖を入れる。

献立のいいところ、工夫したところ
野菜とたんぱく質が簡単に摂れるようにしました。

スピード
クッキング部門
優秀賞

水なすのピザ

藍住東中学校1年 新井 希彩



●材料（1人分）

水なす	1/3本	→縦に5mm幅で切り、水にさらす。
バター	3g	
A { トマト	1/3個	→細かく刻む。
アスパラガス	1本	
ベーコン	1枚	
サラダ油	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
ピザ用チーズ	少々	
パセリ（乾燥）	少々	

1人分の栄養価

エネルギー・・・223kcal

たんぱく質・・・8.0g

脂質・・・18.3g

炭水化物・・・7.2g

食塩相当量・・・1.2g

カルシウム・・・138mg

●作り方

- ① 小さなフライパンに油を入れ、Aの具材を炒め、塩、こしょうをふる。（中火・5分）
- ② 大きめのフライパンにバターを入れてなすを片面ずつこげめがつくまで焼く。（中火・片面2分ずつ）
- ③ ②に①の具材をのせ、ピザ用チーズをふりかけて、ふたをする。（中火・1分）
- ④ チーズが溶けたら、パセリをふり、皿に盛りつける。

献立のいいところ、工夫したところ

なすは「三豊なす」という水なすを使用しました。みずみずしいので、炒めた野菜をたくさんのもせても、油っこくありませんでした。

カルボナーラ風

パングラタン

藍住中学校1年 原 祐磨

野菜たっぷり！
目覚まし
モーニング部門
最優秀賞



●材料（1人分）

パングラタン

食パン（6枚切り）	1枚 → 一口大に切る。
バター	少々
A {	
ほうれん草	50g → 2cm長さに切る。
玉ねぎ	50g → 薄切りにする。
にんじん	50g → せん切りにする。
B {	
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
塩・こしょう	各少々
卵	1個
ピザ用チーズ	適量
パセリ（みじん切り）	少々

生乳
牛乳

1人分の栄養価

エネルギー・・・714kcal
たんぱく質・・・31.2g
脂質・・・42.8g
炭水化物・・・50.3g
食塩相当量・・・3.1g
カルシウム・・・617mg
野菜使用量・・・150g

コップ1杯

●作り方

- ① Aを耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ（600w）で1分加熱する。
- ② ①にBを入れ、よく混ぜる。
- ③ 耐熱皿にバターをぬり、食パンをしきつめる。
- ④ ③の中央あたりに卵を割り入れ、②、ピザ用チーズをのせ、トースターでチーズに焼き色がつくまで焼き、パセリをふって完成。

献立のいいところ、工夫したところ

応用がききやすく色々なバリエーションが楽しめます。例えば、ソースを余ったカレーやシチューに変えたりしてもおいしいです。カット野菜などを使うとより簡単に作れます。

野菜たっぷり！
目覚まし
モーニング部門
優秀賞

野菜たっぷりもち茶漬け

藍住中学校1年 井上 泰甫



●材料（1人分）

野菜たっぷりもち茶漬け

A	にんじん	30g	} → みじん切りにする。
	キャベツ	30g	
	玉ねぎ	30g	
	オクラ	30g	→ 茹でて、輪切りにする。
	バター	5g	
	塩・こしょう	各少々	
	もち	2個	
	のり茶漬けの素	1袋	
	湯	150ml	
	オレンジジュース		
	オレンジジュース	150ml	

●作り方

- ① Aをバターで炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ② もちを焼き、器に入れ、①をのせる。
- ③ のり茶漬けの素をかけ、オクラをちりばめる。
- ④ お湯をかける。

献立のいいところ、工夫したところ

1人分の栄養価

エネルギー・・・387kcal
たんぱく質・・・7.2g
脂質・・・5.0g
炭水化物・・・78.8g
食塩相当量・・・2.6g
カルシウム・・・72mg
野菜使用量・・・120g

とてもおいしいので朝から食欲がわき、温かいので冬の朝ごはんにぴったりです。
にんじんのオレンジとオクラの緑で色どりもきれいで、お茶漬けの素を使っているので味つけも簡単です。

野菜たっぷり！
目覚まし
モーニング部門
優秀賞

パパッと朝ご飯

藍住南小学校5年 中村 心香



写真の納豆トーストは1/2人分、トマトグラタンは2人分の盛り付けになっています。

●材料（1人分）

納豆トースト

食パン	1枚
納豆	1パック→添付のたれを混ぜる。
ピザ用チーズ	1枚
マヨネーズ	小さじ1
きざみのり	少々

フルーツ

ぶどう	適量
梨	適量

オレンジジュース

オレンジジュース	150ml
----------	-------

●作り方

納豆トースト

- ① 食パンに納豆を均等にのばす。
- ② ①の上にチーズを置き、さらにマヨネーズをかける。
- ③ トースターでチーズがとろけるまで焼く。
- ④ きざみのりをふる。

落とし卵のトマトグラタン

トマト	1個→上部を高さ1cm分ほど切り、中をくりぬく。
ウインナー	2本→縦に浅く切れ目を入れる。
卵	1個
塩・こしょう	各少々
粉チーズ	小さじ1
パセリ（乾燥）	あれば
レタス	適量

落とし卵のトマトグラタン

- ① 耐熱皿にトマトとウインナーをのせる。
- ② トマトに卵を1個割り入れ、塩、こしょう、粉チーズの順にふる。トースターで15分程焼き、あればパセリをふり、トマトの切り取った部分とレタスを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	693kcal
たんぱく質	32.4g
脂質	32.3g
炭水化物	71.6g
食塩相当量	3.2g
カルシウム	264mg
野菜使用量	130g

献立のいいところ、工夫したところ

パンもグラタンもトースター1台で一度に作れること、
そしてその間にフルーツや野菜の準備ができることです。