

エントリー

秋冬野菜の和風おろしオムレツ

No.1

いずみ かほ
和泉 夏帆さん（共和西小5年）・和泉 ゆみ
裕美さん（保護者）



【4人分の材料】

サラダほうれん草	1/2袋
大根	1/6本
水菜	1/5たば
ブロッコリー	2ふさ
しめじ	1/4ふさ
たまご	4こ
ちりめんじゃこ	5つまみ
めんつゆ	小さじ1
ぼんず	大さじ1.5
ごま油	小さじ1
豆ふ（もめん）	150g

【1人分エネルギー】 153kcal

【1人分野菜の量】 72.5g

【4人分材料費】 340円

【作り方】

- ① 豆ふの水切りをする。
- ② 水菜2cm、ブロッコリー5mm角、しめじ1cm、ほうれん草3cmに切る。
- ③ 大根を全てすりおろす。
- ④ 豆ふを半分に切り、1つはつぶし、1つは1cm角に切る。
- ⑤ つぶした豆ふとたまごとめんつゆを混ぜる。
- ⑥ フライパンにごま油で熱し、②、ちりめんじゃこ、角切り豆ふを火が通るまでいためる（中火）。
- ⑦ ⑤を⑥の中に入れる。
- ⑧ 下の面が焼け、まわりが固まってきたら、成形し、火が通るまで弱火で焼く。
- ⑨ ⑧をもりつけ、大根おろしとポン酢を混ぜたものかける。

【作者のコメント】

・誰でもおいしくかん単に作れて、朝でもペろりと食べられるやさしい味です。豆ふを使うのがポイントです。よければ作ってみてください。

エントリー

冬野菜の甘辛ソースいため

No.2

なかむら 中村 あんな 晏菜さん（共和西小5年）・なかむら 中村 あつこ 温子さん（保護者）



【4人分の材料】

れんこん	100g
ブロッコリー	100g
長ねぎ	100g
ごま油	
すりごま	
みそ	大さじ2
さとう	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1
お酒	大さじ1
お湯	50cc
すりごま	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1/4

【1人分エネルギー】	123kcal
【1人分野菜の量】	75g
【4人分材料費】	500円

【作り方】

- ① 調味料をボールに合わせてまぜておく。
野菜を切っておく（れんこんはうす切り、ブロッコリーはふさごと、長ねぎは斜め切りにする）
- ② フライパンで野菜を炒めるために、かたい野菜をゆでる（れんこん、ブロッコリー）。
（れんこんは1分30秒くらい、ブロッコリーは1分ほど）ゆで終わったら、水につけておく。
- ③ つけ終わったら、フライパンにごま油を熱し、かたい物からいためていく。（れんこん、ブロッコリー、長ねぎの順に）
- ④ 野菜がしんなりしたら、①の調味料ソースをフライパンに入れ、野菜にからめる。
- ⑤ 器に盛り、すりごまを振りかけて完成。

【作者のコメント】

- ・おいしくて野菜をたっぷり使ったのがポイントです。
- ・ソースともうまからみあって、おいしくできていいと思います。

エントリー	小かぶのオートミールおじや
No.3	やまだ はやて 山田 隼颯さん (共和西小5年)・やまだ ひろこ 山田 洋子さん (保護者)



【4人分の材料】

小かぶ (葉付き)	1個
にんじん	1/2本
ねぎ	1/2本
オートミール	60g
水	400ml
かつおぶし	1ふくろ
シャケフレーク	小さじ2
みそ	小さじ2
スライスチーズ	2枚
板のり	適量
塩昆布	3g

【1人分エネルギー】	116kcal
【1人分野菜の量】	53.8g
【4人分材料費】	500円

【作り方】

- ① 小かぶ、にんじんを皮をむかずに5mm角に切る。小かぶの葉、ねぎを細かくきざむ。
- ② なべにオートミール、水、にんじん、かつおぶし、塩昆布を入れて、火にかける。
- ③ ふっとうしたら火を弱めて、3~4分煮る。
- ④ かぶ、かぶの葉、ねぎ、シャケフレークを加えて具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ みそを入れよくかきまぜる。
- ⑥ スライスチーズをのせて少しとけたら、器にもりつける。
- ⑦ ちぎったのりをかけて、完成！

【作者のコメント】

- ・寒い朝に体が温まって食べやすいようにおじやにした。
- ・オートミールとたんぱく質 (シャケ、チーズ) で栄養たっぷり！
- ・野菜の葉っぱ、皮も使って健康、かんきょうに良い！

エントリー

根菜の和風とろろチーズ焼き

No.4

ほんだ とうま 斗馬さん (共長小5年)・ほんだ おりえ 織絵さん (保護者)



【4人分の材料】

ごぼう	1/2本
かぼちゃ	1/6個
にんじん	1本
長いも	100g
バター	10g
塩こしょう	少々
白だし	大さじ1
ツナ	1缶
ピザ用チーズ	80g
きざみのり	適量

【1人分エネルギー】 214kcal

【1人分野菜の量】 112.5g

【4人分材料費】 460円

【作り方】

- ① ごぼうはささがきにして酢水にさらす。にんじんは皮をむいて細切り、かぼちゃも細切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、①を炒める。しんなりしてきたら塩コショウとツナ缶、白だしを加えてさらに炒める。
- ③ 耐熱皿に②を入れる。上からすった長いも、チーズの順にのせて、オーブントースターで約6～7分加熱する。
- ④ 最後にきざみのりをのせる。

【作者のコメント】

・少し大きめに切った根菜で食べごたえがあります。トロリとしたとろろとチーズで体があたたまるので、寒い朝にぴったりです。

エントリー

秋冬野菜のみそチーズトースト

No.5

あさだ 浅田 まさき 舞桜さん（吉田小6年）・あさだ 浅田 あい 愛さん（保護者）



【4人分の材料】

れんこん	90g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/4本
かぼちゃ	約80g
ブロッコリー	約1/4株
さといも	2個
八丁みそ・みりん	各大さじ1
チーズ	100g
パン	4枚

【1人分エネルギー】 328kcal

【1人分野菜の量】 80g

【4人分材料費】 450円

【作り方】

- ① 耐熱皿にみそとみりんをとき、ラップをかけて600Wレンジで15秒加熱する。
- ② 4枚のパンに①をぬる。
- ③ 野菜類を厚さ2mm程度に切る。ブロッコリーは小房にわける。
- ④ 切った野菜類を温めてもいい器に入れ、ラップをかけて600Wのレンジで1分半加熱する。野菜の上下を入れかえてさらに1分半加熱する。ブロッコリーは1分加熱する。野菜の火のとおり具合で温める時間を調整してください。
- ⑤ ②にチーズ50gをまんべんなく乗せる。
- ⑥ 野菜類をのっけて残りのチーズを上のにせる。
- ⑦ 庫内を温めてからトースターで4分焼く。

【作者のコメント】

- ・愛知のみそを使ったところと、野菜がいっぱいなところ

エントリー

体ポカポカ酒かす豆乳ちゃんぽん

No.6

今 ^{こん} ^{やまと} 大和さん (石ヶ瀬小5年) ・ 今 ^{こん} ^{ともえ} 智恵さん (保護者)



【1人分エネルギー】 508kcal
 【1人分野菜の量】 239g
 【4人分材料費】 460円

【4人分の材料】

もやし	1/2袋
ながねぎ・にんじん	各1/2本
キャベツ	1/4個
ちくわ・しいたけ	各2こ
小松菜	1把
ぶたこま肉	150g
日本酒	大さじ1と小さじ1
しょうが・にんにく	各1かけ
桜えび・かつおぶし	各大さじ1
ごま油	大さじ1
あわせみそ	大さじ2
水	1000ml
ピーナッツバター	大さじ1
醤油	大さじ1.5
やしそばめん	2~3ふくろ
酒かす	20g
無調整豆乳	200ml

【作り方】

- ① しょうがとにんにくをみじん切り、桜えびとかつおぶしを耐熱皿に入れ 500wで1分加熱し、かつおぶしを手で粉状にしておく。
- ② ながねぎは斜め切り、にんじんは細切り、キャベツは1口大、しいたけはうす切り、ちくわはたて半分に切り、斜め切りにする。
- ③ ぶたこまに日本酒小さじ1をふってもみこんでおく
- ④ なべを中火にあたためて、ごま油大さじ1を熱して、①を加え炒める。
- ⑤ ④に③も加え、すぐにかつおぶしを入れ、ぶた肉の色が変わるまで炒める。
- ⑥ ⑤に水 750mlを加え沸騰させる。この時あくを取り除く。
- ⑦ ⑥に②を入れ、やわらかくなるまで煮込む。
- ⑧ 酒かすは別容器に入れ、なべのあたたかい汁でやわらかくしておく。⑦の火が通ったら、日本酒大さじ1とあわせみそ、柔らかくした酒かすを加える。
- ⑨ ⑧にピーナッツバターと酒かすを入れる。
- ⑩ やきそばめんは袋に穴をあけ 500W1分~1分半加熱する。⑨にやしそばめんを入れ、3分煮込む。
- ⑪ 弱火にし、無調整豆乳を入れる。あたたまったら完成。

【作者のコメント】

・野菜やみそ、酒かす、豆乳など、おうちで使っている種類でいろいろなバリエーションが出来ます。
 ・いつも冬に食べるちゃんぽん風にし、1つの鍋で完成しこれ一杯で栄養がたくさん摂れるようにしました。

