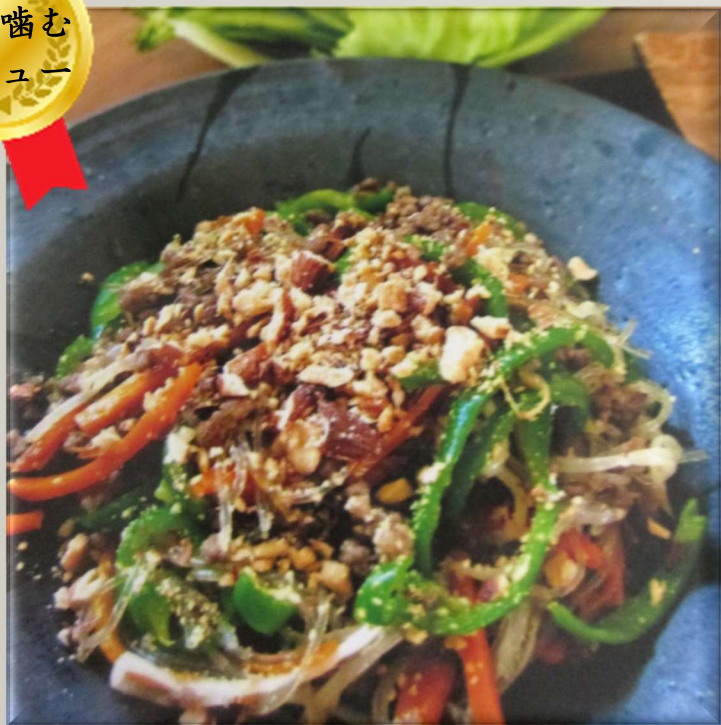


よく噛む  
メニュー



山口県栄養士会賞  
給食賞

彩りやバランスが良く、アーモンドのアクセントも良いです。ご飯のおかずにもなり、おつまみとしても食べることができ、大変おもしろいです。これからも、いろいろな野菜を入れたバランスの良い食事を考案して下さい。

(審査員より)

## 合挽肉とピーマンの春雨炒め

徳山小 板野 りりい さん

### 材料（2人分）

合挽肉	120 g	
緑豆春雨	30 g	
ピーマン	100 g	
にんじん	20 g	
にんにく	6 g	
もやし	60 g	
こめ油	小さじ 1	
A	水	70mL
	鶏がらスープの素	小さじ 1
	みりん	大さじ 1
	だししょうゆ	大さじ 1
アーモンド	大さじ 1	

### 作り方

- ① 春雨は食べやすい長さに切り、ピーマンは細切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにこめ油を入れて火にかけ、みじん切りしたにんにくと合挽肉を炒める。火が通ったらピーマンとにんじんを入れてさっと炒め、Aを加える。ひと煮立ちしたら、春雨を加え、しんなりしたらもやしを加え、春雨に煮汁をからませながら汁気がなくなるまで4～5分炒め煮する。
- ③ 器に盛り付け、くだいたアーモンドをふりかける。

一緒に食べた家族のためにした工夫

たくさんの野菜を食べやすく1食でとることができるよう工夫した。

一緒に食べた人からの一言

ご飯にも合うし、レタス等の葉っぱに包んで食べたり、生春巻の具として食べたり、とても楽しめた。



給食賞



野菜と昆布、さきいかの組み合わせが良かったです。味わうことができる料理だと思いました。

家族みんなでたくさん食べることができそうですね。

(審査員より)

## 畑と海のカミカミサラダ

八代小 山本 奏風 さん

しっかり冷やすと、さらにおいしくなります。

### 材料 (2人分)

れんこん	30 g	
にんじん	15 g	
きゅうり	30 g	
きざみ昆布	10 g	
スライスアーモンド	10 g	
ソフトさきいか	15 g	
粒コーン	20 g	
ミニトマト	2 個	
A	マヨネーズ	大さじ 3
	みそ	小さじ 2/3
	しょうゆ	小さじ 2/3
	にんにく (チューブ)	1 cm
酢	適量	
塩	適量	

### 作り方

- ① れんこんは 3~5mm 厚さのいちよう切りにし、酢水につけておく。にんじんは 3 cm 長さのせん切りにする。きゅうりは薄めの輪切りにし、塩もみをする。
- ② きざみ昆布を 40 秒、れんこんとにんじんを 1 分ゆで、ザルにあけて水分と粗熱をとる。
- ③ アーモンドはからいりし、ソフトさきいかは 1.5cm 長さに切る。
- ④ きゅうりの水気を切り、②と合わせる。
- ⑤ A の調味料でしっかり和える。
- ⑥ アーモンド、さきいか、コーンを加えて混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り付け、半分に切ったミニトマトをかざる。

### 一緒に食べた家族のためにした工夫

よく噛むサラダにするために、野菜や昆布のゆで時間を 1 分以内にして歯ごたえが残るようにした。

### 一緒に食べた人からの一言

「よく噛む」目標達成！味わいも深かった！



丸久賞

## 腸活ライスサンド

富田東小 須藤 聡真 さん

トマトごはん、炒めた野菜をサンドした工夫が良かったです。トマトのうま味が生きて、甘辛い具とマッチしそうです。(審査員より)

### 材料 (2人分)

米	1合
トマト	150g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
みりん	大さじ1/2
レタス	20g
焼きのり	2枚
ごぼう	60g
にんじん	20g
こんにゃく	40g
豚肉	40g
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
油	少々

### 作り方

1. トマトは湯むきをして角切りにする。米は、目盛りの水を少し減らして、調味料とトマトを入れて炊く。
2. ごぼうとにんじんは、3cmの千切りにし、角切りこんにゃくと豚肉と一緒に油で炒め、調味料で味つけをする。
3. 焼きのりの右半分にはトマトごはん、きんぴらをのせ、左半分にはレタスをのせ、折りたたむ。ラップで包んで半分に切る。  
※好みで卵焼きなどをサンドしても良い。

### 一緒に食べた家族のためにした工夫

妹の腸の調子が良くなってほしいので、妹の好きな食材をサンドした。

### 一緒に食べた家族のためにした工夫

歯ごたえがあって、元気になれるような一品でした。



フジ賞



いろいろな野菜が入っていて、色どり豊か。ご家族の愛情にあふれた食卓が目浮かぶようです。  
(審査員より)

野菜がシャキシャキでおいしい (家族より)

# フライパンで作るおこげビビンバ

福川南小 足立 健太 さん

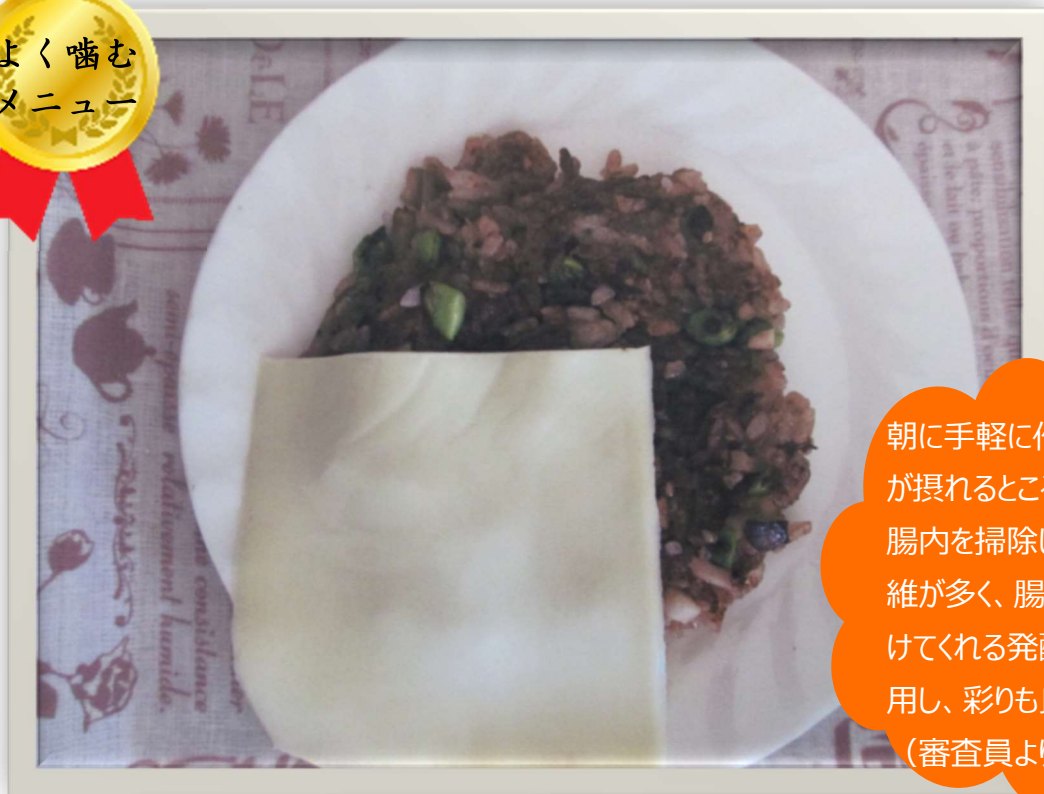
材料 (2人分)	作り方	
ほうれん草 2束	① ほうれん草は洗ってラップに包み、600Wのレンジで1分30秒加熱する。水にさらして水気をしぼって3~4cmに切る。 ② もやしをゆでる。(シャキシャキになるように) ③ にんじんを短冊切りにして、ゆでる。 ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、①~③の野菜をよく水気をきり、和える。 ⑤ フライパンで牛こまを炒め、豚丼のタレで味つけをする。 ⑥ フライパンに多めの油を入れて、熱したごはんを入れて強火にする。おこげができるように、木べらでごはんをフライパンに押し付ける。(3~5分) ⑦ フライパンのごはんの上に④、⑤を並べて、豚丼のタレを回しかけ、2~3分焼く。	
もやし 100g		
にんじん 50g		
A		
		ごま油 大さじ1と1/2
		白ごま 大さじ1
		しょうゆ 大さじ1/2
		塩 小さじ1/4
鶏がらスープ 素 小さじ1		
牛こま切れ肉 200g		
豚丼のタレ 大さじ2		
ごはん 400g		
油 適量		
豚丼のタレ 適量		
コチュジャン お好み		

一緒に食べた家族のためにした工夫

姉の誕生日だったので、リクエストのビビンバを作った。フライパンでしっかりおこげを作った。



よく噛む  
メニュー



ヤクルト賞

朝に手軽に作れ、しっかり野菜が摂れるところが良いです。腸内を掃除してくれる食物繊維が多く、腸内の良い菌を助けてくれる発酵食品などを使用し、彩りも良かったです。  
(審査員より)

## カリカリかみかみなんじゃこのせんべい

徳山小 仲子 遥音 さん

材料（2人分）		作り方	
枝豆	120 g	<p>① 枝豆は少しかためにゆでて、さやから出す。れんこんとごぼうは5mm×2cmくらいの千切りする。</p> <p>② ごはんとAをボウルに入れて、しっかり混ぜる。</p> <p>③ 温めたフライパンにごま油を入れ、①とじゃこを入れ、軽く焼き目がつくまで炒める。</p> <p>④ フライパンに②を入れて混ぜ、クッキングシートをかぶせてからヘラで思いきり押し平べたくなる。 (量が多ければ半分ずつする。)</p> <p>⑤ ひっくり返して、裏もカリカリになるよう押す。</p> <p>⑥ お皿にのせてスライスチーズをのせる。</p>	
岩国れんこん	75 g		
ごぼう	75 g		
ごはん	300 g		
A	しょうゆ		大さじ 1
	みりん		大さじ 1
	ごま油		大さじ 1
	かつおぶし		3 g
ごま油	大さじ 1		
ちりめんじゃこ	20 g		
スライスチーズ	2 枚		

### 一緒に食べた家族のためにした工夫

お父さんのために、ビールと一緒にしっかり食べられるおつまみのようなごはんにした。なるべくうすくして、カリカリのおせんべい状にするところをがんばった。

### 一緒に食べた人からの一言

噛みごたえがあり、おやつ感覚で栄養もとれる。味もおいしかった。お父さんのおつまみにピッタリだね。



ゆめタウン徳山店賞



皮を残す工夫やアイデアが素晴らしかったです。とても美味しそうです。これからも、ご家族全員の為に健康メニューを作ってください。

(審査員より)

## ゴロっと野菜のつくね

榎浜小 友森 咲華 さん

材料 (2人分)	作り方
ごぼう 50g	① 枝豆とコーンをゆでる。
れんこん 50g	② ごぼう、れんこん、さつまいもを1cm角に切り、水につける。
さつまいも 50g	③ ②を600Wのレンジで3分加熱する。
コーン 50g	④ ポリ袋にはんぺん、マヨネーズ、片栗粉、塩、和風だしを入れて、はんぺんの形がなくなるまでもむ。
枝豆 50g	⑤ ④の袋に、野菜を全部入れて混ぜる。
はんぺん 180g	⑥ 小判型に整え、油をひいたフライパンで両面焼く。
マヨネーズ 大さじ2	⑦ さとう、しょうゆ、みりんを混ぜ、かける。
片栗粉 大さじ2	
和風だし 小さじ1/2	
塩 ひとつまみ	
油 大さじ1	
さとう 大さじ2	
しょうゆ 大さじ2	
みりん 大さじ2	

### 家族のために料理をした感想

栄養がとれるように、れんこん・ごぼう・さつまいもは皮を残した。

### 一緒に食べた人からの一言

角切りにした野菜の歯ごたえがあっておいしかった。



徳山  
歯科  
医師  
会賞

大豆を使用した衣は食感がよく、かみごたえがありそう。トマトソースもしっかりと野菜を使用している。ぜひ食べてみたいです。

(審査員より)

## 大豆衣のコロッケ

福川小 棟居 明莉 さん

材料（2人分）	作り方
<b>【トマトソース】</b> トマト 1個 玉ねぎ 1/4個 オリーブオイル 小さじ1 塩、こしょう 少々	① 【トマトソース】オリーブオイルを熱したフライパンでみじん切りにした玉ねぎを炒め、1cm角に切ったトマトを入れ、塩、こしょうをし、煮る。
煎り大豆 50g チーズ 2個 じゃがいも 2個 にんじん 1/4本 ピーマン 1個 ベーコン 30g とうもろこし 1/2本 塩、こしょう 少々 薄力粉 適量 卵 1個 油 適量	② 大豆を袋に入れ、めん棒などで砕く。チーズは半分に切る。 ③ じゃがいもをレンジで加熱し、熱いうちにつぶす。 ④ にんじん、ピーマン、ベーコンはみじん切り、とうもろこしは芯から実を外してほぐす。 ⑤ ④を炒め、塩、こしょうで味つけをする。 ⑥ ③に⑤を加え、混ぜる。4等分し、中にチーズを入れて成形する。 ⑦ 薄力粉、卵、大豆の順に衣をつけ、油で揚げる。 ⑧ 器にトマトソースと盛り付ける。
	<b>一緒に食べた家族のためにした工夫</b> 衣に砕いた大豆を使ってよくかめるようにした。 中の具材やソースにもたくさん野菜を使った。



よく噛む  
メニュー

漁業協同組合賞



ホタテの旨味と、ごぼうの食感のコラボがぜひ食べてみたいな！と思いました。おいしい食卓でのお料理をいろいろ考えて楽しんでくださいね。

(審査員より)

## ゴロゴロボウとホタテのコロッケ

大河内小 柿原 啓人 さん

材料（2人分）		作り方	
じゃがいも	500g	<ol style="list-style-type: none"><li>① じゃがいもをラップに包んでレンジで5分加熱し、皮をむいてつぶす。</li><li>② ごぼうとしめじを5mm～1cm長さに切る。</li><li>③ ②とホタテをバターで炒め、Aで味つけをする。ホタテは取り出す。</li><li>④ 炒めた野菜とじゃがいもを混ぜる。</li><li>⑤ ④でホタテを包み、小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。※食材や調味料を無駄にしないように、ごぼうフライも作った。</li></ol>	
ごぼう	1本		
しめじ	1株		
ホタテ	150g		
バター	20g		
A	塩		少々
	こしょう		少々
	しょうゆ		小さじ1
	和風だし		小さじ1
小麦粉	大さじ5		
卵	1個		
パン粉	2カップ		
油	適量		

一緒に食べた家族のためにした工夫

歯ごたえの良いメニューを作った。

一緒に食べた人からの一言

ごぼうの歯応えがよく、おいしかった。





周南市地産地消推進協議会賞

すばらしいアイデアです。  
シンプルで良い！野菜の味がよく分かるし、だしも出ると思います！  
(審査員より)

# とろとろきんちやく

岐山小 重永 蒼空 さん

材料（2人分）		作り方
玉ねぎ	1/2 個	① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
にんじん	1/2 本	② 山いもをすりおろす。エリンギは大きめに切る。
山いも	1/3 本	③ ①、②、ひき肉を一つに合わせて混ぜる。
エリンギ	1 本	④ 油揚げの 1 か所を切って、具を入れる。
ひき肉	100 g	⑤ つまようじでフタをする。
油揚げ	4 枚	⑥ うどんだし、みりん、水を入れて沸騰させる。
うどんだし	100mL	⑦ 油揚げを入れて 20 分煮込む。
みりん	100mL	
水	300mL	
つまようじ	4 本	

一緒に食べた家族のためにした工夫

よくかめるように、大きいエリンギを入れた。

一緒に食べた人からの一言

具が噛みごたえのある食材と山いものトロトロ感がマッチして、食感がおもしろく美味だった。



周南市食生活改善推進協議会賞



具に、乾物やごぼうを入れて、食物繊維たっぷりですね。輪切りのトマトではさむというアイデアがすばらしい。  
(審査員より)

# トマトのはさみ焼き

遠石小 岩崎 菜夏 さん

## 材料（2人分）

トマト	1個
ひじき（乾燥）	6g
切り干し大根	5g
ごぼう	1/4本
ミンチ	100～150g
枝豆	45g（お好み）
塩、こしょう	少々
パン粉	大さじ2
卵	1個
A	
みりん	大さじ2
料理酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
水	大さじ2

## 作り方

- ① ひじき、切り干し大根を水にさらして戻す。
- ② ごぼうを食感が残る程度に細く切る。
- ③ ①、②、ミンチ、塩、こしょう、パン粉、卵を混ぜ合わせこねる。枝豆は最後に入れて、混ぜる。
- ④ トマトを厚めに切る。（約1cm程度）
- ⑤ トマトの間に、③をはさむ。
- ⑥ 両面を焼き、蒸し焼きにする。
- ⑦ 焼けたら、Aをまわし入れる。

### 一緒に食べた家族のためにした工夫

枝豆やごぼう、ひじきなど、家族が好きな具材を入れることができた。よくかんで食べられる野菜と、おなかの調子を整えられるようにした。

### 一緒に食べた人からの一言

焼いたトマトがトロトロ、ゴボウのいい香りと色んな食感でおいしかったね。



朝食  
メニュー



栄養バランスを考えたメニュー。  
食べてみたい。かに風味かまぼこを入れたことで、色合いや味が良くなっている。家庭科の授業で学んだことを生活の中で生かしていることが素晴らしいです。

(審査員より)

## ねばねーば

富田西小 尾中 美空 さん

### 材料（2人分）

ひじき（乾燥）	10g
オクラ	2本
コーン	10g
玉ねぎ	1/4個
かに風味かまぼこ	2本
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2

### 作り方

1. ひじきを水で戻す。
2. オクラをゆでて、輪切りにする。
3. コーンをゆでる。
4. 玉ねぎをスライスして、水にさらす。
5. ひじきを熱湯でさっとゆがく。
6. かに風味かまぼこをさく。
7. 全部をマヨネーズとしょうゆで和える。

一緒に食べた人からの一言

ねばねばしていて、おいしかった。

一緒に食べた家族のためにした工夫

カルシウムたっぷりのひじきと、家にある野菜で作った。



シマヤ賞

## ミソケヤカボチャ

富田東小 原田 聡樹 さん

簡単に作れ、かくし味がたくさん使われていて、作ってみたいと思いました。かぼちゃとみそがとても合っていて、おいそうだと思いました。お父さんの塩分もばっちりだと思います。

(審査員より)

材料（2人分）	作り方
冷凍かぼちゃ 120g	① 冷凍かぼちゃをレンジで加熱してやわらかくする。
だし入りみそ 10g	② その間に、だし入りみそとケチャップとりんごジュースを混ぜ合わせてソースをつくる。
ケチャップ 5g	③ ①に②をからめる。
りんごジュース 5g	④ ごまをふる。
ごま 少々	

一緒に食べた家族のためにした工夫

お父さんは大工で、とても汗をかくから塩分を多めに作りました。

一緒に食べた人からの一言

ねっとりしたカボチャの食感と甘味とミソの味が良く、時折感じるごまの風味に癒されました。



野菜たっぷり、大きめカットでよくかむことができそう。ネーミングも良く、野菜のうま味がよく出ていておいしそう。いづれも良く、朝から食欲がわいてしっかり食べられそうですね。

(審査員より)

# パワーチャージスープ

三丘小 河谷 明 さん

材料（2人分）	作り方
キャベツ 50g	1. キャベツとにんじんは短冊切り、さつまいもは厚めのいちよう切り、アスパラガスは2cmくらいに切る。 2. なべに水を入れ、根菜を入れて火が通るまで煮る。 3. 残りの材料を加え、火が通るまで煮る。 4. コンソメを加える。 5. 塩、こしょうで味を調える。 6. 少しおいて、味をなじませる。
にんじん 40g	
さつまいも 40g	
アスパラガス 40g	
とうもろこし（しん有） 50g	
水 400mL	
ベーコン（角切り） 60g	
コンソメ（固形） 1個	
塩、こしょう 少々	

一緒に食べた人からの一言

野菜の旨味が出ていてとてもおいしかった。

一緒に食べた家族のためにした工夫

それほど野菜の主張が強くなく、クセのない味で野菜が嫌いな子でも食べやすいと思う。



道の駅  
ソレーネ周南賞

色どりがきれい、手軽に作れる、野菜たっぷり！  
まさにテーマにピッタリ！四季折々の食材で作ることができるのも魅力です。レシピなしでも再現性が高いのがNo.1のポイント。ご家族への思いやりも感じれるすばらしいレシピです。

(審査員より)

## 野菜たっぷり、レンチン朝ごはん

今宿小 河繁 莉々花 さん

### 材料（2人分）

トマト	1個（182g）
ズッキーニ	1/2本（85g）
ブロッコリー	30g
ごはん	適量
とけるチーズ	2枚
鶏がらスープの素	3g
水	100mL

### 作り方

- ① トマト、ズッキーニをスライス、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ごはんを平らに盛り、チーズをのせる。
- ③ ①をごはんの上にちりばめる。
- ④ 鶏がらスープの素を水に溶かしたものをかける。
- ⑤ ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで5分焼いたら出来上がり。

### 一緒に食べた家族のためにした工夫

ズッキーニはコリコリ、ブロッコリーはホクホク  
トマトの水分がごはんにしみておいしかったです。

### 一緒に食べた人からの一言

簡単に朝から野菜たっぷりのごはんが食べられるように栄養バランスを考えて作った。



コープやまぐち賞

見た目のインパクトと味もおいしそうで、ボリューム感があるので選びました。見た目にも楽しいメニューですね（審査員より）

## ナスドック

福川南小 荒川 泰志 さん

### 材料（2人分）

ナス	1本
ウインナー	4本
とけるチーズ	多め
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	少々
ケチャップ	お好み

### 作り方

- ① ナスを縦半分に切る。水につけて、アクをぬく。
- ② フライパンを熱して、オリーブオイルを入れる。
- ③ 水気をきったナスをフライパンに入れて、両面を焼く。塩、こしょうをふって味つけをする。
- ④ 途中でウインナーを入れて焼く。
- ⑤ ナスの中にウインナーとチーズを入れて、オーブンで5分焼く。
- ⑥ ケチャップをかける。

### 一緒に食べた家族のためにした工夫

ナスを食べやすくするために、最初に火を通してやわらかくした。

### 一緒に食べた人からの一言

簡単で、とてもおいしかったです。本当に朝食に出せそうです。



たくさんの野菜がたっぷり  
栄養満点の朝ごはん。ト  
マトを使った新しいメニュ  
ーが独創的でした。家族で  
野菜の話に花を咲かせら  
れるところが良いですね  
(審査員より)

## 野菜はどこかな？クレープ

富田西小 藪下 萌都香 さん

材料（2人分）	作り方
トマト 90g	① トマトを湯むきし、フードプロセッサーにかける。
ホットケーキミックス 50g	② ボウルに、ホットケーキミックスと卵と①の一部（70g）を入れて混ぜて生地をつくる。
卵 1/2 個	③ フライパンに油をひき、クレープ生地を焼く。
油 少々	④ 卵、①の一部（20g）、みりん、めんつゆで卵焼きを作る。
卵 1 個	⑤ とりミンチ、みじん切りした玉ねぎ、塩をよく混ぜ合わせる。2等分し、ラップでキャンディー型に包み、600Wのレンジで2分30秒加熱してウインナーを作る。
みりん 小さじ1	⑥ れんこんをすりおろし、ラップをかけて600Wのレンジで1分加熱する。マヨネーズ、めんつゆで味つけをしてソースを作る。
めんつゆ（ストレート） 小さじ1	⑦ クレープ生地に、⑥のソースをぬり、④の卵焼きと⑤のウインナーをのせて包む。
とりミンチ 50g	
玉ねぎ 25g	
塩 少々	
れんこん 20g	
マヨネーズ 大さじ1	
めんつゆ（ストレート） 大さじ1/2	

### 一緒に食べた家族のためにした工夫

トマトの新しい食べ方で、トマトにあきた姉もパクパク食べた。ソースに野菜を入れた。

### 一緒に食べた人からの一言

何の野菜が隠れているかな？と家族で探しながら食べたら、お姉ちゃんがトマトを当てたけど、れんこんは誰も分からなかったね。学校がお休みの日にまた作ってね。





野菜でプリンを作ることに感動しました。洋食屋などで出てきそうな1品ですね。とてもおいしそうに思いました。(審査員より)



ゆめタウン新南陽店賞

## れんこんプリンなすのコンポートぞえ

榎浜小 兼丸 耀汰さん

材料（2人分）		作り方
れんこん	30g	① れんこんは皮をむき、すりおろす。
無調整豆乳	100m L	② なべに豆乳を入れて温め、さとうとゼラチンをとかす。①を汁ごと加える。
きびざとう	10g	③ むれぶきんの上で粗熱をとる。
粉ゼラチン	2.5g	④ 生クリームにさとうを入れて、八分立てにする。
【豆乳生クリーム	30g	⑤ 氷水を入れたボウルの上で③と④を泡立てないようにまったりするまで混ぜる。
きびざとう	3g	⑥ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
なす	30g	⑦ 【なすのコンポートを作る】なべに、輪切りにして皮をむいたなす、水、さとうを入れて煮詰め、ゆずきちしぼり汁を加える。
水	50m L	⑧ れんこんプリンの上になすのコンポートを飾り、ミントをのせる。お好みのフルーツをそえても良い。
きびざとう	4g	
ゆずきちしぼり汁	3m L	
ミント	1枚	

一緒に食べた家族のためにした工夫

なすの食感が苦手だったけど、コンポートにするとおいしく食べることができた。

一緒に食べた人からの一言

考えながら一緒に作ったプリンはとてもおいしかったです。



周南市  
母子保健推進協議会賞



野菜がたくさんとれて、小さな子どもさんにも食べやすそうです。形もかわいくておいしそうです。  
(審査員より)

## 野菜ポンデリング

今宿小 日和佐 光蔵 さん

### 材料（2人分）

白玉粉	160g
木綿豆腐	400g
砂糖	100g
ベーキングパウダー	20g
小麦粉	200g
ほうれん草	80g
かぼちゃ	80g
にんじん	80g
油	適量

### 作り方

- ① 白玉粉と豆腐をザルでこし、白玉粉と豆腐をなじませる。
- ② ボウルに、砂糖、ベーキングパウダー、小麦粉を入れて混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜてなじませ、全体に水分が行き渡ったら手でこねてひとまとめにする。
- ④ ほうれん草を細かく切ってやわらかくなるまで蒸し、ミキサーにかけてペースト状にする。③に加える。
- ⑤ かぼちゃとにんじんを細かく切って、やわらかくなるまで蒸し、ミキサーにかけてペースト状にする。③に加える。
- ⑥ 生地をポンデリングの形にして、クッキングシートの上に並べる。シートを切って、シートごと油で揚げる。
- ⑦ しばらくしたらシートが浮いてくるので取り除く。きつね色になるまで揚げる。

一緒に食べた家族のためにした工夫

弟は野菜が苦手なので、ポンデリングにして食べられるようにしてあげた。

一緒に食べた人からの一言

おいしい！



周南ちるちあネット賞

料理の工夫とデザインのアイデアが素晴らしいです。何よりも美味しそう。今後とも、野菜と健康を大切にして下さい。（審査員より）

## トマフレ（トマトのフレンチトースト）

秋月小 深野 力 さん

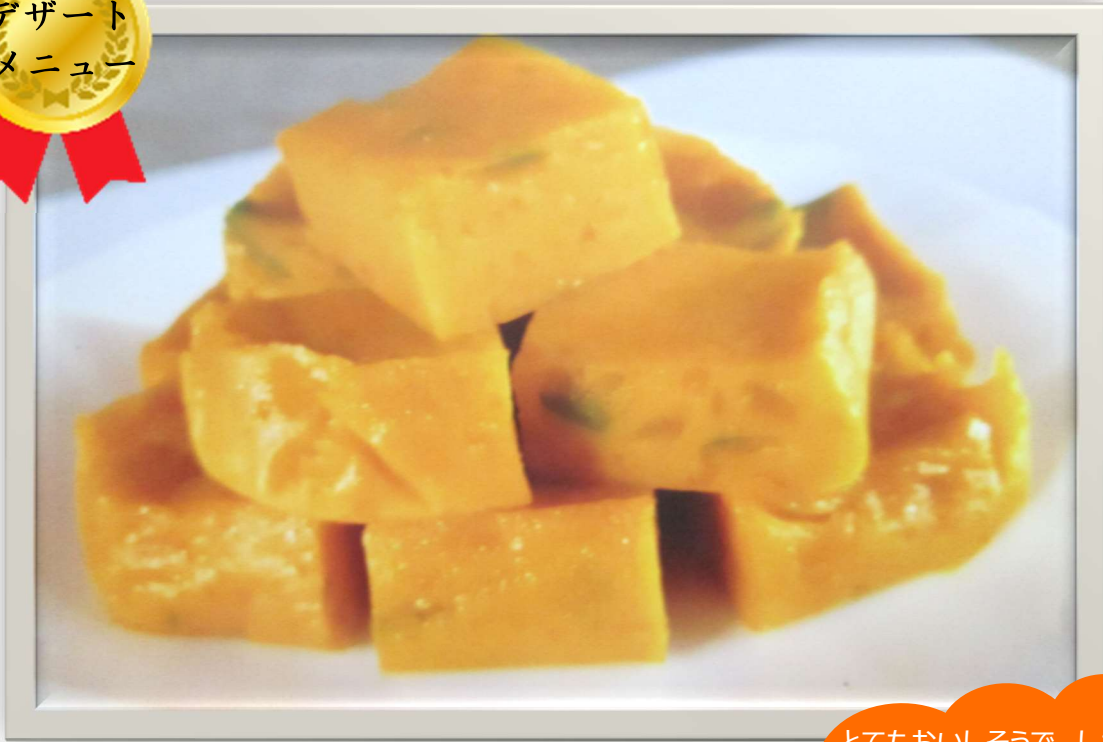
材料（2人分）	作り方
サンドイッチ用食パン 4枚	① バニラアイスとトマトジュースを混ぜておく。
ミニトマト 6個	② 食パンを2枚重ねて、型を抜く。
バニラアイス 20g	③ ②の食パンの間にミニトマトを入れてはさむ。
トマトジュース 60g	④ ①の液に③をつける。
バター 5g	⑤ なべにバターを入れて弱火で焼く。

一緒に食べた家族のためにした工夫

見ためでとてもよくなる。

一緒に食べた人からの一言

トマトが食べやすく、苦手でも美味しく食べられました。



山口県農業協同組合賞

## ガトーカボチャ

桜木小 濱田 優奈さん

とてもおいしそうで、しかも調理も簡単なので、作ってみたいと思いました。これからも野菜を使ったデザートメニューを楽しみにしています。

(審査員より)

材料 (2人分)	作り方
かぼちゃ 350g	① かぼちゃの種と皮をとる。小さく切り、水を入れたボウルに入れて全体をぬらす。
ホットケーキミックス 50g	② 水を捨て、ラップをして600Wのレンジで5分加熱し、つぶす。
サラダ油 大さじ2	③ サラダ油、牛乳、卵、砂糖を加え、よく混ぜる。
牛乳 100mL	④ ホットケーキミックスを加え、よく混ぜる。
卵 1個	⑤ タッパーにクッキングシートをしいて、生地を入れる。
砂糖 大さじ4	⑥ 10回ほどたたき落として、ラップをして600Wのレンジで5分加熱。
	⑦ 粗熱がとれるまで10分くらい待つ。
	⑧ 水滴が落ちないように、キッチンペーパーをはさんでフタをして2時間くらい冷やす。

### 一緒に食べた家族のためにした工夫

野菜をたくさん食べてほしかったので、かぼちゃを多く入れました。

### 一緒に食べた人からの一言

とてもおいしかったです。他の野菜でもまた作ってほしいです。