

# 2024カワラッキー賞 中学生部門 入賞レシピ

【わが家のおすすめ料理】

「いただきます」  
～ありがとう～



発行：高浜市こども食育推進協議会

## ベストカワラッキー賞

### 南中学校 2年 増田 百花 さん 16種の野菜を使った「夏バテ防止の スパイシーカレー」(3人)

#### 【野菜の素揚げ】

人参、じゃがいも、かぼちゃ、  
さつまいも、ズッキーニ、大根  
…各45g  
オクラ、パプリカ(赤、黄)、  
ナス、エリンギ  
…各10g

れんこん、アスパラ  
…各24g

とうもろこし…36g

サラダ油

#### 【カレー】

クミン、コリアンダー、ター  
メリック、レッドペッパー、  
塩…各小1

にんにく、しょうが…大1

玉ねぎ、トマト…各1個

豚肉…300g

ヨーグルト…100g

水…200ml サラダ油…大3

ごはん…150g



①野菜は大きさを揃えて切る。  
(幅 2cm、長さ 10cm)

②野菜はそれぞれ素揚げにする。

#### 【カレー】

③フライパンでクミンを油で炒める。

④みじん切りにした玉ねぎを茶色になるまでにんにく、しょうがを加え炒める。

⑤粗みじんのトマトを形がなくなるまで炒める。

⑥コリアンダー、ターメリック、レッドペッパー、塩を入れ炒め、ペースト状にする。

⑦豚肉とヨーグルトを加え火を通す。

⑧水を加えねっとりするまで火を通す。

⑨固めに炊いたごはんに乗せて、野菜を盛りつけて完成。

## ベストカワラッキー賞

### 高浜中学校 2年 亀井 遥 さん 高浜風オムライス (4人分)

#### 【とりめし】

鶏むね肉…1/2枚

人参…1/3本

油揚げ…1枚

#### ★【調味料】

酒、みりん…各大1

砂糖、しょうゆ…各大3

米…2合

#### 【だし巻き卵】

卵…6個

白だし…大2

水…大2



①米を水の量を少し減らして炊く

②鶏肉は細切れにしフライパンで炒め、千切り人参、極細に切った油揚げを加え炒める。

③★の調味料を加え、煮汁が少なくなるまで炒め、冷ましておく。

④③をご飯に混ぜる。

⑤卵に白だしと水を加え混ぜ、フライパンで好みの固さになるまで焼く。

⑥皿にとりめしを盛り、卵を上に乗せて完成

## ベストカワラッキー賞

南中学校 2年 安藤 紗良 さん

栄養満点！！

彩りあざやかなミネストローネ (1人分)

にんじん…40g  
玉ねぎ…50g  
キャベツ…30g  
じゃがいも…60g  
すりにんにく、黒こしょう、  
乾燥パセリ…各適量  
ベーコン…20g  
オリーブオイル…小2  
カットトマト缶…100g  
水…400ml  
コンソメ顆粒…小2  
塩…少々  
大豆…20g  
赤いんげん豆、ひよこ豆、青大  
豆…各10g  
ちくわ…4本  
バター…適量



- ①にんじん、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、ちくわを1cmに、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、バター、にんにくを入れ、ベーコンを炒める。
- ③①の野菜を入れて炒め、トマト缶も入れ、更に炒める。
- ④水、コンソメ顆粒、塩、黒こしょう、大豆、赤いんげん、ひよこ豆、青大豆を入れ20分ほど煮る。
- ⑤皿に盛り付け、乾燥パセリを乗せて完成。

## カワラッキー賞

南中学校 2年 大川 千晶 さん

野菜嫌いなあのこもバクバク食べちゃう！

ひじき丼 (4人分)

ひじき…15g  
鶏ひき肉…150g  
レタス…1/2個  
トマト…1個  
【タレ】  
酒…大1  
みりん…大3  
しょうゆ…大2  
砂糖



- ①ひじきを洗い、30分水につける。
- ②レタスは千切り、トマトは角切りにする。
- ③計量カップにタレの材料を入れ混ぜる。(甘めが好きなら砂糖を入れる、)
- ④フライパンで鶏ひき肉を炒め、白っぽくなったら、水を切ったひじきを入れる。
- ⑤タレを入れて煮詰める。
- ⑥丼にごはん、ひじき、レタス、トマトの順に盛り付けて完成。

## カワラッキー賞

### 高浜中学校 2年 田中 愛菜 さん 家族のための健康ごはん (3人分)

#### 【豆腐ハンバーグ】

豚ひき肉…200g  
木綿豆腐…100g  
乾燥ひじき…小4  
生姜…小1/2  
大葉…5枚  
片栗粉…大1  
マヨネーズ…大1  
味噌…小2  
塩…少々



- ①大葉を細かく切る。
- ②ボウルに材料を全部入れる。
- ③8～10等分して丸める。
- ④フライパンにサラダ油と③を入れて火をつける。
- ⑤パチパチと音がしてきたら中火で約4分ずつ両面を焼き、中までしっかり火が通ったら器に盛り付けて完成。

## カワラッキー賞

### 高浜中学校 2年 杉浦 駿 さん 豆のサラダ (4人分)

サラダに！まめ…1袋  
人参…1本  
きゅうり…1本半  
ブロッコリー…1房  
スイートコーン…1パック  
乾燥ひじき…5g  
ごまドレッシング…適量  
マヨネーズ…適量



- ①きゅうりは5mm幅の半月切りにして塩もみをする。
- ②人参は5mm幅のいちょう切りにしてゆでる。
- ③ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ④乾燥ひじきを水で戻す。
- ⑤①～④と豆、スイートコーンを入れて、ごまドレッシングとマヨネーズで和える。
- ⑥皿に盛り付けて完成

## カワラッキー賞

### 高浜中学校 2年 尾碓 琉生 さん ラタトゥーユ (4人分)

トマト…3個  
ピーマン…1個  
黄ピーマン…1個  
なす…1本  
にんにく…1片  
玉ねぎ…1玉  
とり肉…300g  
塩麴…大1  
酒…少々  
バジル…少々  
オリーブオイル…大2  
クレイジーソルト…少々  
しめじ…80g



- ①なすは乱切りに、他の野菜ととり肉は一口大に切る。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れにんにくを弱火で熱し香りを出す。
- ④玉ねぎ、とり肉を軽く炒め、他の野菜としめじを入れ、酒を入れて10分間蒸し焼きにする。
- ⑤塩麴、クレイジーソルトで味を調えお好みでバジルを入れて完成。

## カワラッキー賞

### 高浜中学校 3年 野嶋 美晴 さん 鶏肉と豆腐のヘルシーお好み焼 (3人分)

木綿豆腐…1丁  
鶏ひき肉…150g  
卵…1個  
キャベツ…300g  
赤、黄パプリカ…各50g  
塩、こしょう…少々  
顆粒だし…小1~2  
片栗粉…小2  
マヨネーズ…お好み  
ソース…お好み  
【手作り紅しょうが】  
しょうが…適量  
みりん、梅酢…しょうがと同量



- ①ボウルに豆腐を手で握りつぶし、卵、ひき肉を加え、千切りにしたキャベツを加え混ぜる。
  - ②塩、こしょう、みじん切りにした紅しょうがを入れる。
  - ③フライパンを中火に熱し、5cmくらいの円形にし、こげ目がつくまで両面焼く。
  - ④ソース、マヨネーズをかける。
  - ⑤パプリカは一口大に切り、電子レンジでやわらかくする。
  - ⑥鍋にパプリカが浸るくらいの水を入れ、顆粒だし、片栗粉を入れ軽く混ぜ、火にかけてろみがついたらお好み焼の上にかけて完成。
- 【紅しょうが】
- ①びんに千切りにしたしょうが、みりん、梅酢を入れ約1日つける。

## カワラッキー賞

### 南中学校 2年 進藤 未玖 さん 夏野菜たっぷり！夏バテ防止タコライス (4人分)

あいびき肉…400g  
玉ねぎ…1個  
レタス…5枚  
ミニトマト…8個  
黄、赤パプリカ…各2個  
ピーマン…2個  
コーン…30g  
ケチャップ…大4  
ウスターソース…大2  
カレー粉…小1  
塩、こしょう…少々  
ごはん…3合  
サラダ油…大1  
チーズ…少々



- ①玉ねぎはみじん切り、パプリカ、ピーマンはさいの目に切る。
- ②ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょうを混ぜておく。
- ③フライパンに油を入れ、あいびき肉を炒め、空いたところで①とコーンを入れ、一緒に炒める。
- ④火が通ったら、②のソースを入れ炒める。
- ⑤レタスを千切りに、ミニトマトは半分にする。
- ⑥ごはんをお皿に盛り付け周りに⑤を乗せ、その後タコミートを盛りつけ完成。

## カワラッキー賞

### 南中学校 2年 鈴木 そら さん スタミナ付けに！もつ鍋風みそ汁 (4人分)

【スープ】  
水…800ml  
和風だしの素…4g  
鶏ガラスープの素…大2  
しょうゆ…大6  
みりん…大2  
砂糖…小1  
にんにく(チューブ)…5cm  
しょうが(チューブ)…5cm  
【みそ汁】  
赤みそ…大3.5  
白みそ…大1  
キャベツ…半玉  
トマト…中1個  
あおさのり…小4



- ①スープの材料を全て混ぜ合わせる
- ②キャベツは2cmの正方形に、トマトは1/8サイズに切る。
- ③スープとみそ汁の具材を入れ煮る。
- ④キャベツが柔らかくなったら火を止め、みそを溶く。
- ⑤もう一度火をつけ、ひと煮立ちさせて、器に盛り、のりをかけて完成。

## カワラッキー賞

南中学校 2年 濱田 真心 さん

肉汁たっぷりチキン南蛮 (3人分)

【チキン】  
とりもも肉…1枚  
小麦粉…大3  
片栗粉…大3  
塩こしょう…少々  
卵…1個  
【タレ】  
しょうゆ…大2  
みりん…大2  
酢…大2  
砂糖…大1



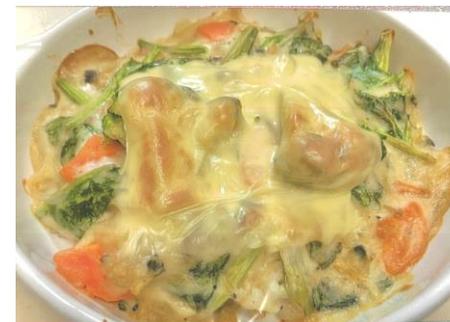
- ①とりもも肉を一口大に切って、塩こしょうをふり、小麦粉、片栗粉をまぶす。
- ②溶いた卵にくぐらせ、180℃の油で揚げる。
- ③しょうゆ、みりん、酢を混ぜ、砂糖を加え、沸騰させる。
- ④タレにお肉にからませて完成。

## カワラッキー賞

南中学校 2年 永柳 愛夏 さん

貧血解消！クラムチャウダー風ドリア (4人分)

玉ねぎ…中1個  
人参…中1本  
ほうれん草…1/2束  
アサリの水煮缶…1缶  
ブロッコリー…1/4株  
ごはん…3人分  
オートミール…大4  
水…60ml  
牛乳…300ml  
バター…20g  
小麦粉…大1.5  
塩、こしょう…適量  
スライスチーズ…4枚



- ①玉ねぎは薄くスライス、人参はいちょう切り、ほうれん草は2、3cmに切る。
  - ②アサリの水煮缶をアサリと汁に分ける。
  - ③玉ねぎ、人参をしんなりするまで炒め、アサリを入れさっと炒める。
  - ④ブロッコリーを茹で、ざるにあげておく。
  - ⑤オートミールに水を入れ5分ほどおき、レンジで1分加熱し白米と混ぜる。
  - ⑥③にホワイトソースとほうれん草を加えさっと混ぜる。
  - ⑦⑤を耐熱皿に入れ⑥とブロッコリー、チーズをのせて、オーブントースターで7分焼き、チーズに焦げ目がついたら完成。
- 【ホワイトソース】
- ①深いフライパンにバターを溶かし、小麦粉をダマにならないように炒める。
  - ②温めた牛乳を少しずつ加え、とろみが出てきたら、アサリの汁を入れ、塩、こしょうで味を調える。

## フレンス賞 《ウエルネオシュガー》

### 高浜中学校 2年 中川 真志 さん 三河赤鶏のトマト煮 (2人分)

三河赤鶏もも肉…330g  
玉ねぎ…1/2個  
しめじ…1/2パック  
にんにく…1/2片  
ホールトマト…180g  
塩、こしょう…少々  
オリーブオイル…小1  
パセリ…適量  
【調味料】  
水…100ml  
コンソメ顆粒…小1/2  
砂糖…小1



- ①鶏肉は大きめの一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ②玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける、にんにくはみじん切りに、ホールトマトはつぶしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ中火で鶏肉の皮を下にして並べる。両面焼き色がついたら取り出しておく。
- ④そのフライパンでにんにくを入れ、香りが出るまで炒め、玉ねぎとしめじを加え更に炒める。
- ⑤具材がしんなりしたら、トマトと調味料と鶏肉を加え、煮立ったらあくを取る。
- ⑥お皿に盛り付けパセリを乗せて完成。

## フレンス賞 《ウエルネオシュガー》

### 高浜中学校 2年 板倉 暖己 さん 栄養もおいしさもギュッ！ 夏野菜のうまみで食べるオムライス (1人分)

白米…0.5合 (水0.5合分)  
卵…2個  
トマト…中3個  
人参…20g  
玉ねぎ…1個  
ナス…1本  
ピーマン…中2個  
コーン…10g  
枝豆…20g  
にんにく…2片  
ミニトマト…2個  
レタス…少々  
ブロッコリー…1個  
ツナ…1缶  
塩、こしょう、砂糖、  
コンソメ…少々



- ①前日にトマトを冷凍にしておく。凍ったトマトの皮をむく。
- ②人参、玉ねぎ、ピーマン、ナス、トマトを一口大に切る。
- ③にんにくはみじん切りにし、ツナ缶の油で炒め、②を入れ煮込む。
- ④コーン、枝豆、ツナを入れ、塩、こしょう、砂糖、コンソメで味を調える。
- ⑤卵を薄焼きにし、ご飯を包み、炒めた野菜を盛りつけて完成

## フレンズ賞 《ウエルネオシュガー》

### 南中学校 2年 市川 沙橙 さん 夏バテ防止つくね (4人分)

- 【A】 鶏ひき肉…400g  
塩、こしょう…少々
- 【B】 えのき…100g  
長ねぎ…40g  
しょうが…1片  
片栗粉…大1  
戻したひじき…40g
- 【C】 しょうゆ、砂糖、  
酒…各大2

サラダ油…適量

#### 【つけだれ】

モロヘイヤ…1袋

オクラ…3本

めんつゆ…具材が浸るくらい

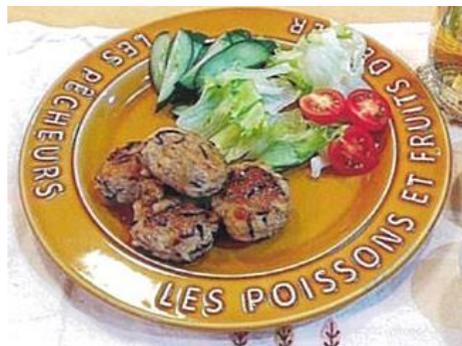
ごま油…少々

卵黄

#### 【付け合わせ】

レタス、トマト、キュウリ

…適量



- ① えのきは4mm、長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② ボウルにAを入れ、粘りが出るまでこね、Bを加え12等分にする。
- ③ フライパンにサラダ油で②を両面焼く。焼き色がついたら、弱火にして落とし蓋をして5分焼く。
- ④ Cを入れて火を強め、タレを絡める。

#### 【つけだれ】

- ① モロヘイヤ、オクラを茹で、細かく刻む。
- ② 器にに入れ、めんつゆをひたひたに入れる。
- ③ ごま油を入れて完成。

## フレンズ賞 《ウエルネオシュガー》

### 南中学校 2年 内藤 光希 さん 全部まぜたそぼろ丼 (4人分)

- あいびき肉…300g  
玉ねぎ…1個  
人参…1/2本  
ピーマン…2個  
卵…2個  
砂糖、しょうゆ、油…適量  
ごはん…適量



- ① 人参、ピーマン、玉ねぎは2～5mmのみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、肉を炒める。半分くらい火が通ったら①を入れ、パラパラになるまで炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆを入れ味をつける。
- ④ 炒めたものを端に寄せて、溶き卵を入れ細かい卵を作る。
- ⑤ 卵に火が通ったら、全体に絡むように混ぜる。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、そぼろを上に乗せて完成。

## フレンス賞 《ウエルネオシュガー》

### 南中学校 3年 寺園 彩椛 さん 夏バテ予防栄養満点冷しゃぶサラダ！ (4人分)

オクラ…3本  
トマト…1個  
きゅうり…1本  
豚薄切り肉…400g  
長ねぎ(白)…1/2本  
長ねぎ(青)…4本  
水…2ℓ  
小麦粉…適量

#### 【A】

しょうゆ、酢…各大4  
ごま油…大2  
砂糖…小2  
いりごま…大2



- ① トマト、きゅうりは1cm角に、青ねぎは小口切り、白ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに①を入れAを加え混ぜ、冷蔵庫で30分冷やす。
- ③ 豚肉は小麦粉を薄くまぶし、沸騰しそうになったお湯に1枚ずつ広げて入れ、火が通ったらざるにあげる。
- ④ 器にお肉を盛り、②をかけて完成。

## フレンス賞 《九重味淋》

### 高浜中学校 3年 鶏むね肉の夏野菜ソース (4人分)

鶏むね肉…4切れ  
【A下味】 酒…大1  
おろし生姜…1かけ

分

【B衣】 卵…1個  
米粉…50g

サラダ油…適量  
トマト…中1/3個  
赤パプリカ…小1/4個  
オクラ…5本  
ホールコーン…25g  
むき枝豆…35g

【Cソース】 水…30ml  
和風だし…小1/2  
しょうゆ、みりん  
…各大1



- ① 鶏肉にAで下味をつけ、Bの衣をつけて油で揚げる。
- ② トマト、パプリカは1cmの角切り、コーンは汁を切り、枝豆は流水で洗う。オクラは5mm幅に切る。
- ③ Cをひと煮立ちさせ野菜を加えて煮る。煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけてソースを作る。
- ④ 揚げた鶏肉にソースをかけて完成。

## フレンス賞 《神谷製麺》

### 南中学校 2年 いろいろ意識の回鍋肉丼！ (4人分)

豚バラ肉 (スライス) …400g  
キャベツ…1/2個  
ピーマン、赤ピーマン…各4個  
長ねぎ…1/2本

#### 【たれ】

甜麺醬…大4  
料理酒…大2  
みりん、しょうゆ…各大2  
豆板醬…小2  
おろし生姜…小1  
おろしにんにく…小1  
ごま油…大1  
白米…3合



- ①キャベツはざく切り、ピーマンは一口大、長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ②豚バラ肉は2cm幅に切る。
- ③ボウルにタレの材料を入れ、混ぜる。
- ④フライパンにごま油でキャベツ、ピーマンを炒め皿にとる。
- ⑤豚肉と長ねぎを炒め、火が通ったら火を止め、タレを入れて火をつけからませる。
- ⑥キャベツ、ピーマンを戻し、炒め合わせる。
- ⑦器に盛り付けて完成。

## フレンス賞 《Salut》

### 高浜中学校 2年 田岡 一葉 さん まるごとオクラ入りハンバーグ (5人分)

オクラ…5本  
塩…適量  
大根…5cm  
ねぎ…3本  
玉ねぎ…1/4個  
豚ひき肉…400g  
パン粉…大3  
牛乳…30ml  
卵…1個  
塩…小1/4  
こしょう…少々  
ポン酢…適量  
油…大1



- ①オクラは塩もみして水洗いをし、へたを取る。
- ②大根はすりおろし、ねぎは小口切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、レンジ(800W2分)で火を通し冷ます。
- ③豚ひき肉にパン粉、牛乳、卵、塩、こしょうを加え、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ④③でオクラを包み、フライパンに油を入れ、中火で両面焼く。
- ⑤ハンバーグをお皿に盛り、大根おろし、ねぎを乗せ、ポン酢をかけて完成。

## フレンス賞 《加藤周松商店》

### 南中学校 2年 山本 桜 さん 夏野菜を使った和風キーマカレー (5人分)

鶏ひき肉…400g

【A】 玉ねぎ…2個  
人参…1本  
エリンギ…2本  
ピーマン…2個  
ナス…1本  
枝豆…100g

【B】 おろしにんにく…小1  
おろし生姜…小1

水…300ml

だしの素…大1

オリーブオイル…大1

カレールウ…5人分

温泉卵、パセリ…お好み



- ①Aの材料をみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏ひき肉とBを入れて炒める。
- ③②に火が通ったらAを入れて炒める。
- ④火が通ったら水、だしの素を入れて煮込む。
- ⑤カレールウを入れ煮込む
- ⑥皿に盛り付け、お好みで温泉卵、パセリを乗せて完成。

## フレンス賞 《加藤周松商店》

### 南中学校 2年 酒井 愛菜 さん 海老フライ～夏野菜のタルタルソース 添えて～ (4人分)

【海老フライ】

海老…12尾  
卵…1個  
小麦粉、パン粉…適量  
油…適量  
塩、こしょう…少々

【タルタルソース】

ゆで卵…4個  
玉ねぎ…1/2個  
きゅうり…1/2本  
赤パプリカ…1/4個  
酢…小1  
マヨネーズ…大4  
塩、こしょう…少々



- ①海老は殻をむき、背わたを取り、塩、こしょうをふる。揚げた時丸くならないように切れ込みを入れておく。
- ②卵と小麦粉を一緒に混ぜたものにくぐらせ、パン粉をつけ揚げる。
- ③タルタルソースの材料をみじん切りにし、調味料を入れて混ぜる。
- ④海老フライにタルタルソースを盛りつけ完成。