

## ベストカワラツキー賞

### 南中学校 3年 増田 百花 さん 生地から作る夏野菜たっぷりピザ

(1枚分)



#### 【ピザ生地】

強力粉…150g  
塩…1.5g  
砂糖…10g  
牛乳…75g  
水…30g  
ドライイースト…2g

#### 【ピザソース】

ケチャップ…大4.5  
オリーブオイル…大1.5  
おろしにんにく…小0.5  
砂糖…小1

#### 【トッピング】

玉ねぎ…1/5個  
ソーセージ…2本  
ピーマン…1/3個  
しめじ…25g  
ミニトマト…4個  
パプリカ黄…1/6個  
ブロッコリー…35g  
アスパラガス…2本  
とうもろこし…1/5本  
ピザ用チーズ…100g

- ①粉類を混ぜ、牛乳、水、ドライイーストを混ぜたものを少しづつ入れ、ざっくり混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ②油を塗った容器で発酵させる。(約1から2時間程度)
- ③天板にクッキングシートを敷いて生地を24cmくらいに円形に伸ばす。
- ④ピザソースの材料をすべてしっかり混ぜる。
- ⑤トッピングの材料はそれぞれ食べやすいようにカットする。
- ⑥オーブンを200度で予熱し、生地にピザソースを塗り、トッピングした材料を彩りよく置き、チーズを盛る。
- ⑦オーブンで15分ほど焼いて完成。

## ベストカワラツキー賞

### 高浜中学校 3年 板倉 暖己 さん ひんやり夏の彩りテリーヌ

(1人分)

玉ねぎ…1/8個  
にんじん…1/4本  
アスパラ…1本  
ナス…1/4本  
プチトマト…4個  
コーン…適量  
枝豆…適量  
きゅうり…1/3本  
かぼちゃ…1口サイズ6個  
ピーマン…1/2個  
ゼラチン…5g  
だし汁…350cc



- ①にんじん、かぼちゃなどの火の通りにくい野菜から順に蒸す。
- ②それぞれの野菜を一口大に切る。にんじんは星形にする。
- ③型に野菜を並べる。
- ④だし汁にゼラチンを入れ、型に流し込む。
- ⑤冷やして固める。
- ⑥型から抜いて完成。

## カワラツキー賞

南中学校 2年 中溝 瑞奈 さん

栄養満点！！具だくさんみそ汁

(1人分)

れんこん…60g  
大根…60g  
じゃがいも…60g  
さつまいも…60g  
かぼちゃ…60g  
えのき…30g  
こまつ菜…30g  
オクラ…30g  
玉ねぎ…50g  
ネギ…30g  
とうふ…60g  
大豆…20g  
ほんだし…少々  
こうじみそ



- ①全ての野菜を食べやすいサイズにカットする。
- ②鍋に①の野菜のうち、根菜類を先に入れ煮込む。
- ③オクラ、こまつ菜、とうふ以外の野菜を加え、さらに煮込む。
- ④ほんだしを少々入れ、沸騰して具材に火が通ったら弱火にしてみそを入れる。
- ⑤最後にオクラ、こまつ菜、とうふを加え、ひと煮立ちしたら完成。

## カワラツキー賞

南中学校 2年 服部 綾菜 さん

栄養バランス✿・マカロニサラダ

(3人分)

卵…2個  
マカロニ…150 g  
ハム…1パック  
きゅうり…1本  
マヨネーズ…大3  
塩…少々  
こしょう…少々



- ①卵はゆで卵にしてつぶしておく。
- ②ハムは半分に切ってから短冊切りに、きゅうりはいちょう切りにする。
- ③マカロニをゆでる。
- ④すべての材料を混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けをして完成。

## カワラツキー賞

南中学校 2年 久村 桃子 さん

ラタトゥイユ (4人分)

ズッキーニ…2本  
ナス…2本  
黄ピーマン…1個  
赤ピーマン…1個  
玉ねぎ…1個  
ベーコン…100 g  
オリーブオイル…大2  
おろしにんにく…小1  
トマトソース…400 g  
塩こしょう…少々



- ①野菜は1cmの角切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが立ったら、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、他の野菜を加え炒める。
- ④全体に油が回ったら、トマトソースを入れ弱火にし、20分ほど煮込む。
- ⑤火が通ったら塩こしょうで味を調整、器に盛って完成。

## カワラツキー賞

南中学校 2年 鈴木 美桜 さん

野菜の揚げ浸し (4人分)

ナス…2本  
ピーマン…3個  
パプリカ…1個  
かぼちゃ…1/4個  
オクラ…8本  
**【つけだれ】**  
めんつゆ（4倍濃縮）…大5  
水…180cc  
おろししょうが…小1



- ①ナスは皮を縞目にむいて乱切りに、ピーマン、パプリカは一口大に、かぼちゃは薄切りにする。
- ②オクラは羽毛を落とし、ヘタを切り落とす。
- ③フライパンに油を5mmの高さまで入れ、かぼちゃ→ピーマン→パプリカ→オクラ→ナスの順に揚げる。
- ④野菜が揚がったら油をきってバットに並べておく。
- ⑤つけだれの材料を混ぜ合わせ、野菜に回しかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分ほど冷やして完成。

## カワラツキー賞

### 高浜中学校 2年 上野 梨紗 さん 家族みんなでぽかぽかになろう 野菜コンソメスープ

(2人分)

プチトマト…6個  
コンソメキューブ…1個  
水…300ml  
にんじん…1本  
玉ねぎ…1/2個  
冷凍ブロッコリー…6個  
とりもも肉…100g  
塩こしょう…適量



- ①プチトマトをノンフライヤーで加熱する。
- ②にんじんは乱切り、玉ねぎは厚めのスライス、冷凍ブロッコリーはゆでる。お肉は一口大に切って塩こしょうで下味をつける。
- ③鍋に油をしき、お肉と玉ねぎ、にんじんを炒め、火が通ったら水を入れ、煮る。
- ④コンソメを入れ、全体に味がなじむまで煮る。
- ⑤スープを器に入れ、解凍したブロッコリー、焼きトマトを入れて完成。

## カワラツキー賞

### 高浜中学校 2年 三治 結希名 さん カレー風味野菜コンソメスープ (6人分)

オクラ…6本  
にんじん…1本  
じゃがいも…1個  
玉ねぎ…1個  
ソーセージ…6本  
カレー粉…少々  
水…1200ml  
コンソメ顆粒…大3  
塩・こしょう…適量



- ①にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて、1cmのさいの目切り、オクラ、ソーセージは1cm幅に切る。
- ②鍋に水を入れ、中火で熱し、②を入れる。やわらかくなったらコンソメ顆粒、塩、こしょう、カレー粉を入れて味を調整完成。

## カワラツキー賞

高浜中学校 2年 上村 梨紗 さん

「ツナ缶のたき込みごはん」(4人分)

白米…2合  
もち米…2合  
味ぽん…100ml  
水  
ツナ缶…2缶  
にんじん…1本  
きざみのり…お好み



- ①白米ともち米を研ぎ、水を2合分入れ、味ぽんを入れ混ぜる。
- ②ツナ缶を汁ごと入れ、にんじんを短冊に切って入れる。
- ③水を4合のところまで入れ炊く。
- ④炊けたらかき混ぜ、きざみのりをお好みで乗せて完成。

## カワラツキー賞

高浜中学校 2年 武内 咲希 さん

「夏野菜たっぷりカレー」(4人分)

白米…4合  
豚バラ肉…250g  
玉ねぎ…1個  
にんじん…1本  
バター…10g  
にんにく…1かけ  
カレールウ…200g  
ウスターソース…大1  
醤油…大1  
水…800cc  
ケチャップ…大1  
オクラ…6本  
パプリカ…1個  
なす…2本  
油…少々  
バジル…8枚



- ①米を炊く。
- ②豚バラ肉と野菜を切り、鍋にバターとにんにくを入れ、玉ねぎを炒める。
- ③焦がさないようにキャラメル色になるまで炒め、人参を加え表面がやわらかくなるまで炒める。
- ④水を入れ30分煮込む。
- ⑤豚バラ肉はゆでてあく抜きをする。
- ⑥④の鍋にカレールウ、調味料を入れ、30分煮込む。
- ⑦煮込みの間にオクラ、パプリカ、なすを炒める。
- ⑧皿にご飯、カレーを盛付け、肉と野菜をトッピングして完成

## カワラツキー賞

高浜中学校 1年 中川 晴登 さん

具だくさん レタスチャーハン

(5人分)

白飯…2合  
ささみ…100g  
にんじん…1/2本  
玉ねぎ…1/2個  
ピーマン…3個  
しいたけ…50g  
きくらげ…30g  
卵…2個  
レタス…2枚  
干しえび…10g  
きざみのり…少々  
油…少々  
塩こしょう…少々  
しょうゆ…大2  
ミニトマト…2個  
枝豆…30g



- ①ささみを細かく切り、野菜はみじん切りに、きくらげは細切りにする。
- ②①の具材を油を敷いたフライパンで炒め、干しえびを加え更に炒める。
- ③具材を片側に寄せ、空いているところで卵を焼く。塩こしょうで味をつけ、ご飯を入れ炒める。
- ④レタスを加え更に炒める。
- ⑤皿に盛り付け、きざみのりを散らし、ミニトマト、枝豆を添え完成。

## カワラツキー賞

ライスバーガー

(4人分)

ごはん…600g  
片栗粉…大2と2/3  
サラダ油…大2と2/3  
合いびき肉…200g  
玉ねぎ…1/2個  
塩…小1/4　こしょう…少々  
牛乳…大3  
パン粉…大3  
にんじん…1/4本  
ピーマン…1/2個  
ごぼう…10g  
ケチャップ…大1  
マヨネーズ…大1  
チーズ…27g  
キャベツ…2枚  
オクラ…4本  
赤ピーマン…1個



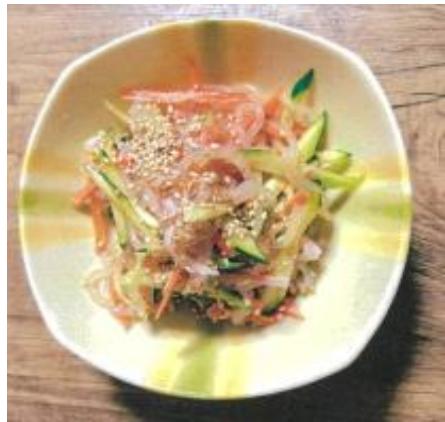
①ボウルにごはんと片栗粉を入れ混ぜる。8等分にし、8cmの円形にする。フライパンにサラダ油を入れ、両面に色がつくまで焼く。  
②玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。ごぼうはささがきにして水に浸し、茹でてみじん切りにする。

- ③玉ねぎ、にんじんと油を耐熱容器に入れ、600Wで1分加熱する。
- ④ボウルに牛乳とパン粉を入れ、合いびき肉と③とごぼうを入れ、塩こしょうを加えねばりが出るまで混ぜる。4等分し小判型に成形する。フライパンに油をしき、中火で焼く。
- ⑤8等分にしたピーマンと、千切りにした赤ピーマンを一ハンバーグと一緒に焼く。
- ⑥キャベツを千切り、チーズを一口大に、オクラは塩ゆでし斜めに切る。
- ⑦ケチャップとマヨネーズを混ぜる。
- ⑧焼いたごはんの間に具材を挟み、野菜を添えて完成。

## フレンズ賞 《ウエルネオシュガー》

高浜中学校 3年 下村 涼真 さん  
春雨中華サラダ (4人分)

しらたき…200g  
ハム…4枚  
にんじん…1/2本  
きゅうり…1本  
ツナ缶…2缶  
【たれ】  
砂糖…大1  
しょうゆ…大1.5  
酢…大2  
顆粒鶏がらだし…小1  
ごま油…大1  
ラー油…適量  
いりごま…好み



## フレンズ賞 《ウエルネオシュガー》

高浜中学校 2年 高瀬 ひかる さん  
疲れた体に!とり胸肉の南蛮づけ (2人分)

とり胸肉…280 g  
玉ねぎ…1/2個  
にんじん…1/4個  
ピーマン…1個  
片栗粉…大1  
油…大1  
【つけだれ】  
酢…大6  
しょうゆ…大3  
砂糖…大3  
水…大3



- ①しらたきは水を切り、食べやすい大きさに切り、砂糖でもみ洗いして下茹でする。
- ②ハム、にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ③ボウルにたれの材料を混ぜ合わせ、しらたきと他の具材と和えて完成。

- ①とり胸肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは薄切りに、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ②ボウルにたれの材料をよく混ぜ、たまねぎ、にんじん、ピーマンを入れる。
- ③鶏むね肉を火が通るまで焼き、熱いうちにたれにからませ、30分ほど漬けて完成。

## フレンズ賞 《ウエルネオシュガー》

### 南中学校 2年 春名 裕斗 さん 暑い日でもパクパク食べられる

米…2合  
すし酢…大4  
雑穀…30g  
のり…6枚  
豚バラ肉…100 g  
おろしにんにく…小1弱  
冷凍ほうれん草…50 g  
ツナ缶…1缶  
卵…1個  
かまぼこ…1枚  
きゅうり…1/2本  
塩鮭…2切  
マヨネーズ…大2



- ①白米を炊き、すし酢を加え冷ます。雑穀は白米と一緒に炊き冷ます。
- ②豚バラ肉を炒め、料理酒、砂糖、しょうゆで味付けする。
- ③冷凍ほうれん草を炒め、砂糖、しょうゆで味付けし、ごまをふる。
- ④ツナ缶と卵でそぼろを作り、砂糖、しょうゆで味付けする。
- ⑤かまぼこときゅうりはのりの幅に合わせて切る。
- ⑥のりの上に酢飯を置き、ツナ玉、かまぼこ、きゅうりを巻いたものと鮭を巻いたものを作る。
- ⑦雑穀ものりの上に置き、豚バラ肉、ほうれん草を巻く。
- ⑧少し時間をおいてから切ってお皿に盛り付け完成。

## フレンズ賞 《ウエルネオシュガー》

### 南中学校 2年 高見 茉由 さん なすの豚肉巻き(レンジ蒸し) (4人分)

なす…4本  
ピーマン…2個  
にんじん…1/2本  
豚バラ薄切り肉…400 g (16枚)  
塩こしょう…少々  
きざみねぎ…少々  
白ごま…少々  
【しょうがごまだれ】  
おろししょうが…大2  
白すりごま…小6  
砂糖…小6  
しょうゆ…大4.5  
酒…大1.5



- ①なすはたてに4つに切り、さっと水にくぐらせる。ピーマンとにんじんは細切りにする。
- ②豚バラ肉は塩こしょうをふって、なす、ピーマン、にんじんに巻き付けていく。
- ③たれの材料を混ぜ合わせておく。
- ④豚肉巻きにたれをかけて、ラップをしてレンジで2人分ずつ600Wで7分加熱する。
- ⑤仕上げにきざみねぎと白ごまを散らして完成。

## フレンズ賞 《Salut》

南中学校 2年 鉄川 遥 さん  
なす油淋 (4人分)

なす…4本  
しょうゆ…小4  
にんにくチューブ…小1  
生姜チューブ…小1  
長ねぎ…1本  
みょうが…2本  
酢…大4  
砂糖…小4  
ごま油…大4  
片栗粉…大2.5  
薄力粉…大2.5  
はちみつ…小2  
レタス…1枚



- ①なすはヘタを取り、半分に切る。フライパンになすを入れ、片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする。
- ②長ねぎとみょうがをみじん切りにして、酢、砂糖、ごま油、にんにく、はちみつを混ぜ、たれを作る。
- ③レタスを小さく切って皿に盛り、なすを盛付け、②のたれをかけて完成。

## フレンズ賞 《九重味淋》

高浜中学校 2年 杉浦 春妃 さん  
ながいもぶっかけごはん (4人分)

米…3合  
長芋…300 g  
ねぎ…お好み  
しょうゆ…大1  
めんつゆ…大1  
わさび…お好み  
のり…お好み  
かつおぶし…お好み  
卵…1個



- ①米を炊く。
- ②長芋は皮をむいて、すりおろす。
- ③調味料を混ぜ合わせ長芋に入れる。(めんつゆ、しょうゆ、卵、わさび)
- ④ご飯に長芋、刻んだねぎ、かつおぶし、のりをぶっかけて完成。

## フレンズ賞 《加藤周松商店》

### 高浜中学校 2年 長谷川 鉛 さん 夏バテ防止におすすめ！鶏バーグ丼 (4人分)

鶏ひき肉…400g  
木綿豆腐…1丁  
ピーマン…2個  
カットトマト…390 g  
玉ねぎ…1/2個  
枝豆…50 g  
コーン…60 g  
レタス…1/2個  
卵…5個  
パン粉…大4  
ナツメグ…小1  
コンソメ…大1  
砂糖…小1/2  
しょうゆ…小1/2  
水…100cc  
塩こしょう…少々  
こめ油…適量  
ご飯…2合



- ①ピーマン、玉ねぎはみじん切り、レタスは千切り、枝豆、コーンは炒める。  
②鶏ひき肉、豆腐、ピーマン、玉ねぎ、卵1個、パン粉、ナツメグを混ぜ、4個に分け、成形し、フライパンで火が通るまで焼く。

- ③フライパンにトマトを入れつぶしながら煮込む。コンソメ、砂糖、しょうゆ、水、塩こしょうを入れ混ぜる。  
④フライパンにごま油を入れ、目玉焼きを作る。（硬さは好み）  
⑤お皿にご飯、レタス、ハンバーグ、トマトソース、枝豆、コーン、目玉焼きの順に乗せ完成。

## フレンズ賞 《加藤周松商店》

### 南中学校 2年 増田 結月 さん 夏につるっとぜいたく手打ちうどん (2人分)

【手打ちうどん】  
強力粉、薄力粉…各100 g  
ぬるま湯…130cc  
塩…10 g  
【具材】  
温泉卵…2個  
トマト…小1個  
レタス…2枚  
きゅうり…1/3本  
生わかめ…30 g  
オクラ…2本  
シーチキン…1/2缶  
コーン…大3  
かつお節、きざみのり…適量  
【ごまだれ】  
めんつゆ…大3  
すりごま…大1  
マヨネーズ…大1  
砂糖…小2.5  
ごま油…小1  
酢…小1/2



- ①ボウルに粉を混ぜ、ぬるま湯に塩を入れ混ぜたものをすこしづつ加え手でまとめる。表面がなめらかになったら、ビニール袋に入れ30分以上ねかせる。  
②袋の生地を足で踏み、均一に伸ばし、1/3に折り畳み、また踏む。(3回行う)  
③打ち粉をして伸ばし、4mm幅に切り、たっぷりのお湯でゆでる。

- ④具材を食べやすい大きさに切り、わかめはさつと茹でる。シーチキンの油はたれとして使う。  
⑤ごまだれの材料とシーチキンの油を混ぜる。  
⑥レタスを敷いて、麺の上に具材を乗せ、真ん中に温泉卵を乗せる。刻みのりとかつお節を散らし、ごまだれをかけて完成。

## フレンズ賞 《高浜とりめし学会》

### 鶏と野菜の甘酢あんかけ (6人分)

鶏もも肉…2枚  
塩こしょう…少々  
片栗粉…適量  
なす…3本  
にんじん…1本  
玉ねぎ…1個  
れんこん…3/4節  
さやいんげん…12枚  
きくらげ…適量  
黄・赤パプリカ…各1個

#### 【甘酢あん】

カンタン酢…450cc  
水…150cc  
しょうゆ…大2  
おろししょうが…小1.5  
片栗粉…大2



- ①鶏肉を一口大に切り、塩こしょう、片栗粉をしつかりまぶす。
- ②なす、にんじん、パプリカは乱切り、玉ねぎはくし切り、さやいんげんは斜めに切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ③①と②を揚げ焼きにし、皿に取っておく。
- ④フライパンの油をふき取り、酢と水、しょうゆ、しょうがを入れ、しつかり混ぜ煮立たせる。
- ⑤水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら③を入れてざっくり混ぜて完成。