ベストカワラッキー賞

南中学校　3年
夏バテ予防！
たっぷり夏野菜のスタミナビビンバ丼（４人分）

ごはん…4杯分
卵…4個
牛こま肉…160ｇ
ごま油…少々
酒…小1
しょう油…大2
みりん…大2
砂糖…大1
にんにく…少々
トマト…小1個
ほうれん草…1袋
もやし…1袋
きゅうり…1本
パプリカ（黄）…1/2個
ズッキーニ…1本
【コチュジャンだれ】
コチュジャン…大2
しょう油…小2
砂糖…小2
酢・・・小2
ごま油…小2
プレーンヨーグルト…小2
白ごま
きざみのり



①牛肉を小さく切り、ごま油で炒め、調味料で味付けをする。
②トマトは1㎝の角切り、ほうれん草ともやしはゆでて水気を切り、ごま油と塩で味付けをする。パプリカとズッキーニは細切りにし、ごま油と塩で味付けをする。
③たれの材料を混ぜ合わせる。
④具材を見た目よく盛り付け、たれをかける。
⑤沸騰したお湯に冷えた卵を入れ、15分放置した温泉卵を中央に乗せる。
⑥白ごまときざみのりをまぶして完成

ベストカワラッキー賞

南中学校　3年　春名　裕斗　さん
夏野菜たっぷりキーマカレー（４人分）

豚ひき肉…200ｇ
玉ねぎ…1/2個
人参…1/2本
ナス…1本
トマト…１個
オクラ…6本
スイートコーン…1/2缶
おろしにんにく…小1
カレールー…１パック
水…500cc
オリーブオイル…適量
酒…大1
卵…4個



①玉ねぎと人参とナスを1㎝の角切りにし、ナスは水にさらす。トマトは湯むきして、大き目に切り、オクラは塩すりをして、1分間下茹でし、3本分を1㎝幅に切り、残りの3本は縦半分に切る。
②鍋で玉ねぎ、にんじん、ナスをオリーブオイルで炒める。
③玉ねぎが透き通ったら、豚ひき肉とにんにくと酒を加え更に炒める。
④水とトマトを加え、弱火で10分煮込む。
⑤煮込んでいる間に温泉卵を作る。
⑥鍋の火を止め、カレールーを入れ溶かし、再び火をつけ弱火で5分煮込む。オクラとコーンを加え更に煮込む。
⑦お皿にご飯を盛り、カレーをかけ、オクラを飾って、温泉卵を乗せて完成。

カワラッキー賞

高浜中学校　2年
マーラータン風スープ　（３人分）

豚肉…150ｇ
えのき…1/2袋
白ねぎ…1/2本
はるさめ…40ｇ
もやし…1/2袋
にんじん…1/3本
水…400cc
豆乳…400cc
コチュジャン…大1
しょうが…小1
中華の素…大1
ごま油…小2



①にんじんを細切り、白ねぎは斜め切り、えのきは半分に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、次ににんじん、白ねぎ、えのきを炒める。
③水を入れて沸騰させ、中華の素とコチュジャン、しょうがを入れる。
④豆乳を入れ、沸騰させないように2分温めて完成。

カワラッキー賞

高浜中学校　2年　鈴木　絢翔　さん
鶏むね肉と大葉の塩から揚げ　（５人分）

鶏むね肉…750ｇ
大葉…25枚
【A】
酒…大10
おろしにんにく…小2.5
おろし生姜…小2.5
レモン汁…小2.5
ごま油…小2.5
塩…小１と1/3
黒こしょう…ひとつまみ

片栗粉…大7.5
揚げ油…適量
レタス…適量



①大葉を1㎝角に切る。
②鶏むね肉は一口大に切り、ポリ袋に【A】の調味料と大葉を入れてよくもみ、冷蔵庫に入れて10分くらいなじませる。
③②の水気を切って、一つずつ片栗粉をまぶす。
④鍋底より3cmくらい油を入れ、火が通るまで揚げて油を切る。
⑤器に盛りつけて、レタス添えて完成。

カワラッキー賞

高浜中学校　2年　伊藤　想乃　さん
米粉のお好み焼き　（３人分）

米粉…200ｇ
にんじん…1本
小松菜…1株
えのき…50ｇ
玉ねぎ…1/2個
とり肉…100ｇ
こめ油
【A】
卵…2個
水…200cc
白だし…大2
【B】
お好み焼きソース
マヨネーズ
かつおぶし
あおさ



①野菜は好みの大きさに切る。とり肉は薄切りにする。
②とり肉以外の食材を米粉であえ、【A】を加えよく混ぜる。
③ホットプレートに油をひいて、②の生地を焼き、隙間でとり肉を焼く。
④焼いたとり肉をお好み焼きの上に乗せ、ひっくり返して、両面を焼く。
⑤火が通ったら【B】をかけて完成。

カワラッキー賞

高浜中学校　2年　千賀　允道　さん
サバ缶で冷汁　（２人分）

さば水煮…1/2缶
木綿豆腐…1/2丁
きゅうり…1本
大葉…4枚
水…300cc
みそ…大1.5
白ごま…小1



①さば水煮は身と缶汁に分け、身と木綿豆腐を盛付け用の器に入れ、フォークでざっくりと崩す。
②きゅうりは薄い輪切り、大葉は細切りにする。
③ボウルに缶汁、水、みそ、白ごまを混ぜ、みそを溶かしておく。
④①にきゅうりを加え、③を注いで完成。

カワラッキー賞

高浜中学校　2年　堀尾　蒼空　さん
夏野菜と鶏肉のカレー炒め　（４人分）

鶏肉…2枚
なす…1本
ズッキーニ…1本
パプリカ…1個
塩こしょう…少々
カレー粉…大2
にんにくチューブ…小1
油…大1



①鶏肉をぶつ切りにし、袋に入れ下味をつける。（塩こしょう、にんにく、カレー粉）
②なす、ズッキーニは輪切り、パプリカは細切りにする。
③熱したフライパンに油をひき、なす、ズッキーニを焼き、皿に取り出しておく。
④下味をつけた鶏肉を焼き、焼けたらなす、ズッキーニ、パプリカを合わせ、塩こしょう、カレー粉で味をととのえ完成。

カワラッキー賞

南中学校　2年　柿﨑　依真　さん
チョレギそうめん　（２人分）

そうめん…100ｇ～150ｇ
牛こま切れ…150ｇ
焼き肉のたれ（中辛）…大2
焼きのり…1/2枚
キムチ…70ｇ
白いりごま…少々
ごま油…大0.5
【A】
レタス…3枚
きゅうり…1/2本
ごま油…小1
酢…小1
塩、こしょう…少々



①レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。のりは食べやすい大きさにちぎっておく。
②【A】をあえておく。
③フライパンにごま油で牛肉を炒め、焼き肉のたれを加え更に炒める。
④そうめんは表示通りにゆでて流水で洗い、氷水で冷やして水気をしぼる。
⑤器にそうめんを盛り、【A】と牛肉をのせ、のり、キムチを添え、ごまをふって完成。

カワラッキー賞

南中学校　2年　木庭　颯真　さん

きゅうりとトマトの
たんぱく質サラダ

（３人分）

きゅうり…2本
トマト…1個
ちくわ…2本
サラダチキン…100ｇ
かつおぶし…1パック
いりごま…適量
白だし…大1
ごま油…小1
※サラダチキンはゆでたササミでもＯＫ



①きゅうり、トマトを一口大の乱切りにし、ちくわとサラダチキンは食べやすい大きさに斜め切りにする。
②大き目のボウルに切った材料を全て入れ、白だしとごま油を加え混ぜる。
③最後にかつおぶし、いりごまをかけ、さっくり混ぜで完成。

カワラッキー賞

南中学校　2年　丸尾　愛奈　さん

激ウマ チュモッパ

（６人分）

黒米…4杯
ごま油…大1
味の素…小1
韓国のり…1袋
マヨネーズ…15g
ツナ…1缶
たくあん…適量
きゅうり…1本
キムチ…適量
チーズ
コーン…1袋



①きゅうりは少し皮が残るようにピーラーでむき、コーンの大きさに切る。キムチは細かく切る
②ボウルに黒米を入れ、ごま油、味の素、韓国のり、マヨネーズ、ツナ、たくあん、きゅうり、キムチ、コーンを入れて混ぜ、一口大に丸める。
※チーズを入れる場合は溢れないように注意
③チーズを入れたチュモッパは電子レンジ600Wで3分、ラップをかけて温める。
④表面が温かくなったら完成。

フレンズ賞《ウエルネオシュガー》

高中学校　2年　細井　颯真　さん
なすの肉巻き　（5人分）

なす…3本
豚うす切り肉（モモ）…400ｇ
片栗粉…適量
【Ａ】
しょうゆ…大4
砂糖…大4
みりん…大1
料理酒…大1

油…大1
塩、こしょう…少々



①なすは2cm幅の輪切りにする。豚肉は塩、こしょうをふる。
②なすがかくれるように豚肉を1～2枚ほど巻きつけ、片栗粉をつける。
③フライパンに油をひき、中火で10分ほどフタをして焼く。
④余分な油をふき取り、【Ａ】の調味料を入れこげない程度に煮詰める。
⑤お皿に盛りつけて完成。

フレンズ賞《ウエルネオシュガー》

高浜中学校　3年　長谷川　鈴　さん
色どり満点！夏野菜ドリア　（4人分）

【バターライス】
米…２合
バター…20ｇ
コンソメ…小2
コーン…100ｇ
にんじん…1/4本
【ミートソース】
合い挽き肉…150ｇ
玉ねぎ…1/2個
ピーマン…3個
ナス…1/4個
カットトマト…390ｇ
コンソメ…大1
砂糖…小1/2
しょうゆ…小1/2
ソース…小1
水…100cc
ピザ用チーズ…適量



①炊飯器に米、バター、コンソメ、コーン、みじん切りにした人参を入れて炊く。
②玉ねぎ、ピーマン、ナスをみじん切りにして、中火で炒め、火が通ったら、合い挽き肉を入れて炒める。
③②に火が通ったら、カットトマト、コンソメ、砂糖、しょうゆ、ソース、水を入れて、弱火でまぜながら煮込む。
④バターライスを皿に盛り付け、ミートソースをかけて、ピザ用チーズをのせて、グリルでチーズがこんがりするまで焼いて完成。

フレンズ賞《ウエルネオシュガー》

南中学校　2年
栄養満点とうふハンバーグ　（2人分）

ひき肉…200ｇ
乾燥ひじき…10ｇ
長ネギ…1/2本
とうふ…150ｇ
片栗粉…大2
酒…大1
おろししょうが…小1
塩こしょう…少々
きのこあん…お好み



①ひじきを水に入れて戻しておく。長ネギはみじん切りにする。
②ポリ袋にひき肉、長ネギ、とうふ、ひじき、片栗粉、酒、しょうが、塩こしょうを入れてよく混ぜる。
③スプーンですくって形を整え、フライパンに油をひき中火で焼く。両面に焼き色がついたら、水を入れ、ふたをして弱火で3分蒸す。
④一旦火を止めて、きのこあんを入れる。再び火をつけ、全体にタレが絡んだら完成。

フレンズ賞《ウエルネオシュガー》

南中学校　2年　小原　有稀　さん
鶏むね肉の五類もりあわせ　（6人分）



鶏むね肉…3枚
塩こうじ…80cc
塩こしょう…少々
片栗粉…適量
サラダ油…適量
【チリソース】
ケチャップ…大1
キムチの素…大1
さとう…小1
【梅マヨ】
梅干し…2個
マヨネーズ…大2
さとう…小1
【レモンじょうゆ】
レモン汁…大1
さとう…大1.5
しょうゆ…小1

【中華風】
ねぎ…5cm
しょうゆ…小1
さとう…大1
ごま油…小1
【てりやき】
しょうゆ…大1
さとう…小1
酒…大1
みりん…大1

①鶏むね肉の皮を除き、細長く切り、塩こうじにつけておく。
②塩こしょうと片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げて、5等分にする。
③たれの材料それぞれ混ぜ合わせる。
④揚げた鶏肉に③のたれをかけて完成。

フレンズ賞《ウエルネオシュガー》

南中学校　2年　藤原　美文　さん

カリ！ジュワ！！
トマトチキン　（5人分）

鶏もも肉…500ｇ
米粉…大3
油…大4
ケチャップ…大5
てんさい糖…大2
ゴマ…少々



①鶏もも肉に米粉をまぶし、なじませる。
②フライパンに油をひき、強火で鶏肉を火が通るまで揚げ焼きにする。
③②にケチャップとてんさい糖を入れてなじませる。
④あら熱と取って好きな量のゴマをかけて完成。

フレンズ賞《九重味淋》

高浜中学校　2年　坂本　陽莉　さん

肉巻き野菜　（4人分）

豚バラ肉…28枚
ほうれん草…1袋
人参…2本
さけるチーズ…4本
塩こしょう…少々
薄力粉…少々
ごま油…大2
料理酒…大2
【タレ】
しょうゆ…大6
料理酒…大8
みりん…大6
さとう…大2
焼肉のタレ…大4



①人参を細切りにする。
②ラップの上に豚バラ肉を7枚ずつ並べて、さけるチーズ、細切りにした人参、ほうれん草の順番に乗せて、しっかり巻く。
③巻いた肉をフライパンに乗せて塩こしょう、薄力粉をふる。
④ごま油を入れて、両面に焼き目をつけ、料理酒を入れて、軽く蒸し焼きにする。
⑤全体に火が通ったらタレの材料を入れ、からませて完成。

フレンズ賞《チャレンジサポートたかはま》

南中学校　2年　　加藤　虎太朗　さん
まごはやさしいミネストローネ　（6人分）

キャベツ…1/10玉
玉ねぎ…1/2個
ズッキーニ…小１本
人参…1/2本
トマト…３個
ソーセージ…5本
枝豆…20さや
オクラ…3本
にんにく…1片
コンソメ…1粒
オリーブオイル…大5
干しいたけ…2枚
あごだし…大1
ごま…少々
こんぶだし…少々
じゃがいも…小1



①枝豆は塩もみしてゆで、豆を取り出しておく。オクラは塩ずりしてゆで、うす切りに、トマト以外の野菜は細かく切る。トマトは湯むきして細かく切る。
②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で熱する。香りが出たらソーセージを炒め、トマト以外の材料も入れしっかり炒める。
③材料がかぶる程度の水を入れて沸騰させ、あごだし、こんぶだし、コンソメを入れ10分ほど煮る。
④塩で味を整え、器に盛り、オクラをトッピング、すりごまをふって完成。

フレンズ賞《Salut》

高浜中学校　2年　川角　莉菜　さん
夏野菜のガレット　（4人分）

じゃがいも…中4個
コーン…100ｇ
枝豆（豆のみ）…50ｇ
ミニトマト…8個
ピーマン…2個
ピザ用チーズ…80ｇ
片栗粉…大1
塩…小1/2
黒こしょう…少々
オリーブオイル…大2



①ジャガイモは皮をむいて、千切りに、ミニトマトは輪切り、ピーマンは横に2mm幅の細切りにする。
②フライパンにオリーブオイル少々でピーマンを中火で炒め、皿に出して冷ます。
③ボウルにジャガイモを入れ、塩、黒こしょう、片栗粉を入れて混ぜ、コーン、枝豆、ピーマン、チーズを加えさっくりと混ぜる。
④フライパンにオリーブオイルを熱し、③の具材1/4を平らに広げ、ヘラで押し付けながら、中火で5～6分焼く。生地の表面にミニトマトをバランスよく埋め込み、下側に焼き色が付いたら、ひっくり返す。更にオリーブオイルを回し入れ、5分ほど焼く。
⑤ジャガイモに火が通り、両面がカリッとなったら完成

フレンズ賞《加藤周松商店》

高浜中学校　3年　髙瀬　ひかる　さん
みんなでパクパク！
コロコロ野菜ドーナツ　（4人分）

ホットケーキミックス…200g
絹ごし豆腐…150ｇ
みりん…大1
にんじん…30ｇ
コーン…30ｇ
チーズ…10ｇ
揚げ油…適量



①ホットケーキミックスと絹ごし豆腐、みりんを混ぜ合わせ、生地は半分に分けておく。
②【にんじんVer】にんじんをすりおろし、生地に加えよく混ぜる。
③ピンポン玉サイズに手に油をつけて丸める。
④【コーンチーズVer】生地にコーンを加えよく混ぜる。
⑤チーズを包み、ピンポン玉サイズに手に油をつけて丸める。
⑥160～170℃くらいの温度で揚げて完成。

フレンズ賞《加藤周松商店》

南中学校　2年　菊池　祐麻　さん
夏色ベジオムライス　（3人分）

卵…6個
アスパラガス…3本
ズッキーニ…1/2本
なす…1/2本
スナップえんどう…3個
にんじん…1/2本
玉ねぎ…1個
牛ミンチ肉…100ｇ
塩こしょう…少々
ケチャップ…大4
ご飯…茶碗6杯分
サニーレタス…適量
ミニトマト…3個



①玉ねぎ、ズッキーニ、なす、にんじんはみじん切りにする。スナップえんどうとアスパラは5mmの斜め切りにする。
②フライパンに油を中火で熱し、牛ミンチを炒める。色が変わったら①を加え、しんなりするまで炒める。
③②にご飯とケチャップ加え炒め、全体が均一になるよう混ぜ、塩こしょうで味を調え、器に1/3量ずつ盛付ける。
④ボウルで卵を溶き、フライパンで半熟状に火を通す。
⑤クッキングシートに置き、形を整え、ご飯に乗せる。
⑥サニーレタスとトマトを添えて完成。