

# 第7回野菜キャベツにこだわる！ごてんば米コン入賞レシピ



## 【小中学生の部門】



「第7回野菜キャベツにこだわる！ごてんば米コン」を開催しました。今年度7回目を迎え、キャベツを必ず使用する、募集期間を小中学生の夏休みに合わせ夏休みの課題として取り組める等、一部リニューアルしました。小中学生部門564点、一般部門（高校生を含む）124点と多数の応募をいただき、10月中旬に1次審査（書類審査）、11月16日に一般部門、12月7日に小中学生部門の2次審査（調理、試食）が行われ、厳選な審査の結果、各部門：最優秀賞、第2位、第3位、各1名、入賞3名が決定し、同日に表彰式も行われました。協賛いただいた企業も増え、賞品も大幅に増えました。

入賞された皆さんの野菜を使ったレシピを、ぜひご家庭でもお試しください。また、小中学校・保育園の給食の献立にも登場予定です。

健康推進課 82-1111

### ★最優秀賞★

### 「ちゃんちゃんやきオムレツ」

たなか ひなた  
田中 陽向 さん（玉穂小学校3年）

材 料	分 量（4人分）	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たまご</li> <li>・キャベツ</li> <li>・たまねぎ</li> <li>・にんじん</li> <li>・シャケ</li> <li>・みそ</li> <li>・さとう</li> <li>・みりん</li> <li>・バター</li> <li>・さけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5こ</li> <li>2まい</li> <li>1/4こ</li> <li>1/3こ</li> <li>1切れ</li> <li>小さじ1と1/2</li> <li>小さじ1と1/2</li> <li>小さじ1</li> <li>30g</li> <li>小さじ3</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① シャケにさけをふりかけ、皿に入れラップをしてレンジで3分加熱する。</li> <li>② 野さいを小さく切って、ふくろに入れて、レンジで2分加熱する。</li> <li>③ ☆と①で出たしるをまぜる。</li> <li>④ たまごをまぜ②③とほぐしたシャケをまぜる。</li> <li>⑤ フライパンにバターを入れオムレツにする。 お好みでごまかごまだれをかける。</li> </ol>
<p><b>PRポイント</b> ぼくは、今年、たまごやきがやけるようになりました。ぼくのすきな、キャベツ入りのちゃんちゃんやきをまぜて、ぼくの大すきな新メニューを作りました。</p>		

### ★第2位★

### 「シャキシャキキャベツのカレーボール」

いしだ ことね  
石田 琴音 さん（原里中学校1年）

材 料	分 量（4人分）	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ</li> <li>・鶏肉</li> <li>・おから</li> <li>・カレー粉</li> <li>・とりガラスープ</li> <li>・かたくり粉</li> <li>・コーン</li> <li>・オリーブオイル</li> <li>・卵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>300g</li> <li>220g</li> <li>100g</li> <li>小さじ2と1/2</li> <li>大さじ3</li> <li>大さじ2</li> <li>80g</li> <li>大さじ2</li> <li>1個</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① キャベツをざく切りにする。</li> <li>② ボウルに移しコーン以外の材料をすべて混ぜ合わせる。</li> <li>③ コーンをボウルに入れ混ぜ合わせる。</li> <li>④ まぜた具を4～5cmに丸める。</li> <li>⑤ ふっとうしたお湯に入れ1分ゆでる。</li> <li>⑥ 水気をとり、160～180℃の油ですあげにする。</li> </ol>
<p><b>PRポイント</b> カレー粉を入れ、何個食べても飽きないようにした。キャベツの食感を大切に、大きめに切った。</p>		

★第3位★

「テリテリ肉巻きキャベツ」

ゆやま さち  
湯山 紗智 さん (西中学校1年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ</li> <li>・えのき</li> <li>・もやし</li> <li>・うす切り豚肉</li> <li>・しょうゆ</li> <li>・酒</li> <li>・みりん</li> <li>・片栗粉</li> <li>・砂糖</li> <li>・青ネギ</li> <li>・塩</li> <li>・こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>50g</li> <li>50g</li> <li>8枚</li> <li>大さじ3</li> <li>大さじ4</li> <li>大さじ1</li> <li>小さじ1/2</li> <li>大さじ1</li> <li>適量</li> <li>適量</li> <li>適量</li> </ul>	<p>① キャベツを千切りにし、もやしとえのきをボールに入れ、水大さじ1を加え、軽くラップをかけてレンジ(600W)1分半加熱。</p> <p>② まな板に豚肉を広げて塩・こしょうをふり、キャベツともやしとえのきを入れて巻き、片栗粉をまぶす。</p> <p>③ フライパンに油をひき肉にこげめがつくまで焼く。</p> <p>④ タレをからめ、皿に盛り、ねぎをふりかけて完成。</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>PRポイント</b></p> <p>「テリテリ肉巻き」は味が少し濃いのでごはんの進みもよくなります。また、もやしとキャベツが入っているのでシャキシャキしておいしいです。</p> </div>

★入 賞★

「洋風巾着」

たつみち るうく  
立道 琉玖 さん (富士岡中学校3年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・油あげ</li> <li>・キャベツ</li> <li>・卵(黄身)</li> <li>・ツナ</li> <li>・塩</li> <li>・マヨネーズ</li> <li>・にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4枚</li> <li>4枚</li> <li>4個</li> <li>2缶</li> <li>適量</li> <li>適量</li> <li>1/2本</li> </ul>	<p>① 油あげを真ん中から2つに切り中を広げる。</p> <p>② キャベツとにんじんを千切りにして、ツナと塩とマヨネーズを和える。</p> <p>③ ①の油あげの中にこのキャベツと卵を入れて楊枝で止める</p> <p>④ 油を入れずにフライパンでフタをして両面やく。</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>PRポイント</b></p> <p>卵は黄味だけ器に入れる。そして、油揚げに入れた方が作りやすい。</p> </div>

★入 賞★

「キャベツシャキシャキふりかけ」

やまぐち ゆうき  
山口 優貴 さん (原里中学校1年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ</li> <li>・ニンジン</li> <li>・かつおぶし</li> <li>・塩こんぶ</li> <li>・ごま</li> <li>・ごま油</li> <li>・塩こしょう</li> <li>・砂糖</li> <li>・みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2枚</li> <li>1/2本</li> <li>少々</li> <li>少々</li> <li>少々</li> <li>適量</li> <li>少々</li> <li>小さじ1/2</li> <li>小さじ1</li> </ul>	<p>① キャベツとニンジンは粗みじん切りにする。</p> <p>② フライパンにごま油を適量ひき、ニンジンを入れ、色がいい色になったらキャベツを入れる。</p> <p>③ 野菜に少し色がついたら塩こしょう、砂糖、みりんを入れ炒める。</p> <p>④ 最後にかつおぶし、塩こんぶを入れ少しいため、ごまをかける。</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>PRポイント</b></p> <p>塩昆布を入れて味つけをし、色取りとシャキシャキ感を出すために人参を使った。</p> </div>

★入賞★

「照り焼きボール」

たかはし りおな  
高橋 理緒菜 さん (南中学校1年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
☆大根	1/8本	① ☆の食材をみじん切りにする。 ② ①の食材をむね肉(ミンチ)と混ぜる。 ③ ②に塩こしょうを加える。 ④ 混ぜ合わせた③を1口ぐらいにまるめる。 ⑤ ④を10分ほどゆでる。 ⑥ ゆでた団子をフライパンに入れる。 ⑦ ⑥の調味料をいれて色がつくまで焼く。(こがさない) ※材料がまとまらない場合は肉を多くするか小麦粉を使う場合がある。  <u>PRポイント</u> どこの家庭にもありそうな材料で作りました。大根が入っているので、さっぱりとした味でキャベツとも合い、食べやすいです。肉もむね肉にため、あっさりしていますが、照り焼きにすることでご飯との相性も良くなりました。
☆人参	1/4本	
☆キャベツ	1/4本	
☆ぶねしめじ	半分	
・むね肉(ミンチ)	2枚分	
・塩こしょう	少々	
◎しょうゆ	大さじ6	
◎甘いリンゴ	1/2個(すりおろし)	
◎みりん	大さじ8	
◎砂糖	大さじ4~6	
◎水溶き片栗粉	1:1	
◎水1	(とろみ具合で調整)	