

小学校低学年の部

優秀賞

切ってびっくり だしまきたまご

使用した長門市産の食材

・白オクラ



材料（4人分）

・白オクラ	2本	A塩
・ちくわ	2本	
・たまご	2個	
A水	30 cc	
Aかつおだし	3 g	
A砂糖	3 g	

工夫したところ

少々 ・たまごをふわふわにする

作り方

- ①白オクラをいたずりして洗う
- ②①にラップをして 600W で 30 秒ほど電子レンジにかける
- ③②をちくわの穴に入れる
- ④たまごをといて A と合わせておく
- ⑤熱したフライパンに④を少し入れて③をおいて、
だしまきたまごをつくるようにくるくる巻いていく
- ⑥たまごがなくなるまで、くり返す
- ⑦断面がわかるように輪切りにして完成

夏野菜のちくチーボート

使用した長門市産の食材

- ・ちくわ
- ・なす
- ・白オクラ
- ・トマト



材料（4人分）

- | | | | |
|--------|------|---------|-----|
| ・ちくわ | 4本 | ・ピザ用チーズ | 60g |
| ・なす | 1/2本 | | |
| ・白オクラ | 3本 | | |
| ・トマト | 1/2個 | | |
| ・オリーブ油 | 大さじ1 | | |
| ・塩こしょう | 少々 | | |

工夫したところ

- ・火を使わないで調理できるところ
- ・オクラが嫌いなお父さんに食べてもらえるよう考えました

作り方

- ①なすは皮をむき、5mm角に切る
- ②白オクラは半月切りに、トマトはさいの目に5mm角に切る
- ③①②をボールに入れて、オリーブ油と塩こしょうを入れて混ぜる
- ④ちくわを切り開いて③をのせる
- ⑤④の上にピザ用チーズをのせる
- ⑥お皿にのせて、ラップをせずに600wのレンジで4分弱加熱する

夏野菜どかもりパン

使用した長門市産の食材

- ・白オクラ
- ・しらす



材料（4人分）

- ・白オクラ 3本
- ・ミニトマト 15個程度
- ・しらす 4つまみ
- ・フランスパン 1本
- ・青しそ 3枚
- ・オリーブオイル 50cc

工夫したところ

- ・ビンをふって作るのが楽しいです
- ・残ったら、豆腐にかけてもおいしいです

作り方

- ①白オクラを5mmの厚さに輪切りにする
- ②ミニトマトをざく切りに切る
- ③青しそをせん切りにする
- ④ビンに①②③としらす・オリーブオイルを入れる
- ⑤ビンのふたを閉め、混ぜるまで振る
- ⑥フランスパンを1cmの厚さに輪切りにする
- ⑦パンを焼いて混ぜた⑤をのせたらできあがり

夏野菜の カラフルあっさりサラダ

使用した長門市産の食材

- ・ゴーヤ
- ・きゅうり
- ・白オクラ
- ・ミニトマト
- ・ゆずきち



材料（4人分）

- | | | | |
|--------|------|---------|--------|
| ・ゴーヤ | 200g | ・ゆずきち果汁 | 小さじ2 |
| ・にんじん | 160g | ・サラダ油 | 小さじ4 |
| ・白オクラ | 200g | ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・ミニトマト | 240g | ・こしょう | 少々 |
| ・きゅうり | 200g | | |
| ・コーン | 80g | | |

工夫したところ

- ・色をカラフルにした
- ・あっさりする味付けにするためにドレッシングに酢じゃなくてゆずきちを入れた

作り方

- ①ゴーヤを半分に切って種をとり、5mmの厚さに切ってゆでる
- ②にんじんの皮をむき、5mmのいちょう切りにしてゆでる
- ③白オクラを食べやすい大きさに切ってゆでる
- ④きゅうりを1口サイズに切る
- ⑤ミニトマトを半分に切る
- ⑥コーンをゆでる
- ⑦ゆずきちとサラダ油・塩・こしょうをよく混ぜ合わせてドレッシングを作る
- ⑧①～⑥の野菜とドレッシングをボウルに入れてよく混ぜる
- ⑨お皿に盛り付けて完成

小学校高学年の部

家族みんなで
つくしま賞

簡単に作れるピザ

使用した長門市産の食材

・白オクラ



材料（4人分）

- | | | | |
|---------|-----|-----------|------|
| ・ぎょうざの皮 | 20枚 | ・トマトケチャップ | 適量 |
| ・白オクラ | 2本 | ・ピザ用チーズ | 適量 |
| ・ウインナー | 1袋 | ・とうもろこし | 1/4本 |
| ・ピーマン | 3個 | | |
| ・ミニトマト | 20個 | | |

工夫したところ

- ・オーブントースターで焼くとき、焦げないようにきちんとみておくこと

作り方

- ①白オクラ・ウインナー・ピーマン・ミニトマトを小さく輪切りにする
- ②ぎょうざの皮にトマトケチャップをぬる
- ③①で切った材料ととうもろこしをのせて最後にチーズをのせる
- ④オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く

ネバスツパサラダ

使用した長門市産の食材

- ・長いも
- ・オクラ
- ・トマト



材料（4人分）

- | | | | |
|-------|------|-------|-------|
| ・きゅうり | 2本 | ・塩こんぶ | 2つまみ |
| ・トマト | 2個 | ・（納豆 | 1パック） |
| ・長いも | 200g | | |
| ・オクラ | 5本 | | |
| ・梅干し | 3つ | | |
| ・めんつゆ | 大さじ5 | | |

工夫したところ

- ・水々しい野菜を多く入れたところ
- ・夏バテ予防にネバネバなものと酸っぱいものも入れたところ

作り方

- ①きゅうり・トマト・長いも・オクラを1cm角に切る（オクラは塩ゆでして切る）
- ②すべてをボウルに入れる
- ③梅干し・塩こんぶ・めんつゆを入れる
- ④お好みで納豆を入れて混ぜる

中学生の部

レンコンで
リゾート気分
で賞

シャリシャリリゾット

使用した長門市産の食材

- ・お米
- ・にんにく
- ・にんじん
- ・ドライパセリ
- ・玉ねぎ
- ・レンコン



材料（4人分）

- | | | | |
|-------|---------|---------|-------|
| ・ごはん | 茶わん 4 杯 | ・バター | 大さじ 2 |
| ・チーズ | 100g | ・塩 | 適量 |
| ・レンコン | 5 cm | ・こしょう | 適量 |
| ・にんじん | 1 本 | ・ドライパセリ | 適量 |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 | ・コンソメ | 3 個 |
| ・にんにく | 2 かけ | ・水 | 250cc |

工夫したところ

- ・生米ではなく、前の日に余ったご飯を使う事で時短になり、忙しい朝でもすぐに作れます
- ・レンコンを入れることで、シャリシャリとした食感が味わえます

作り方

- ①レンコン・にんじん・玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする
- ②フライパンにバターを溶かし①を炒める
- ③②にごはん・水・コンソメ・チーズを入れて煮る
- ④まったりとしてきたら、塩とこしょうで味を調整する
- ⑤お皿に盛り付け、ドライパセリを散らして完成

中学生の部

シャキッと
目がさめる
で賞

朝から シャキッとサラダ

使用した長門市産の食材

- ・長州どり
- ・レタス



材料（4人分）

- ・長州どり（ささみ） 4本
- ・ミニトマト 12個
- ・レタス 1袋
- ・塩（ゆでる用）
大さじ 1/2
- ・コーンの缶詰 1缶
- ・和風ドレッシング 20ml

工夫したところ

- ・野菜の緑だけでなく、肉の白色やトマトの赤色、コーンの黄色で色あざやかにすることにこだわった

作り方

- ①なべに1Lの水を入れて沸騰させる
- ②その間に、ささみのすじをとる
- ③沸騰したら塩を入れ、すじをとったささみを入れて火をとめ、5分ほど待つ
- ④レタスを水で洗い、手で一口サイズの大きさにちぎる
- ⑤③が5分たったら、火のとおったささみを取りだして冷ます
- ⑥ミニトマトを水で洗い、コーンを缶詰から出す
- ⑦お皿に食材を盛り付ける
- ⑧和風ドレッシングをかけて完成

い ろ ど り 卵

使用した長門市産の食材

- ・ オクラ
- ・ 白オクラ
- ・ パプリカ
- ・ レタス



材料（4人分）

・ 卵	4 個	A ちくわ	1 本
A パプリカ	4 個	・ レタス	適量
A オクラ	4 本	・ 味付け用のスープ	
A 白オクラ	4 本	（コーンスープの素）	
A ベーコン		半分～1人前（お好みで）	
（ハーフサイズ）	4 枚		

工夫したところ

- ・ さまざまな味のバリエーションが楽しめるようにしたところ
- ・ めんつゆ、オニオンスープ、もずくスープなどを使ってもよい
- ・ チーズや鶏肉を入れてもおいしい

作り方

- ① A を輪切りと一口サイズに切る
- ② 卵と①とスープの素をボウルに入れてまぜる
- ③ ②をフライパンに流し入れて焼く
- ④ お皿にレタスをしいて、盛り付ける