

最優秀賞

# 夏バテしない カミカミご飯

うえだ だいき  
上田 大貴さん  
(南小5年)

上田 裕子さん  
(上谷3区)



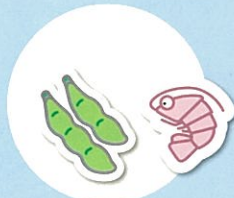
## 材料(2人分)

★米	1合
★12穀米	10g
干しえび	5g
小女子	5g
★ゆでた枝豆(むき)	10g
とりの皮	30g
★卵	1個
★梅干し	中1個
塩・こしょう	各少々
紅シヨウガ(好みで)	少々

★の食材は、地元食材です！

## 作り方

- 1 米をとぐ。
- 2 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- 3 干しえびと小女子をフライパンで炒めておく。
- 4 炊飯器に米と12穀米、梅干し、③を入れて炊く。(水は普通のごはんと同じ)
- 5 とりの皮は細かくきざみ、フライパンでカリカリに炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- 6 卵はわりほぐし、フライパンでいり卵をつくる。
- 7 ④のごはんが炊けたらよく混ぜて、器にもり、⑤のとりの皮と②の枝豆、⑥のいり卵を飾る。好みで紅シヨウガを盛りつける。

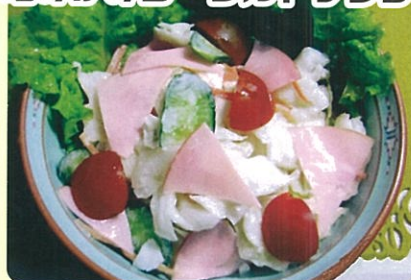


最優秀賞

# キャベツときゅうりの 噛みかみヨーグルトサラダ

さいとう ふたば  
齊藤 双葉さん  
(大小4年)

齊藤 里絵さん  
(新田町区)



## 材料(3人分)

★キャベツ	4枚位
★にんじん	1/4本
★きゅうり	1/2本
△塩	小さじ1/2
ミニトマト	6個
コースハム	2枚
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
★おろしにんにく	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

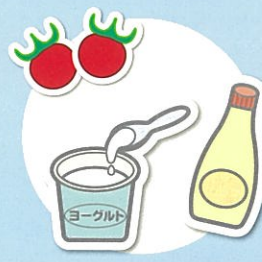
★の食材は、地元食材です！

## 作り方

- 1 キャベツは3cm位の角切り、にんじんはせん切り、きゅうりは斜めうす切りにし、ボウルに入れて、△塩をふって10分位おいて、水けを切る。
- 2 Aのヨーグルトと調味料をよく混ぜ合わせ、①を和える。
- 3 ハムは8等分に切り、ミニトマトは半分に分けておく。
- 4 ②を器に盛りつけ、ハムとトマトを飾る。

## 料理の アピールポイント 作り方のコツなど

にんにくの風味とマヨネーズだけでなくヨーグルトを加えたことでまろやかに食べやすく仕上げました。野菜の「カリカリ」の食感を残しつつも、あきない味です。



優秀賞

# かみかみ漬け

かの みゆ  
管野 実結さん  
(大小5年)

管野 由美さん  
(末広区)



## 材料(2人分)

★きゅうり	1/2本
にんじん	1/8本
★大根	5cm
エリンギ	小1本
昆布	5cm×3cm
切りするめ	10本
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	少々

(好みで、昆布茶やカレー粉、ごま油など加えてもよいです)

## 作り方

- 1 にんじん、大根の皮をむく。
- 2 きゅうり、にんじん、大根を長さ5cm位の拍子木切りにする。
- 3 エリンギも長さ5cmにして手でさいたら、レンジで30秒加熱する。
- 4 昆布ははさみで細く切る。
- 5 切りするめを半分の長さに切る。
- 6 ビニール袋に②～⑤とAの調味料を入れ混ぜ合わせ、1時間置く。

## 料理の アピールポイント 作り方のコツなど

昆布とするめのうまみととろみが出ておいしく仕上がります。しゃきしゃきの野菜とするめと昆布を噛みしめながらゆっくりおいしく食べてください。味付けにカレー粉をプラスすると、子ども達に喜ばれます。市販の浅漬けのもとを使うととても簡単です。



しっかり  
かんで  
おいしく  
食べよう!

## 肥満の予防

よくかんで食べると満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防止し肥満を予防します。

## 味覚の発達

よくかんで味わうことで、だ液分泌がよくなり、おいしく味わうことができ、味がよくわかります。

## 言葉がはつきり

お口の周りの筋肉を使うことにより表情が豊かに、きれいな発音ができるようになります。

## 脳の発達

よくかむことで脳を刺激します。脳細胞の動きが活発になり、お子さんの知育に役立ちます。

