



# 入賞作品

## 小学生部門



### 最優秀賞

「れんこんのサバはさみ焼き」  
幡代小学校5年 森聡太さん P1



### 優秀賞

「フライパン！ポークパインピザ」  
千駄谷小学校4年 清家万緒さん P3



### アイデア賞

「備蓄品をアレンジ！ライスバーガーダブルセット」  
幡代小学校4年 松岡航司さん P5



### 努力賞

「包丁いらずカルシウムたっぷり備蓄レープ<sup>びあく</sup>」  
上原小学校5年 大八木啓伍さん P7



### 努力賞

「お手軽！貝だくさんまぜごはん」  
幡代小学校6年 時田千鶴さん P9

## 中学生部門



### 最優秀賞

「楽しい食感！麩とライスペーパーのチヂミ風」  
松濤中学校2年 玉上桃百さん P11



### 優秀賞

「火も包丁も不要！！栄養たっぷりのパスタ&サラダ」  
松濤中学校2年 清野陸さん P13



### アイデア賞

「アサリとツナのピラフ、ふわふわ麩ボールのトマト煮」  
原宿外苑中学校1年 青木彩友さん P15



### 努力賞

「カン詰 カン物 カン単 チャーハン」  
鉢山中学校2年 浜田蒼嶺さん P17



### 努力賞

「イタリアン風、備蓄食材のひっぱり」  
松濤中学校3年 加藤和杜さん P19



小学生部門

優秀賞

# フライパン！ ポークパインピザ



千駄谷小学校 4年生  
清家 万緒さん

## 料理のアピールポイント

備蓄食品で、災害時も楽しく小さい子でも簡単に生地をこねて作れるピザです。肉、野菜、果物、乳製品を取り入れ、栄養バランスも考えました。

## 材料（4人分）

### 【ピザ生地】 4枚分

A  
小麦粉……………360g  
片栗粉……………40g  
砂糖……………小さじ2  
塩……………小さじ1/2  
オリーブ油……小さじ2  
水……………200ml

### 【トッピング】

ミートソース缶…135g  
ポークランチョンミート缶…100g  
パインスライス缶…4枚  
ピーマン…………4個  
粉チーズ…………大さじ4

## 作り方

### 【ピザ生地を作る】

- ① ポリ袋にAを入れてよく混ぜる。オリーブ油と水を加えてこね、生地がまとまったら4等分する。（生地が硬い場合は水を少量足す）
- ② まな板にポリ袋をかぶせる。ラップを巻いためん棒で①を薄く丸く伸ばす。

### 【トッピングを用意する】

- ③ ポークランチョンミートとパインは一口大に切る。パインはキッチンペーパーで水気を取っておく。
- ④ ピーマンは種を取り除いて細切りにする。

### 【焼く】

- ⑤ アルミホイル（生地の約2倍の長さ）を用意し、②をのせる。ミートソースを塗り、③、④、粉チーズをのせる。全体を密閉するように包む。
- ⑥ フライパンにのせ、ふたをして強めの中火で4～5分焼く。ひっくり返して弱めの中火でさらに3分焼く。

栄養価（1人分）エネルギー 515kcal / 食塩相当量 2.0g

小学生部門

アイデア賞

## 備蓄品をアレンジ！ ライスバーガーダブルセット



幡代小学校 4年生  
松岡 航司さん

### 料理のアピールポイント

備蓄している切りもち、パックごはん、レトルト食品、缶詰をつかって、2種類のライスバーガーを作りました。米は、もちと混ぜてやき、くずれにくくしました。具材は備蓄品によってアレンジできます！

### 材料（4人分）

#### 【バンズ】

切りもち……………1個  
水……………大さじ2  
パックごはん…400g  
だししょうゆ（低塩）…大さじ1  
サラダ油……………大さじ1/2

#### 【牛丼】

牛丼の具（レトルト）…240g  
卵……………4個  
サラダ油……………小さじ1  
レタス……………1枚

#### 【和風ツナ】

ツナ缶（水煮）…2缶  
（140g）  
マヨネーズ……………大さじ2  
しょうゆ……………小さじ1  
玉ねぎ……………小1個  
レタス……………1枚

### 作り方

#### 【バンズを作る】

- ① もちは8等分に切り、耐熱容器に入れる。水をふりかけ、ふたをして電子レンジ（600W）で1分20秒加熱する。水分を混ぜ込みながらよく混ぜる。
- ② パックごはんは表示通りに加熱し、①に加えてよく混ぜる。
- ③ ②を16等分にし、丸く成形する。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べる。だししょうゆをハケで塗りながら、中火で片面3分ずつ焼く。

#### 【牛丼ライスバーガーを作る】

- ⑤ レタスは4等分にちぎる。（半分は和風ツナライスバーガー用）
- ⑥ 牛丼の具はザルで水気を切る。
- ⑦ フライパンに油入れて中火で熱し、目玉焼きを作る。
- ⑧ ④に⑦、⑤、⑥の順にのせ、もう一枚の④ではさむ。

#### 【和風ツナライスバーガーを作る】

- ⑨ 玉ねぎは4等分の輪切りにする。フライパンを熱し、弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑩ 汁気を切ったツナにマヨネーズとしょうゆを加えて混ぜる。
- ⑪ ④に⑨、⑤、⑩の順にのせ、もう一枚の④ではさむ。

栄養価（1人分）エネルギー 420kcal / 食塩相当量 1.8g

小学生部門

努力賞

# 包丁いらずカルシウム びちく たっぷり備蓄レープ



上原小学校 5年生  
大八木 啓伍さん

## 料理のアピールポイント

包丁いらずで手軽でおいしく、卵不使用のマヨネーズを使えば、アレルギーフリー（卵・乳・小麦不使用）で多くの方が食べられます。

## 材料（4人分）

【クレープ生地】 8枚分  
A [ 米粉……………80g  
片栗粉……………35g  
豆乳（無調整）…250g  
マヨネーズ………17g

【ツナマヨ】  
ツナ缶（水煮）…2缶  
（140g）  
マヨネーズ………36g  
こしょう……………少々

【さんま缶レタス】  
さんまの蒲焼き缶…1缶  
（100g）  
レタス……………大きめ2枚

## 作り方

### 【クレープ生地を作る】

- ① ボウルにAを入れて混ぜ、豆乳を加えてよく混ぜる。さらにマヨネーズを加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で5～10分休ませる。
- ② フライパンを中火で熱し、①を薄く広げて両面を焼く。

### 【ツナマヨを作る】

- ③ ツナは汁気を切り、マヨネーズと混ぜ合わせ、こしょうを加える。
- ④ ②を広げ、中央に具をのせる。生地の上端を中央に向かって折りたたみ、手前から奥に向かって巻く。（ブリトー巻き）

### 【さんま缶レタスを作る】

- ⑤ さんまの蒲焼きは軽くほぐす。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑥ ②を広げ、上側に具材をのせる。生地の下側を具材にかぶせるように折りたたみ、左右の端が中央で合わさるように折りたたむ。（つつみ巻き）

栄養価（1人分）エネルギー 304kcal / 食塩相当量 0.9g

小学生部門

努力賞

# お手軽！ 具たくさんまぜごはん



幡代小学校 6年生  
時田 千鶴さん

## 料理のアピールポイント

切って、のせて、混ぜるだけ！簡単で火も使わないので、料理が苦手な人も作ることができます。おいしくて野菜も入っているので、栄養もとれます！実際の災害時、電気やガスが通ってなくても作れるレシピです。アルファ米の袋の中で全部作れるので、お皿を使わずに食べられます。

## 材料（4人分）

アルファ米（白飯）…4袋  
水……………（表示通りの分量）  
魚肉ソーセージ…4本  
うずらの卵（味付き）…8個  
マヨネーズ（小分け）…4パック  
（24g）  
野菜チップス  
（れんこん、にんじん、  
いんげん、かぼちゃ、  
さつまいも）各4つ

## 作り方

- ① アルファ米は表示通りに水で戻す。
- ② 魚肉ソーセージは一口大、うずらの卵は半分に切る。
- ③ ①にマヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ④ ②を加えて混ぜ合わせ、野菜チップスをトッピングする。

栄養価（1人分）エネルギー 585kcal / 食塩相当量 2.0g

中学生部門

最優秀賞

楽しい食感！

麩とライスペーパーのチヂミ風



松濤中学校 2年生  
玉上 桃百さん

### 料理のアピールポイント

長期的に保存することが可能なライスペーパーと麩を使いました。

ライスペーパーのパリッとした食感ともやしの食感が楽しい一品です。

### 材料（4人分）

A	車麩	30g
	卵	2個
	水	大さじ3
	白だし	大さじ1
	もやし	1/2袋
	にら	1/4束
	ライスペーパー	2枚
	サラダ油	大さじ1
	冷やし中華のたれ (2~3倍濃縮)	大さじ6 (またはポン酢)

### 作り方

- ① ポリ袋にAを入れ、しばらく置いて全体をなじませる。なじんだら袋の上から手でつぶす。
- ② にらはキッチンバサミで3cm長さに切り、もやしと一緒に①に加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油をなじませ、火をつけずにライスペーパーを1枚置く。②を平らに広げ、両面を水で濡らしたライスペーパーを重ねる。
- ④ フライパンに火をつけ、中火にし、両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ たれは別皿に用意する。

栄養価（1人分）エネルギー 207kcal / 食塩相当量 3.3g



中学生部門

アイデア賞

# アサリとツナのピラフ、 ふわふわ麩ボールのトマト煮



原宿外苑中学校 1年生  
青木 彩友さん

## 料理のアピールポイント

常温で保存できるアサリとツナの缶詰と焼き麩・トマトジュースを使いました。ピラフは災害などで炊飯器が使えなくても美味しく食べられるようにフライパンで作りました。

## <アサリとツナのピラフ>

材料（4人分）

米	2合
あさり水煮缶	1缶（60g）
ツナコーン缶	1缶（115g）
玉ねぎ	1/2個
おろしにんにく	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
バター	8g
コンソメ	4g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	400ml（あさりの汁も含む）

A

作り方

- ① 米は洗って20分浸漬させ、水気を切る。
- ② あさは身と汁に分け、汁は水と合わせておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③を中火で炒める。しんなりしたら、にんにく、汁気を切ったツナコーンの順に加えてさらに炒める。
- ⑤ ①を加え、透き通るまで炒める。Aと水を加えて沸騰させる。沸騰後、ふたをして弱火で15分加熱する。
- ⑥ 火を止めて火元から外し、あさりの身をのせて10分蒸らす。

栄養価（1人分）エネルギー 367kcal / 食塩相当量 1.4g

## <ふわふわ麩ボールのトマト煮>

材料（4人分）

焼き麩	30g
玉ねぎ	1/4個
卵	1個
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
トマトジュース（無塩）	200ml
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
コンソメ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1

A

B

作り方

- ① 麩は水で戻し、絞って2cm角にちぎる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①、Aをボウルに入れてよく混ぜる。直径5cmの平たい丸形に整える。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、オリーブ油を引く。②を並べ中火にし、両面に焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら取り出す。
- ④ フライパンにBを入れて沸騰させる。③を入れ、弱火～中火で5分煮る。

栄養価（1人分）エネルギー 106kcal / 食塩相当量 1.6g

中学生部門

努力賞

# カン詰 カン物 カン単 チャーハン



鉢山中学校 2年生  
浜田 蒼嶺さん

## 料理のアピールポイント

3ステップでとても簡単に作ることができ、災害時でもできるように水の使用を最小限に作ることができます。

## 材料（4人分）

ごはん……………600g  
コーン缶…………120g  
ツナ缶（油漬け）…2缶  
（120g）  
A カットわかめ…20g  
白ごま……………20g  
塩……………1g  
こしょう…………少々  
オリーブ油……小さじ1

## 【付け合わせ】

ピクルス（パプリカ、  
にんじん、きゅうり、  
だいこん、昆布）各4つ

## 作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、ごはんを加えて炒める。
- ② 汁気を切ったコーンとAを加え、さらに炒める。
- ③ お椀に入れて、器に伏せて盛り付ける。横にピクルスを添える。

栄養価（1人分）エネルギー 405kcal / 食塩相当量 2.4g

中学生部門

努力賞

## イタリアン風、 備蓄食材のひっぱり



松濤中学校 3年生  
加藤 和杜さん

### 料理のアピールポイント

山形の郷土料理のひっぱりを、夏や秋でもさっぱり食べられるよう、トマトソースでアレンジしてみました。意外なコンビネーションですが、味を引き立たせ合っていてとてもおいしいです。

### 材料（4人分）

うどん（乾・無塩）…320g  
さば缶（水煮）…1・1/2缶  
（300g）  
ひきわり納豆…1パック  
（50g）  
レモン果汁……小さじ1  
カットトマト缶…250g  
オリーブ油……大さじ1・1/2  
しょうゆ……大さじ2  
めんつゆ（4倍濃縮）…大さじ1  
塩……………ふたつまみ  
パセリ……………少々  
粉チーズ……………大さじ2

A

### 作り方

- ① うどんは熱湯で9分茹でる。
- ② 鍋にAを入れ、中火にする。水分を飛ばしながらトマトをつぶし、少し煮詰める。
- ③ 水分が少なくなったらボウルに取り出し、納豆、さば、レモン果汁を加えて混ぜる。
- ④ 器に①を盛り、③をかけてよくからめる。
- ⑤ お好みでパセリ、粉チーズをかける。

栄養価（1人分）エネルギー 515kcal / 食塩相当量 2.9g

