

# 鎌産鎌消！

## ～朝食メニューレシピコンクール～

### レシピ集



一般の部 最優秀賞  
『栄養満点！ピリ辛なしサンド、  
たっぷりなしヨーグルト』



こどもの部 最優秀賞  
『元気になる野菜たっぷり鎌ヶ谷  
カレー（隠し味に梨入り）』



こどもの部 最優秀賞  
『かまたんオムライス  
みそ汁ぞえ』

もくじ

ページ	氏名
一般の部・最優秀賞	
1	佐藤 七映
こどもの部・最優秀賞	
2	清水 勇氣
2	大山 皓詩
一般の部・優秀賞	
3	渡邊 樹、淳子
3	柳澤 芳乃、中川 陽香
4	對馬 千侑海
子どもの部・優秀賞	
4	柳澤 亜梨沙
5	服部 葵
5	保田 莉子
6	渡邊 みのり
6	沼田 知也
7	藤枝 真菜
7	村上 雫月
8	大竹 諒
8	新田 美怜
9	前野 颯志

ページ	氏名
9	榎本 風雅
10	北沢 胡天
10	板垣 遼太
一般の部・応募作品	
11	佐藤 拓海、志帆
11	勝又 汐那
12	島野 二帆
12	関島 美佳
13	仁木 鈴華、橋本 恵実
13	梅木 絵利奈
14	堀田 陽菜乃、平木 芽生
14	佐藤 優衣
15	金井 優花、鶴田 莉彩
15	布施 桃奈
16	岡本 堇
16	玉田 涼香
17	室井 友希
子どもの部・応募作品	
18	廣岡 和
18	門 是然

ページ	氏名
19	小室 侑都
19	高橋 翔希
20	清水 陽妃
20	柴田 隼斗
21	千明 真悟
21	大木 芽姫
22	保泉 優斗
22	宮鍋 七望
23	今関 唯人
23	近江 皇汰郎
24	中村 純大
24	皆川 優夏
25	上山 駿斗
25	近江 麻由
26	上館 悠斗
26	橋本 一輝
27	武藤 珠梨
27	徳平 優那
28	高品 遥
28	阿部 敬之

ページ	氏名
29	佐藤 沙季
29	船越 唯太
30	樋口 聖晃
30	北野 愛里
31	福元 悠斗
31	工藤 琉聖
32	浅海 聖菜
32	大和 さくら
33	吉村 湧真
33	吉村 碧都
34	伊東 一弘
34	川名 敬哉
35	後藤 陽向
35	齋藤 遥都
36	高梨 真世
36	高橋 永遠
37	古川 涼太
37	田村 明日風
38	石崎 陽南子
38	及川 実果子

ページ	氏名
39	高木 桃香
39	堀 涼音
40	堀内 夏音
40	松上 梨奈
41	皆川 夏月
41	吉井 晴菜
42	鬼海 仁菜
42	舘石 侑樹
43	秋元 梨香
43	秋元 潤
44	吉田 真裕果
44	畑 日依梨
45	全 多賢
45	田中 裕喜
46	山岡 明星
46	大野 裕翔
47	国分 桜空
47	石井 結大
48	牛島 凰
48	藤井 權
49	大網 隼人

ページ	氏名
49	上總 恵末
50	笹嶋 大幹
50	海藤 ひかり
51	櫻井 海人
51	有木 優永
52	松本 椰
52	渡辺 理愛
53	野原 莉桜
53	鈴木 雄也
54	高春 玲奈
54	宮本 百花
55	田中 瑠美
55	湯浅 将詞
56	鈴木 翔大
56	石井 琉世
57	榎本 隼大
57	今 海雅
58	ジェンタンハン
58	清水頭 驍
59	杉本 光樹
59	深町 優太

ページ	氏名
60	堀田 柁克
60	村上 颯哉
61	山口 玲央
61	若菜 陽樹
62	小川 優奈
62	金沢 美羽
63	上甲 彩香
63	高橋 優奈
64	野口 楓華
64	土肥 茉生
65	成嶋 心菜
65	樋口 きらり
66	正木 彩結
66	松井 渚
67	三村 彩花里
67	根岸 悠
68	徳丸 純孝
68	渡辺 夏輝
69	吉田 和未
69	村田 奈優
70	三村 彩有実

ページ	氏名
70	長谷川 桃花
71	高橋 彩寧
71	櫻井 瞳実
72	齋藤 優花
72	川瀬 千陽
73	大野 華歩
73	江村 杏
74	眞下 侑大
74	寶谷 航輝
75	長谷川 蓮
75	長峯 大和
76	高橋 湊人
76	嶋根 誠也
77	岡本 蓮哉
77	阿部 吉晴
78	西村 拓真
78	藤澤 優
79	津田 寛人
79	渡邊 一叶

※材料及び作り方の標記を統一するため、一部変更している場合があります

※材料の標記について

小さじ1=5cc

大さじ1=15cc

1カップ=200cc

米1合=150g

としています。



佐藤 七映 (高校生)  
『栄養満点！ピリ辛サンド、  
たっぷりなしヨーグルト』



平成29年度「食育キャラクターイラストコンクール」最優秀賞

### 『五大将軍ツナ吉くん』

人に必要な栄養素で構成されたキャラクター。犬をこよなく愛し、愛犬の五郎と一緒に、食育活動にはげんでいます！！

☆ツナ吉くんはこんな食材<栄養素>でできています☆

ツナ吉くんの体

・・・マグロ<たんぱく質>

冠(かんむり)

・・・しじみと昆布<ミネラル>

ひれ

・・・人参<ビタミン>

刀

・・・長ねぎ<ビタミン>

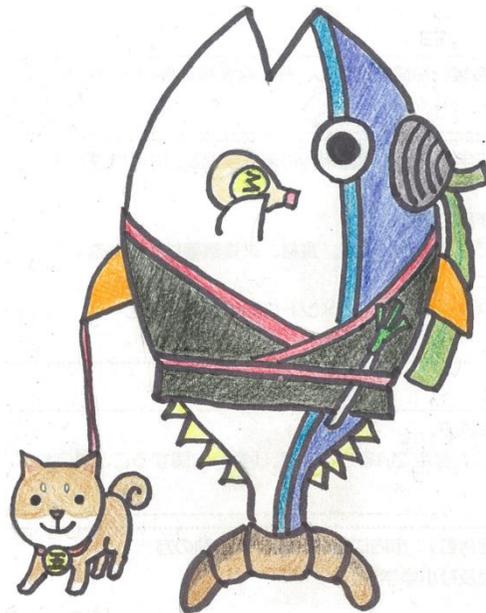
尾ひれ

・・・クロワッサン(パン)

<炭水化物>

しゃく

・・・マヨネーズ<脂質>



【材料(4人分)】	【作り方】
<p>&lt;サンドイッチ&gt;            鶏むね肉・・・1枚            酒・・・・・・・・小さじ1            塩・・・・・・・・少々            きゅうり・・・・1本            人参・・・・・・・・30g            玉ねぎ・・・・1/4個            レタス・・・・8枚            食パン・・・・4枚            マーガリン・・・適量</p> <p>【A】            しょうゆ・・・・小さじ2            ごま油・・・・大さじ1            豆板醤・・・・小さじ1/2            梨(水をきったもの)・・・・小さじ2</p> <p>&lt;デザート&gt;            ヨーグルト・・・400g            梨・・・・すりおろした余り            はちみつ・・・・適量</p>	<p>ー下準備ー            梨を小さじ2分、すりおろしておく。            【A】を合わせてドレッシングをつくっておく。</p> <p>&lt;サンドイッチ&gt;            ① 鶏むね肉に酒、塩をかけてラップをして600ワットで7分加熱する。冷めたらフォークで大きめにさく。            ② 玉ねぎ、人参をスライサーで薄くする。人参はその後千切りにして水にさらす。玉ねぎは塩もみをして水分を外に出す。きゅうりは縦1/4に切ってから1cm幅に切る。全ての材料を合わせてドレッシングと和える。            ③ 食パンをトーストして三角形に半分になるように切る。温かいうちにマーガリンを塗り、レタス2枚と①、②で作ったサラダをはさむ。</p> <p>&lt;デザート&gt;            ① 梨をお好みの一口サイズにカットする。            ② ヨーグルトと混ぜる。            ③ お好みではちみつをかける。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】            梨、人参、きゅうり、玉ねぎ、レタス</p>	



清水 勇氣 (中学1年生)  
『元気になる野菜たっぷり鎌ヶ谷カレー  
(かくし味に梨入り)』



【材料 (4人分)】	【作り方】
豚肉カレー用・・・400g ジャガイモ・・・2個 人参・・・1本 玉ねぎ・・・1個 なす・・・2本 しめじ・・・1パック オクラ・・・4本 ミニトマト・・・12個 レタス・・・8枚 梨・・・大1と1/4個 水・・・800cc カレールウ・・・1/2箱 オリーブ油・・・適量 牛乳・・・適量 パセリ・・・適量	① お鍋にオリーブ油を熱して豚肉を炒める。 ② ジャガイモ、人参、玉ねぎ、なすを一口大に切る。しめじを洗ってほぐす。 ③ お鍋に野菜も入れて、炒める。 ④ 水を入れて、ふたをして中火で15分煮る。 ⑤ 煮ている間に、オクラを洗ってレンジ(600W)で2分加熱する。レタスとミニトマトを洗って、サラダを作る。 ⑥ 煮えたら、一度火を止め、カレールウを割り入れて、溶かし、再び弱火でかき混ぜながら5分煮込む。 ⑦ 梨を10等分に切る。梨2かけをすりおろし、鍋に入れる。残りを小皿に盛る。 ⑧ オクラを半分に切り、お皿に盛ったカレーライスにミニトマトと一緒に付け合わせる。パセリをご飯に振る。牛乳をグラスに注ぐ。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ジャガイモ、人参、なす、オクラ、ミニトマト、梨	



大山 皓詩 (中学1年生)  
『かまたんオムライス みそ汁ぞえ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ご飯 ケチャップ 鶏肉・・・2切れ ピーマン・・・1個 人参・・・1/4本 キャベツ・・・2枚 トマト・・・皮のみ 卵・・・2個 牛乳 チーズ のり みそ 大根 ほうれん草 ねぎ	<かまたんオムライス> ① 鶏肉、ピーマン、人参、キャベツをそれぞれ切る。 ② フライパンを温め、①で切った野菜に火を通す。 ③ 火が通ったらご飯を入れて塊にならないようにしっかりきる。 ④ ケチャップを入れて少し炒める。 ⑤ できあがったら別の皿に入れ、卵の用意をする。 ⑥ 卵を焼き、火が通ったらご飯を入れ卵で包み込む。 ⑦ のりやトマトの皮、チーズ、キャベツでかまたんの顔を作り、オムライスにのせる。  <みそ汁> ① 大根、ねぎを水に入れて火を通す。 ② 火が通ったらみそを入れる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ピーマン、大根、人参、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、トマト、牛乳	



渡邊 樹 (小学6年生)、淳子  
『旬の生とうもろこしごはん、豚汁、  
きんぴらごぼう、ポテトサラダ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
(1) 米・・・・・・・・1.5合 とうもろこし・・・1/2本 (2) 豚バラ肉・・・50g 大根・・・・・・・・100g 人参・・・・・・・・50g こんにゃく・・・20g 長ねぎ・・・・1/4本 だし・・・・4カップ みそ・・・・35gくらい (3) ごぼう・・・・120g 人参・・・・50g だし・・・・大さじ2 砂糖、みりん (4) ジャガイモ・・・2個 人参・・・・50g きゅうり・・・1/2本 マヨネーズ・・・適量 塩・・・・少々 こしょう・・・・少々	(1) ① とうもろこしごはんは、とうもろこしを加えて炊飯器で炊く。  (2) ① 豚汁は、茹で茹でてから、野菜と一緒にだしで煮る。みそを溶き入れ、長ねぎを散らす。  (3) ① きんぴらごぼうは、ごぼうと人参をせん切りにして、だしと調味料で炒めて煮る。  (4) ① ポテトサラダはじゃがいもと人参を茹でて、じゃがいもは潰して、人参はいちょう切り。 ② きゅうりは小口切りにして塩をまぶしてしんなりしたら水気を絞って、じゃがいもと人参と合わせる。 ③ マヨネーズ、塩、こしょうで味付け。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、じゃがいも、大根、とうもろこし、人参、長ねぎ	



柳澤 芳乃、中川 陽香 (高校生)  
『梨のベーコンチーズトースト』



【材料 (4人分)】	【作り方】
食パン (6枚切り) ・・・・・・・・4枚 梨・・・・・・・・2個 ベーコン・・・・8枚 ピザ用チーズ・・・適量 オクラ・・・・4本	① 梨を拍子木切りに切る。 ② オクラを5mm幅で切る。 ③ フライパンに油を薄くひき、梨を透きとおるまで炒める。 ④ 食パンにベーコン2枚並べて、その上に梨→チーズ→オクラの順にのせる。 ⑤ トースターでこんがりするまで焼く。 (5分程度)
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、オクラ	



對馬 千侑海 (高校生)  
『巾着入り野菜たっぷりスープ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米・・・・・・・・1/2 合弱 白菜・・・・・・・・1/8 カット 人参・・・・・・・・1/2 本 玉ねぎ・・・・・・1 個 ウィンナー・・・・・1 袋 卵・・・・・・・・4 個 油揚げ・・・・・・2 枚 しめじ・・・・・・1 株 コンソメ・・・・・・3 個 しょう油・・・・大さじ2 生姜・・・・・・小さじ2 水・・・・・・・・900cc	① 湯通した油揚げを半分に切って、炊いたごはん とみじん切りにしたしめじ(10 本分)を入れて包 む。 ② 鍋に水、しょう油、コンソメ、①を入れ、火にかけ る。生姜も加える。 ③ 人参、白菜、玉ねぎを切った順から鍋に入れてい く。 ④ 野菜に火が通ったら半分に切ったウィンナー、残 りのしめじ、卵を割り入れて、3分ほど煮込んでか ら火を止める。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 白菜、人参、玉ねぎ	



柳澤 亜梨沙 (小学1年生)  
『かまふうおむれつ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・・・4 個 生クリーム・・・・・・100cc チーズ・・・・・・・・100g ベーコン・・・・・・・・180g パセリ ケチャップ バター・・・・・・・・少々 とうもろこし 枝豆  (とうもろこし・枝豆は旬の物に 変えてよい)	① 卵を割って、生クリームとチーズ、ベーコンを入れ る。 ② 茹でたとうもろこしと枝豆を①の中に入れる。 ③ フライパンにバターを入れ、溶けたら②を入れる。 ④ 中火で、周りが固まってきたらひっくり返す。 ⑤ 焼けたら、ケチャップとパセリをのせて完成。  おいしいよ♡
【使用した鎌ヶ谷産食材】 とうもろこし、枝豆	



服部 葵 (小学1年生)  
『なつやさいのラタトゥイユ  
と なしのスムージー』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-なつやさいのラタトゥイユ- なす・・・・・・・・4～5本 ピーマン・・・・・・・・1個 ズッキーニ (きゅうり) ・1本 パプリカ・・・・・・・・1個 トマト (ミニトマト) ・250g ベーコン・使い切り1パック 粉チーズ・・・・・・・・大さじ1 オリーブ油・・大さじ2～3 チューブにんにく・・・・少々 コンソメ・・・・・・・・1個 塩こしょう・・・・・・・・少々  -なしのスムージー- 梨 1個 バナナ 1本 トマト (ミニトマト) 1個 加糖ヨーグルト 1個 牛乳	-なつやさいのラタトゥイユ- ① 野菜は全部ひと口大に切る (さいの目切り) ② ベーコンも野菜と同様に切る。ブロックベーコンだとよりおいしい。 ③ 深めのフライパン又は、鍋にオリーブ油とにんにくを入れ熱する。 ④ ベーコンを入れる。 ⑤ 野菜を入れる。しんなりするまで炒める。 ⑥ コンソメを入れる。 ⑦ 蓋をして20～30分煮る。野菜から水分が出ます。 ⑧ 粉チーズと塩こしょうで味を整え、出来上がり。  -なしのスムージー- ① バナナとトマトは凍らせておく。 ② ミキサーに梨、バナナ、トマト、カップヨーグルトを入れ混ぜる。 ③ 牛乳で飲みやすい固さに調整して出来上がり。  ラタトゥイユは前の晩に作っておいて、スムージーの材料も寝る前に冷凍庫に入れておくと朝はトーストを焼いてミキサーにかけるだけです。野菜を切ったり、ミキサーにかけたりするのは子どもでもできます。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ラタトゥイユに入れた野菜は全部おばあちゃんの畑で採れた鎌ヶ谷産です。スムージーの梨、トマトも鎌ヶ谷産の食材です。	



保田 莉子 (小学3年生)  
『なしカレーとなしのしらあえ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-なしカレー- 豚肉・・・・・・・・250g 梨・・・・・・・・1個 ジャガイモ・・・・・・・・1個 人参・・・・・・・・1/2本 玉ねぎ・・・・・・・・中1個 カレールー・・・・・・・・144g 水・・・・・・・・500cc 枝豆・・・・・・・・少々  -なしのしらあえ- 梨・・・・・・・・1個 枝豆・・・・・・・・少々 豆腐・・・・・・・・1丁 みりん・・・・・・・・大さじ2 だし汁・・・・・・・・小さじ2 みそ・・・・・・・・小さじ2 砂糖・・・・・・・・小さじ2 白ごま	-なしカレー- ① 豚肉を炒める。 ② ジャガイモ、人参、玉ねぎを炒める。 ③ 水を入れる。 ④ 材料が柔らかくなったら一口大の梨と枝豆、カレールーを入れる。  -なしのしらあえ- ① 豆腐を水切りする。 ② 梨を一口大に切る。 ③ 調味料を合わせて混ぜる。 ④ 梨を入れて冷蔵庫で冷やす。 ⑤ 枝豆をのせる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨	



渡邊 みのり (中学2年生)

『野菜たっぷりの生春巻き』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ライスペーパー・・・5枚 卵・・・・・・・・・・・・1個 鶏むね肉・・・・・・・・100g ハム・・・・・・・・・・・・2枚 きゅうり・・・・・・・・1/4本 レタス・・・・・・・・・・2枚 人参・・・・・・・・・・1/4本 <ドレッシング> A 酢・・・・・・・・・・・・大さじ3 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2 しょう油・・・・・・・・大さじ1 ごま油・・・・・・・・大さじ1/2	① ライスペーパーを湯につけて戻す。 ② 卵は薄焼き卵にし、細く切る。 ③ 鶏むね肉は塩と酒で酒蒸しにして細かくさく。 ④ ハムは細く切る。 ⑤ ライスペーパーを広げて、レタスを広げて、具材を同じ方向に並べライスペーパーで巻く。 ⑥ Aの中華ドレッシングを合わせる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、人参、レタス	



沼田 知也 (小学3年生)

『なすとピーマンの  
ピリからあげびたし』



【材料 (4人分)】	【作り方】
なす 5本 ピーマン 3個 めんつゆ 大さじ4 ラー油 2～3滴	① なすとピーマンを一口大の大きさに切る。 ② 切ったなすとピーマンを油で揚げる。 ③ めんつゆとラー油を混ぜる。 ④ 油で揚げたなすとピーマンを③の中に入れて混ぜる。 ⑤ お皿に盛り付ける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 なす、ピーマン	



藤枝 真菜 (中学1年生)  
『朝はしっかり食べよう！  
肉みそ丼定食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-肉みそ丼-</p> <p>【A】</p> <p>豚ひき肉・・・300g 水・・・大さじ2 下味 (砂糖、酒、しょう油) ・・・各大さじ1 人参、なす・・・各1本 ピーマン・・・4個 しいたけ・・・2枚 玉ねぎ・・・1/2個</p> <p>【B】</p> <p>にんにくみじん切り・・・ひとかけ しょうがみじん切り・・・ひとかけ ごま油・・・少々</p> <p>【C】</p> <p>みそ・・・120g</p> <p>-その他-</p> <p>ヨーグルト、千切りキャベツ、梨、 きゅうりの浅漬け、みそ汁</p>	<p>-肉みそ丼-</p> <p>① A を食べやすい大きさに切り混ぜる。 ② フライパンにごま油を広げ、B を炒め、香りが出たら A を加えほぐし炒める。 ③ 肉の色が変わったら C を加え、からめる。</p> <p>-あおさのみそ汁-</p> <p>① 乾燥したあおさにみそを入れ、最後に熱湯を注ぐ。</p> <p>【盛り付け】</p> <p>肉みそ丼の横に梨、ヨーグルト、みそ汁、千切りにしたキャベツ、きゅうりの浅漬けを添える。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】</p> <p>きゅうり、人参、ピーマン、キャベツ、梨</p>	



村上 雫月 (中学1年生)  
『おにぎり、だし巻き卵、  
サラダ、みそ汁』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>米・・・2合 のり・・・8枚 卵・・・3個 トマト・・・4個 キャベツ・・・2枚 レタス・・・2枚 きゅうり・・・1本 大根・・・1/4本 ほうれん草・・・2束 さつまいも・・・1/4本</p>	<p>&lt;だし巻卵&gt;</p> <p>① 卵を割る。 ② 白だし、みりん、水を加え混ぜる。 ③ ほうれん草を茹でる。 ④ ほうれん草を間にはさみながら卵焼きを作る。 ⑤ 大根おろしを作って添える。 ⑥ 盛り付ける</p> <p>&lt;サラダ&gt;</p> <p>① 野菜を洗う。 ② レタスを一口サイズにちぎる。 ③ キャベツを千切りにする。 ④ きゅうりを輪切りにする。 ⑤ トマトを切る。 ⑥ 盛り付ける。</p> <p>&lt;みそ汁&gt;</p> <p>① いろこかつお節でダシをとる。 ② 大根をいちょう切りにする。 ③ さつまいもを半月切りにする。 ④ 油揚げを湯通しする。 ⑤ 野菜がやわらかくなるまで煮る。 ⑥ みそを溶いて、よそう。</p> <p>&lt;おにぎり&gt;</p> <p>① にぎる。 ② のりを巻く。 ③ 盛り付ける。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】</p> <p>大根、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、さつまいも</p>	



大竹 諒 (中学1年生)

『鎌産ホットサンド』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-ホットサンド-</p> <p>食パン・・・・・・・・4枚</p> <p>きゅうり・・・・・・・・2本</p> <p>ベーコン・・・・・・・・120g</p> <p>卵・・・・・・・・3個</p> <p>スライスチーズ・・4枚</p> <p>バター・・・・・・・・適量</p> <p>砂糖・塩・・・・・・・・適量</p> <p>マヨネーズ・・・・適量</p> <p>-にんじんスムージー-</p> <p>人参・・・・・・・・1本</p> <p>梨・・・・・・・・2個</p> <p>オレンジジュース・200cc</p> <p>-デザート-</p> <p>ヨーグルト・・・・200g</p> <p>ぶどう赤・・・・・・・・4個</p> <p>ぶどう白・・・・・・・・4個</p>	<p>-ホットサンド-</p> <p>① きゅうりを薄くスライスする。</p> <p>② ベーコンを薄切りにして焼く。</p> <p>③ 卵に塩と砂糖を少々入れて混ぜ、フライパンで薄焼きにする。</p> <p>④ 食パンを半分にスライスしてトースターで焼き目がつくまで焼く。</p> <p>⑤ ④にバターをぬる。</p> <p>⑥ ⑤に①～③の具材を並べてマヨネーズをかける。</p> <p>⑦ ⑥にチーズをのせる。</p> <p>⑧ もう1枚の食パンをのせてはさむ。</p> <p>⑨ 半分にカットする。</p> <p>-にんじんスムージー-</p> <p>① 人参の皮をむく。</p> <p>② ①をこまかく切る。</p> <p>③ 梨の皮をむく。</p> <p>④ ③を細かく切る。</p> <p>⑤ ②と④をミキサーに入れる。</p> <p>⑥ ミキサーにオレンジジュースを入れる。</p> <p>⑦ ミキサーで混ぜる。</p> <p>-デザート-</p> <p>① ぶどうを洗って半分に切る。</p> <p>① 器にヨーグルトを入れ、①のぶどうを飾る。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】</p> <p>人参、きゅうり、梨、ぶどう</p>	



新田 美怜 (中学1年生)

『ナチュラル朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>食パン・・・・・・・・4枚</p> <p>バター</p> <p>ケチャップ</p> <p>ハム・・・・・・・・4枚</p> <p>チーズ</p> <p>ピーマン・・・・2個</p> <p>ミニトマト・・・・5個</p> <p>キャベツ・・・・1/4個</p> <p>人参・・・・・・・・1/2本</p> <p>しめじ</p> <p>玉ねぎ・・・・・・・・1個</p> <p>ウインナー・・・・4本</p> <p>塩・・・・・・・・小さじ1</p> <p>こしょう・・・・小さじ1</p> <p>ヨーグルト・・・・大1個</p> <p>ブルーベリー・・・・20粒</p> <p>はちみつ・・・・大さじ4</p>	<p>-ピザトースト-</p> <p>① 食パンにバターをぬる。</p> <p>② ケチャップをぬる。</p> <p>③ 具を切ったのせる (チーズ、ハム、トマト、ピーマン)</p> <p>④ トースターで焼く。</p> <p>⑤ 完成。</p> <p>-ポトフ-</p> <p>① 具材を切る (キャベツ、人参、しめじ、玉ねぎ、ウインナー)。</p> <p>② 鍋に野菜を入れて、しんなりしてきたら、コンソメ、塩、こしょうを入れる。</p> <p>③ 野菜がぐたぐたになるまで煮込む。</p> <p>④ 完成。</p> <p>-ヨーグルト-</p> <p>① ヨーグルトにブルーベリーをのせる。</p> <p>② その上にはちみつをかける。</p> <p>③ 完成。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】</p> <p>キャベツ、トマト、人参、ピーマン</p>	



前野 颯志 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
(1) 卵・・・4個 長芋・・・300g ご飯・・・800g パセリ・・・20g しらす・・・1パック 中華だしの素・10g バター・・・5g (2) アボカド・・・1個 豆腐・・・1丁 ミニトマト・8個 ベビーリーフ・1袋 A オリーブオイル・大さじ3 ドライバジル・・・小さじ3 こしょう・・・適量 粉チーズ・・・適量 (3) 人参・・・1本 ジャガ芋・・・中3個 水・・・900cc コンソメキューブ・4個 A オクラ・・・8本 モロヘイヤ・120g もずく・・・100g スパム・・・160g すいかの皮・・・50g (4) 梨・・・1個 砂糖・・・50g 塩・・・ひとつまみ レモン汁・・・大さじ2	(1) ① とき卵、とろろ、ご飯、しらす、パセリ、中華だしの素を入れて軽く混ぜ合わせる。 ② 熱したフライパンでバターを溶かし、両面こんがり焼く。 (2) ① アボカドと水を切った豆腐を1cm角に切る。 ② ミニトマトは1/4に切り、ベビーリーフは洗って水気を切っておく。 ③ ボウルにAを入れて混ぜ①、②にからませる。器に盛り付け、粉チーズをかける。 (3) ① 一口大に切った人参、じゃが芋を油のひいた深めの鍋で炒める。 ② 人参に火が通ったら水とコンソメキューブを入れる。 ③ ジャガ芋に火が通ったらAを加えて煮る。 (4) ① 梨1/2個は薄くいちょう切り、残りはすりおろす。 ② ①にAを加えて電子レンジ600W9分。時々かき混ぜとろみが出たら出来上がり。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 卵、ミニトマト、オクラ、じゃが芋、人参、梨	



榎本 風雅 (中学1年生)

『鎌ヶ谷の食材を使った朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米・・・1合半 ウインナー・・・8本 ピーマン・・・2個 人参・・・1/3本 塩、こしょう ほうれん草・・・1束 すりごま・・・大さじ1・1/2 砂糖 しょう油 レタス・・・1枚 きゅうり・・・1本 トマト・・・1個 キャベツ・・・2枚 ジャガ芋・・・1個 大根・・・1/5本 ねぎ・・・1/2本 豆腐・・・150g みそ・・・大さじ2 梨・・・1個 牛乳・・・600cc	-ウインナー炒め- ① ピーマンと人参を千切り、ウインナーを1/3に切って炒め、塩、こしょうで味をつける。 -ほうれん草のごまよごし- ① 塩少々を入れたお湯でほうれん草を茹でて、水であく抜きをする。 ② ①を3cm幅に切り、水気を絞る。 ③ すりごまに砂糖、しょう油で味付けをし、ほうれん草と混ぜる。 -サラダ- ① キャベツとレタスを千切り、きゅうりを輪切りにしてトマトを1/8に切って、2個ずつ添える。 -みそ汁- ① 1000ccのお湯でだしをとり、小さく角切りしたじゃが芋と千切りした大根を鍋に入れ、じゃが芋が柔らかくなったらみそを入れる。薄く輪切りをしたねぎと小さめに切った豆腐を入れる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ピーマン、人参、ほうれん草、きゅうり、トマト、キャベツ、大根、ねぎ、梨	



### 北沢 胡天 (中学1年生)

『かまがや × やさい =かまがやさい』



【材料 (4人分)】	【作り方】
さつまいも・・・1/2 本 米・・・3合 人参・・・2/3 本 大根・・・1/2 本 きゅうり・・・2本 ジャガイモ・・・3個 肉団子・・・12 個 梨・・・2個 牛乳・・・1パック 塩こんぶ・・・適量 なす・・・3本 みそ・・・適量	<さつまいもご飯> ① さつまいもは一口サイズに切り、お米と一緒に炊飯器へ。 ② 炊飯器で炊く！ (完) <シチュー> ① 肉団子を作っておき、野菜も全て切っておく。 ② 牛乳の中に火を通した具を入れて煮込む。(完) <きゅうりと大根の漬物> ① きゅうりと大根を食べやすいサイズに切る。 ② ビニール袋に①の野菜と塩こんぶを入れて混ぜる。(完) <なすの甘みそづけ> ① みそにみりん、砂糖を入れて甘みそを作る。 ② なすの上に甘みそをかける。(完) <梨> ① 皮をむいて切る。(完)
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、さつまいも、大根、人参、じゃがいも、牛乳	



### 板垣 遼太 (中学1年生)

『ごはん、わかめと大根のみそ汁、ほうれん草のおひたし、チーズトマト焼き、巣ごもり卵、あじのひらき』



【材料 (4人分)】	【作り方】
キャベツ・・・1/2 個 ほうれん草・・・1 束 トマト・・・2個 大根・・・80g 卵・・・4個 チーズ・・・40g しらす・・・30g あじ・・・4匹 ねぎ・・・20g 塩、こしょう、しょう油 ピンクペッパー・・・少々 ハーブソルト・・・少々 オリーブオイル・・・適量 かつお節 みそ・・・適量	<巣ごもり卵> ① キャベツを千切りにする。 ② フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で温める。 ③ 卵をキャベツの上に割り入れて、水を少々入れ、フライパンに蓋をして蒸す。 ④ 卵が半熟になったら皿に盛り、ハーブソルト、こしょう、ピンクペッパー、オリーブオイルをかけて完成。 <チーズトマト焼き> ① トマトを1cmの輪切りにし、小ねぎを小口切りにし、チーズは溶けやすいように細かくさいしておく。 ② フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にしトマトを入れる。 ③ トマトを1分ほど焼く。 ④ トマトをひっくり返し、その上にチーズ、しらす、ブラックペッパーをかけ、蓋をして1分ほど焼く。 ⑤ さらに盛り付け、小ねぎをかけ完成。 <あじの開き> ① あじをグリルの中火で5～6分焼く。焼き色が付いたら裏返し弱めの中火でさらに4～5分焼く。 <ほうれん草のおひたし> ① 沸騰したお湯にほうれん草を入れて1分程度茹でる。 ② 火が通ったらざるに上げて、水にさらして水気を絞る。 ③ 4cm幅に切る。 ④ 皿に盛り、しょう油、かつお節をかけて完成。 <みそ汁> ① お湯を沸かしだしをとる。 ② 細切りした大根を入れる。 ③ 大根が軟らかくなったら、みそを入れて火を止める。 ④ 乾燥わかめ、小口切りしたねぎを入れて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 トマト、ほうれん草、大根、キャベツ	



佐藤 拓海 (小学5年生)、志帆  
『鎌産鎌朝』



【材料 (4人分)】	【作り方】
(1) 豚肉・・・300g なす・・・4本 サラダ油・・・大さじ1 【調味料】 みそ・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ1 酒・・・大さじ1  (2) 人参・・・3本 ツナ缶・・・1缶 オリーブ油・・・大さじ1 塩・こしょう  (3) プレーンヨーグルト・400g 梨・・・1個	(1) ① 豚肉、なすをサラダ油で炒め、合わせておいた【調味料】を入れ、さらに炒める。 ② ごはんにのせる  (2) ① 人参をオリーブオイルで炒め、ツナ缶を入れ、塩・こしょうで味を調える。  (3) ① プレーンヨーグルトに角切りとすりおろした梨をのせる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
なす、人参、梨	



勝又 汐那 (高校生)  
『彩り野菜のケーキ・サレ/梨のサラダ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
○ケーキ・サレ○ (A) 薄力粉・・・100g ベーキングパウダー・4g 砂糖・・・10g 塩・・・5g (B) 卵・・・2個 牛乳・・・60g サラダ油・・・40g オリーブオイル・25g こしょう・・・少々 ベーコン・・・2枚 ブチトマト・・・8個 ブロccoli・・・1/3株 ○梨のサラダ○ レタス・・・8枚 ブチトマト・・・12個 梨・・・1/2個 きゅうり・・・1/2本 (ハニレトド レタス) レモン果汁・・・大さじ1 はちみつ・・・小さじ2 塩・・・小さじ1/2 サラダ油・・・大さじ2	○ケーキ・サレ○ ー下準備ー ・パウンドケーキ型にクッキングシートを敷く。 ・オーブンを180℃に予熱する。  ー作り方ー ① Aを合わせてふるいにかけて、ボウルに入れる。 ② Bを①に加えて、泡立て器で軽く混ぜ合わせる。あまり、混ぜすぎないようにする。 ③ 小房に分けたブロッコリーと半分に切ったブチトマトを入れ、木べらでざっくり混ぜる。ここでもあまり混ぜすぎないようにする。 ④ 生地を半分を型に流し入れ、ベーコンを並べる。残りの生地を入れる。 ⑤ 型ごと持ち上げ、落とし空気を抜く。 ⑥ オーブンを25～30分焼く。型から取り出し、粗熱をとる。  ○梨のサラダ○ ① ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせる。 ② 盛り付けた野菜にドレッシングをかける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
トマト、ブロッコリー、レタス、梨、きゅうり	



島野 二帆 (高校生)  
『野菜たっぷり！  
炊飯器で簡単ラタトゥイユ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米・・・・・・・・・・2合 トマト (大)・・2個 なす・・・・・・・・1/2 個 玉ねぎ・・・・・・・・1/2 個 スッキーニ・・1/2 本 ウインナー・・4～5本 ●ケチャップ・・大さじ2 ●コンソメキューブ・1個 ●塩、こしょう・・少々 粉チーズ、パセリ・お好み	① 米をとぎ、なす、ウインナーを輪切りに、玉ねぎ、ズッキーニをみじん切りにする。 ② といだ米を炊飯器に入れ、2合のラインまで水を注ぎ、●の材料を混ぜ入れる。 ③ ②の①の食材を入れ、最後にトマトを2個のせる。 ④ 炊く。 ⑤ 炊きあがったらよく混ぜて、お皿に盛り付け、お好みで粉チーズ、パセリをかける。  【ポイント】 時間がある時は、①の後に野菜・ウインナーを炒めるとおいしさアップ。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
米、トマト、なす、玉ねぎ、ズッキーニ	



関島 美佳 (高校生)  
『梨とおろし蓮根のとろろ御飯』



【材料 (4人分)】	【作り方】
れんこん・・・・2節 水・・・・・・・・4カップ 酢・・・・・・・・小さじ1 梨・・・・・・・・1個  【A】 薄口しょうゆ・大さじ1と1/2 白だし・・・・・・・・小さじ2 酢・・・・・・・・小さじ2 ごま油・・・・小さじ1  卵・・・・・・・・2個 ごはん・・・・400g 小口ねぎ (小ねぎ) ・少々 レタス・・・・2枚  (玉ねぎとなすのベーコン巻き) 玉ねぎ・・・・・・・・1/2 個 なす・・・・・・・・1/2 本 ハーフベーコン・・4枚 油・・・・・・・・小さじ1 塩、こしょう・・少々	① れんこんの皮をむき、半分に切る。 ② 鍋に水を4カップ、れんこんの白さを保つための酢を小さじ1入れる。れんこんを入れ、15分程度茹でる。 ③ 梨の皮をむき、8等分にして種と芯を取り、すりおろす。 ④ れんこんに竹串がすんなり通るようになったらすりおろし、梨と合わせる。 ⑤ 鍋に④を入れ、【A】の調味料を入れたら、弱火で温まるまで煮る。 ⑥ 火を止め、溶いた卵を混ぜ合わせたら、盛り付けたごはんにかけて、刻んだ小口ねぎを散りばめる。 ⑦ 周りに、ちぎったレタス、彩りにたまねぎとなすのベーコン巻を添えたら完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
れんこん、梨、レタス、小ねぎ、玉ねぎ、なす	



仁木 鈴華、橋本 恵実 (高校生)  
『まぜるだけで簡単!!  
コンソメ野菜ケーキ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-野菜ケーキ- ●ホットケーキミックス ・・・・200g ●ウインナー・・・4本 ●人参・・・1/3本 ●卵・・・1個 ●アスパラガス・・・2本 ●とろけるチーズ・・・30g ●マーガリン・・・大さじ1 ●マヨネーズ・・・大さじ2 ●牛乳・・・100cc ●コンソメ・・・1個  -梨のコンポート- 梨・・・2個 砂糖・・・大さじ6  -付け合わせ- 卵・・・8個 塩・・・ひとつまみ レタス・・・適量 トマト・・・適量	-野菜ケーキ- ① 炊飯器の内釜にマーガリン (分量外) を塗る。 ② 人参を角切りにする。ウインナー、アスパラガスも同じサイズに切る。 ③ ●を全てボウルに入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。 ④ 炊飯器に入れ、スイッチを押す。竹串をさして、何も付かなくなったらできあがり。  -梨のコンポート- ① 梨の皮をむき、種を取り、薄くスライスする。 ② 梨と砂糖を耐熱ボウルに入れ混ぜる。 ③ ラップをしてレンジで加熱する。(500ワットで10分)  -付け合わせ- ① 卵に塩を入れ、炒める。 ② ケチャップをかける 野菜を盛り付ける
【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参、アスパラガス、レタス、トマト、梨	



梅木 絵利奈 (高校生)  
『栄養満点 OMUPAN!!!』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ジャガイモ・・・100g きゅうり・・・50g 大根・・・50g ハム・・・2枚 明太子・・・小さじ2 サンドイッチ用のパン・8枚 卵・・・8個 豆乳・・・大さじ8 マヨネーズ・・・適量 塩、こしょう・・・適量  <オクラソース> オクラ・・・8本 牛乳・・・大さじ6 チーズ・・・適量 塩、こしょう・・・適量	① ジャガイモをふかしてよく潰す。 ② きゅうり、大根、ハムを粗みじん切りにして きゅうりと大根は塩もみする。 ③ ①に②と明太子を加えて混ぜる。 ④ ③にマヨネーズと塩、こしょうを加え、味をととのえる。 ⑤ ④をサンドイッチ用のパン2枚ではさみ、パンの端を指で押しつけ、くっつける。 ⑥ 卵に豆乳を加えて、溶きほぐす。 ⑦ フライパンに油をしき、卵を入れ、固まってきたら端に⑤を入れ、包む。 ⑧ お皿に盛って完成。  <オクラソース> ① オクラはヘタとガクを切り落とし、塩少々を振って板ずりする。 ② 耐熱ボウルに牛乳、チーズを入れ、レンジ600ワットで30秒～1分ほど温めたらよく混ぜてチーズを溶かす。 ③ マヨネーズと塩、こしょうで味をととのえたら、オクラを輪切りにして加える。 ④ 卵の上に盛り付けて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 大根、ジャガイモ	



堀田 陽菜乃、平木 芽生（高校生）  
『明太チーズもんじゃ風マフィンと  
りんごはちみつヨーグルト』



【材料（4人分）】	【作り方】
-明太チーズもんじゃ風マフィン- イングリッシュマフィン ..... 4個 明太子..... 12g キャベツ..... 40g チーズ..... 20g ねぎ..... 5cm バター..... 20g 卵..... 4個 牛乳..... 80cc マヨネーズ..... 適量  -りんごはちみつヨーグルト- ヨーグルト..... 4カップ りんご..... 1/2 個 はちみつ..... 適量	-明太チーズもんじゃ風マフィン- ① イングリッシュマフィンを丸く切り抜き、切り抜いた方をまた切り抜く。 ② 卵に牛乳、溶かしたバター、明太子を入れて混ぜる。 ③ キャベツは千切り、ねぎはみじん切りにして②に加える。 ④ イングリッシュマフィンの中にマヨネーズを塗る。 ⑤ ④に具材を流し込み、真ん中にチーズを沈める。 ⑥ 170℃のオーブンで15分焼く。  -りんごはちみつヨーグルト- ① ヨーグルトを容器に入れる。 ② りんごをくし形切りにし、それをさらに薄く切る。 ③ ヨーグルトに盛り付けて、はちみつもかける。  ※ ミントもあったらのせる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 キャベツ、ねぎ	



佐藤 優衣（高校生）  
『15分でできる！簡単朝ごはん』



【材料（4人分）】	【作り方】
-ハム&コーンのカレーごはん- ごはん..... 700g ●バター..... 大さじ4 ●塩..... 小さじ1/2 ●カレー粉..... 小さじ2  塩..... 少々 こしょう..... 少々 ロースハム..... 6枚 コーン..... 大さじ6 貝割れ..... 適量 レーズン..... 大さじ4  -豆腐のイタリアン炒め- 肉..... 300g 豆腐..... 2丁 アボカド..... 1個 トマト..... 2個 玉ねぎ..... 1/2 個 オリーブオイル..... 少々 塩..... 小さじ1 こしょう、コンソメ	-ハム&コーンのカレーごはん- ① ごはんに●を加えて混ぜる。 ② ハムは8等分(※)に切り、貝割れは根を切り落して3等分に切る。 ※  ③ ごはんが熱くなくなったら、ハム、コーン、レーズンを加えて混ぜる。 ④ 器に盛って、貝割れのをせる。  -豆腐のイタリアン炒め- ① 肉を切って、オリーブオイルで炒める。 ② 豆腐、アボカド、トマトは角切り、玉ねぎはみじん切りにする。 ③ ①の中に玉ねぎを入れて炒める。 ④ ③の中に豆腐、アボカドを入れて炒める。 ⑤ 水1カップとトマトを入れて煮立たせる。 ⑥ 塩、こしょう、コンソメを入れて味つけをする。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 トマト、コーン	



金井 優花、鶴田 莉彩 (高校生)  
『梨入り二色丼とバナナスムージー』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米・・・・・・・・・・1合 卵・・・・・・・・・・5個 鶏ももひき肉・・150g ピーマン・・・・・・3個 梨・・・・・・・・・・1個 バナナ・・・・・・・・2本 牛乳・・・・・・・・・・360cc  調味料 ① しょう油・・・・・・大さじ3 みりん・・・・・・大さじ1と1/2 みそ・・・・・・・・・・小さじ1  ② 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2 塩・・・・・・・・・・小さじ1	-二色丼- ① 米を炊く。 ② ピーマン、梨をみじん切りにする。 ※梨は小さくなりすぎないように注意 ③ 調味料1を合わせる。 ④ 油をひき、肉を色が変わるまで炒める。色が変わったら、③を入れる。②を入れ、調味料が全体にしみ込んだら火を止める。 ⑤ 卵を溶いて調味料2を入れる。油をひき、ポロポロにほぐれるまで手早く混ぜる。 ⑥ お皿に盛り付けたら完成。  -バナナスムージー- ① ミキサーにバナナと牛乳と氷5個を入れ、混ぜる。コップに注ぎ、完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ピーマン、梨	



布施 桃奈 (高校生)  
『幸せはさんだオリジナルフレンチトーストと爽やかスムージー』



【材料 (4人分)】	【作り方】
4枚切り食パン・・4枚 紫の野菜ジュース・370cc 卵・・・・・・・・・・6個 玉ねぎ・・・・・・・・1/4個 小松菜・・・・・・・・3株 ハム・・・・・・・・・・4枚 スライスチーズ・・1枚 バター・・・・・・・・・・少々 サラダ油・・・・・・少々 塩、こしょう・・少々 梨・・・・・・・・・・1個 デラウェア・・・・・・1房 ヨーグルト・・・・・・360cc 牛乳・・・・・・・・・・150cc はちみつ・・・・・・大さじ2	-フレンチトースト- ① ボウルに卵6個、野菜ジュース 370ccを入れ、よく混ぜる。 ② 食パンの耳を切り、正方形に4等分したら①に1晩浸す。 ③ 玉ねぎを薄切り、小松菜を一口大、ハムを細切り、スライスチーズを正方形に4等分する。 ④ フライパンに油をひき、玉ねぎ、小松菜、ハムを玉ねぎが透明になるまで炒め、塩、こしょうをふる。 ⑤ フライパンに油をひき、バター少々を入れ、野菜ジュース液にひたした②のパンを弱火で片面7分ずつ焼く。 ⑥ ⑤のパンにスライスチーズと④の野菜をはさんで完成。  -スムージー- ① 梨の皮をむき、一口大に切る。ぶどうの皮をとり凍らせる。 ② 全ての材料をミキサーに入れてスイッチを入れる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 玉ねぎ、小松菜、梨、ぶどう	



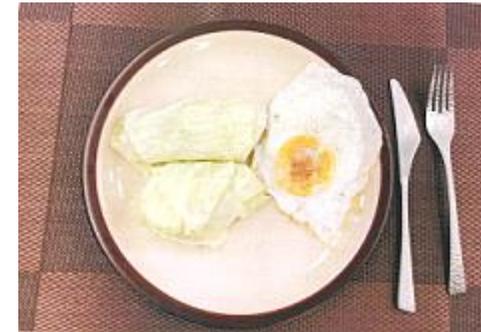
岡本 董 (高校生)  
『彩り野菜プレート』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-肉団子-</p> <p>鶏ひき肉・・・400g キャベツ・・・200g しょう油、砂糖、酒、マヨネーズ・・・各大さじ3 こしょう・・・少々</p> <p>-オープンオムレツ-</p> <p>卵・・・・・・・・4個 人参・・・・・・・・1/4本 玉ねぎ・・・・・・・・1/3個 じゃが芋・・・・・・・・1個 塩、こしょう、ドライバジル、砂糖・・・・・・・・各大さじ3 牛乳・・・・・・・・大さじ3</p> <p>-白菜スープ-</p> <p>白菜・・・・・・・・200g ロースハム・・・2枚 固形コンソメ・・・2個 水・・・・・・・・800cc 黒こしょう・・・少々</p>	<p>-肉団子-</p> <p>① キャベツを千切りにしてひき肉、こしょうを入れてよく混ぜる。 ② 丸く成形し、フライパンに並べ、蓋をして中火で焼き目がつくまで焼く。 ③ 肉団子をひっくり返して、しょう油、砂糖、酒、マヨネーズを入れ、蓋をして3分中火。 ④ 蓋をとって、強火でマヨネーズが溶けるまで煮詰める。</p> <p>-オープンオムレツ-</p> <p>① 人参、玉ねぎは千切り、じゃがいもは角切りにする。 ② 野菜と塩、こしょう、ドライバジル、砂糖を耐熱容器に入れ、ラップをして500ワットで3分温める。 ③ 溶き卵、牛乳を加えてラップをして500ワットで5分温めて完成。</p> <p>-白菜のコンソメスープ-</p> <p>① 白菜は5cmの長さに切り、葉は1cm、芯は5mm幅に切る。ハムは半分に切り、千切りにする。 ② 鍋に水、固形コンソメ、白菜の芯、ハムを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で5分煮る。 白菜の葉を加えてサッと煮て、塩、こしょうで味をととのえる。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】</p> <p>キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、白菜</p>	



玉田 涼香 (高校生)  
『巻くだけ和風おかず  
&おにぎりロールキャベツ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-ロールキャベツおにぎり-</p> <p>キャベツ・・・・・・・・8枚 ご飯・・・・・・・・茶碗4杯分 お好きなふりかけ・・・適量</p> <p>-和風サラダロールキャベツ-</p> <p>ごぼう・・・・・・・・1本 人参・・・・・・・・1本 ツナコーン缶・・・・1缶</p> <p>★ 砂糖、だしの素・・・各小さじ2 マヨネーズ・・・・大さじ5 めんつゆ・・・・大さじ2 塩、こしょう・・・少々</p>	<p>-ロールキャベツおにぎり-</p> <p>① 炊いたご飯とお好みのふりかけをよく混ぜる。 ② キャベツは平らな皿にのせてレンジの野菜モードで加熱する。 ③ 広げたキャベツにご飯をのせて、左右の葉を中心に向かって折り、そのまま転がして巻いたら完成。</p> <p>-和風サラダロールキャベツ-</p> <p>① ごぼうはささがきにして水にさらし、あく抜きをする。 ② あく抜きをしたごぼうをあくをとりながら15分程茹でる。 ③ ②の間に人参を細切りにする。 ④ 15分茹でたところで人参を入れ、さらに3分茹でる。 ⑤ 茹でている間にツナコーン缶と★の材料をボウルで混ぜる。 ⑥ 茹でたごぼうと人参を⑤に入れて混ぜる。 ⑦ ロールキャベツおにぎりと同じやり方でキャベツで包む。 ⑧</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】</p> <p>キャベツ、人参、</p>	



**室井 友希（教諭）**  
『”万能ダネ“を使ったオムライス  
（オムレツ+ライス）&スープ』



【材料（4人分）】	【作り方】
<p>&lt;万能ダネ&gt;            玉ねぎ・・・1個            人参・・・1本            ピーマン・・・3個            鶏ももひき肉・・・200g            コンソメ・・・3個            油・・・小さじ1</p> <p>&lt;オムライス&gt;            卵・・・6個            ごはん・・・1合分            塩、こしょう・・・少々</p> <p>&lt;スープ&gt;            水・・・600cc            あればローリエ・・・1枚            塩、こしょう・・・少々            お好みでパセリ・・・少々</p>	<p>&lt;万能ダネ&gt;            ① 玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。            ② フライパンに油をひき、ひき肉を入れパラパラになる様木べらでほぐしながら炒める。            ③ 半分くらい色が変わったら①の野菜を全て入れ、火が通るまで炒める。コンソメも砕きながら入れる。</p> <p>&lt;オムライス&gt;※2人前ずつ作る            ① ボウルに卵3個とごはん1/2合分、1/3量の万能ダネを入れてよく混ぜ合わせる。            ② 卵焼き気（フライパン）を熱して、サラダ油大さじ1/2をひき、そこに①を加えて混ぜながら火を加えていく。            ③ 卵が半熟程度になったらフライパンごと魚焼きグリルに入れて表面にうっすら焼き色がつくまで焼く。            ④ 焼きあがったらお皿に取り出し、食べやすい大きさに切る。</p> <p>&lt;スープ&gt;            ① 1/3量の万能ダネと水600ccを小鍋に入れて火をつける。あればローリエも加える。            ② 味見をして薄ければ塩、こしょうで味をととのえる。            ③ 器に盛り、好みでパセリをかける。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】            玉ねぎ、人参、ピーマン</p>	



**室井 友希（教諭）**  
カレー  
『華麗なるフレンチグラタン』



【材料（4人分）】	【作り方】
<p>さば缶・・・1缶            ピーマン・・・2個            玉ねぎ・・・1/2個            人参・・・1/2本            カレー粉・・・大さじ1            塩、こしょう・・・少々            油・・・大さじ1/2            食パン（5枚切）・・・2枚            卵・・・2個            牛乳・・・300cc            みそ・・・大さじ1</p> <p>チーズ、パン粉・・・適量</p>	<p>① ピーマン、玉ねぎ、人参は全て千切りにしておく。さば缶は汁気を切っておく。            ② フライパンに油をひき、①の野菜を炒める（人参→ピーマン→玉ねぎの順）。            ③ しんなりしてきたらさば缶を加え、ほぐしながら炒める。            ④ カレー粉、好みで塩、こしょうを加え、再び炒める。            ⑤ 食パンは一口大に切っておく。            ⑥ ボウルにみそを入れ、少量の牛乳でよく溶いておく。そこに卵を割り入れ、よく混ぜ、さらに残りの牛乳も加えて卵液を作る。            ⑦ グラタン皿に⑤の食パンを並べ、⑥の卵液を入れる。パンにしみ込む様に、上から少し押しながらパンにしみ込ませる。            ⑧ ④を⑦の上ののせ、その上にピザ用チーズとパン粉をかける。            ⑨ トースターで約3分、焦げ目がつくまで加熱する。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】            ピーマン、玉ねぎ、人参</p>	



こどもの部  
応募作品

廣岡 和 (小学1年生)  
『たまごさんとわっふる』



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・・・6個 牛乳・・・・・・・・・・200cc ホットケーキミックス・300g 酒・・・・・・・・・・大さじ1 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1 バター・・・・・・・・・・20g	① 卵4個と酒、砂糖を混ぜて、卵焼きを2つ作る。 ② 卵2つ、牛乳、溶かしたバター、ホットケーキミックスを混ぜて、ワッフルメーカーで焼く。 ③ 卵焼きとワッフルを半分に切って挟んで出来上がり。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 卵	



こどもの部  
応募作品

門 是然 (小学1年生)  
『しいたけと鶏肉の香味粥』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米・・・・・・・・・・1合 水・・・・・・・・・・1L 卵・・・・・・・・・・1個 鶏むね肉・・・・・・・・150g (サラダチキンでも可) 椎茸・・・・・・・・・・2枚 水菜・・・・・・・・・・適量 塩・・・・・・・・・・3~4g 味付け塩こしょう・・少々 ごま油・・・・・・・・お好みの量	-材料準備- ① 沸騰した湯にしいたけを入れて、3分ほど湯通しする。 ② 鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。 ③ 水菜を2~3cmの大きさに切る。  -作り方- ① 大きめな鍋に米と水を入れて、蓋をして沸騰させる。 ② 沸騰したら、弱火にして15分ほど煮る。 ③ 中火にしてしいたけと鶏むね肉を入れて、塩、塩こしょうを入れる。 ④ 鶏むね肉に火が通ったら、弱火にしてさらに蓋をして15分ほど煮込む。 ⑤ お好みに合わせて煮込む時間を調整して火を消す前に、溶き卵を流し込む。 ⑥ 卵がある程度固まったら、ごま油、水菜の順で入れ、完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 椎茸	



小室 侑都 (小学3年生)  
『みそしると鎌ヶ谷産ピーマン  
じゃがいもハム炒め』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p><b>みそしる</b></p> <p>なす・・・・・・・・2本            ねぎ・・・・・・・・1本            豆腐・・・・・・・・1丁            だしパック・・・・1個            みそ・・・・・・・・大さじ1</p> <p><b>いため物</b></p> <p>じゃが芋・・・・小5個            ピーマン・・・・3個            ハム・・・・・・・・2枚            塩・・・・・・・・少々            しょう油・・・・小さじ1</p> <p>【使用した鎌ヶ谷産食材】            なす、ねぎ、じゃが芋、ピーマン</p>	<p><b>みそしる</b></p> <p>① なす、ねぎ、豆腐を一口サイズに切る。            ② 鍋にだしパックと水を入れる。            ③ 沸騰したら、なす、豆腐、ねぎの順番に入れる。            ④ 全部煮えたら火を止めて味噌を溶かし入れて、出来上がり。</p> <p><b>いため物</b></p> <p>① じゃが芋の皮をむく。            ② ハム、じゃがいも、ピーマンを切る。            ③ フライパンに油をひいてピーマンとじゃがいもを炒める。            ④ じゃがいもが透明になったらハムを入れる。            ⑤ 塩としょう油を入れて、出来上がり。</p>



高橋 翔希 (小学3年生)  
『かまさんスターせいぞろい朝ごはん』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p><b>-オムレツ-</b></p> <p>卵・・・・・・・・8個            牛乳・・・・・・・・50cc            塩、こしょう・・・・少々            トマト缶・・・・1缶            なす・・・・・・・・2本            玉ねぎ・・・・1/2個</p> <p><b>-サラダ-</b></p> <p>コールスロー・・・・1袋            梨・・・・・・・・1/2個            ●サラダ油・・・・100cc            ●酢・・・・・・・・50cc            ●塩・・・・・・・・小さじ1/2            ●こしょう・・・・少々            ●砂糖・・・・小さじ1</p> <p><b>-スープ-</b></p> <p>玉ねぎ・・・・1/2個            人参・・・・・・・・1/2本            ウィンナー・・・・4本            オクラ・・・・4本            水・・・・・・・・800cc            固形コンソメ・・・・3個</p> <p>【使用した鎌ヶ谷産食材】            なす、オクラ、梨</p>	<p><b>-オムレツ-</b></p> <p>① なすをさいの目に切り、玉ねぎをみじん切りにする。            ② フライパンに油をひき、玉ねぎ、なすを炒める。            ③ フライパンの中にトマト缶を加えて煮込み、コンソメ、塩こしょうをする。            ④ 卵をボウルに割り入れて塩こしょうを加える。            ⑤ フライパンに油をひき、卵液を入れて形を整えてお皿に盛り付け、トマトソースをかけてオムレツの完成。</p> <p><b>-サラダ-</b></p> <p>① ドレッシングの材料をボウルに入れて混ぜる。さいの目に切った梨を入れる。            ② お皿にコールスローを盛り、ドレッシングをかけてサラダの完成。</p> <p><b>-スープ-</b></p> <p>① 玉ねぎ、人参はさいの目切り、ウィンナーは一口大に切る。            ② 鍋に油をひき、切った材料を加え、炒める。            ③ 鍋の中に水とコンソメを加えて煮込む。            ④ 別の鍋に湯を沸かし、オクラを茹で水で冷やす。            ⑤ オクラを薄切りにしてスープを盛った上のにせてスープの完成。</p>



清水 陽妃 (小学4年生)  
『あつさに負けないさっぱり朝ごはん』



【材料 (4人分)】	【作り方】
梨・・・・・・・・・・2個 牛乳・・・・・・・・・・600cc ごはん・・・・・・・・お茶碗4杯分 乾燥わかめ・・・適量 しらす干し・・・50g 小松菜・・・・・・・・1袋 キャベツ・・・・・・300g 豚ロースしゃぶしゃぶ用 ・・・・・・・・・・250g ミニトマト・・・・16個	① 梨の皮をむいて、一口大に切り、前日の夜に冷凍しておく。 ② ごはんに乾燥わかめとしらす干しを混ぜる。(わかめとしらすの塩味があるので量は調節する) ③ コロコロサイズに丸める。 ④ 小松菜、キャベツ、豚肉を一口大に切り、茹でて水と氷で冷やしてお皿に盛り付ける。 ⑤ ミニトマトを洗ってヘタを取り、飾り付ける。 ⑥ お好みでゆずぼん酢、ごまだれ、青じそドレッシング、めんつゆなど好きなタレを用意する。 ⑦ 前日に冷凍しておいた梨と牛乳をミキサーにかけて、梨のスムージーを作る。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、ミニトマト(お庭の)、キャベツ	



柴田 隼斗 (中学1年生)  
『夏の朝ごはん!!』



【材料 (4人分)】	【作り方】
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個 きゅうり・・・・・・・・半分 卵・・・・・・・・・・4個 米・・・・・・・・・・2合 大根・・・・・・・・・・1/3本 梨・・・・・・・・・・2個 ねぎ・・・・・・・・・・1/4本	<b>みそ汁</b> ① 具材を切る。 ② 具材が軟らかく煮たら、いったん火を止め、ほんだしを入れる。 ③ みそを入れる。  <b>きゅうりの浅漬け</b> ① きゅうりを切る ② 浅漬けの液に入れる。  <b>目玉焼き</b> ① フライパンに卵を乗せる。 ② こしょうをふる。  <b>梨</b> ① 洗う。 ② 食べやすいサイズの大きさに切る。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 大根、ねぎ、きゅうり、梨	



千明 真悟 (中学1年生)  
『超簡単朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-おにぎり-</p> <p>米・・・・・・・・・・2合 のり・・・・・・・・・・4枚 鮭フレーク・・・・・・2袋</p> <p>-豚汁-</p> <p>人参・・・・・・・・・・4本 大根・・・2本 (半分のもの) 豚肉・・・・・・・・・・4パック こんにゃく・・・・・・4袋 ごぼう ねぎ・・・・・・・・・・4本 しいたけ・・・・・・4本</p> <p>牛乳・・・・・・・・・・4杯</p>	<p>-おにぎり-</p> <p>① 米を炊いた状態で皿に盛る。 ② 皿に盛った米の真ん中に穴を開ける。 ③ 穴の中に鮭をきったもの (もしくは鮭フレーク) を入れる。 ④ サランラップなどで包み、にぎる。 ⑤ にぎりおわったら、のりを包み完成。</p> <p>-豚汁-</p> <p>① ごぼうの皮をむき、あくがあるので10分ほど水につけておく。 ② 人参は皮をむいたあと、いちよう切りにする。 ③ ねぎを乱切りにする。 ④ 大根を半月切りにする。 ⑤ しいたけをせん切りにする。 ⑥ 肉を取りだし、肉を広げる。 ⑦ 弱火でねぎ以外全て入れる。 ⑧ 弱火で5~8分ほど煮たら強火にする。 ⑨ 強火であくを取りだし5分ほどで弱火。 ⑩ 最後にみそを混ぜて、ねぎを入れて完成。</p>
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ねぎ、人参、大根	



大木 芽姫 (中学1年生)  
『エビピラフプレート』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>シーフードミックス・・・1袋 万能ねぎ・・・・・・・・・・1袋 米・・・・・・・・・・2~3合 コンソメ・・・・・・・・・・1個 塩、こしょう・・・・・・少々 バター・・・・・・・・・・1個</p>	<p>① ごはんを炊く。 ② シーフードミックスをバターで炒める。 ③ ごはんを加える。 ④ 万能ねぎ、塩、こしょう、コンソメで味をつける。 完成 ⑤ つけ合わせの野菜などを盛りつける。 (魚、レタス、トマトなど)</p>
【使用した鎌ヶ谷産食材】 米、万能ねぎ、トマト、レタス	



保泉 優斗 (中学1年生)  
『鮭と玉子焼きと白飯とお味噌汁  
+野菜ジュース』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米・・・・・・・・・・2合	① 米を炊飯する。
鮭の切り身・・・・・・・・4切	② その間に油あげ、ほうれん草を切る。
卵・・・・・・・・・・2個	③ 鮭を焼く。
油あげ・・・・・・・・・・1.5枚	④ みそを用意し、ほうれん草と油あげを用意してある所に、溶かしながら入れる。
ほうれん草・・・・・・・・85g	⑤ 鮭を裏返す。
みそ・・・大さじ2と2/3	⑥ 卵焼き専用フライパンに油を注ぐ。
だし・・・・・・・・・・500cc	⑦ 卵2つ溶いて入れる。
油・・・・・・・・・・適量	⑧ 鮭完成。
	⑨ 卵を3枚に折る。
	⑩ ご飯完成。
	⑪ 卵焼き完成。
	⑫ 盛りつけて最後に野菜ジュースを注ぐ。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
米、鮭、ほうれん草、卵	



宮鍋 七望 (中学1年生)  
『数分で作れる料理』



【材料 (4人分)】	【作り方】
パン・・・・・・・・・・4枚	① パンをトースターで焼きます。
マーガリン	② その間に卵をといて砂糖としょう油で味つけします。その時、ちょっと甘いかなくらしにすると良い。
卵・・・・・・・・・・8個	③ フライパンに油をしき、卵を入れて火をつける。
チーズ	④ 火が通ってきたらベーコンを置き、数秒たったらチーズをのせ、溶けてきたらたたくで皿にのせる。
ベーコン・・・・・・・・4袋	⑤ ベーコンが余ったら焼く。
上白糖	⑥ パプリカとアスパラを炒め、塩、コショウで味をととのえる。そして皿にのせる。
しょう油	⑦ パンが焼けたらマーガリンをつけて皿にのせる。
油	⑧ 鍋に水を入れて沸騰させる。
パプリカ・・・・・・・・1個	⑨ 待っている間にヨーグルトにブルーベリーを入れて、砂糖で味をととのえて皿によそう。
アスパラガス・・・・12本	⑩ 人参とほうれん草を切る。
ヨーグルト・・・・・・・・400g	⑪ 沸騰したら、コーンスープの素と人参を入れて混ぜる。
ブルーベリー	⑫ 混ぜ終わったらほうれん草を入れて煮込む。
人参・・・・・・・・・・1本ほうれん草	
水・・・・・・・・・・600cc	
コーンスープの素・・10.6g	
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
パプリカ、ほうれん草、人参	



今関 唯人 (中学1年生)  
『和風朝ごはん』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米・・・・・・・・・・2合 だし汁 小松菜・・・・・・・・1/2束 ねぎ・・・・・・・・1本 わかめ・・・・・・・・少々 豆腐・・・・・・・・1丁 砂糖 しょう油 卵・・・・・・・・・・4個 みりん 玉ねぎ・・・・・・・・1個 ジャガイモ・・・・・・・・5個 人参・・・・・・・・2本 牛肉・・・・・・・・100g	<b>みそ汁</b> ① 鍋にだし汁を沸騰させ、小松菜、ねぎ、わかめ、豆腐を入れ、みそを入れる。  <b>和風炒り卵</b> ① 砂糖、しょう油、卵を合わせよくかき混ぜる。フライパンに油をひき、混ぜ合わせるように、炒める。  <b>肉じゃが</b> ① 鍋にだし汁少々、しょう油、砂糖、みりんを入れ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、牛肉を入れてやわらかくなるまで煮る。
<b>【使用した鎌ヶ谷産食材】</b> ねぎ、人参	



近江 皇汰郎 (中学1年生)  
『バランスの良い朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米飯・・・・・・・・200g×4 卵・・・・・・・・1個 (M)×4 きゅうり・・・・・・・・1/2本×4 ミニトマト・・・・3個×4 ウィンナー・・・・1本×4 ジャガイモ・・・・1/2個×4 フルーツ・・・・・・・・50g×4 牛乳・・・・・・・・200cc×4	<b>米飯</b> ① 水で洗い、炊く。  <b>目玉焼き</b> ① 軽く油をひき、卵を落とし、水を入れて蒸す。 ② 野菜はカットする。ミニトマトのへたをとる。  <b>野菜スープ</b> ① ジャガイモとウィンナーをバターまたはマーガリンで炒める。水を足していく。 ② フタをして、数分様子を見ながらいい感じになったら完成！  <b>フルーツ</b> ① 食べやすい大きさにカットする。  <b>牛乳</b> ① 200ccはかり、コップに注ぐ。  ※調理時間は45分ほど
<b>【使用した鎌ヶ谷産食材】</b> きゅうり	



中村 純大 (中学1年生)  
『梨を使ったパンと  
ヨーグルトとサラダ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-パン (トースト) -</p> <p>ライ麦パン・・・4 枚</p> <p>クリームチーズ・・・80g</p> <p>梨ジャム・・・80g</p> <p>-ヨーグルト-</p> <p>ヨーグルト・・・200g</p> <p>ブルーベリー・・・大さじ4</p> <p>梨・・・1 個</p> <p>-サラダ-</p> <p>キャベツ・・・3 枚</p> <p>梨・・・少し</p> <p>人参・・・好きな量</p> <p>きゅうり・・・好きな量</p> <p>ハム・・・好きな量</p>	<p>-パン-</p> <p>① パンを 1/4 に切ってトーストする。</p> <p>② パンにクリームチーズと梨ジャムをのせる。</p> <p>-ヨーグルト-</p> <p>① ヨーグルトに切った梨を入れて周りにブルーベリーをのせる。</p> <p>-サラダ-</p> <p>① 野菜はスライサーで千切りにする。</p> <p>② ハムと梨もせん切りにする。</p> <p>③ ドレッシングであえてトマトを添える。</p>
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
梨	



皆川 優夏 (中学1年生)  
『これを食べれば、元気 100 倍!!』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>ミニトマト・・・1 パック</p> <p>きゅうり・・・1 本と半分</p> <p>レタス・・・半玉</p> <p>ドレッシング・・・少々</p> <p>ベーコン・・・1 パック</p> <p>じゃが芋・・・2 個</p> <p>玉ねぎ・・・1 個</p> <p>卵・・・4 個</p> <p>ウインナー・・・1 袋</p> <p>パン・・・8 個</p>	<p>【サラダ】</p> <p>① トマト、きゅうり、レタスを丁度良いサイズに切る。</p> <p>② 盛りつけてドレッシングをかける。</p> <p>【野菜スープ】</p> <p>① ベーコン、じゃが芋、玉ねぎを切る。</p> <p>② 水を鍋に入れ火にかける。</p> <p>③ 切ったものを鍋に入れる。</p> <p>④ 火を止めて、鶏ガラの素を入れる。</p> <p>● パンをトースターに入れて焼く。</p> <p>● ウインナーを炒める。</p> <p>● 卵を焼く。</p>
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
きゅうり、ミニトマト、玉ねぎ	



上山 駿斗 (中学1年生)

『1日の始まり朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-おにぎり-</p> <p>ご飯・・・茶碗8杯分 のり・・・8枚 鮭フレーク・・・大さじ8 塩・・・適量</p> <p>-野菜炒め-</p> <p>人参・・・4/5本 キャベツ・・・2/5玉 ピーマン・・・4個 大根・・・2/5本 なす・・・4本 豚バラ肉・・・12枚 中華だし・・・適量</p> <p>-野菜スープ-</p> <p>キャベツ・・・1/5玉 ベーコン・・・4枚 中華だし(ペースト調味料) ・・・約48cm しょう油・・・大さじ1 水・・・1000cc</p>	<p><b>おにぎり</b></p> <p>① ラップにご飯をのせ、具を真ん中につめにぎる。 ② 形が出来たら塩を軽くふり、のりを巻いて完成。</p> <p><b>野菜炒め</b></p> <p>① 野菜を洗い、人参、ピーマン、なすは縦に切り、残りは一口サイズに切る。 ② 大根、豚バラ肉から炒め、火が通ったら残りも入れ炒める。 ③ 炒めたら中華だしを加え、軽く炒め完成。</p> <p><b>野菜スープ</b></p> <p>① 水を鍋に入れて、沸騰したら具材を入れる。 ② 少ししたら中華だし、しょう油を入れて味付けをして完成。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】 大根、人参、キャベツ、なす、ピーマン</p>	



近江 麻由 (中学1年生)

『人参むしパン、人参のスープ、ひじきと豆とキュウリサラダ、キャベツとベーコン炒め』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>&lt;蒸しパン&gt; ホットケーキミックス・100g 砂糖・・・30g 卵・・・1個 牛乳・・・30cc 人参・・・1/2本 サラダ油・・・40cc</p> <p>&lt;人参スープ&gt; 人参・・・1/2本 春雨・・・50g ウエイパー 塩 こしょう</p> <p>&lt;ひじきと豆ときゅうりサラダ&gt; ひじき缶 豆缶 きゅうり・・・1本 チョレギドレッシング</p> <p>&lt;キャベツとベーコン炒め&gt; キャベツ・・・3枚 ベーコン・・・50g 塩 こしょう 油・・・適量</p>	<p>&lt;蒸しパン&gt;</p> <p>① ホットケーキミックスと砂糖をふるい、その中に残りの材料を入れ、混ぜる。(人参はすりおろしておく) ② 蒸し器で15分蒸す。</p> <p>&lt;人参スープ&gt;</p> <p>① 人参を千切りにする。 ② 鍋にお湯をわかし、人参を入れる。 ③ ウエイパー、塩、こしょうで味をつける。 ④ 食べる前に春雨を入れる。</p> <p>&lt;ひじきと豆ときゅうりサラダ&gt;</p> <p>① きゅうりをさいの目状に切る。 ② きゅうりとひじきと豆をドレッシングと一緒に和える。</p> <p>&lt;キャベツとベーコン炒め&gt;</p> <p>① キャベツとベーコンを炒める。 ② 塩、こしょうで味をつける。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参、きゅうり</p>	



上館 悠斗 (中学1年生)  
『フルーツヨーグルト、食パン、スクランブルエッグ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-フルーツヨーグルト- ヨーグルト・・・400g 梨・・・1/2個 キウイ・・・1個 トマト・・・4個 ブルーベリー・・・少々 ハチミツ・・・少々  -食パン- 食パン・・・4枚  -スクランブルエッグ- 卵・・・5個 ベーコン・・・4切れ ケチャップ・・・少々  牛乳・・・4本	-フルーツヨーグルト- ① 梨を切る。 ② キウイを切る。 ③ ヨーグルトを入れる。 ④ 梨とキウイブルーベリーを混ぜる。 ⑤ トマトのをせハチミツをかける。  -食パン- ① トースターで焼く  -スクランブルエッグ- ① ベーコンを焼く ② ②卵を溶いて、フライパンに入れる。 ③ 皿に盛り付けて、ケチャップをかける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨	



橋本 一輝 (中学1年生)  
『副菜』



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・3個 ダシ・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・少々 砂糖・・・・・・・・少々 ほうれん草・・・・1束 とうもろこし・・・・1本 バター・・・・・・・・大さじ1 塩こしょう・・・・少々	-卵焼き- ① 卵をボウルに溶く。 ② ダシと砂糖と塩を入れて混ぜる。 ③ フライパンに油をひく。 ④ 卵の1/3を流し入れ、均一に広げる。 ⑤ 半熟の状態になったら奥から手前に卵を折りたたみ奥の方へ移動させる。 ⑥ 残りの卵1/3流し入れる。 ⑦ また奥から手前へ折りたたみ残りの1/3を同じように繰り返す。  -ほうれん草とコーンのバター炒め- ① とうもろこし1本をお湯で茹でる。 ② 冷めたら実をほぐす。 ③ ほうれん草を洗い食べやすい長さに切る。 ④ フライパンを中火にし、バターを入れる。 ⑤ コーンを炒めてから、ほうれん草を炒める。 ⑥ 最後に塩こしょうで味を整える。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ほうれん草、とうもろこし	



武藤 珠梨 (中学1年生)  
『ほうれん草の卵炒め』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ほうれん草・・・1束 卵・・・・・・・・3個 マヨネーズ・・・・大さじ1 塩・こしょう・・・・各少々 オリーブ油・・・・大さじ1	① ほうれん草は3～4等分にカットする。 ② フライパンにマヨネーズをのせて火をつける。 ③ マヨネーズが溶けだしたら回し広げて溶いた卵液を入れてスクランブルエッグを作って一度取り出しておく。 ④ 同じフライパンにオリーブ油をひき、ほうれん草を加えて炒める。 ⑤ 塩こしょうをして味を整えたら③の卵を戻して軽く混ぜたら完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ほうれん草	



徳平 優那 (中学1年生)  
『野菜中心の朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ねぎ・・・・・・・・2本 なす・・・・・・・・4本 卵・・・・・・・・4個 ブロッコリー・・・2房 トマト・・・・・・・・1パック きゅうり・・・・・・2本 ツナ・・・・・・・・1缶 じゃが芋・・・・・・2個 人参・・・・・・・・2本 ごぼう・・・・・・1本 玉ねぎ・・・・・・1個 大根・・・・・・・・1/4本 豚肉・・・・・・・・1パック 米・・・・・・・・3合 のり・・・・・・・・4枚 ふりかけ・・・・・・適量 油・・・・・・・・適量 かつお節・・・・・・適量 つゆ・・・・・・・・適量 みそ・・・・・・・・適量 ごま油・・・・・・適量	-揚げなす- ① なすを食べやすい大きさに切る ② ねぎを切る。 ③ なすをフライパンで焼く。 ④ 最後につゆをかけてつゆがなくなるまで焼く。 ⑤ お皿になすを盛り付けて、その上にねぎとかつお節をかける。 -豚汁- ① 人参、大根、ごぼう、じゃが芋、玉ねぎを薄めに切る。 ② 熱した鍋にごま油をひいて、食べやすく切った豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、切った野菜を炒める。 ③ 水を入れて沸騰したら、だしの素を入れて煮る。 ④ 火を止めてみそを溶いて入れる。 -サラダ- ① ブロッコリー、トマト、きゅうりを皿に盛り付ける。その上にツナとかつお節をかける。 ② つゆをかけて混ぜる。 -目玉焼き- ① フライパンを熱し、油をひく。 ② 卵を割って入れる。焼いて塩こしょうなどをかける。 -おにぎり- ① どんぶりにご飯をよそい、ふりかけの素を入れ混ぜる。 ② 握って、のりを巻く。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 大根、なす、人参、ねぎ、きゅうり	



高品 遥 (中学1年生)  
『フレンチトースト～梨～』



【材料 (4人分)】	【作り方】
食パン・・・・・・・・4枚	① 卵に牛乳、砂糖を混ぜる。
卵・・・・・・・・1個	② パンを1で作ったものにひたす。
牛乳・・・・・・・・100cc	③ バターをフライパンにぬる。
砂糖・・・・・・・・大さじ1	④ フライパンにパンを入れて焼く。
バター・・・・・・・・20g	⑤ 梨をパンとパンの間にはさむ。
粉糖・・・・・・・・適量	⑥ 好きな物でトッピングする。
はちみつ・・・・・・・・適量	
缶詰 (もも)・・・1缶	
ホイップ	
チョコ	
バナナ	
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨	



阿部 敬之 (中学1年生)  
『一般の朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・4個	-スクランブルエッグ-
油・・・・・・・・大さじ3	① ボウルに卵を入れてかきまわす。
ししとう・・・・8本	② フライパンに油を入れる。
しめじ・・・・2/3パック	③ 卵を入れてかきまわす。
レタス・・・・2枚	-いため物-
きゅうり・・・・1本	① 具材を切る。
ベーコン・・・・1パック	② フライパンに油をひいて具材を焼く。
玉ねぎ・・・・小2個	③ しょう油をかける。
じゃが芋・・・・中2個	-サラダ-
いんげん・・・・8本	① 具材を切る。
コンソメ・・・・3個	② 具材を混ぜる。
	-スープ-
	① 具材を切る。
	② 水の入った鍋に野菜を入れる。
	③ ベーコンを入れる。
	④ コンソメを入れる。
	⑤
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ししとう、トマト、きゅうり、いんげん	



佐藤 沙季 (中学1年生)  
『体にやさしい心にやさしい  
心温まるママの味朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米 卵・・・・・・・・・・2個 鮭・・・・・・・・・・1切 白菜 きのこと・・・・・・・・300g わかめ ねぎ・・・・・・・・1本 油揚げ・・・・・・・・1袋 きゅうり・・・・・・・・1本	① 米を炊く。 ② 卵を割って焼く。 ③ 鮭を焼く。 ④ 白菜を切る。 ⑤ きのを洗って、白菜を混ぜる。 ⑥ わかめを水に戻して、ねぎを切って、お湯を沸騰させて、油揚げを短冊切りにして、お玉にみそを溶かして完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、白菜、ねぎ	



船越 唯太 (中学1年生)  
『朝食のフレンチ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-人参と枝豆のパンケーキ- ホットケーキミックス・・200g 卵・・・・・・・・・・2個 牛乳・・・・・・・・・・100cc 人参(茹でてつぶしたもの)・35g 枝豆(茹でてつぶしたもの)・35g  -ヨーグルトとなすのコンポート- なす・・・・・・・・・・2本 りんごジュース・・・・200cc てんさいオリゴ糖・・・・大さじ1 プレーンヨーグルト・・・・400g  -梨サイダー- 梨・・・・・・・・・・1個 炭酸水・・・・・・・・200cc てんさいオリゴ糖・・・・大さじ1 レモン汁・・・・・・・・適量	-人参と枝豆のパンケーキ- ① ボウルに卵と牛乳を泡立て器でよく混ぜ、人参と枝豆、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ合わせる。 ② フライパンに生地を丸く流し入れ弱火で焼く。表面にブツブツと小さな泡が出てきたら半分に折る。全体に火が通ったら出来上がり。  -ヨーグルトとなすのコンポート- ① なすの皮をむき、サイコロ状に切る。塩水であく抜きをする。 ② 鍋にりんごジュースと①を入れ火にかける。 ① アクを取りながら煮詰めていく。なすがトロっとなってきたら、てんさいオリゴ糖を加える。 ② 更に煮詰めて水分がなくなってきたら完成。  -梨ソーダ- ① 梨をサイコロ状に切る。 ② ①と炭酸水、レモン汁、てんさいオリゴ糖を加え、ミキサーにかける。 ③ コップに注ぎ、完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参、枝豆、なす、梨	



樋口 聖晃 (中学1年生)  
『いつもどおりの朝ごはん』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ご飯：米 卵焼き：卵 汁物：ねぎ、キャベツ ウインナー サラダ：きゅうり、トマト	ご飯 ① 米を炊く  卵焼き ① 卵に砂糖を溶き、焼いて巻く。  ウインナー ① 中に火が通るまで焼く。  サラダ ① きゅうりを切り、トマトを添える。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、キャベツ、ねぎ、梨	



北野 愛里 (中学1年生)  
『バランス「よしっ」メニュー』



【材料 (4人分)】	【作り方】
キャベツ ピーマン 豚肉 人参 ひじき 大豆 ねぎ 豆腐 じゃが芋 わかめ みそ ヨーグルト	-米- ① ご飯を炊く。 -野菜炒め- ① 食べやすい大きさに野菜を切る。 ② 豚肉を切る。 ③ フライパンに油をひく。 ④ 豚肉を炒める。 ⑤ 野菜を入れる。 ⑥ 味つけをする。 -ひじきの煮物- ① 人参を細切りに切る。 ② 人参と大豆とひじきを鍋に入れて黒糖と本つゆと水を入れて煮立たせる。 -みそ汁- ① わかめを塩ぬきして食べやすい大きさに切る。 ② 長ねぎを輪切りする。 ③ じゃが芋と豆腐をサイコロくらいの大きさに切る ④ 鍋に水とだしとじゃが芋を入れて煮立たせる。 ⑤ わかめを入れる。 ⑥ みそを入れて溶く。 ⑦ 豆腐をいれる。 -ヨーグルト- ① 器によそう。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ねぎ、ピーマン、人参	



福元 悠斗 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
うどん (冷凍) . . . . . 4玉 豚肉 . . . . . 150~200g 大根 . . . . . 6cm 人参 . . . . . 1/2本 ごぼう . . . . . 1/2本 油揚げ . . . . . 1/2枚 刻みねぎ だし汁 . . . . . 1000cc みそ . . . . . 大さじ4 しょう油 . . . . . 小さじ2 ごま油 . . . . . 大さじ2 梨 . . . . . 1個	① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。 ② 大根は皮をむいて縦4つに切り、厚さ5mmのいちちょう切りにする。 ③ 人参は皮をむいて縦半分になり、厚さ5mmの半月切りにする。 ④ ごぼうはきれいに水洗いし、包丁の背で皮をこそげ取る。 ⑤ 鍋にごま油を強火で熱し、豚肉が白くなるまで炒める。 ⑥ 大根、人参、ごぼうを入れ、さらに炒める。 ⑦ 全体に炒めたらだし汁を加え、煮立ったらアクを取り10分くらい煮る。 ⑧ 油揚げを加えてみそを溶き入れる。うどんを入れて5分くらい煮る。 ⑨ 梨を縦に8等分にきり、芯をとり、皮をむいてお皿に盛る。
<b>【使用した鎌ヶ谷産食材】</b> 梨	



工藤 琉聖 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵 . . . . . 4個 ベーコン . . . . . 4枚 ジャガイモ . . . . . 4個 人参 . . . . . 1/2本 キャベツ . . . . . 4枚 きゅうり . . . . . 1本 玉ねぎ . . . . . 1/2個 コンソメ . . . . . 4個 トースト . . . . . 4枚	① ジャガイモをゆでる。皮をむく。 ② 野菜を切る。ベーコンを切る。 ③ 沸騰した水にベーコンと野菜を入れる。 ④ コンソメをいれる。 ⑤ きゅうりを輪切りにする。 ⑥ ジャガイモをつぶしそこに輪切りにしたきゅうりを入れる。 ⑦ ベーコンをフライパンにしき、卵をのせ水を少しかける。 ⑧ パンを焼きお皿に分ける。
<b>【使用した鎌ヶ谷産食材】</b> ジャガイモ、にんじん、キャベツ、きゅうり	



浅海 聖菜 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・・・4個 ご飯・・・・・・・・・・茶碗4杯分 鶏もも肉・・・・・・・・320g 玉ねぎ・・・・・・・・1個 牛乳・・・・・・・・・・各大さじ4 バター トマトケチャップ サラダ油  梨 ぶどう	① フライパンにバターを入れ、溶けたら鶏肉と玉ねぎを入れる。鶏肉が焼けたらご飯を入れ、フライパンに広げる。トマトケチャップ大さじ3を入れ混ぜながら炒める。そしてお皿に置いておく。 ② ボウルに卵1個を割り、牛乳を入れ混ぜる。油を入れたフライパンに卵をすぐに入れ、フライパン全体に広げ中心を手早くかき混ぜる。 ③ チキンライスの上のにせる  -フルーツ- ① 梨を洗い、切ってお皿にのせ ② ぶどうを洗い、お皿にのせる
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
梨、ぶどう	



大和 さくら (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
食パン・・・・・・・・・・4枚 卵・・・・・・・・・・4個 ほうれん草・・・・・・・・1束 ベーコン・・・・・・・・4枚 きゅうり・・・・・・・・1本 トマト・・・・・・・・・・12個 豆苗・・・・・・・・・・1/3袋 わかめ・・・・・・・・3~4g ドレッシング・・・・・・・・適量 ねぎ・・・・・・・・・・1本 人参・・・・・・・・・・1本 ジャガイモ・・・・・・・・2個 ウィンナー・・・・・・・・6本 ジャコ・・・・・・・・・・適量 コンソメ 塩 こしょう	~目玉焼き~ ① ベーコンを焼く。 ② 卵を落とす。 ① ほうれん草をそえて、むし焼きにする。  ~サラダ~ ① きゅうりを切る ② 豆苗、きゅうり、わかめ、じゃこ、トマトの順でのせる。 ③ ドレッシングをかける  ~スープ~ ① ジャガイモ、人参、ねぎ、ウィンナーを切る。 ② ジャガイモと人参を煮る ③ ねぎ、ウィンナーを加えて、コンソメ、塩、こしょうを入れる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
ほうれん草、きゅうり、ねぎ、人参	



吉村 湧真 (中学1年生)

『元気になる朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
キャベツ・・・1/4 個 きゅうり・・・1 本 卵・・・4 個 ミニトマト・・・8 個 豆腐・・・1/2 丁 梨・・・1 個 ぶどう・・・8 粒 マスカット・・・8 粒 ブルーベリー・・・15 粒 かつお節・・・2 g ほうれん草・・・1/2 束	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 沸騰させた湯でほうれん草を1分弱茹でて取り出し、しょう油をかけて10分弱おく。しょう油をよく絞り、適当な大きさに切って器に盛ってかつお節をふりかける。</li> <li>② キャベツを千切りにし、きゅうりを斜め薄切りにし、ミニトマトを盛る。</li> <li>③ フライパンに油をひいて卵を入れて水を入れてふたをして2分ほど蒸らす。</li> <li>④ 梨を切って皮をむいてブルーベリーとぶどうとマスカットをデザート皿に盛る。</li> <li>⑤ 豆腐をさいの目に切る。沸騰した湯にだしを入れてみそを溶いてから豆腐とほうれん草を入れる。</li> </ol>
<b>【使用した鎌ヶ谷産食材】</b> 梨、ほうれん草、ミニトマト、きゅうり	



吉村 碧都 (中学1年生)

『ホットケーキの梨ソースがけ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ホットケーキミックス・・・150 g 卵・・・1 個 牛乳・・・100cc 梨・・・1 個 シナモンパウダー はちみつ バター	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 梨を薄くスライスして、バターで弱火で炒める。</li> <li>② 梨が透き通ってきたらシナモンパウダーをかけさらに焼く。</li> <li>③ ホットケーキミックスと卵、牛乳を混ぜてホットケーキを焼く。</li> <li>④ 表面にぶつぶつのあわが出てきたら、ひっくり返してさらに焼く。</li> <li>⑤ ホットケーキが焼けたらお皿に盛り、炒めておいた梨をホットケーキの上に並べる。</li> <li>⑥ ⑥上からはちみつをかけて完成。</li> </ol>
<b>【使用した鎌ヶ谷産食材】</b> 梨	



**伊東 一弘 (中学1年生)**  
『朝からすっきり！和食で鎌産鎌消』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ご飯・・・640g のり・・・約4枚 魚・・・4尾 しょう油・・・大さじ3 みりん・・・大さじ4 ごま油・・・適量 酒・・・80cc 塩・・・適量 豚バラ肉・・・約170g みそ・・・大さじ4.5 だし汁・・・約300cc 水・・・約300cc 大根・・・13cmくらい 人参・・・1.5本 ごぼう・・・2.5本 ごま・・・適量 その他お好みのもの	① ごぼう用に水をため、豚汁用のだしの用意として鍋に水を入れこんぶをつけておく。 ② 野菜を切る(ごぼうはあくを取るため水につける)。 ③ 豚汁用のだしを火にかけて沸騰してきたらこんぶを取り出す。その後にかつお節を入れて3分間少し弱火で火にかける。 ④ 水につけていたごぼうをざるにあげて水を切っておく。 ⑤ 肉を2cm幅に切る。 ⑥ 鍋にごま油を入れて熱し、切った肉を入れ、その後切った野菜を入れて炒める。 ⑦ 油が回ったらだしを入れて沸騰したらあくを取る。 ⑧ 弱火にし、みそを入れ、ふたをして煮込む。 ⑨ 別のフライパンにごぼうと人参を入れ炒める。 ⑩ 油が回ったらみりとしょう油を入れて炒める。 ⑪ 汁気がなくなったらごまをかけて皿に盛り、きんぴらごぼうの完成。 ⑫ 魚を洗って水気をふき取り、塩をふりかけて焼く。その間におにぎりをにぎる。 ⑬ 煮込んだ豚汁をお椀に盛り、豚汁の完成。 ⑭ 焼いた魚を皿に盛り、大根おろしをそえて、そこにしょう油をかけて焼き魚の完成。 ⑮ にぎったおにぎりに塩などをかけ、のりを巻いたらおにぎりの完成。 ⑯ 朝食の完成！頂きます。 ⑰ もちろん皿洗い
【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参、大根	



**川名 敬哉 (中学1年生)**  
『フレンチトースト』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-フレンチトースト- バターロール・・・8個 卵・・・2個 牛乳・・・180cc 砂糖・・・大さじ2 はちみつ・・・好きなだけ バター・・・大さじ2  -ヨーグルト- プレーンヨーグルト・320g ブルーベリー・・・16粒 はちみつ・・・大さじ1  -サラダ- レタス・・・4枚 ベーコン・・・2枚 粉チーズ・・・好きなだけ ウィンナー・・・8本	-フレンチトースト- ① バターロールを半分切る。 ② 卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる。 ③ バターロールを②の卵液に5分つけておく。 ④ フライパンにバターを入れとがす。 ⑤ バターがとけたら③のバターロールを焼く。 ⑥ 両面に焼き目がつくまで焼く。 ⑦ はちみつをかけたら完成。  -ヨーグルト- ① ブルーベリーを細かく刻む。 ② プレーンヨーグルトに①のブルーベリーとはちみつを混ぜる。 ③ 器に入れて、上に好きな果物をのせる。 ④ 完成  -サラダ- ① レタスを食べやすい大きさに切る。 ② 細く切ったベーコンをのせ、ウィンナーをそえ完成。好みで粉チーズをかける
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ブルーベリー	



後藤 陽向 (中学1年生)  
『卵焼き、金ぴらごぼう、  
わかめスープ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p><b>卵焼き</b> 卵・・・・・・・・4個 砂糖・・・・・・・・大さじ2 塩・・・・・・・・小さじ1 味の素・・・・・・・・大さじ1 昆布だしの素・・・8g</p> <p><b>金ぴらごぼう</b> 人参・・・・・・・・2本 ごぼう・・・・・・・・1本 ごま・・・・・・・・大さじ1 しょう油・・・・・・大さじ2 砂糖・・・・・・・・大さじ1 顆粒だし・・・・・・少々</p> <p><b>わかめスープ</b> 乾燥わかめ・・・・・・適量 玉ねぎ・・・・・・・・1個 豆腐・・・・・・・・1丁 鶏がらスープの素・・適量 水・・・・・・・・適量</p>	<p><b>卵焼き</b> ① 卵4個をボウルに割り、砂糖、塩、味の素、昆布だしをそれぞれの分量入れる。 ② よく混ぜたら、油をしき、火をつけたフライパンに流し入れる。 ③ 少し固まってきたら端から巻き入れる。それを繰り返して、卵がなくなったら完成。</p> <p><b>金ぴらごぼう</b> ① 人参、ごぼうを細切りにして炒める。 ② 途中でだし、しょう油、ごま、砂糖をそれぞれの分量入れ味付けをする。ある程度炒めたら完成。</p> <p><b>わかめスープ</b> ① 水を適量入れた鍋に、乾燥わかめ、薄切りにした玉ねぎ、さいの目切りにした豆腐、鶏がらスープの素をそれぞれの分量入れる。 ② 沸騰したら味を見て、足りないものがあれば入れて完成。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参、玉ねぎ</p>	



齋藤 遥都 (中学1年生)  
『スパゲッティ ミートソース』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>スパゲティ・・・・・・・・320g サラダ油・・・・・・・・16g 水・・・・・・・・3200cc 塩・・・・・・・・16g 玉ねぎ 人参 ひき肉 バター 小麦粉 水 トマトケチャップ</p>	<p>湯を沸かす、野菜を切る、茹でる ① 重量の6～10倍の水を沸騰させる。 ② 野菜をみじん切りにする。 ③ 約12分ゆでる。</p> <p>ミートソースをつくる ④ ゆで汁を切る。 ⑤ 玉ねぎ、人参を炒める。 ⑥ ②に肉を加え、肉の色が白くなるまで炒める。</p> <p>煮込む ⑦ 良く炒めてから水を入れて煮る。 ⑧ こしょうを加えて煮る。 ⑨ 盛り付ける。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参</p>	



高梨 真世 (中学1年生)  
『ふつうの朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・・・4個 ソーセージ・・・・12本 ミニトマト・・・・適量 食パン・・・・・・・・4枚 梨・・・・・・・・・・2個	① 卵とソーセージをフライパンで焼く。 ② トースターでパンを焼く。 ③ ミニトマトをお皿に盛りつける。 ④ 梨をむく。 ⑤ 皿に盛り付けて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 近くのお肉屋さんで作っているソーセージ、ミニトマト、梨	



高橋 永遠 (中学1年生)  
『オムレツ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-オムレツ- 卵・・・・・・・・・・6個 トマト・・・・・・・・1個 ピーマン・・・・・・1個 ブロッコリー・・・・1/4個 -ポテトサラダ- じゃが芋・・・・・・4個 人参・・・・・・・・・・1本 マヨネーズ・・・・・・少々 からし・・・・・・・・少々 -サンドイッチ- 食パン・・・・・・・・8枚 ハム・・・・・・・・・・8枚 バター・・・・・・・・少々 きゅうり・・・・・・1本 -コーンポタージュ- 牛乳・・・・・・・・・・300cc とうもろこし バター・・・・・・・・1かけ	-オムレツ- ① 卵6個をボウルに入れて、その中に拍子木切りにしたトマトと細切りにしたピーマンを入れる。 ② ①を4等分にし、フライパンに油をひき、焼いて丸める。  -ポテトサラダ- ①じゃが芋は皮をむき茹でる。 ②人参はいちょう切りにし、じゃが芋をつぶし、からし、マヨネーズを混ぜる。  -サンドイッチ- ①食パンにバターをぬる。きゅうりを薄く切り塩をふる。食パンにハム、きゅうりをはさむ。  -コーンポタージュ- ①コーンをすり潰し、バターと牛乳を混ぜて温める。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 トマト、きゅうり、じゃが芋	



古川 涼太 (中学1年生)  
『鎌ヶ谷カレー』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ご飯・・・・・・・・4人前 カレールー・・・・・・・・230g 鶏肉・・・・・・・・500g 玉ねぎ・・・・・・・・230g じゃが芋・・・・・・・・大1個 人参・・・・・・・・1本(200g) サラダ油・・・・・・・・大さじ2 水・・・・・・・・1300cc	① 厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った鶏肉を炒める。フードプロセッサーで細かくした玉ねぎ、人参、にんにくを加え、さらに炒める。 ② 分量の水を加え具材が柔らかくなるまで煮込む(60分)。 ③ カレールーを割り入れて溶かす。ケチャップ大さじ2、インスタントコーヒー大さじ1、オイスターソース大さじ1を加える。 ④ 時々かき混ぜながら再び煮込む。 ⑤ 盛り付ける☆
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、じゃが芋、ブルーベリー、人参	



田村 明日風 (中学1年生)  
『ガッツリ朝食「ピザトースト」』



【材料 (4人分)】	【作り方】
食パン・・・・・・・・4枚 バター・・・・・・・・40g トマト・・・・・・・・1と1/3個 ピーマン・・・・・・・・1と1/3個 ピザ用チーズ・・・・600g ソーセージ・・・・4本 ケチャップ・・・・大さじ8 梨・・・・・・・・4個	-ピザトースト- ① 食パンにバターをぬる。 ② ケチャップをぬって、トマト1/3個、ピーマン1/3個を食べやすい大きさに切ったのせる。 ③ チーズ150gをかけて、輪切りにしたソーセージをのせる。 ④ 180℃のオーブンで5分ほど焼く。 ⑤ 完成。  -梨シャーベット- ① 梨は皮をむきおろし金でおろす。 ② おろしたものをタッパーなどの蓋ができるものに入れる。 ③ 冷凍庫に入れ、約1日凍らせる。 ④ 器に盛る。 ⑤ 完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 トマト、ピーマン、梨	



石崎 陽南子 (中学1年生)  
『1～6群バランスの良い朝食!』



【材料 (4人分)】	【作り方】
食パン・・・・・・・・4枚 ピザ用チーズ・・・・80g ピザソース・・・・大さじ4 サラミ・・・・・・・・100g ピーマン・・・・・・・・1個 マーガリン・・・・小さじ4  卵・・・・・・・・4個 レタス ミニトマト  じゃが芋・・・・・・・・4個 きゅうり・・・・・・・・1本 人参・・・・・・・・1/4本 ハム・・・・・・・・3枚 マヨネーズ・・・・適量 塩、こしょう・・・・各少々 梨・・・・・・・・1個 牛乳・・・・・・・・150cc	◎ピザトースト ① 材料を切る。 ピーマン…種をとり輪切り。 サラミ…2mm位の輪切り。 ② 食パンにマーガリンとピザ用ソースをぬる。 ③ ②にチーズを全体にちらし①をのせる。 ④ オープントースターで7～8分焼く。 ◎ポテトサラダ ① 鍋にじゃが芋、人参を入れ、水を注ぎ、塩少々を加え、強火にかけ、煮立ったら火を弱め、竹串がすっと通る位まで20分位ゆでる。 ② きゅうりは小口切りにし、塩少々をふりしんなりしたら水気をしぼる。ハムは食べやすいように小さめに切る。 ③ じゃが芋、人参は皮をむき、人参はいちょう切り、じゃが芋はポウルに入れフォークで軽くつぶす。 ④ 少し冷めてきたら、塩、コショウ、マヨネーズ、ハム、きゅうりを加え混ぜ合わせる。 ◎目玉焼き ① 熱したフライパンに卵を割り、水少々入れ蓋をして蒸す。 ◎梨 ① 皮をむき、切る。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、じゃが芋、トマト、きゅうり	



及川 実果子 (中学1年生)  
『ふわふわスクランブルエッグ  
・ミニホットドック』



【材料 (4人分)】	【作り方】
キャベツ・・・・・・・・適量 ウインナー・・・・・・・・4本 バターロール・・・・4個 塩、こしょう・・・・適量 卵・・・・・・・・4個 塩、こしょう・・・・適量 牛乳・・・・・・・・適量 スライスチーズ・・・4枚 ケチャップ・・・・お好み	① キャベツを千切りにして炒める。 ② 炒めながら塩、こしょうを加える。 ③ ウインナーを焼く。 ④ バターロールをトースターで2～3分焼く。 ⑤ 卵に牛乳を加えて混ぜ、塩、こしょうを入れる。 ⑥ フライパンにバターをひとかけとかし、④の1/4量を入れる。 ⑦ ヘラで円をかくように卵を混ぜながらゆっくり焼く。 ⑧ ⑦にスライスチーズを1枚入れ、それを包むように形を整える。⑥～⑧を繰り返して4人分作る。 ⑨ ケチャップを好みでつける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 キャベツ、ケチャップ	



高木 桃香 (中学1年生)  
『フレンチトースト・ポテトサラダ  
・カボチャのポターージュ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<b>フレンチトースト</b> 食パン・・・・・・・・4枚 牛乳・・・・・・・・200cc 卵・・・・・・・・2個 砂糖・・・・・・・・大さじ2 <b>ポテトサラダ</b> ジャガイモ・・・・・・・・120g 人参・・・・・・・・1本 ミニトマト・・・・8個 キャベツ・・・・適量 塩、こしょう・・・少々 マヨネーズ・・・・適量 玉ねぎ・・・・・・・・1/4個 ベーコン・・・・2枚 <b>カボチャのポターージュ</b> かぼちゃ・・・・・・・・1/4個 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 牛乳・・・・・・・・200cc 塩、こしょう・・・少々 コンソメ・・・・1/2個 水・・・・・・・・300cc	<b>フレンチトースト</b> ① 牛乳と卵と砂糖を混ぜる。 ② 食パンを切って①につける。 ③ 焼く。 ④ 皿に盛りつけて完成。 <b>ポテトサラダ</b> ① ジャガイモを電子レンジ 800Wで2分程加熱してつぶせる位までにする。 ② 野菜を切る。レンジで加熱する。 ③ ベーコンを短冊切りにして焼く。 ④ ①②③と調味料を入れて混ぜる。盛り付けて完成。 <b>かぼちゃのポターージュ</b> ① かぼちゃの種と綿を取り除いて電子レンジで2～3分加熱する。それを切る。(なるべく小さく) ② 玉ねぎを切っておく。(薄切り) ③ ①と②とコンソメと水 300cc を入れて煮る。牛乳を入れて泡立ってきたら、塩、こしょうを入れる。 ④ ミキサーでなめらかになるまで混ぜる。そして完成。
<b>【使用した鎌ヶ谷産食材】</b> 人参、ジャガイモ、キャベツ、トマト	



堀 涼音 (中学1年生)  
『パワーアップ朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・4個 のり・・・・・・・・4袋 ミニトマト・・・・8個 きゅうり・・・・1本 レタス・・・・・・・・1/2個 梨・・・・・・・・1個 ヨーグルト・・・・4個 ウインナー・・・・8本	<b>-目玉焼き-</b> ① 卵を割る。 ② 焼く。 ③ 調味料をかける。 <b>-ウインナー-</b> ① 半分に切る。 ② 焼く。 ③ 目玉焼きの横に並べる。 <b>-トマトときゅうりとレタスのサラダ-</b> ① レタスを一口大の大きさに切る。 ② きゅうりを輪切りにする。 ③ ミニトマトのへたをとる。 ④ レタスを下に敷き、ミニトマトときゅうりを並べる。 ⑤ ドレッシングをかける。
<b>【使用した鎌ヶ谷産食材】</b> トマト、きゅうり、梨	



堀内 夏音 (中学1年生)  
『大根としし唐の豚肉チーズの  
餃子の皮巻き』



【材料 (4人分)】	【作り方】
しし唐・・・・・・・・12個 スライスした大根・・・・12枚 スライスチーズ・・・・適量 餃子の皮・・・・・・・・12枚 しゃぶしゃぶ用豚肉・・12枚	① 餃子の皮に豚肉、チーズ、大根、しし唐の順でのせ、くるくる巻く。 ② 巻き終わりの皮のはじに水をつけて閉じ、両端をぎゅっとすれば成形は出来上がり。 ③ 多めの油で揚げ焼きにすれば出来上がり。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 大根	



松上 梨奈 (中学1年生)  
『サンドウィッチ、野菜スープ、果物』



【材料 (4人分)】	【作り方】
食パン・・・・・・・・8枚 きゅうり・・・・・・1/2本 ハム・・・・・・・・・・8枚 チーズ・・・・・・・・適量 人参・・・・・・・・・・1/2本 玉ねぎ・・・・・・1/2個 スープの素 水・・・・・・・・・・1200cc 梨 ぶどう	-サンドウィッチ- ① 食パンのみみをとり、三角形に切る。 ② きゅうりを輪切りに、ハムとチーズを半分に切り、はさむ。 -野菜スープ- ① 玉ねぎをくし形に切る。 ② 人参をいちょう切りにする。 ③ 玉ねぎ、人参を炒める。 ④ 鍋に水を入れ、スープの素と③の炒めた野菜を入れる。 -果物- ① 梨の皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ② ぶどうを洗ってそのままのせる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参、玉ねぎ、きゅうり、ぶどう、梨	



皆川 夏月 (中学1年生)

『和洋モーニング』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-卵焼き・ウインナー- 卵・・・・・・・・4個 塩、こしょう・・・少々 砂糖・・・・・・・・小さじ2 ウインナー・・・・8本 -サラダ- レタス・・・・・・・・6枚 ミニトマト・・・・4個 きゅうり・・・・1/2本 -みそ汁- 水・・・・・・・・800cc ジャガイモ・・・・1個 玉ねぎ・・・・1/4個 乾燥わかめ・・・・1つまみ だし・・・・・・・・小さじ2 -オクラシーチキン- オクラ・・・・・・・・8本 シーチキン・・・・1缶 マヨネーズ・・・・大さじ1 味ぽん・・・・大さじ1 -梨- 梨・・・・・・・・2個 -白米- 米・・・・・・・・4合 水	-卵焼き・ウインナー- ① 卵4個と塩、こしょう少々に砂糖小さじ2を入れてかき混ぜる。 ② フライパンに油をたらして広げたら、かき混ぜた卵を少しずつ入れて、少し固まったら巻くのを繰り返す。 ③ 焼き上がったらお皿に移し、好きな形に切って、焼いたウインナーと一緒に盛り付けて完成。 -みそ汁- ① 鍋にいちょう切りにしたじゃが芋と薄切りにした玉ねぎと水 800cc、だし小さじ2を入れて中火にし、沸騰したら弱火で15分蓋を閉めて煮込む。 ② 15分たったらわかめを入れて、みそをとかして器にねぎなどをトッピングしたら完成。 -オクラシーチキン- ① オクラを塩でもんで水で洗ったら、沸騰したお湯の中に入れて2分茹でる。 ② 茹であがったらオクラを冷まし、冷めたら輪切りに切って、ツナの油をきってから入れて、マヨネーズ大さじ1と味ぽん大さじ1を入れて混ぜたら完成。 -サラダ- ① レタスを食べやすくちぎって、きゅうりとトマトは好きな形に切って、器に盛り付けて、好きなドレッシングをかけて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
梨、じゃが芋、玉ねぎ、オクラ、レタス、きゅうり、トマト、ねぎ	



吉井 晴菜 (中学1年生)

『簡単にできるフレンチトースト & 梨のコンポート』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-フレンチトースト- 食パン・・・・・・・・4枚 卵・・・・・・・・2個 牛乳・・・・・・・・300cc 砂糖・・・・・・・・小さじ2 バター・・・・・・・・大さじ4位 -梨のコンポート- 梨・・・・・・・・1個 砂糖・・・・・・・・40g 水・・・・・・・・適量	-フレンチトースト- ① 食パンを三角に切る。 ② 卵、砂糖、牛乳をボウルの中に入れて混ぜる。 ポイント! ①と②は前日の夜にやり仕込んだ方が朝が楽になる。 ③ ②に①を浸し、バターを溶かしたフライパンで焼き、キツネ色になったらお皿に盛り付けて完成。 -梨のコンポート- ① 梨の皮をむき一口サイズに切る。 ② 鍋に梨を並べ、砂糖と梨が水から少し出るくらいまでの水を入れて、クッキングシートで落とし蓋をして中火で煮る。 ③ 煮汁が1/3量になったら、冷蔵庫で冷やして完成。 ポイント! 前日の夜に全ての作業をやっておくと朝は盛り付けるだけになり簡単になる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
梨、卵	



鬼海 仁菜 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
ホットケーキミックス・・・1袋 卵 (Mサイズ)・・・・・・1個 牛乳・・・・・・100cc	① ボウルに卵と牛乳を入れて翌日混ぜる。 ② 次にホットケーキミックスを加え軽く混ぜ合わせる。 ③ フライパンを中火で熱し、ぬれ布巾の上で少し冷ます。 ④ 弱火にして、生地を1枚分を高めの位置から一気に流す。 ⑤ 弱火で約3分焼き、プツプツと小さな泡ができたらずく裏返す。 ⑥ 弱火で約2分焼き、火が通れば出来上がり。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 牛乳、小麦	



舘石 侑樹 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
飲むヨーグルト・・・900g 梨・・・・・・1個 枝豆・・・・・・適量 しらす・・・・・・適量 ご飯・・・・・・1.5合 ベビースター・・・・適量 ごま油・・・・・・適量	-枝豆、じゃことベビースターの焼きおにぎり- ① 枝豆を茹で、さやから出しておく。 ② ご飯に、シラス、枝豆、食べ残しのベビースターをまぶしてごま油で炒る。  梨ののむヨーグルト ① 皮をむいて切った梨と飲むヨーグルトをミキサーにかける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 枝豆、梨	



秋元 梨香 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
食パン・・・・・・・・2枚 卵・・・・・・・・6個 ベーコン・・・・1ブロック キャベツ・・・・1/2個 ミニトマト・・・・2個	-プレーンオムレツ- ① 卵3個を割り混ぜて、3/4の卵を弱火に入れる。 ② 火が通ったら裏返す。残りの1/4の卵を入れる。 同様に裏返す。完成。
コンソメ・・・・5個 塩、こしょう・・・少々 ベーコン・・・・1/2ブロック じゃが芋・・・・2個 玉ねぎ・・・・2個 人参・・・・1/2本	-野菜スープ- ① 野菜の皮をむく。野菜を切る。 ② 沸騰したお湯に野菜を入れる。 ③ 軽く焼いたベーコンも入れる。 ④ 野菜に火が通ったらコンソメを入れる。 ⑤ 塩、こしょうで味を調える。完成。
ヨーグルト・・・・1パック バナナ・・・・1本 オレンジ・・・・1個 ブルーベリー・・・適量	-フルーツヨーグルト- ① ヨーグルトを器に入れる。上に切ったフルーツをのせる。完成。
牛乳・・・・・・・・1000cc	
【使用した鎌ヶ谷産食材】 キャベツ、じゃが芋、ミニトマト、ブルーベリー、人参	



秋元 潤 (中学1年生)

『バランス料理』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ご飯・・・・お茶碗4杯分 しらす・・・・適量 のり・・・・適量 じゃが芋・・・・3個 きゅうり・・・・1/2本 人参・・・・1/4本 ハム・・・・4枚 砂糖・・・・適量 酢・・・・適量 マヨネーズ・・・・適量 塩・・・・適量 豆腐・・・・1丁 わかめ・・・・適量 だし・・・・適量 味噌・・・・適量	-しらすご飯- ① お茶碗にご飯をよそって、のり、しらすを盛り付ける。  -ポテトサラダ- ① きゅうりを薄くスライスする。 ② ②じゃが芋、人参は皮をむき電子レンジ500Wで5~7分ほど加熱し、砂糖を混ぜる。 ③ ハムを切る。 ④ じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、酢、マヨネーズ、塩を加え混ぜる。  -豆腐とわかめの味噌汁- ① 湯を沸かす。 ① ②沸騰したら、豆腐、わかめを入れる。 ② だし、味噌を入れる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参、きゅうり	



吉田 真裕果 (中学1年生)

『健康バッチリ朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米・・・・・・・・・・4合	-炊き込みご飯-
人参・・・・・・・・・・1本	① 材料を切る。
油揚げ・・・・・・・・・・2枚	② 米を洗う。
ささみ肉・・・・・・・・・・4本	③ 米にしょう油、人参、油揚げ、ささみ肉を入れて炊く。
卵・・・・・・・・・・6個	④ 炊けたら茶碗に盛り、完成。
ねぎ・・・・・・・・・・1本	-ねぎ入り卵焼き-
めんつゆ、塩・・・・・・・・お好み	① 材料を切る。
レタス・・・・・・・・・・800g	② 卵とねぎを一緒に混ぜてめんつゆか塩、お好みのものを入れる。
わかめ・・・・・・・・・・200g	③ 1枚目の部分は分厚く次からは薄く焼いていく。
きゅうり・・・・・・・・・・1と1/3本	④ 焼き終わったら切って完成。
ミニトマト・・・・・・・・・・12個	-サラダ-
ドレッシング・・・・・・・・お好み	① 材料を切る。
大根・・・・・・・・・・1本	② レタスとわかめを混ぜる。
小松菜・・・・・・・・・・3房	③ レタス、わかめ、トマト、きゅうりを盛って完成。
かつおだし 適量	野菜たっぷりみそ汁
みそ 適量	① 材料を切る。
	② かつおなどのだしをとる。
	③ だしがとれたら、かたい大根から入れ、竹串が刺さったら小松菜を入れる。
	④ 小松菜の色が少し変わったらみそを入れる。
	⑤ お椀に入れ、ねぎをトッピングすれば完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
大根、きゅうり、トマト、人参、ねぎ	



畑 日依梨 (中学1年生)

『ポイントは枝豆♪  
おいしいサンドウィッチ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
サンドウィッチ用パン・・・12枚	〈卵サンド〉
マヨネーズ・・・・・・・・適量 (多め)	① 卵を茹でる。(硬めに!)
塩・・・・・・・・・・適量	② きゅうりを斜め切りにする。
	③ ①のからをむき、つぶしてマヨネーズと塩で味をつける。
	④ ②③で調理したものをパンにはさむ。
	〈ポテサラサンド〉
卵・・・・・・・・・・2個	① 人参を茹でて、いちょう切りにする。
きゅうり・・・・・・・・1/2本	② じゃが芋を電子レンジで加熱する。
	③ 枝豆を茹でる。ハムを切る。
	④ ②をつぶし、①と③を混ぜる。
	⑤ ④にマヨネーズと塩で味をつける。
	⑥ パンにはさむ。
	♡デザート♡
	① 梨の皮をむき、食べやすいサイズに切って皿に盛り付ける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
きゅうり、梨、人参、枝豆、じゃが芋	



全 多賢 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
ご飯・・・・・・・・4杯 ひじきふりかけ・・・4袋 ほうれん草・・・・1/2束 もやし・・・・・・・・1袋 ごま油・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・適量 いりごま・・・・適量 ほんだし・・・・小さじ2 赤唐辛子粉・・・・小さじ1 鮭・・・・・・・・4切 卵・・・・・・・・3個 豆腐・・・・・・・・1/2丁 にら・・・・・・・・3本 市販用だしパック・・1個 梨・・・・・・・・1個	-ひじきご飯- ① ご飯の上にひじきのふりかけをかける。 -ほうれん草ナムル- ① ほうれん草を茹でて、水気をきる。 ② ボウルに入れ、ごま油、塩ひとつまみ、いりごま小さじ1、ほんだし小さじ1を入れて軽く混ぜる。 -もやしナムル- ① もやしをボウルに入れて、ごま油、塩ひとつまみ、いりごま小さじ1、ほんだし小さじ1を入れ軽く混ぜたら、赤唐辛子粉を小さじ1入れ混ぜる。 -鮭- ① 焼く。 -卵スープ- ① 1Lの水に市販用だしパックを入れ、だし汁を作る。卵を溶く。豆腐は食べやすい大きさに切る。にらは細かく切る。 ③だし汁が沸騰したら、豆腐、卵、にらの順に入れる。 -梨- ①切る。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、ほうれん草、もやし	



田中 裕喜 (中学1年生)

『あざやかな朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
きゅうり・・・・・・・・4本 レタス・・・・・・・・1個 人参・・・・・・・・4本 ドレッシング バナナ・・・・・・・・4本 食パン・・・・・・・・4枚 卵・・・・・・・・4個 牛乳・・・・・・・・600cc	-目玉焼き- ① フライパンに卵をのせて、少し水を加えて蓋をして出来たら皿にのせる。 -食パン- ① 焼く -バナナ- ① 袋から取り出す -牛乳- ① コップに移す -サラダ- ① きゅうりと人参とレタスを切ってお皿にのせる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、牛乳	



山岡 明星 (中学1年生)  
『ホットハムチーズサンド』



【材料 (4人分)】	【作り方】
パン・・・・・・・・・・8枚 ハム・・・・・・・・・・4～8枚 バター・・・・・・・・・・1切れ キャベツの千切り・好きなだけ チーズ・・・・・・・・・・4枚 卵・・・・・・・・・・4個	① 薄焼き卵を作る。 ② パンにバターを塗り、ハム、①の薄焼き卵、チーズをのせる。 ③ ホットサンドにはさむ。(ない場合はオープン) ④ お皿にキャベツと一緒に盛り付けて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 キャベツ、卵	



大野 裕翔 (中学1年生)  
『フレンチトースト、スクランブルエッグ、サラダ、ヨーグルト、梨』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<b>フレンチトースト</b> バケット・・・・・・・・・・1本 卵・・・・・・・・・・2個 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1 牛乳・・・・・・・・・・100cc はちみつ、粉糖・・お好み <b>スクランブルエッグ</b> 卵・・・・・・・・・・4個 塩、こしょう、牛乳・・各適量 <b>サラダ</b> ベビーリーフ レタス 水菜 トマト 各食べられる量 ヨーグルト・・・・・・・・・・400g 梨・・・・・・・・・・1個	<b>フレンチトースト</b> ① バケットを輪切りに切り分ける。 ② 平らな容器に牛乳、砂糖、卵を入れてかき混ぜる。 ③ ①のバケットを②で作った液の中に入れ、両面1分30秒くらい漬け込む。 ④ ③のバケットをフライパンで両面焼き目がつくまで焼く。 ⑤ はちみつと粉糖をかけて完成。  <b>スクランブルエッグ</b> ① 卵、塩、こしょう、牛乳を容器に入れ、かき混ぜる。 ② フライパンでトロトロになるくらいまで焼いたら完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 卵、レタス、トマト、梨	



国分 桜空 (中学1年生)  
『目玉焼き定食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米飯・・・・・・・・茶碗4杯 卵・・・・・・・・4個 ベーコン・・・・8枚  レタス・・・・4枚 トマト・・・・8個 チーズ・・・・4枚 クルトン・・・・24個 わかめ・・・・1/6袋 ドレッシング・・お好み  豚肉・・・・180g 人参・・・・1/2本 ジャガイモ・・・・2個 大根・・・・1/4本 ねぎ・・・・1/2本 みそ・・・・大さじ2 調味料  梨・・・・・・・・1個 ヨーグルト・・・・1/4個 牛乳・・・・コップ1杯	<b>-目玉焼き-</b> ① 油をひき、ベーコンをのせた上に卵を割り、蓋をして焼く。  <b>-シーザーサラダ-</b> ① レタスを洗い、手でさき、水切りをする。 ② チーズを三角に切る。 ③ わかめを湯戻しし、食べやすいサイズに切る。 ④ 盛り付け (レタス、わかめ、チーズ、トマト、クルトン、ドレッシング)  <b>-豚汁-</b> ① 野菜をいちょう切りにし、お湯を沸かし煮込む。 ② 軟らかくなったらだし、調味料、みそを入れる。  <b>-デザート-</b> ① 梨を細かく切り、冷蔵庫で冷やし、仕上げにヨーグルトをかける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
ねぎ、梨、大根、トマト、人参、牛乳	



石井 結大 (中学1年生)  
『お手柄料理』



【材料 (4人分)】	【作り方】
キャベツ・・・・・・・・1/4玉 ブロッコリー・・・・4房 コーン・・・・・・・・1缶 ドレッシング・・・・少々  のり1/4カット・・・1枚 卵・・・・・・・・4個 米飯・・・・・・・・茶碗4杯 しょう油・・・・少々  豚肉・・・・200g ねぎ・・・・・・・・1本 ジャガイモ・・・・4個 人参・・・・1/2本 大根・・・・1/4本 みそ・・・・適量	<b>-サラダ-</b> ① キャベツを千切りに切って、水で良く洗いざるにあげて水気をきる。 ② ②茹でたブロッコリーを半分に切る。 ③ コーンは缶から出して水気をきる。 ④ キャベツ、コーン、ブロッコリーの順に皿にのせる。 ⑤ 好みのドレッシングをかけて完成。 <b>-卵かけごはん-</b> ① のりを千切りにしておく。 ② 卵を皿に割る。 ③ ②にのりとしょう油をかけて完成。 ④ ごはんにのせる。 <b>-とん汁-</b> ① 人参は洗って皮をむき、いちょう切りにする。 ② 大根は皮をむき、いちょう切りにする。 ③ ねぎは洗って小口切りにする。 ④ ジャガイモは皮をむいていちょう切りにする。 ⑤ 豚肉は一口大に切る。 ⑥ 鍋に人参、豚肉、大根を入れ火にかける。沸騰したらあくをとり、ジャガイモを入れる。再び沸騰してジャガイモが軟らかくなったら火を止め、ねぎを散らし完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
キャベツ、ねぎ、大根	



### 牛島 凰 (中学1年生)

#### 『ポテトサラダ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ジャガイモ・・・3個 人参・・・1/2本 きゅうり・・・1本 ハム・・・4枚 玉ねぎ・・・1個 マヨネーズ	① 茹でたじゃがいもをつぶす。(人参も茹でる) ② 切ったきゅうりと人参、玉ねぎを混ぜる。 ③ 切ったハムを入れる。 ④ すべて同じボウルに入れて、混ぜながらマヨネーズなどで味をつける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ジャガイモ、人参、玉ねぎ	



### 藤井 權 (中学1年生)

#### 『ホットケーキ、ポテトサラダ、野菜スープ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-ホットケーキ- ホットケーキの粉・・・2袋 卵・・・2個 牛乳・・・200cc  -ポテトサラダ- ジャガイモ・・・3個 きゅうり・・・1/2本 人参・・・1/2本 コーン・・・適量 マヨネーズ・・・適量  -野菜スープ- 玉ねぎ・・・1/2個 キャベツ・・・1/4個 人参・・・1/4本 ベーコン・・・2～3枚	-ホットケーキ- ① 卵と牛乳をボウルに入れてよく混ぜる。 ② ホットケーキの粉を加え、軽く混ぜる。 ③ フライパンに油をしき、中弱火で片面2～3分焼く。  -ポテトサラダ- ① 野菜(じゃがいも、人参)の皮をむき食べやすい大きさにカットし、柔らかくなるまで茹でる。 ② 柔らかくなった野菜をざるにあげ、空の鍋に戻す。 ③ コーンを加え、中火で水分をとばし、塩、こしょうを加え混ぜる。 ① 薄くスライスして、塩もみし、水分を絞ったきゅうりとマヨネーズを加え混ぜる。  -野菜スープ- ① ベーコンを炒める。人参の皮をむき、野菜(玉ねぎ、キャベツ、人参)を食べやすい大きさにカットし、ベーコンと一緒に炒める。 ② 鍋に水を入れ、コンソメスープの素1個を入れる。そこに野菜、ベーコンを入れて柔らかくなるまで茹でる。 ③ 柔らかくなったら、塩、こしょう、めんつゆで味付けをする。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、人参、キャベツ	



大網 隼人 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
玉ねぎ・・・・・・・・1個 卵・・・・・・・・2個 ひき肉・・・・・・・・100g ご飯・・・・・・・・2合分 ソーセージ・・・・・・200g チーズ・・・・・・・・4枚 サニーレタス 梨・・・・・・・・2個	① 玉ねぎを水で煮て、コンソメを入れて卵を入れ。 ② そぼろはひき肉を炒めて、味をつけ、ご飯と混ぜておにぎりにする。 ③ ソーセージを炒め、チーズをのせる。 ④ サニーレタスを洗い、ちぎる。 ⑤ 梨を切る。 完成
<b>【使用した鎌ヶ谷産食材】</b> 梨	



上総 恵未 (中学1年生)

『かまたんご飯』



【材料 (4人分)】	【作り方】
あじの開き・・・・・・・・4枚 きゅうり・・・・・・・・1本 大根・・・・・・・・3cm 人参・・・・・・・・2cm キャベツ・・・・・・2枚 ほうれん草・・・・・・1/2束 さつま芋・・・・・・・・1/2本 里芋・・・・・・・・2～3個 かぶ・・・・・・・・1個 ピーマン・・・・・・4個 ちくわ・・・・・・・・2本 ねぎ・・・・・・・・1/3本  その他調味料 みそ、砂糖、ごま、塩、はちみつ、 しょう油、鷹の爪、だし汁	① ほうれん草を茹でて水気を絞る。砂糖、味噌、すりごまで和える。 ② さつま芋を一口大に切り、電子レンジで500W5分加熱する。はちみつ、牛乳を加え、フォークでつぶす。一口大をラップでくるんで、茶巾絞りの形に整える。 ③ 里芋は一口大に切りだし汁、砂糖、しょう油で煮る。 ④ かぶはオリーブオイルでソテーして塩、こしょうする。 ⑤ ピーマンは千切り、ちくわは輪切りにして、フライパンで炒める。火が通ったら砂糖、しょう油、みりんを加えて水気をとばす。 ⑥ きゅうり、大根、人参、キャベツは一口大に切り、塩、鷹の爪、昆布、だし汁を加えビニール袋に入れて揉む。 ⑦ 鰯を焼く。
<b>【使用した鎌ヶ谷産食材】</b> かぶ、大根、人参、キャベツ、ほうれん草、さつま芋、里芋、梨、きゅうり、ピーマン、ねぎ	





### 櫻井 海人 (中学1年生)

『野沢菜とじゃこのにぎり、納豆入り厚焼き玉子、  
キャベツとあげのみそ汁、ミニトマト、梨、牛乳』



【材料 (4人分)】	【作り方】
(おにぎり) ご飯・・・・・・・・800g 野沢菜じゃこ・・・1パック (厚焼き玉子) 卵・・・・・・・・4個 納豆・・・・・・・・1パック だししょう油・・・小さじ4 サラダ油・・・・少々 (みそ汁) キャベツ・・・・1/8個 油揚げ・・・・1/2枚 水・・・・・・・・900cc だしの素・・・・小さじ2 みそ・・・・・・・・大さじ3 (土佐和え) きゅうり・・・・1本 しょう油・・・・小さじ1 かつお節・・・・1パック ミニトマト・・・・8個 梨・・・・・・・・1個 牛乳	① きゅうりを斜め1cmに切り、しょう油、かつお節と共に袋に入れ、もんで冷蔵庫で15分置く。 ② 厚焼き玉子の材料をサラダ油以外すべて入れ、混ぜる。フライパンを熱し、サラダ油を入れ半量で厚焼き玉子を作る。残りの半量でもう一つ作り、6等分ずつ切り分ける。 ③ ボウルにご飯と野沢菜じゃこを入れ混ぜ、8等分に分けおにぎりを作る。 ④ 鍋に水を入れ、一口大に切ったキャベツを入れ、中火にかける。油揚げは湯通しし、2等分にして太めの千切りにする。キャベツが柔らかくなったら油揚げ、だし、みそを入れる。 ⑤ ミニトマトはヘタを取り、水洗いをする。梨は皮をむき、8等分にする。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、ミニトマト、梨	



### 有木 優永 (中学1年生)

『和と洋のコラボ朝食 ・ベーコンチーズパン ・  
とり肉と大根の照り焼き ・かぶの味噌汁』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ロールパン・・・・・・・・4個 ベーコン・・・・・・・・20g かぶ・・・・・・・・1個 鶏肉・・・・・・・・300g 大根・・・・・・・・400g チーズ1/4枚・・・・4枚 ケチャップ 砂糖・・・・・・・・小さじ1 しょう油・・・・20cc みりん・・・・・・・・20cc	-ベーコンチーズパン- ① ロールパンの上にケチャップを薄く塗り広げる。 ② その上にベーコンが落ちないぐらいのせた後チーズをのせる。 ③ オーブンで5分焼く。 -とり肉と大根の照り焼き- ① 肉と大根を食べやすい大きさに切り、フライパンで5～6分炒める。 ② 完全に火が通ったら、照り焼きソースを全体にかけからめる。 -かぶの味噌汁- ① かぶと葉を使い、かぶはいちょう切り、葉は大きめに切って茹でる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 大根、かぶ	



**松本 椰 (中学1年生)**  
『梨づくし朝食 (梨ジャムトースト、梨ベーコン、梨ジャムヨーグルト、梨サイダー)』



【材料 (4人分)】	【作り方】
食パン・・・・・・・・4枚	-梨ジャム-
梨・・・・・・・・4個	① 梨を細かく切る。
ベーコン・・・・・・12枚	② 砂糖、塩、レモン汁を加え、電子レンジ (600W) で加熱する。
黒こしょう	③ 様子を見ながらとろみがつくまで繰り返す。
塩・・・・・・・・ひとつまみ	-梨ベーコン-
砂糖・・・・・・・・50g	① 梨を切る。
ヨーグルト	② ベーコンを巻く。
サイダー	③ トースターで焼く。仕上げに黒こしょうをふる。
レモン汁・・・・・・・・小さじ2	-梨サイダー-
	① 梨はすりおろし、乱切り、飾り用の薄切り梨を用意する。
	② すりおろした梨をコップに入れ、サイダーで割る。
	③ その中に乱切りの梨を入れ、飾り用の梨を飾る。
	-梨ジャムトースト-
	① トーストに梨ジャムをつける。
	-梨ジャムヨーグルト-
	① ヨーグルトに梨ジャムを合わせる。
	② 梨を切ってヨーグルトに入れる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
梨	



**渡辺 理愛 (中学1年生)**  
『鎌ヶ谷産食材の朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
トマト・・・・・・・・1/2個	-野菜ジュース-
人参・・・・・・・・1/2本	① 野菜の皮をむき、切る。
りんご・・・・・・・・1個	② ミキサーでジュースにする。
水・・・・・・・・少々	③ 水を加える。
パン・・・・・・・・4個	-パン-
ハム・・・・・・・・4枚	① パンを焼いてバターを塗り、ハムをのっける。
バター・・・・・・・・適量	
ヨーグルト・・・・・・・・4カップ	-フルーツヨーグルト-
キウイフルーツ・・・1個	① フルーツを切って、ヨーグルトに入れる。
もも・・・・・・・・1/2個	
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
トマト、人参	



野原 莉桜 (中学1年生)  
『私の好きな朝ごはん』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米・・・・・・・・2～3合	① ご飯を炊く。
人参・・・・・・・・3本	② 人参をシリシリ機でシリシリして、スパムと一緒に炒める。
スパム・・・・・・・・2切れ	③ 塩こしょう、砂糖で味をつける。
卵・・・・・・・・3個	④ 溶き卵 (1個) でとじる。
だしの素・・・・少々	⑤ 卵2個をといて、だしの素、酒、みりん、塩を入れてきれいに混ぜる。
酒・・・・・・・・少々	⑥ フライパンをあたたためて巻く。
みりん・・・・適量	⑦ 盛り付ける。
塩・・・・・・・・一つまみ	⑧ 完成。
砂糖・・・・・・・・少々	
塩こしょう・・・少々	
【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参	



鈴木 雄也 (中学1年生)  
『バランスの良い朝食!!』



【材料 (4人分)】	【作り方】
米	-ごはん-
納豆	① ご飯を炊く。
きゅうり	
パスタ	-スパゲッティサラダ-
トマト	① パスタを茹でて、別で卵を茹で、茹で終わったら野菜を混ぜ、塩、こしょうをかけて、パスタとからめ、マヨネーズと混ぜたら完成。
ハム	
卵	
マヨネーズ	
みそ	-きゅうりのつけもの-
しめじ	① 漬物の素に漬け、もんで、完成。
豆腐	
わかめ	-おみそしる-
	① 沸騰したお湯にだしを入れて、具を煮ていき、みそを溶いて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、トマト	



## 高春 玲奈 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・・・4個	-サラダ-
ウインナー・・・・・・・・8本	① キャベツを千切りにする。
お米・・・・・・・・・・2.5合	② きゅうりを斜め切りにする。
人参・・・・・・・・・・2本	③ コーンをとる。
豆腐・・・・・・・・・・1丁	④ お皿に盛り付ける。
油揚げ・・・・・・・・・・20切れ	-目玉焼きとウインナー-
こんにゃく・・・・・・・・1袋	① フライパンを温める。
ごぼう・・・・・・・・・・1/2本	② フライパンに油をひく。
大根・・・・・・・・・・1/2本	③ フライパンの上に卵をのせて焼く。
コーン・・・・・・・・・・400g	④ フライパンの端でウインナーを焼く。
きゅうり・・・・・・・・16枚	⑤ お皿に盛り付ける。
キャベツ・・・・・・・・1/2個	-おみそ汁-
梨・・・・・・・・・・3/4個	① 人参、豆腐、こんにゃく、ごぼう、大根を切る。
	② 鍋に水を入れ、沸騰させる。
	③ 沸騰したら野菜を入れる。
	④ 沸騰したらみそを混ぜる。
	⑤ 油揚げを入れる。
	-ご飯-
	① お米を1時間前ぐらいに洗って炊く。
	② お米をお茶碗に入れる。
	-梨-
	① 洗って、8等分に切る。
	② 皮をむく。
	③ お皿に盛り付ける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
梨、大根、きゅうり、人参	



## 宮本 百花 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
トマト・・・・・・・・・・2個	-鮭の西京焼き-
鮭・・・・・・・・・・4切れ	① ボウルに味噌、酒、みりんをタッパーに入れ、混ぜ合わせ水分をしっかりとった鮭を入れる。そして、1晩つけて焼く。
みそ・・・・・・・・・・大さじ5	
酒・・・・・・・・・・大さじ1	
みりん・・・・・・・・・・大さじ1	
里芋	-里芋の煮っころがし-
砂糖	① 鍋に水を里芋が浸るぐらい入れ、煮立ったら砂糖、
しょう油	しょう油、酒を入れてつゆがなくなるまで煮詰める。
酒	
卵・・・・・・・・・・2個	-卵焼き-
塩・・・・・・・・・・適量	① ボウルに卵を割り、砂糖、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
砂糖・・・・・・・・・・適量	② フライパンをよく熱したところで油を入れ、火力は最初強め、卵に火が通る前にお皿によそう。
油・・・・・・・・・・大さじ1	
長ねぎ・・・・・・・・1本	
油揚げ・・・・・・・・2枚	
おふ	
みそ	-味噌汁-
	① 鍋に入れ沸騰したら長ねぎ、油揚げ、おふを入れる。
	-トマト-
	① 洗ってから、食べやすい大きさにカットする。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
トマト	



田中 瑠美 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
米・・・・・・・・・・2合	① 米を炊く。
みそ・・・・・・・・・・適量	② 大根とわかめを切る。
大根・・・・・・・・・・1/2本	③ 沸騰した湯に切った大根とわかめを入れる。
わかめ・・・・・・・・・・適量	④ 味噌を入れる。
卵・・・・・・・・・・4個	⑤ 卵を割って、溶く。
トマト・・・・・・・・・・1個	⑥ フライパンに卵とチーズを入れる。
グリーンリーフ・・6枚	⑦ 焼けたら巻く。
チーズ・・・・・・・・・・適量	⑧ ベーコンを焼く。
ベーコン・・・・・・・・8枚	⑨ トマトとグリーンリーフを切る。
水・・・・・・・・・・適量	⑩ お皿に盛る。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 大根、トマト	



湯浅 将詞 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵 6個	① きゅうりを昆布塩につけておく。
きゅうり 2本	② ②梨をむく
梨 1個	③ 卵を混ぜる時、白だしと砂糖を入れて作る。
ケチャップ	④ 最後はきゅうりを出し、盛り付け、卵にケチャップ
白だし 大さじ1	をかけて梨を飾る。
砂糖 小さじ2	
昆布塩	
【使用した鎌ヶ谷産食材】 卵、きゅうり、梨、ケチャップ	



### 鈴木 翔大 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
ひき肉・・・・・・・・100g	① すべての野菜をみじん切りにする。
かぼちゃ・・・・・・・・1/8個	② フライパンで野菜を炒める。
なす・・・・・・・・1個	③ 野菜がしんなりしたら、ひき肉を入れ、炒める。
ピーマン・・・・・・・・1個	④ 肉と野菜に火が通ったら、みじん切りにしたカレー ルウと水とケチャップを入れて炒める。
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個	⑤ トーストに④とチーズをのせトースターで5分焼く。
カレールウ	⑥ 完成
ケチャップ	
食パン・・・・・・・・4枚	
チーズ・・・・・・・・100g	
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ナス、ピーマン、食パン	



### 石井 琉世 (中学1年生)

#### 『梨パイ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
梨・・・・・・・・1個	① 梨の皮をむいて切る。
レモン汁・・・小さじ2	② フライパンでバターを溶かす。
バター・・・・・・・・10g	③ 梨をバターで炒める。
砂糖・・・・・・・・大さじ3	④ レモン汁小さじ2、砂糖大さじ3を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
パイシート・・・1枚	⑤ 煮詰まったら冷ます。
	⑥ パイシートを切り、冷ました梨をのせる。
	⑦ 180度で予熱したオーブンの中に入れる。 180度の熱で25分間焼いて出来上がり。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨	



榎本 隼大 (中学1年生)  
『さわやかな朝』



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・4個 ご飯・・・・・・・・3合 梨・・・・・・・・1個 ミニトマト・・・1パック レタス・・・・・・・・1/4個 ベーコン・・・・1パック	① フライパンに油をひいて、ベーコンを焼き、皿に盛る。 ② そのフライパンで卵を焼いてベーコンの横に盛る。 ③ レタスを切って皿に盛りつけ、ミニトマトも添える。 ④ 同じ皿にご飯も盛る。 ⑤ 別皿にデザート用の梨を切って盛る。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、ミニトマト	



今 海雅 (中学1年生)  
『ビーフシチュー』



【材料 (3人分)】	【作り方】
牛肉・・・・・・・・368g じゃが芋・・・・1個 人参・・・・・・・・1/2本 玉ねぎ・・・・1/2個 ブロッコリー・・・1/3個 ビーフシチュー粉	① 野菜を切る。 ② 牛肉を炒める。 ③ 野菜を炒める。 ④ ②、③を水500ccで煮る。 ⑤ 煮立ったら一旦火を止めてビーフシチュー粉を入れる。 ⑥ ビーフシチュー粉が溶けたら再び火をつけゆっくりませる。 ⑦ ひと煮立ちしたら完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 じゃが芋	



ジェンタンハン (中学1年生)  
『常備菜アレンジメニュー』



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・・・1個 水・・・・・・・・・・小さじ 片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2 塩・・・・・・・・・・少々 トマトの昆布お浸し・・1個 しょう油・・・・・・・・小さじ トマトの昆布お浸し汁	① トマトを一口大の大きさに切る。 ② 片栗粉と水を混ぜる。 ③ お浸し汁、塩、しょう油、ポン酢を入れ中火にかける。 ④ 卵を溶きほぐす。 ⑤ 沸騰したら水溶き片栗粉を少しずつ入れ混ぜる。 ⑥ ひと煮立ちしたら、溶き卵を流し入れ卵が浮かんできたら、すぐ火を止める。 ⑦ トマトを加える。 ⑧ 器にご飯を盛り、スープを入れる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 トマト	



清水頭 驍 (中学1年生)  
『夏野菜のマヨ炒め』



【材料 (4人分)】	【作り方】
なす・・・・・・・・・・2個 ピーマン・・・・・・・・2個 パプリカ・・・・・・・・適量 卵・・・・・・・・・・2個 長ねぎ・・・・・・・・1/3本 サラダ油・・・・・・・・大さじ2 めんつゆ・・・・・・・・大さじ2 マヨネーズ・・・・大さじ5 塩こしょう・・・・少々	① 野菜を洗って切る (なす、ピーマン、パプリカ、長ねぎ) ② 卵を溶く。 ③ サラダ油をフライパンに敷く。 ④ 卵をフライパンに入れて数秒混ぜる (この後フライパンを拭く)。 ⑤ マヨネーズをフライパンに敷いてなすを炒める。 ⑥ なすがしんなりしてきたらピーマン、パプリカ、長ねぎを入れる。 ⑦ 最後に塩、コショウ、めんつゆ、卵を入れて混ぜれば完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 長ねぎ、なす、ピーマン	



杉本 光樹 (中学1年生)  
『肉そば』



【材料 (4人分)】	【作り方】
長ねぎ・・・1/4 本 ゆでそば・・・4袋 油揚げ・・・1/2 枚 豚肉・・・200g めんつゆ・・・適量 ほうれん草・・・1束 コーン缶・・・1/2 缶 塩、コショウ・・・少々 しょう油・・・小さじ1 サラダ油・・・大さじ1 卵・・・1個 牛乳・・・自由	① 長ねぎ、ほうれん草、油揚げを切る。 ② 鍋にお湯を沸かす。 ③ フライパンに油を敷き、ほうれん草、コーンを入れて炒める。ほうれん草が炒まったら塩、コショウ、しょう油で味付け。 ④ お湯にめんつゆを入れ、そば、肉、油揚げを入れる。具に火が通ったらどんぶりに盛り付けて長ねぎを入れる。 ⑤ フライパンに油を敷き、卵をわる。水を少し入れて蓋をする。卵が半熟になったら火を止める。ほうれん草と目玉焼きをお皿に盛り付けて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 長ねぎ、ほうれん草、牛乳	



深町 優太 (中学1年生)  
『なすとじゃがいものチーズ入り  
スクランブルエッグ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
なす・・・3本 じゃが芋・・・小2個 とろけるチーズ・・・大さじ4 サラダ油・・・大さじ2 卵・・・3個 塩・・・3つまみ コショウ・・・少々 トマトケチャップ・・・適量	① ジャガイモはいちょう切り、なすはさいの目切りに切ってフライパンに油を敷き炒める。 ② 火が通ったら、じゃが芋、なすをはじによせ、油を敷いて溶いた卵を入れて混ぜる。 ③ 最後にとろけるチーズを入れて混ぜる。 ④ お皿に盛り付けて、トマトケチャップをかけ完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 なす、じゃが芋	



堀田 柁克 (中学1年生)  
『ピザトースト、むしどりと  
きゅうりのサラダ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<ピザトースト> ピーマン・・・1個 パプリカ・・・1/4個 6枚切り食パン・・・4枚 玉ねぎ・・・1/2個 ウィンナー・・・6本 チーズ・・・160g  <むしどりときゅうりのサラダ> きゅう・・・200g むしどり・・・120g 粉チーズ、塩、コショウ、イタリ アンハーブ・・・少々	<ピザトースト> ① ピーマン、パプリカ、玉ねぎを薄切りにして、ウイ ンナーを5mm厚さで切る。 ② パンの上にバランスを考えてのせ、最後にピザ用チ ーズを置く。 ③ オーブンを200度に設定して8分焼く。  <むしどりときゅうりのサラダ> ① きゅうりを5mm厚さ、むしどりを1cm角に切る。 ② ボウルに入れ塩、コショウ、粉チーズ、イタリアン ハーブと混ぜ器に盛る。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、ピーマン	



村上 颯哉 (中学1年生)  
『具だくさんトマトスープ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
人参・・・・・・・・1/2本 キャベツ・・・・・・・・1/8個 パプリカ・・・・・・・・小2個 なす・・・・・・・・1本 鶏ひき肉・・・・・・・・150g 無臭にんにく・・・・・・1かけ 固形スープの素・・・・適量 塩、コショウ・・・・少々 オリーブオイル・・大さじ2～3 トマトペースト (トマト缶) 梨	① 鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたに んにくを炒める。 ② 鶏ひき肉を炒める。鍋に入れる。 ③ 好みの大きさに切った野菜を鍋に加え、(なすはあ らかじめ水につけてあくを抜いておく) 軽く炒め る。 ④ トマト缶、水、固形スープの素を入れて野菜がやわ らくなるまで煮込む。 ⑤ 塩、コショウで味を調えて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参、パプリカ、なす、梨	



山口 玲央 (中学1年生)  
『ゴーヤとツナ炒め』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ゴーヤ・・・・・・・・1本 とうもろこし・・・1本 豆腐・・・・・・・・1丁 赤パプリカ・・・1個 卵・・・・・・・・・・2個 ツナ缶	① ゴーヤ (スライス) を塩水に5分つける。 ② 豆腐を水切りする。 ③ 豆腐を薄く切る。 ④ パプリカは種を取り、乱切りにする。 ⑤ とうもろこしを切る。 ⑥ フライパンを温め卵を炒める。 ⑦ 一度卵を取り出す。 ⑧ 他の材料を炒める。 ⑨ マヨネーズとしょう油、コショウで味をつける。できあがり。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ゴーヤ	



若菜 陽樹 (中学1年生)  
『チキンカレー』



【材料 (4人分)】	【作り方】
じゃが芋・・・・・・3個 人参・・・・・・・・・・1本 鶏肉・・・・・・・・・・約 200g 玉ねぎ・・・・・・3個 カレー粉・・・・・・118g トマト・・・・・・・・2個 水・・・・・・・・・・480cc バター、牛乳・・・少々 米・・・・・・・・・・2合 ブロッコリー	① 野菜を牛乳を少し入れてバターで炒める。 ② ①に肉を加えて炒める。 ③ ②に水を入れてやわらかくなるまで煮る。 ④ ③にカレー粉を入れる。 ⑤ ご飯をよそう。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 じゃが芋、人参、玉ねぎ、トマト	



小川 優奈 (中学1年生)  
『野菜たっぷりサンドウィッチ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
トマト・・・・・・・・1個 きゅうり・・・・・・・・1本 食パン・・・・・・・・8枚 マーガリン ハム マヨネーズ レタス・・・・・・・・1個	① トマトを薄切り、きゅうりを斜め薄切りにする。 ② レタスをちぎって、水で洗い、水を切る。 ③ 食パンにマーガリンをぬる。 ④ ①の切ったものをのせてマヨネーズとハムをのせる。 ⑤ 半分に切る。 ⑥ 完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 トマト、きゅうり	



金沢 美羽 (中学1年生)  
『元気になるごはん』



【材料 (4人分)】	【作り方】
パン・・・・・・・・8個 卵・・・・・・・・5個 きゅうり・・・・・・・・1本 ミニトマト・・・12個 レタス・・・・・・・・1/2個 ベーコン・・・・8枚 梨・・・・・・・・1個 ツナ缶・・・・・・1缶	<サラダ> ① 使用する野菜を洗う。 ② レタス、きゅうりを食べやすい大きさに切る。 ③ ミニトマトを半分に切る。 ④ 器に盛り付ける、ドレッシングをかける。  <スクランブルエッグ> ① 卵をわってかき混ぜる。 ② 味付けをする。 ③ フライパンに流し入れて、かき混ぜながら焼く。  <ベーコン> ① 好きな焼き加減で焼く。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 トマト、きゅうり、梨	



上甲 彩香 (中学1年生)  
『フレンチ朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
食パン・・・・・・・・4枚 卵・・・・・・・・4個 牛乳・・・・・・・・200 cc キャベツの葉・・・1/4 個 きゅうり・・・・1/2 本 人参・・・・・・・・1/3 本 ベーコン・・・・30g ドレッシング・・・適量 じゃが芋・・・・1個 玉ねぎ・・・・1個 水・・・・・・・・1200 cc コンソメの素・・・4個 ヨーグルト・・・・320g 梨・・・・・・・・1個 ぶどう・・・・8粒	<p>＜卵パン＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>卵を割り、目玉焼きを作る。</li> <li>パンを焼く。</li> <li>パンの上に目玉焼きをのせる。</li> </ol> <p>＜コンソメスープ＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>キャベツときゅうりと人参とベーコンをさいの目切りにする。</li> <li>野菜を鍋に入れて炒める。</li> <li>だいふ炒めたら、水を 1200 cc 加え、コンソメの素を入れる。</li> <li>その後、蓋をし15分煮込む。</li> </ol> <p>＜野菜サラダ＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>コンソメスープで余ったきゅうりとキャベツを切る。</li> <li>ドレッシングをかけて盛り付ける。</li> </ol> <p>＜梨とぶどうのヨーグルト＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>梨を一ロサイズに切り、ぶどうは皮をむく。</li> <li>ヨーグルトの上に盛り付ける。</li> </ol>
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、ぶどう、人参、きゅうり、キャベツ	



高橋 優奈 (中学1年生)  
『こまつなのソテー、  
じゃがいものそぼろに、パン』



【材料 (4人分)】	【作り方】
小松菜・・・・・・・・1束 卵・・・・・・・・2個 塩 こしょう ケチャップ サラダ油 じゃが芋・・・・6個 ひき肉・・・・150g だし しょう油 砂糖	<p>＜小松菜ソテー＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>小松菜を良く洗い一口サイズに切る。</li> <li>炒める。</li> <li>卵を入れる（溶いてある）。</li> <li>味付けをする（塩、こしょう、ケチャップ）。</li> </ol> <p>＜じゃが芋のそぼろ煮＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋を洗って切る。</li> <li>じゃが芋を水につける。</li> <li>鍋に水を入れてじゃが芋を入れゆでる（調味料も入れる）。</li> <li>沸騰したらひき肉を入れる。</li> <li>時々あくを取る。</li> <li>やわらかくなるまで煮る。</li> <li>水溶き片栗粉でとろみをつける。</li> </ol>
【使用した鎌ヶ谷産食材】 小松菜、じゃが芋	



野口 楓華 (中学1年生)  
『フレンチトーストと  
サラダ、デザート』



【材料 (4人分)】	【作り方】
食パン・・・6枚 卵・・・・・・2個 牛乳・・・・適量 (200 cc) 砂糖・・・・適量 バター・・・・適量	① 食パンを好きな大きさに切る。 ② ボウルに牛乳と卵と砂糖を入れ混ぜる。 ③ 混ぜたら食パンを入れてひたす。 ④ フライパンを熱してバターを入れる。 ⑤ パンを焼いて出来上がり！！ はちみつおすすめ！！ <サラダ> ① キャベツ、トマトを切って器に盛る。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、トマト (自宅産)、ぶどう	



土肥 茉生 (中学1年生)  
『バランスの良い朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ほうれん草・・・300g コーン缶・・・・1缶 パン・・・・・・4個 さつま芋・・・・1/2本 玉ねぎ・・・・1個 みそ・・・・・・適量 牛乳・・・・・・800 cc 梨・・・・・・2個 じゃが芋・・・・8個 バター・・・・適量	① ほうれん草とコーンを炒める。 ② 梨を切る。 ③ さつま芋、玉ねぎ、みそを火にかける。 ④ じゃが芋をレンジで温めてバターをかける。 ⑤ 全て盛り付けて完成！！
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、ほうれん草、さつま芋	



### 成嶋 心菜 (中学1年生)

#### 『色とりどり朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-ピザトースト-</p> <p>食パン・・・・・・・・4枚</p> <p>ケチャップ・・・・・・・・大さじ4</p> <p>とろけるチーズ・・・1枚</p> <p>-野菜炒め-</p> <p>卵・・・・・・・・4個</p> <p>ほうれん草・・・・・・3束</p> <p>ベーコン・・・・・・・・4枚</p> <p>-海草サラダ-</p> <p>大根・・・・・・・・1/3本</p> <p>人参・・・・・・・・1/3本</p> <p>乾燥わかめ・・・・・・4g</p> <p>しらす干し・・・・・・お好みで</p> <p>ドレッシング・・・・・・お好みで</p> <p>-梨ジュース-</p> <p>梨1個</p> <p>はちみつ 少々</p> <p>水 少々</p>	<p>-ピザトースト-</p> <p>① 6枚切り食パンにケチャップをのせ、のばし、上にとろけるチーズをのせる。</p> <p>② トースターで4分程度焼いてお皿にのせ、完成。</p> <p>-野菜炒め-</p> <p>① ほうれん草を洗う。</p> <p>② ベーコンを切る。</p> <p>③ ボウルに卵を割っておく。</p> <p>④ フライパンに油を入れ、ほうれん草、ベーコンの順に入れ炒め、塩、こしょう、しょう油で味付けする。</p> <p>⑤ 上記のフライパンに卵を流し込む。</p> <p>⑥ 卵がスクランブルエッグ状になるまで混ぜ、火を止める。</p> <p>⑦ 皿に盛り付けて、完成。</p> <p>-海草サラダ-</p> <p>① 乾燥わかめを水で戻し、水を切る。</p> <p>② 野菜を洗う。</p> <p>③ 大根、人参をサイコロ状にし、水にさらし、水を切る。</p> <p>④ 皿に大根、人参を混ぜ入れ、上にわかめ、しらすをのせる。</p> <p>⑤ ドレッシングをかけて完成。</p> <p>-梨ジュース-</p> <p>① 梨の皮をむき、ミキサーにかけやすいように食べる大きさをより小さめに切る。</p> <p>② ミキサーに梨、水、はちみつを入れ、ジュース状になるまでかくはんさせる。</p> <p>③ グラスに注いで完成。</p>
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
トマト、ほうれん草、大根、人参、梨	



### 樋口 きらり (中学1年生)

#### 『かんたん!おいしい! ピザ! & サラダ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>ピーマン・・・・・・・・8個</p> <p>玉ねぎ・・・・・・・・2玉</p> <p>ピザソース・・・・・・お好み量</p> <p>とろけるチーズ・・・お好み量</p> <p>塩・・・・・・・・少々</p> <p>こしょう・・・・・・少々</p> <p>ピザ生地 (大)・・・2枚</p> <p>トマト・・・・・・・・2個</p> <p>モッツアレラチーズ・・・4玉</p> <p>オリーブ油・・・・・・お好み</p> <p>塩・・・・・・・・少々</p> <p>こしょう・・・・・・少々</p> <p>サラダ油・・・・・・少々</p> <p>牛乳・・・・・・・・50cc</p>	<p>～ピザ～</p> <p>① 玉ねぎは繊維にそって細切り、ピーマンは輪切りにする。</p> <p>② フライパンに油をひき、野菜を塩、こしょうで炒める。</p> <p>③ ピザ生地にピザソースを塗る。</p> <p>④ 生地に炒めた野菜ととろけるチーズをのせる。</p> <p>⑤ オープントースターで4分焼く。</p> <p>～サラダ～</p> <p>① トマトを洗って、輪切りにする。</p> <p>② モッツアレラチーズをトマトと同じサイズに切る。</p> <p>③ トマトとモッツアレラチーズを交互に重ね、オリーブ油、塩、こしょうで味付けをする。</p>
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
トマト、ピーマン、牛乳	



正木 彩結 (中学1年生)  
『めだまやき・ほうれんそうと  
ベーコンのソテー・ポテトサラダ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-目玉焼き-</p> <p>卵・・・・・・・・4個 塩、こしょう・・・少々 サラダ油、水・・・少々</p> <p>-ポテトサラダ-</p> <p>人参・・・・・・・・1/2本 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 じゃが芋・・・・・・・・4個 塩、こしょう・・・少々 マヨネーズ・・・・大さじ5</p> <p>-ほうれん草と ベーコンのソテー-</p> <p>ほうれん草・・・・1束 ベーコン・・・・100g サラダ油・・・・大さじ1 バター・・・・大さじ1 塩、こしょう・・・少々 しょう油・・・・約大さじ1</p>	<p>-目玉焼き-</p> <p>① フライパンに油をひき、少し温めて火を止める。 ② 火を止めたフライパンに卵を割り入れて、卵の周りに水を少々振り入れる。 ③ 火をつけて蓋をして弱火で蒸し焼きにする。</p> <p>-ポテトサラダ-</p> <p>① 小さめに切った玉ねぎと人参を一緒に、じゃが芋を別に茹でる。 ② じゃが芋をつぶして少し冷めてきたら玉ねぎと人参を入れて、マヨネーズを加えてよく和える。塩、こしょうで味をととのえる。</p> <p>-ほうれん草とベーコンのソテー-</p> <p>① ほうれん草を茹でてザルに上げて水気を絞る。ベーコンは長方形に切る。 ② フライパンにサラダ油とバターを入れ、ベーコンを炒めて、ほうれん草を加える。さらに炒めて、塩、こしょうで味をととのえる。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参、玉ねぎ、じゃが芋</p>	



松井 渚 (中学1年生)  
『・さっぱり夏バテ防止そ〜めん  
・梨ポンチ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-そ〜めん-</p> <p>そうめん・・・・4束 きゅうり・・・・1本 ミニトマト・・・・4個 ねぎ・・・・・・・・1/2本 チキン・・・・少々 青じそ・・・・少々</p> <p>～梨ポンチ～</p> <p>梨 ゼリー ソーダ</p>	<p>-そ〜めん-</p> <p>① そうめんを茹でる。その間にきゅうり、ミニトマト、ねぎ、チキン、しそを切る。 ② そうめんを冷水で洗い、冷やして水を切る。 ③ 皿にそれぞれ盛り付けて完成。</p> <p>-チキンの作り方-</p> <p>① たっぴりの湯に大さじ2の酒を入れ、沸騰させる。 ② ①の中に鶏肉を入れ、弱火で20分茹でる。</p> <p>-梨ポンチ-</p> <p>① 皿にソーダを注ぎ入れる。 ② ①の皿にカットした梨とゼリーを入れる。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、ミニトマト、ねぎ、梨</p>	



三村 彩花里 (中学1年生)

『朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>-パン-</p> <p>食パン・・・・・・・・4枚</p> <p>卵・・・・・・・・4個</p> <p>とうもろこし・・・1/2本×4</p> <p>-ポテトサラダ-</p> <p>じゃが芋・・・・・・・・5個</p> <p>人参・・・・・・・・1/2本</p> <p>レタス・・・・・・・・1枚</p> <p>マヨネーズ・・・・大さじ3</p> <p>-スープ-</p> <p>ピーマン・・・・・・・・2個</p> <p>人参・・・・・・・・1/2本</p> <p>ベーコン・・・・・・・・1/4個</p> <p>コンソメ・・・・・・・・2個</p> <p>-ヨーグルト-</p> <p>ヨーグルト・・・・4人分</p> <p>梨・・・・・・・・1/2個</p>	<p>-パン-</p> <p>① パンを焼く。</p> <p>② 目玉焼きを作る。(1～3分)</p> <p>-ポテトサラダ-</p> <p>① ジャがいも、人参の皮をむき、切る。</p> <p>② 電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。</p> <p>③ ジャが芋をつぶす(適度な大きさに)。</p> <p>④ 冷めるのを待つ。</p> <p>⑤ 冷めたら材料を全部入れて混ぜる。</p> <p>⑥ 盛り付けて完成。</p> <p>-スープ-</p> <p>① 材料を切る。</p> <p>② 鍋に水(800cc)を入れ、沸騰するまで待つ。</p> <p>③ コンソメ、こしょうを入れる。</p> <p>④ 材料を入れる。</p> <p>⑤ 完成</p> <p>-ヨーグルト-</p> <p>① ヨーグルトを入れる。</p> <p>② 梨を切り、入れる。完成。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】</p> <p>梨、ピーマン、人参</p>	



根岸 悠 (中学1年生)

『秘伝の自家製ソース焼きそば』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<p>麺</p> <p>人参</p> <p>ピーマン</p> <p>ベーコン</p> <p>キャベツ</p> <p>ソース</p> <p>オイスターソース</p>	<p>① ベーコンと野菜を切る。</p> <p>② 麺を電子レンジで温めておく。</p> <p>③ フライパンを熱し、野菜とベーコンを炒める。</p> <p>④ 麺を入れて更に炒め、ソースを入れる。</p> <p>⑤ 完成。</p>
<p>【使用した鎌ヶ谷産食材】</p> <p>人参、キャベツ、ピーマン</p>	



**徳丸 純孝 (中学1年生)**  
『朝に必要な6群たっぷりごはん』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ベーコン 卵 牛乳 塩こしょう 豆腐 人参 玉ねぎ みそ ほうれん草 しょう油 バター きゅうり カニカマ キャベツ サラダ菜 アーモンド クルミ ご飯 梨	<b>-サラダ-</b> ① きゅうり、キャベツ、サラダ菜、カニカマを切る。 ② 皿にのせてアーモンドやクルミをのせる。  <b>-スクランブルエッグ-</b> ① 卵を混ぜて牛乳、塩こしょうを入れて混ぜる。 ② フライパンを温め、油をひいて、そこに流し込む。 少し固まってきたらかき混ぜる。  <b>-みそ汁-</b> ① 豆腐と人参、玉ねぎを切って入れる。その後、みそを入れ軽く混ぜる。  <b>-ほうれん草とベーコンのバターしょう油炒め-</b> ① ほうれん草とベーコンを切り炒める。その後、バターを入れてしょう油を入れる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
梨、人参、ほうれん草、きゅうり	



**渡辺 夏輝 (中学1年生)**



【材料 (4人分)】	【作り方】
餃子の皮・・・20枚 ひき肉・・・200g ニラ・・・1/2束 キャベツ・・・1/4個 レモン・・・2個 サイダー缶・・・4本 氷・・・好きなだけ 油・・・少々 梨・・・2個 (大きさによる) キウイフルーツ・・・2個 鮭の切り身・・・4切れ	<b>-餃子-</b> ① ニラ、キャベツを細かく切る。 ② ひき肉をボウルに入れる。 ③ ①のニラ、キャベツをボウルに入れ、塩、こしょうを入れ混ぜる。  <b>-しゃけおにぎり-</b> ① 鮭を焼いて、ほぐす。 ② ご飯を鮭と混ぜる。 ③ 形を整える。 ④ のりを巻く。  <b>-梨とキウイフルーツヨーグルト-</b> ① 梨、キウイフルーツを切る。 ② ヨーグルトに混ぜ、砂糖を加える。 ③ 容器に移す。  <b>-レモンスパークリング-</b> ① 梨を切り、グラスに入れる。 ② レモンを切る。 ③ サイダーを入れ、レモンを飾る。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
梨、キャベツ、ニラ	



吉田 和未 (中学1年生)

『肉野菜いため』



【材料 (4人分)】	【作り方】
キャベツ・・・1/4 個 人参・・・1 本 玉ねぎ・・・1 個 豚バラ肉・・・200g サラダ油・・・適量 しょう油・・・適量 酒・・・適量 塩こしょう・・・少々 中華スープの素	① 野菜を切る。 ② フライパンにサラダ油を入れる。 ③ 肉を炒める。酒を入れる。 ④ 人参を入れ、炒める。 ⑤ 玉ねぎとキャベツを入れ、炒める。 ⑥ 中華スープの素と塩こしょう、しょう油で味をととのえる。  2群が足りないのでヨーグルトを食べる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 キャベツ、人参	



村田 奈優 (中学1年生)

『お手軽朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
<ピーマンの塩こんぶ炒め> ピーマン・・・4 個 白ごま・・・適量 塩こんぶ・・・適量 ごま油・・・大さじ1 <なすのレンジ蒸し> なす・・・2 本 大根・・・5cm くらい 小口ネギ しょう油・・・大さじ1・1/2 酒・・・大さじ1/2 だし汁・・・1/2 カップ みりん・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1 <オクラと卵のすまし汁> オクラ・・・4 本 薄口しょう油・・・小さじ2 酒・・・大さじ1 だし汁・・・600cc 卵・・・1 個 片栗粉・・・小さじ1 塩 ・・・ 小さじ1~2 <梨ジャムのせヨーグルト> 梨・・・1/2 個 レモン汁・・・大さじ1/2 砂糖 ヨーグルト・・・適量	<ピーマンの塩こんぶ炒め> ① ピーマンを細切りにする。 ② フライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒める。 ③ 塩こんぶを加え軽く炒める。 ④ 器に盛り付けた後、白ごまを加える。 <なすのレンジ蒸し> ① なすを洗い、ヘタを切る。 ② なすをラップで包み、600W のレンジで3分加熱する。(なすの大きさにより柔らかくなるまで30秒ずつ延長する) ③ なすを冷水で冷やす。 ④ 大根をおろして、深皿に大根おろし、しょう油、みりん、酒、砂糖、だし汁を加える。 ⑤ ④を600W のレンジで2分ほど加熱する。 ⑥ なすの水気を拭き、2~3cm の輪切りにして、器に盛り付ける。 ⑦ ⑤を加え、ネギを散らす。 <オクラと卵のすまし汁> ① オクラを洗い、塩をつけて板ずりし、水洗いをする。約1cm の輪切りにする。 ② 鍋にだし汁を加え煮えた所にオクラを加える。再度、煮えたら水溶き片栗粉を入れる。 ③ ②に溶き卵を加え、ひと混ぜする。器に盛り付ける。 <梨ジャムのせヨーグルト> ① 梨を1cm角に切る。 ② 深皿に梨とレモン汁、砂糖を入れ、ふんわりとラップをする。 ③ 500Wレンジで3分加熱する。やわらかくなるまで30秒ずつ延長する。 ④ 冷めたら、ヨーグルトの上に盛り付ける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ピーマン、なす、オクラ、梨	



三村 彩有実 (中学1年生)  
『さばの塩焼き、野菜いため、たまごやき、野菜スープ、ご飯、梨ヨーグルト』



【材料 (4人分)】	【作り方】
キャベツ・・・1/4 個 人参・・・小 1,5 本 ピーマン・・・3 個 豚肉・・・100g もやし・・・50g ハム・・・4 枚 水・・・800cc 卵・・・4 個 サバ・・・4 切れ ご飯・・・お茶碗 4 杯 ヨーグルト・・・400g 梨・・・2 個	～野菜いため～ ① 人参、ピーマン、キャベツ、豚肉を切る。 ② 人参、肉、ピーマン、キャベツの順番でフライパンに油をひいてから炒めていく。 ③ 火が通ったら、塩、こしょうをかけて盛り付けて完成。  ～たまご焼き～ ① 卵とだしの素と砂糖、しょう油を混ぜる。 ② 油をひいたフライパンに混ぜたものを入れて、フライパンの上で軽く混ぜる。 ③ 火が通ってきたら端から折っていき、切って盛り付ける。  ～野菜スープ～ ① コンソメを2個入れた水に人参を入れて茹でる。 ② 人参が軟らかくなったらピーマン、もやし、ハムを入れて茹でる。 ③ 火が通たら塩、こしょうをかけて盛り付けて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、人参、ピーマン	



長谷川 桃花 (中学1年生)  
『現代風で鎌産鎌消！』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-梨ホットサンド- 手づくり作りおきの梨のコンポート (ジャム)・・・大さじ8 食パン・・・8 枚  -サラダ- トマト・・・2 個 人参・・・1 本 きゅうり・・・2 本  -卵焼き- 卵・・・4 個  -梨ヨーグルト- 梨のコンポート・・・適量 ヨーグルト・・・800g	-梨ホットサンド- ① パンを切ってホットサンドメーカーにセットする。 ② 梨のコンポートを挟んで中火で片面約2分焼く。 ポイント!・・・きつね色がちょうどよい。  -サラダ- ① 人参ときゅうりを千切り、トマトをくし切りにする。 ② 人参ときゅうりの上にトマトを盛り付ける。 ポイント!・・・人参ときゅうりを少し混ぜる。  -卵焼き- ① 砂糖を混ぜた卵液を何回かに分けて、強火で焼いていく。 ポイント!・・・丁寧に巻いていく。  -梨ヨーグルト- ① ヨーグルトの上に梨のコンポートをのせる。 ポイント!・・・梨のコンポートはお好みの量を
【使用した鎌ヶ谷産食材】 トマト、きゅうり、梨	



**高橋 彩寧 (中学1年生)**  
『食べやすい・作りやすい洋食朝ご飯』



【材料 (4人分)】	【作り方】
パン・・・・・・・・・・8個	-パン-
バター・・・・・・・・・・適量	① パンにバターを塗り、オーブンで焼く。
卵・・・・・・・・・・4個	スクランブルエッグ
レタス・・・・・・・・・・1/3個	① 卵をフライパンへ入れ、適度に固まったら簡単に混ぜる。
わかめ・・・・・・・・・・20g	サラダ
ミニトマト・・・・・・・・8個	① レタスを適当な大きさに切り、わかめとミニトマトをのせ、最後にドレッシングをかける。
ドレッシング・・・・・・・・大さじ2	野菜スープ
じゃが芋・・・・・・・・1個	① じゃが芋を入れ、柔らかくなったらベーコンを入れ、パイオンを入れる。
ブロックベーコン・・1/3個	② コーンとほうれん草を最後に入れる。味付けをする。
コーン・・・・・・・・・・1/4本	
ほうれん草・・・・・・・・1/2束	
パイオン・・・・・・・・1個	
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
ミニトマト、レタス	



**櫻井 瞳実 (中学1年生)**  
『卵づくしのあさこてメニュー』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ご飯	① 油をひいたフライパンにご飯を入れてすぐに溶いた卵を入れる。
卵・・・・・・・・・・4個	② からまったらさいの目切りにしたハムを入れる。最後にこしょうとしょう油をかけて完成！！
ほうれん草・・・・・・・・1束	③ ほうれん草を先にバター炒めしたら卵と混ぜてオムレツにする。その時にチーズを溶き卵に入れておく。完成。
人参・・・・・・・・・・1/2本	① 人参斜め薄切り、玉ねぎ薄切りしたのを沸騰したお湯に入れて火が通ったらキャベツと中華スープの素を入れる。最後に溶き卵を回し入れて完成。
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個	
ハム・・・・・・・・・・3枚	
チーズ・・・・・・・・1/2パック	
キャベツ・・・・・・・・1/2個	
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
ほうれん草、人参	



**齋藤 優花 (中学1年生)**  
『ガッツリ系のフルーツメニュー』



【材料 (4人分)】	【作り方】
さつま芋・・・1本 りんご・・・1/2個 トマト・・・3個 米・・・4合 梨・・・2個 豚ロース薄切り・275g 豆腐・・・1丁 わかめ・・・1パック ヨーグルト・・・適量 塩こしょう・・・小さじ3 マヨネーズ・・・大さじ2・1/2 みそ・・・大さじ3 豆苗・・・適量 りんごはちみつバター ・・・・小さじ2	-さつまいもサラダ- ① さつま芋をふかし、皮をむいてつぶす。 ② りんごを皮がついたまま、さいの目切りにして、さつま芋の中に入れて、ざっくり混ぜる。 ③ マヨネーズを入れて、混ぜる。  -みそ汁- ① 湯にみそを溶き、豆腐とわかめを入れる。  -たきこみご飯- ① 米を洗い、だしを入れる。 ② トマトはヘタを取り、切れ目は入れずにそのままのせる。 ③ 炊けたら、少し混ぜる。  -梨の肉まき- ① 梨を8等分に切り、芯と皮をむく。 ② 豚肉は塩こしょうをし梨を巻く。 ③ 豆苗を5cm ずつ切り梨の肉巻きと一緒に焼く。 ④ 豆苗は盛り付ける時に皿にひいてその上に肉巻きをのせる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、トマト、さつま芋	



**川瀬 千陽 (中学1年生)**  
『野菜たっぷりラーメン』



【材料 (4人分)】	【作り方】
しめじ 1株 人参 中1本 キャベツ 1/3個 ねぎ 1/2本 豚肉 200g わかめ 30g ピーマン 1個 麺 5玉 塩 小さじ1/3 こしょう 少々 中華スープの素大さじ1/2	① やかんと鍋にたっぷりのお湯を沸かす。 ② 野菜を切る。 ③ しめじの石づきを取る。 ④ 豚肉を切る。 ⑤ フライパンに油をひいて、肉、人参、しめじの順に入れ、火がある程度通ったら、ピーマン、キャベツを加える。 ⑥ 中華スープの素を入れ、塩、こしょうで味付けをする。 ⑦ わかめを湯通しして切る。 ⑧ ねぎを切る。 ⑨ 麺を湯切りする。 ⑩ スープにお湯を入れる。 ⑪ 盛り付けて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 人参、キャベツ、ねぎ、ピーマン	



大野 華歩 (中学1年生)

『the・朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
バターロール・・・8個 ウインナー・・・8本 レタス・・・適宜 ケチャップ・・・適宜 ヨーグルト・・・800g 梨・・・適宜 ブルーベリー・・・適宜 卵・・・4個 トマト・・・2個 バナナ・・・4本 牛乳・・・適宜 砂糖・・・適宜	① バターロールを半分に切り、その中にウインナー、レタス、ケチャップを入れる。 ② スクランブルエッグにトマトを添える。 ③ ヨーグルトに梨とブルーベリーを入れて混ぜる。 ④ バナナと牛乳と砂糖を入れミキサーにかける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
トマト、梨	



江村 杏 (中学1年生)

『冷や汁&ズッキーニいため』



【材料 (4人分)】	【作り方】
-冷汁- 米・・・・・・・・茶碗4杯 水・・・・・・・・たくさん みょうが・・・・2個 みそ・・・・・・・・お玉1 炒りごま・・・・大さじ3 だし汁・・・・300cc きゅうり・・・・2本  -ズッキーニ炒め- ズッキーニ・・・・1本 厚切りベーコン・・・200g ホールトマト・・・1缶 オリーブオイル・・・大さじ1 塩・こしょう 少々	(冷汁) ① ボウルに材料を全て入れ、泡だて器でよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。 ② きゅうりは薄い輪切り、みょうがはみじん切り、きゅうりと一緒に冷えたボウルに入れる。 ③ 氷をお好みで入れる。  (ズッキーニ炒め) ① ズッキーニを輪切りにして中火で炒める。 ② 厚切りベーコンを横にして薄く切って、①に加える。 ③ ホールトマトを入れ、よくなじませてお皿に移す。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
ズッキーニ、きゅうり、炒りごま、みょうが	



眞下 侑大 (中学1年生)  
『朝食』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ほうれん草・・・1/2 束 人参・・・1/2 本 大根・・・1/4 本 みそ・・・大さじ2 かつお節・・・1 カップ ごま・・・小さじ1 米・・・2 合 鮭・・・4 切れ 水・・・900cc	① まず、米を炊飯器で2合炊く。 ② 次に沸騰した水にかつお節1カップを入れる。 ③ ほうれん草、人参、大根を食べやすい大きさに切る。 ④ かつお節を取り出し、大根、人参を入れる。 ⑤ 鮭を焼く。 ⑥ ほうれん草を入れ、みそを溶かしてごまを入れ、最後に盛りつければ完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ほうれん草、大根、人参	



寶谷 航輝 (中学1年生)  
『朝からゴツゴツメニュー』



【材料 (4人分)】	【作り方】
肉・・・400g 他調味料 酒、しょう油、みりん、 生姜、砂糖 ほうれん草・・・200g きゅうり・・・1本 トマト・・・3個 バター・・・1個 塩、こしょう・・・適量 白米 ジャガイモ・・・4個	-肉ごはん- ① 肉を焼き、酒、しょう油、みりん、生姜、砂糖を混ぜた汁を肉にかけ、それをご飯にのせる。  -ほうれん草ソテー- ① フライパンにバター、ほうれん草、ベーコンをおき、焼く。最後に塩、こしょうを適量ふる。  -ポテトサラダ- ① ジャガイモきゅうりを切る。 ② ジャガイモを茹で、その間にきゅうりに味付けし、茹で終わったらジャガイモときゅうり混ぜ合わせ、味付けをする。 ③ 最後にトマトを置く。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、ほうれん草、トマト	



長谷川 蓮 (中学1年生)  
『野菜炒め』



【材料 (4人分)】	【作り方】
豚バラ肉・・・・・・・・150g キャベツ・・・・・・・・1/2個 人参・・・・・・・・1/2本 玉ねぎ・・・・・・・・1個 ピーマン・・・・・・・・2個  ①料理酒・・・・・・・・大さじ3 ②みそ・・・・・・・・大さじ1 ③しょう油・・・・・・・・大さじ1 ④砂糖 ⑤塩、こしょう ⑥だし ⑦油	① 肉と野菜を切る。 ② 肉に塩こしょうをふり下味をつける。 ③ 中華鍋を中火で日誌、サラダ油大さじ2を入れ、肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツの順に炒める。 ④ ①～⑥の調味料をボウルで合わせてから、鍋全体に加える。 ⑤ 味がなじんだら、仕上げにごま油を適量回し入れ、完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 玉ねぎ、人参	



長峯 大和 (中学1年生)  
『サンドイッチとフルーツ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
パン・・・・・・・・・・8枚 マヨネーズ・・・・・・・・1個 マーガリン・・・・・・・・1個 ハム・・・・・・・・・・8枚 チーズ・・・・・・・・・・8枚 トマト・・・・・・・・・・1.5個 きゅうり・・・・・・・・1本 梨・・・・・・・・・・3個	<サンドイッチ> ① パンにマーガリンとマヨネーズをつける。 ② ハムとチーズをのせる。 ③ トマト、きゅうりを切る。 ④ トマト、きゅうりをのせる。 ⑤ はさんで耳を切る。 ⑥ 三角形に切る。  <フルーツ> ① 梨を2等分にしてから、4等分にする。 ② 皮をむく。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 トマト、きゅうり、梨	



高橋 湊人 (中学1年生)  
『卵焼き』



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・・・4個	-ご飯-
ご飯・・・・・・・・・・600g	① 炊飯器に米と水を入れ、セットする。その後よそう。
キャベツ・・・・・・・・320g	-卵-
わかめ・・・・・・・・・・120g	① 卵を4個溶き、フライパンに油をひいて、中火で温める。固まってきたら止める。
ヨーグルト・・・・・・・・400g	-サラダ-
干しぶドウ・・・・・・・・適量	① わかめを水で戻す。キャベツを手でちぎり食べやすい大きさにする。キャベツを入れ、わかめをのせる。
ケチャップ・・・・・・・・適量	-ヨーグルト-
ドレッシング・・・・・・・・適量	① 皿に100gずつ入れ、干しぶドウをお好み量入れる。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
きゃべつ、トマト	



嶋根 誠也 (中学1年生)  
『見栄えと味と栄養の  
トリプルアクセル』



【材料 (4人分)】	【作り方】
パン・・・・・・・・・・8枚	-サンドイッチ-
梨・・・・・・・・・・2個	① パンを焼く。
きゅうり・・・・・・・・3本	② ②梨の皮をむき、くし形に切る。
キャベツ・・・・・・・・2個	③ パンに梨をはさむ。
トマト・・・・・・・・4個	-サラダ-
ごまドレッシング	① 野菜を切る(きゅうりは斜め薄切り、トマトはくし切り、キャベツは千切り)。
・・・・・・・・・・スプーン4杯	② 飾り付けをする。
牛乳・・・・・・・・400cc	③ ごま(ドレッシング)をかける。
バナナ・・・・・・・・2本	-スムージー-
	① 牛乳とバナナをミキサーに入れる。
	② ミキサーにかける。
【使用した鎌ヶ谷産食材】	
梨、きゅうり、キャベツ、トマト	



岡本 蓮哉 (中学1年生)  
『おいしいbreak fast』



【材料 (4人分)】	【作り方】
卵・・・・・・・・・・12個 ベーコン・・・・・・・・12枚 シュガートースト・・・8枚 トマト・・・・・・・・8個 キャベツ・・・・・・・・1/4個 ツナ缶・・・・・・・・80g ぶどう・・・・・・・・1房 梨・・・・・・・・4個	① パンにバターと砂糖を塗って2分半トーストする。 ② 卵とベーコンを一緒に炒める。 ③ トマトを2等分にしてキャベツを細く切ってツナをのせて、ソースをかける。 ④ 梨を4等分に切って、ぶどうをバラバラにして完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 梨、トマト、ぶどう、キャベツ	



阿部 吉晴 (中学1年生)  
『かんたんごはん』



【材料 (4人分)】	【作り方】
トマト・・・・・・・・8個 ソーセージ・・・・・・・・12本 きゅうり・・・・・・・・4本 パン・・・・・・・・4枚 卵・・・・・・・・4個	① パンの耳を切る。 ② トマトときゅうりを洗って、切る。 ③ フライパンに油をひいて、卵とソーセージを焼く。 ④ 盛り付けたら完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 トマト	



西村 拓真 (中学1年生)  
『みそしるとごはんとサラダと  
白菜の漬物としゃけ』



【材料 (4人分)】	【作り方】
ご飯 みそ (自家製) いらこ わかめ えのき 油揚げ 白菜 トマト きゅうり レタス 鮭	① ご飯を炊く。 ② みそ汁は、前の夜からいらこのだしをとるためつけておく。 ③ 当日、沸騰した水からいらこを抜き、みそと具材を入れる。 ④ 白菜は塩で漬けておく。 ⑤ サラダは、トマトを切って入れてきゅうりも切って、レタスを切って入れる。 ⑥ 鮭は、塩をまぶして焼く。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 えのき	



藤澤 優 (中学1年生)  
『暑い日につるっとさっぱり  
冷やしうどん』



【材料 (4人分)】	【作り方】
うどん 天かす わかめ きゅうり トマト  茹で卵 スイカ	<冷やしうどん> ① うどんを茹でる。その間に、きゅうりを千切りに、トマトを4つに切る。 ② うどんが茹で上がったら、きれいに盛り付けて最後に天かすをのせる。  <茹で卵> ① 卵を温かいお湯で茹でる。 ② 茹で終わったら、水につけながら卵の殻をむく。 ③ 半分に切って、お皿に卵と塩をのせる。  <スイカ> ① 2切れ分を切る。さらに1口サイズにして盛り付けて完成。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 きゅうり、トマト	



### 津田 寛人 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
とうもろこし・・・1本	① とうもろこしを電子レンジで5分間茹でる。
ブロッコリー・・・1房	② ブロッコリーを茹でる。
人参・・・1/2本	③ 人参をオリーブ油で炒める。
細切りチーズ・・・1袋	④ トーストの上に①～③の野菜をのせ、その上にチーズをのせる。
	⑤ オーブントースターで4分焼く。
【使用した鎌ヶ谷産食材】 とうもろこし、人参、ブロッコリー	



### 渡邊 一叶 (中学1年生)



【材料 (4人分)】	【作り方】
豚肉・・・200g	-豚汁- ① 鍋に油を少々ひき、豚肉を炒め、水を加える。
ねぎ・・・1本	② ねぎを斜め切りにし、鍋に入れ、煮込んだらだしを加えてみそを溶き入れる。
人参・・・2本	-人参しりしり- ① 人参の皮をむき、斜め細切りにする。
卵・・・4個	② フライパンに油をひき、人参が軟らかくなるまで炒める。
白だし・・・小さじ1	③ だしの素を加えて味をととのえる。
みりん・・・大さじ1	-卵焼き- ① 材料を全て混ぜ、卵焼きを作る。
砂糖・・・小さじ2	-フルーツヨーグルト- ① ヨーグルトに角切りにしたフルーツを入れる。
ヨーグルト・・・400g	
梨・・・1個	
りんご・・・1個	
【使用した鎌ヶ谷産食材】 ねぎ、梨	

鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会食育推進部会では、「第2次鎌ヶ谷市食育推進計画」に基づき、市内関係各所と連携して食育を推進しているところです。食育の推進のため、毎年食に関するコンクールを開催し、今年度で8回目の開催となりました。鎌ヶ谷市でも全国的な傾向と同様に、これからを担う若い世代の食の乱れや朝ごはんを食べない人の増加、野菜摂取量不足などの課題が見られることから、今年度の活動テーマを「地産地消」とし、朝食メニューのレシピコンクールを開催したところです。このレシピを作成するにあたり、鎌ヶ谷市で作られている農作物について、改めて考えていただくことができたのではないのでしょうか。市内では、梨をはじめとする果物や多くの野菜が作られており、地元だからこそ新鮮でおいしい果物や野菜を食べることができます。

このレシピ集を参考に、「朝食を食べること」、「地元の果物や野菜をたっぷり食べること」が市内で広まっていくことを願っております。

鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会  
食育推進部会長 藤浪 民子

## 鎌産鎌消！～朝食メニューレシピコンクール～レシピ集

発行日 平成31年1月19日

発行 鎌ヶ谷市

編集 鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会食育推進部会事務局

鎌ヶ谷市健康福祉部健康増進課

〒273-0195

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2丁目6番1号

電話 047(445)1141

FAX 047(445)8261