

河東西小学校6年生 むなかた育ちオリジナルレシピ①

料理名：キュウリ嫌いも!美味しいナムル



【料理名に込めた思い】
どうしてこの一品料理にしようと思ったのか? 嫌いな野菜でも宗像育ちの魅力を知らせてほしいから。
【料理名の理由】
・キュウリが嫌いな人がこの料理を食べると、美味しいと喜んでほしい。宗像育ちの魅力を知らない人にも広めてほしいから。

材料：2人分
・キュウリ/1本 ・もやし/一袋 ・ごま油/大さじ1 ・醤油/少々 ・鶏ガラ粉末/少々
・すり白ごま/大さじ2 ・塩/適量

【作り方】

- ①キュウリは千切り(3~5mm)にして塩をまぶし、軽くもみ、しんなりしたら洗って絞る。
- ②もやしは、1分間茹でて水気を切る。
- ③混ぜ合わせた醤油・鶏ガラ粉末・白ごま・ごま油をボウルに入れたキュウリともやしとあえて完成。

河東西小学校6年2組1班

料理名：宗像育ちのじゃがいもが大活躍!ハム巻ポテトサラダ



【料理名に込めた思い】
野菜が嫌いな人でも簡単に美味しく作れるから。

材料：2人分
じゃがいも1個・玉ねぎ1/8個・きゅうり 1/8本・にんじん 1/8本・ハム2枚
マヨネーズ 大さじ1杯 ・塩(少々) ・こしょう(少々)

【作り方】

- ①【ポテトサラダ】じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(600W)で約6分加熱し、皮をむいてフォークなどでつぶす。
- ②玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。きゅうりは輪切りにして塩でもみ、水で洗って水気をしぼる。
- にんじんは皮をむいていちょう切りにし、ラップをかけて、レンジ(500W)で約2分加熱する。ハム2枚は1/6等分の放射状に切る。(混ぜるときに気をつけること・温かいものと、冷たいものを合わせる)
- ③②に③を加え、マヨネーズで全体を和え、塩・こしょうで味をどとのえる。

河東西小学校6年2組2班

料理名：簡単!!最強!ハムチーズトマト!



【料理名に込めた思い】
誰でも簡単に作れるように電子レンジだけで作れる料理で、一番はトマトが嫌いな人に克服してもらってむなかた育ちのトマトを美味しく食べてほしいからです。

材料：2人分
・ミニトマト 6個 ・ハム 3枚 ・チーズ2枚程度(スライス)
・こしょう 少々

【作り方】

- ①、ミニトマトは、ヘタのついた部分少し切り取り、ペティナイフやスプーンなどで種をすくってくぼみを作る。
- ハムはミニトマトに巻きやすい長さに切る。チーズは1cm角の大きさに切る。
- ②、チーズを重ねて、ミニトマトのくぼみを作った部分につめる。
- ③、ハムをミニトマトに巻きつけ、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ④、皿に③を並べてふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。③のチーズの溶け具合を見ながら時間を黒していく。終わったら、皿に並べてふんわりと焦こしょうをふる。(多いほうがいい)

河東西小学校6年2組3班

料理名：「早い時間で簡単に作れる」じゃがいもとベーコンのソーテー



【料理名に込めた思い】
時間がないときでもさっさと炒めるだけで簡単に作れるから、朝忙しいお母さんや子供だけで作るのにもいいと思うのでぜひつくってほしいなと思ったから。

材料：2人分
・ベーコン 4枚 ・じゃがいも 1個 ・オリーブオイル 小さじ1 ・マヨネーズ 小さじ1
・コンソメ 小さじ1/2 ・塩こしょう 適量 ・パセリ(乾燥) 適量

【作り方】

- 1 ベーコンは5mmくらいの細切りにする。じゃがいもは5mmくらいの細切りにし、水に5分さらして水気を切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、じゃがいもを入れて中火で少し焦げ目がつくまで炒める。
- 3 ベーコン、マヨネーズ、コンソメを加えて中火で少し焦げ目がつくまで炒め、塩こしょうで味を調える。器に盛り、パセリをちらす。

河東西小学校6年2組4班

料理名：子供でも簡単に作れる揚げない大芋芋



【料理名に込めた思い】
小さい子供や忙しい人でもあげずにすぐできるから。しかり芋の形が残るから。小学生でも揚げないから簡単に作ることができる

材料：2人分
さつまいも1.25g(1/2本) 水(さらす用) (A)砂糖大さじ0.5 (A)みりん大さじ0.5 (A)しょうゆ大さじ2.5 (A)黒いごま大さじ0.25 サラダ油大さじ0.5

【作り方】

- 1.さつまいもは皮つきのまま1cm幅の輪切りにして、さらに1cm幅に切り棒状にする。
 - 2.さつまいも水に10分ほどさらし、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
 - 3 (A)を一つのに混ぜておく
 - 4 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、2を入れてカリッとさせるまで炒めます。
 - 5 中火のまま手順(3)を加え、全体に味をなじませたら火から下ろし、お皿に盛り付ける。
- (アドバイス)
なるべく大きさを同じにする。硬さを調べるためにフォークなどでさす。

河東西小学校6年2組5班

料理名：宗像育ちのトマトときゅうりのサラダ



【料理名に込めた思い】
トマトが苦手な人でもおいしく食べれると思ったからです。

材料：2人分
トマト1個・きゅうり1/2本・玉ねぎ1/6個・ドレッシング大さじ1.5杯弱

【作り方】

- ①トマトは小さめに乱切り、きゅうりは、3等分に切り、麺棒などでたたき、食べやすい大きさにする。玉ねぎは粗みじん切りにして、水に5分さらし水気を切る。
- ②ボウルに①を入れドレッシングを加える。

河東西小学校6年2組6班

料理名：シャキシャキもやし&キャベツの卵包み



【料理名に込めた思い】
簡単に作れるので、手に入りやすい材料で作れるお料理の紹介もしてみたい。
このことかお母さんがいない人、仕事で忙しい人にも作ってほしいなと思うように込めました。

材料：2人分
もやし/25g キャベツ/8分の1(約7.5g) 塩コショウ/適量
卵/1個 マヨネーズ/小さじ1(卵に混ぜるよ) サラダ油/小さじ1
マヨネーズ/小さじ1 (トッピング用) ソース/小さじ1 青のり/適量

【作り方】

- ①キャベツ7.5gを千切りにします。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、もやし25gを入れてふんわりラップをし、600wの電子レンジで5分加熱します。
- ③ボウルに卵1個、マヨネーズを5g(小さじ1杯)を入れ、さいばしてよく混ぜます。
- ④フライパンに混ぜ合わせた卵を流し入れ、薄焼き卵を作ります。
- ⑤②で加熱したキャベツともやしに塩コショウをふり、よく混ぜ合わせます。
- ⑥薄焼き卵の上に⑤で加熱した具材(キャベツ もやし)をのせます。
- ⑦⑥で具をのせた薄焼き卵を半分に折りたたみます。
- ⑧⑦を半分に切って、ソースとマヨネーズをかけて完成です。(お好みで青のりをかけても美味しく仕上がります。)

河東西小学校6年3組1班

料理名：のせてやくだけ!簡単!パリパリミニピザ



【料理名に込めた思い】
・宗像育ちの食材が分かりやすく、宗像育ちの魅力を伝えたいから。
・餃子の皮に食材をのせて、焼くだけで苦手な人でも簡単に作れるから。

材料：2人分

餃子の皮(4枚) ・ブロッコリー(25g) ・チーズ(10g) ・ミニトマト(2個) ・ウインナー(1本) ・アチャコ(大さじ4)

【作り方】

- ①トマトとブロッコリーを洗う。(トマトのへたをとる)
- ②トマトは4分の1に切る。
- ③ブロッコリーを小さく切る。→ 
- ④ウインナーは5mm幅に切る。
- ⑤ブロッコリーとウインナーをフライパンで軽く炒めておく。
- ⑥チーズを4分の1に切る。
- ⑦餃子の皮の全体にケチャップをスプーンでぬる。
- ⑧その上に切った具材をのせる。
- ⑨オーブントースターで様子を見ながら、2分ほど焼く。

河東西小学校6年3組2班

料理名：誰でも美味しく感じられる!? じゃがいもとソーセージの醤油炒め



【料理名に込めた思い】
誰でも美味しく感じるように、じゃがいもとソーセージは「馴染み深い」で作りやすい食材です。じゃがいもは、茹でるとももるようになって、歯ごたえがやわらかくなります。そして、宗像育ちのじゃがいもがより引き立つようになります。醤油は、焦げりあみ込んで、じゃがいもの味や、醤油の旨みが溶けだすより一層美味しくなると思うからです。

材料：2人分
・じゃがいも 2個(200g) ・ソーセージ 4本 ・塩こしょう 少々
・バター 約5g ・醤油 大さじ1

【作り方】

- 1.じゃがいもはひと口サイズに切り、耐熱ボウルに入れたらラップをし、500Wの電子レンジで6分加熱します。
- 2.ソーセージは一口大に切ります。
- 3.中火に熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら2を入れ、焼き色がつくまで炒めます。
- 4.3に1を入れ、じゃがいもに焼き色がつくまで中火で焼きます。
- 5.塩コショウと醤油を入れ、全体になじむまで炒めたらお皿に盛ります。お好みでパセリを散らして完成です。

河東西小学校6年3組3班

河東西小学校6年生 むなかた育ちオリジナルレシピ②

料理名：簡単!!ほくほくポテチー



【料理名に込めた思い】
じゃがいもをそのまま活かせる料理なので、むなかた育ちのじゃがいもの魅力がまった料理になったから。簡単なでいい人も作れて、より広まるとしたら。

【材料：2人分】
じゃがいも：100g ベーコン：1枚 チーズ：35g
バター：少々 塩コショウ：少々 パセリ：お好みの量

【作り方】
①じゃがいもをよく洗い、小さめのサイズに切ります。ベーコンを大きめのサイズでさみず。じゃがいもに芽があったら取り除き、皮はお好みでむきます。
②次に、切ったじゃがいもを電子レンジであたためます。そして、フライパンにバターをしき、じゃがいもを炒めていきます。(500wで6分)
③少ししたら、きざんだベーコンを入れ、炒めていきます。その間にチーズを準備しておきます。
④じゃがいもとベーコンに完全に火が通ったら、一度お皿に移します。
⑤そして、フライパンでチーズを加熱し、溶けたらじゃがいもとベーコンを入れ、引き続き火を通していきます。
⑥チーズの底が茶色くカリカリになったら火を止め、余熱で焼きながら塩コショウを加えます。
⑦フライ返しでお皿に移し、パセリをかけたら完成です。

河東西小学校6年3組4班

料理名：もやしとちくわのシャキシャキうま辛卵炒め



【料理名に込めた思い】
宗像育ちのもやしのシャキシャキ感の魅力を広めたい。

【材料：2人分】
ちくわ 1本 もやし70グラム 醤油 小さじ2 砂糖0.5グラム 七味小さじ1
オリーブオイル小さじ1 卵1個 片栗粉小さじ3

【下準備】
ちくわを縦半分は切って、1センチ幅で横に切る。卵(1個)をボウル(小)に入れて溶く。
醤油(小さじ2) 砂糖(0.5g) 七味(小さじ1)をお皿にのせておいておく。

【作り方】
①もやしをざるに入れて水で洗う。
②ボウルにもやしをうつつし、片栗粉(小さじ3)をまぶす。
③フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を入れて、もやしとちくわを炒める。
④全体に火が通ったら、混ぜておいた、醤油、砂糖、七味を入れ、切っておいたちくわと溶いた卵を加えて完全に火が通ったら出来上がり。

河東西小学校6年3組5班

料理名：小さい子もにっこりえがお
かんたんおいしい きんぴらごぼう



【料理名に込めた思い】
ごぼうをメインに美味しさを
知ってほしい。
色んな人に宗像育ちを食べ
てほしい。

【材料：2人分】
ごぼう：100g 人参：4分の1 みりん：小さじ2
しょうゆ：小さじ3 和風だし：少々 油：適量
白ごま：適量 砂糖：小さじ1

【作り方】
①ごぼうを100gをよく洗って好みの形に切る。
②ボウルに水をつめ、ためた水に切ったごぼうを入れ5〜10分水にさらす。
③次に人参4分の1用意し、皮むき、千切りにする。
④油を適量(ごま油でもO)入れ、②で水にさらしたごぼうと③で千切りにした人参を強火で柔らかくなるまで炒める。
⑤砂糖小さじ1、和風だし少々、みりん小さじ2、しょうゆ小さじ3を入れよく炒める。
⑥味が染み込んで、ごぼうと人参が柔らかくなるまで蒸し焼きにする。
⑦最後に白ごまをお好みの量入れ、お皿によせて下さい。
小さい子も大人もにっこり笑顔になっちゃう！
かんたんおいしい「きんぴらごぼう」の完成！

河東西小学校6年3組6班

料理名：トマトそうめん ～最強のタレを添えて～



【料理名に込めた思い】
タレにこだわった
から『最強』という
文字を使った。

【材料：2人分】
乾燥そうめん…2束 めんつゆ…適量
トマト …3個 大根 …多め

【作り方】
1. 1個のトマトをみじん切りにする。
2. そうめんを1分30秒〜2分ゆでる。
3. 残りのトマト2個分をつぶしてボウルに入れ、その中に、めんつゆと水を1：1で混ぜ、麺だれをつくる。
4. 大根をすりおろし、その大根おろしを電子レンジで約30秒温めて、自分の食べる量だけとする。(家ですぐ食べるときはこの過程は必要ありません)
5. ゆで上がったそうめんに、みじん切りにしたトマトと、大根おろしを添え、3、でつくった麺だれにつけて「いただきます」

河東西小学校6年1組1班

料理名：みんな大好き！さつまいも&きのこのミルクスープ



【料理名に込めた思い】
いろいろな世代の人に食べ
てもらい、むなかた育ちの
魅力を感じてもらいたい。

【材料：2人分】
好きなきのこ3種(全部で90g)・さつまいも(90g)・塩(小さじ半)
・水(2.00m)・牛乳(2.00m)・オリーブ油(小さじ1)・ブラックペッパー(お好みで)

【作り方】
①お好きなきのこ3種の石づきを取り、食べやすい大きさに切る。(2cmくらいの長さ)
さつまいもは1.5cm角に切る。
②鍋にオリーブ油を入れ、きのこを塩を入れて3〜4分炒める。(中火)
③きのこのから水分が出てしんなりしたら、水とさつまいもを加える。さつまいもが柔らかくなるまで6〜7分煮る。(弱めの中火)
※水が減ったら加える。
④牛乳を加え沸騰直前まで温める。

河東西小学校6年1組2班

料理名：しょっぱさの中に少し甘さが！
のり塩香るじゃがいもソーセージの青のり炒め



【料理名に込めた思い】
「大人から子供まで幅広い
年代で美味しく簡単に食べら
れる」という思いを込めて
この名前をつけました！

【材料：2人分】
じゃがいも…3-4個(少し大きめ) ソーセージ…4本
オリーブオイル…20ml(小さじ15くらい) 塩…小さじ1〜1.5くらい
あおさか青のり…10g

【作り方】
【ポイント】
新じゃがはあらかじめレンジで加熱することで、
時短ができます！
(準備)
新じゃがは皮付きのまま一口大に切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱ボウルにのせ、分量外の水大さじ2杯を回しかけ、ふわっとラップして600wのレンジで6分加熱する。(柔らかくなるまで)
ソーセージは斜めに半分に切る。
①オリーブオイルを引いたフライパンを熱し、新じゃがとソーセージを強火で三分炒める。(新じゃがは切り口の面から焼き、少し色づくまでそのままで)
②火を止め、塩とあおさ(青のり)をかけ、さっと混ぜたら完成。

河東西小学校6年1組3班

料理名：もちもち生地の野菜の美味しいクレープ



【料理名に込めた思い】
実際に自分たちで作って子どもでも
作れるよ、クレープの生地もちもち
ちで野菜とオーロラソースの相性も
よく、ほどよくらいの甘さで食べ
ることができるよ。

【材料：2人分】
薄力粉、卵1個20g、砂糖3g、牛乳45g、卵1個、玉ねぎ1/6、キャベツ5-6枚、
ブロッコリー1/6、じゃがいも1/3、ハム1枚、チーズ1枚、ケチャップ適量、
マヨネーズ適量、塩こしょう適量

【作り方】
<生地>
1.ボウルに薄力粉と砂糖を入れ混ぜてから牛乳を半分入れて混ぜる。
卵を入れて混ぜたら牛乳の残り半分を入れる。
2.中火でよく熱したフライパンに油を引いて、一旦火から下ろす。生地をお玉半分〜1杯くらい流し入れ、薄く広げて中火に戻して焼く。
<具材>
1.野菜を一口サイズに切る。
2.野菜を炒めているときに塩こしょうをかける。
3.ハムとチーズを半分切って、ハムの上にチーズをのせてフライパンで焼く。
4.ケチャップとマヨネーズを混ぜてオーロラソースをつくる。(適量)
5.クレープの生地の上に炒めた野菜とハム、チーズをのせて巻く。オーロラソースを自由にかける。

河東西小学校6年1組4班

料理名：いつのまにかご飯を片手に？
ちちゃちつと作れるきゅうりともやしのうまから和え



【料理名に込めた思い】
僕たちが調理実習のとき、この料理を食べ、ご飯が欲しくなりました。簡単に作れるから、誰でも家でも作ってみようと思えます。

【材料：2人分】
きゅうり 1本 もやし 2分の1袋 ごま油 大さじ1〜2 鶏ガラスープの素
小さじ2分の1 一味(七味でもOK) お好みで 塩 少々 白ごま お好みで適量

【作り方】
①もやしを電子レンジで加熱する。(600w2分)
②きゅうりは、もやしと同じくらいの大きさに切る。
③きゅうりをボウルに移し、塩(適量)をふる。
④少し水が出てきたら、きゅうりがしんなりするまで絞る。
⑤きゅうりが入っているボウルに、もやしと調味料を入れる。(ごま油、鶏ガラスープの素、一味、塩、白ごま)
⑥ボウルの中にある食材をよくもみながら混ぜる。
⑦味をみて塩で調味する。

河東西小学校6年1組5班

料理名：気になるなら食べてみな
激ウマジャムクッキー



【料理名に込めた思い】
作って食べてみたらびっくり！
いつの間にか口の中が滑り込んで
いるととってもとってもおいしいジャム
クッキー。
気になる人は食べてみてください。

【材料：約20個(バター(食塩不使用)…120g、グラニュー糖…80g、卵1個、牛乳…大さじ1
いちごジャム(1パック)は味のジャムでも可
薄力粉…200g
ベーキングパウダー…小さじ1

【作り方】
<下準備>
・バターは薄く切ってボウルに入れ、室温においてやわらかくしておく。
・天板にクッキングシートを敷いておく。
・オーブンは170°Cに予熱する。
・薄力粉とベーキングパウダーを混ぜる。
混ぜたものを「A」の粉とする。
①ボウルにバターを入れて、泡立て器でよく練り混ぜ、グラニュー糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
②①に溶き卵を入れてよく混ぜ、牛乳を加えさらに混ぜる。
③Aの粉を合わせてふるい、入れる。
ゴムべらで粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
④③の生地を絞り出し袋に入れ、クッキングシートを敷いた天板に間を空けながら、丸く絞り出す。
中心にジャムをのせる。その時、ジャムが周りにはみ出さないように気をつける。
⑤170°Cのオーブンで約20分焼く。
⑥焼き上がったら皿のせて冷ます。完成

河東西小学校6年1組6班