

● 作品名：秋刀魚シュウマイ

● 三重県立明野高校3年 関岡 知里

● 材料（2人分）

さんま 60g
玉ねぎ 30g
ネギ 10g
しいたけ 1個
シュウマイの皮 10～12枚
レタス 20g
りんご 2切れ
片栗粉 少々



<A>

酒、しょうゆ、砂糖、塩、しょうが汁、ごま油 各小さじ1/2
こしょう 少々

● 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉と合わせておく。
- ② さんまも細かく刻む。
- ③ ネギ、しいたけも細かく刻む。（乾燥しいたけは先にもどしておく）
- ④ ②のさんまを粘りがでるまで混ぜ、調味料を加え、<A>、①と③も加える。
- ⑤ ④を皮で包み、蒸し器で強火で13分蒸す。
- ⑥ レタス、りんごをそえて盛り付ける。

● ポイント

さんまの皮は気になるようならはいでおく。すり鉢やフードプロセッサーを使ってもいい。

● 作品名：まきまきトマト煮こみ

● 三重県立明野高校3年 山本 紋

● 材料（2人分）

豚ロース肉 8枚

スライスチーズ 4枚

しそ 4枚

梅干し 2個

トマトピューレ 100ml

塩、こしょう 少々

サラダ油 大さじ1/2



● 作り方

① 豚肉を2枚重ねて広げ、塩、こしょうをし、スライスチーズ、しそをのせ、細かくたたいてペースト状にした梅干しをぬり、くるくると巻いてつまようじでとめます。

② フライパンにサラダ油をしき、ころがしながら焼きます。焼き色がついたらトマトピューレを入れ、塩、こしょうで味をととのえ、少し煮込んだら出来上がり。

● ポイント

チーズが溶け出してこないようにしっかりと巻いてとめる。

● 作品名：ぐるぐるご飯巻き

● 三重県立明野高校3年 山際 泉名

● 材料（2人分）

豚ロース 6枚

ご飯 50g

生ぶし 20g

梅干し 1/2個

しょうゆ 少々

<A>

にんにく 1かけ

しょうゆ 大さじ3

大葉 6枚

油 大さじ1/2

● 作り方

- ① 梅干しと生ぶしを細かく刻み、生ぶしをしょうゆで味付けする。
- ② ご飯に①をいれてよくまぜ、肉にのせて巻く。
- ③ フライパンを温め、油をしき、②をのせ焼く。
- ④ 色が変わったら、<A>を入れてさらに焼く。
- ⑤ 焼き終わったら大葉を巻いて出来上がり。

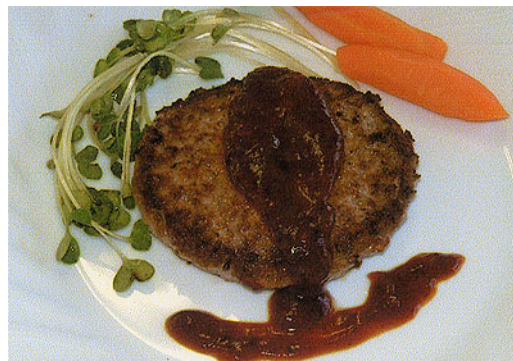


● 作品名：酸味ハンバーグ

● 三重県立明野高校3年 岡野 紗里

● 材料（2人分）

豚ひき肉 63g
牛ひき肉 63g
玉ねぎのみじん切り 1/4
パン粉 大さじ2
にんじん 1/2
水 大さじ2
みかん 2個
ウスターソース 大さじ3
ケチャップ 大さじ3
卵 50g
塩 小さじ2/3
こしょう 少々
サラダ油 適量



● 作り方

- ① ボウルにひき肉と水大さじ2をいれよく混ぜる。小さなボウルにパン粉と牛乳を合わせる。
- ② ひき肉に玉ねぎ、牛乳に浸したパン粉、溶き卵、塩小さじ2/3、こしょう少々をよく混ぜる。
- ③ サラダ油少量を手につけ、1/4量ずつ取って小判型に整える。火が通りやすいように真ん中を押さえてくぼませる。みかんをしぼって、小判型に整えた中にかける。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、③を並べる。焦げ目がついたら、裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ ウスターソースとケチャップ、レモン汁をまぜる。
- ⑥ 焼けたハンバーグを皿に盛り、肉汁を⑤とまぜる。
- ⑦ ソースを皿にかけて出来上がり。

● ポイント

ひき肉に水を含ませることで、ふっくらとした食感でジューシーに焼ける。

● 作品名：さんまのカレー風味スパゲッティ

● 三重県立明野高校3年 山本 真由

● 材料（2人分）

さんま 2匹

スパゲッティ 120g

トマト 1個

青じその葉 2枚

<A>

コンソメ 1個

カレー粉 小さじ2

カレー粉、塩、こしょう、オリーブオイル

にんにく 1かけ

● 作り方

① さんまをさばき、一口大に切り、塩、こしょう、カレー粉をまぶしておく。

② たっぷりの水に塩を入れ、スパゲッティをゆでる。

③ オリーブオイルをしき、熱したフライパンにみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出るまでいためたら、①のさんまを入れ、軽く焼き目がつくまで焼く。

④ ③に②を入れ、あらく切ったトマトと<A>を加え、ひと煮立ちさせる。

⑤ 最後に④を器に盛り、切った青じそをのせて出来上がり。

● ポイント

カレー粉を使うのでピリッと辛さがあとをひきます。



● 作品名：トマトパスタのホワイトチーズかけ

● 三重県立明野高校3年 喜田 梨紗子

● 材料（2人分）

パスタ 2人分

トマト 1個

ケチャップ 2/4カップ

塩、こしょう

<ホワイトソース>

バター 大さじ1

小麦粉 大さじ1

牛乳 200ml

塩、こしょう

チーズ 50g

オリーブオイル 適量



● 作り方

① トマトを湯むきし、1口大に切る。

② パスタはたっぷりのお湯でゆでておく。

③ 弱火でバターを溶かし、小麦粉を加えて、牛乳を少しずつ加えながらのばしてホワイトソースを作る。できあがったら塩、こしょうで味付けする。

④ フライパンでオリーブオイルを熱してトマトとパスタをいため、ケチャップと塩、こしょうで味付けする。

⑤ お皿に④を盛りつけホワイトソースをかけ、チーズをのせる。

⑥ 180℃のオーブンでチーズをとかしたら出来上がり。

● ポイント

パスタに味付けをするとき、ケチャップでしっかり味をつける。

● 作品名：☆ボリリュームUPのぴり辛煮

● 三重県立明野高校3年 西川 愛美

● 材料（2人分）

絹ごし豆腐 1丁

豚肩ロース薄切り肉（紀州岩清水豚）

50g

紀州産南高梅干し 20g

万能ねぎの小口切り 2本分

にんにくのみじん切り、豆板醤 各小さじ1/4

ショウガのみじん切り 小さじ1/2

<合わせ調味料>

酒 大さじ1

しょうゆ 大さじ1と1/4

塩、こしょう 各少々

砂糖 小さじ1/2

鶏がらスープの素 小さじ1/2強

片栗粉

ごま油

サラダ油

● 作り方

- ① 下ごしらえ。豆腐は少し傾けたまな板の上に30分ほどのせて、自然に水をきり、厚みを1cmに切ってから2cm四方に切る。豚肉は粗みじん切り、しょうゆ、ごま油各少々をもみ込む。梅干しは種を取りたたいしておく。器に<合わせ調味料>の材料を混ぜる。
- ② 炒める。中華鍋を強火で熱してサラダ油大さじ1をいれ、にんにくを加えて炒め、香りがたったら豚肉をほぐしながら中火で炒める。肉の色が変わったらショウガと豆板醤を加えて全体に赤くなるまで炒める。
- ③ 仕上げる。<合わせ調味料>を回しいれてざっと混ぜてから、水1カップ弱と鶏がらスープ1/2強を加えて強火にし、煮立ったら豆腐を入れる。再び煮立ったら弱火にし、2分ほど煮る。同量の水で溶いた片栗粉



少々を加えてとろみをつけ、ごま油少々をふる。器に盛り、万能ねぎを散らす。

● ポイント

片栗粉は少なすぎないようにする。

● 作品名：みかんの酢のもの

● 三重県立明野高校3年 高尾 真帆

● 材料（2人分）

みかん 20g

きゅうり 30g

だいこん 30g

酢 大さじ3

しょうゆ 小さじ1

砂糖 大さじ1

塩 少々

● 作り方

- ① きゅうり、だいこんは千切りにして塩を少々まぶし水けをとる。
- ② みかんは皮をむき小さく切る。
- ③ きゅうりとだいこんとみかんを合わせて、酢、しょうゆ、さとうをいれて混ぜあわせて出来上がり。



● 作品名：ぎゅうっと包み シャキシヤキコロツケ

● 三重県立明野高校 2年 若井 緑

● 材料（2人分）

牛肩うす切りロース 4枚

じゃがいも 3個

にんじん 1/2本

玉ねぎ 小1個

れんこん 8cm

小松菜 2束

とろけるチーズ 適量

バター 大さじ1

塩、こしょう 少々

小麦粉 適量

卵 1個

パン粉 適量

トマト 1/2個

マヨネーズ 大さじ4

レモン汁 2滴

揚げ油 適量



● 作り方

① じゃがいもは皮をむき1口大の大きさに切り、水にさらしてゆでます。

にんじん、玉ねぎ、れんこん、塩ゆでした小松菜はみじん切りにする。

（れんこんはあくをとる。）

② フライパンにバターを溶かし、にんじん、玉ねぎを加え炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、れんこん、小松菜をいれ炒め、塩、こしょうで味付けをし、さらに炒めます。

③ じゃがいもがゆで上がったら、ゆで汁を捨て、遠火にかけて、水気を飛ばし、熱いうちにつぶします。

④ ③に②を入れ混ぜます。

⑤ ④を4等分にし、それぞれ俵形に形を整え、その中にチーズを入れ形を整えます。

- ⑥ 牛肉に塩こしょうをし、軽く小麦粉をふり⑤を巻いていきます。
- ⑦ ⑥を小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑧ 170度に熱した揚げ油に入れ、きつね色になるまで揚げます。
- ⑨ マヨネーズにぶつ切りにしたトマトを加え、レモン汁を加えソースを作ります。
- ⑩ 器にソースをしき⑧を盛って完成です。

● ポイント

じゃがいもは熱いうちにつぶす。牛肉とシャキシャキれんこん、とろっとしたチーズの食感、トマトソースがポイントです。

● 作品名：梅干しのチヂミ

● 三重県立明野高校 2年 河口 晴香

● 材料（2人分）

牛ひき肉 10g

梅干し 6個

<A>

しょうゆ 小さじ1/2

酒 小さじ1/2

砂糖 2g

ニンニク（すりおろし） 少々

薄力粉 60g

片栗粉 15g

塩 少々

卵 1/2個

水 80ml

万能ネギ 1本

ごま油 適量

● 作り方

① 梅干しは包丁で細かくきざむ。

② 牛ひき肉は<A>の調味料で下味を付ける。

③ 万能ネギは約3cmの長さにざく切りにする。

④ ボールにの材料を入れ、卵と水を加えてよく混ぜる。

⑤ ④に①②③を加え、混ぜる。

⑥ フライパンを熱し、ごま油を入れ、⑤を流し入れ、焼き色がついたら裏返し、両面を色よく焼く。

⑦ 切り分けて皿に盛る。

● ポイント

牛ひき肉は少なめにする。（多いとチヂミの色が赤っぽくなる。）



● 作品名：ヘルシーサラダ

● 三重県立明野高校2年 鈴木 那保

● 材料（2人分）

トマト 1個
レタス 3～4枚
玉ねぎ 1/2個
豚肉 100g
春巻きの皮 1枚半
塩 少々

<ドレッシング>

酢 大さじ3
塩 大さじ1
こしょう 大さじ1
サラダ油 大さじ6



● 作り方

- ① トマトを沸騰した湯の中に入れてちょっとだけ煮る。
- ② 春巻きの皮をボールに入れてもどしておく。
- ③ 玉ねぎを千切りにして、水にさらしておく。レタスは食べやすい大きさにする。
- ④ トマトを食べやすい大きさに切って、塩を少しふっておく。
- ⑤ 水を沸騰させて、豚肉をしゃぶしゃぶする。
- ⑥ ボールに酢、塩、こしょう、サラダ油を入れて混ぜる。
- ⑦ その中に食材を全部入れて混ぜる。

● ポイント

トマトに塩をふっておく。

● 作品名：トマトのファルシ

● 三重県立明野高校 井谷 英里佳

● 材料（2人分）

トマト（完熟） 2個

合びき肉 100g

玉ねぎ 1/2個

にんじん 1/2本

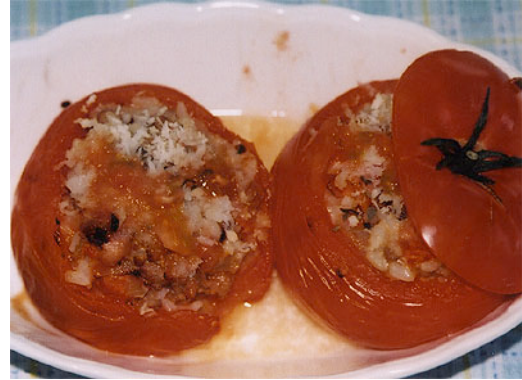
卵 1個

ご飯 大さじ4

パン粉 少々

サラダ油 少々

塩、こしょう 少々



● 作り方

① トマトは上から1/3くらいのところで輪切りにし、中身をスプーンでくり抜く。くり抜いた中身は種を除いて水気をきる。

② くり抜いたトマトの内側に塩少々ふり、切り口を下において水気をきる。

③ フライパンにサラダ油をひき、合びき肉、玉ねぎ、にんじん（みじん切りにしたもの）をよく炒める。

④ ③にご飯と卵を加えて、さらに炒める。

⑤ ④をつめて180℃のオーブンで20分焼けば完成。

● ポイント

合びき肉をよく炒めること。

● 作品名：ミルクとあさりのみそスープ

● 三重県立明野高校 2年 中西 浩実

● 材料（2人分）

牛乳 100ml

油揚げ 1/4枚

あさり 100g

キャベツ 1/2枚

みそ 大さじ1

昆布 3cm



● 作り方

- ① キャベツはザク切りにする。油揚げは熱湯に通して油抜きをし、細く切る。
- ② なべに水340ccと昆布を入れる。煮立ってきたら昆布を取り出し、あさりを入れる。
- ③ 沸騰したらキャベツと油揚げを入れて、一煮立ちしたら牛乳を、溶きみそと一緒に入れる。

● ポイント

あまり沸騰すると牛乳のマクができるから、弱火で煮る。

● 作品名：肉だんごのみかんあんかけ

● 三重県立明野高校 2年 鈴木 美津穂

● 材料（2人分）

<あんかけ>

みかん 8個
パプリカ 1/3
エリンギ 2本
コンソメ 2個
片栗粉 小さじ2
水 300cc
塩 少々



<肉だんご>

鶏ももミンチ 200g
しょうが千切り 少々
しょうが絞り汁 少々
プロセスチーズ 2個
塩 少々

● 作り方

- ① 鶏ももミンチにしょうがの千切り、絞り汁、塩を加えよく練ります。
- ② よく練った①を4等分し、だんごを作り、真ん中にかくれるように8等分したチーズを1つのだんごに2個ずつ入れます。
- ③ みかんを6個分しぼり、あとの2個は輪切りにし、パプリカを1cm角に切ったものと、エリンギを1cm角に切ったもの、コンソメ、水、片栗粉を加え煮ます。そこに塩を入れ味をつけます。
- ④ ②を油で揚げ、③を揚げただんごにかければ出来上がりです。

● ポイント

鶏ミンチはよく練ること。あんは自分が好きなとろみで火を止める。

● 作品名：いろいろギューザ

● 三重県立明野高校2年 松尾 霞

● 材料（2人分）

じゃがいも 2個

かに缶 半分

ソーセージ 半分

ぎょうざの皮

ケチャップ 小さじ2

塩、こしょう 少々



● 作り方

① じゃがいもを茹でてつぶす。

② それに、かに缶と細かく切ったソーセージを入れて、ケチャップと塩、こしょうで味付けして、ぎょうざの皮に包み揚げる。

● 作品名：アサリのみそチャウダー

● 三重県立明野高校2年 北村 美佐紀

● 材料（2人分）

アサリのむき身 100g

にんじん 30g

グリーンピース 30g

コーン 40g

スイートコーン（クリーム） 1/2

缶

牛乳 1と1/4カップ

塩、こしょう 少々

ナツメグ 少々

みそ 大さじ1



● 作り方

- ① アサリのむき身は目の粗いざるに入れ、塩水を入れたボールの中でふり洗いをして、水気をきる。
- ② 鍋にスイートコーンを入れて牛乳でのばし、火にかける。
- ③ 温まったら、にんじん、グリーンピース、コーンを入れて煮る。
- ④ 煮立って、にんじんがやわらかくなってきたら、アサリのむき身を入れる。
- ⑤ アサリに火が通ったら塩、こしょう、ナツメグで味をつけて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ みそをといて出来上がり。

● ポイント

にんじんはしっかり火を通す。

● 作品名：えびの洋風味噌スープ

● 三重県立明野高校2年 中井 志帆

● 材料（2人分）

むきえび 60g

バター 5g

水 2カップ

洋風スープの素 1/2個

塩 小さじ1/2

みそ 小さじ1/2

大根 60g

じゃがいも 1個



● 作り方

① じゃがいもは火が通りやすいように小さめに切って、やわらかくなるまでゆでておく。

② 大根を切り、バターで軽く炒める。

③ ②の中に、水と洋風スープの素と塩とゆでたじゃがいもを加え、弱火で10分ほど煮る。さらに、背わたをとったえびを加え、味噌をとかして出来上がり。

● ポイント

味噌スープの中に、バターとえびの風味がふんわりとして、新感覚で楽しめます。

● 作品名：さんまの梅チーズ揚げ レモン醤油添え

● 三重県立明野高校 2年 濱口 晴香

● 材料（2人分）

さんま 2匹

梅干し 2個

とろけるチーズ 2枚

塩、こしょう 少々

小麦粉 適量

卵 適量

パン粉 適量

醤油 小さじ1

レモン汁 小さじ1/3



● 作り方

- ① さんまを三枚おろしし、皮をはぐ。塩、こしょうで下味を付ける。
- ② 梅干しは種を取り、梅肉を包丁でたたいておく。
- ③ とろけるチーズは縦に4等分に切る。
- ④ さんまの身に梅肉を塗り、とろけるチーズをのせて巻き、つまようじを刺す。
- ⑤ ④を小麦粉、卵、パン粉の順でつける。
- ⑥ 熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ 揚げたら、器に盛っておく。
- ⑧ 醤油にレモン汁を加えて⑦に添える。できあがり。

● ポイント

揚げ物だけど、梅干しでさっぱり。

● 作品名：コロコロみそ煮

● 三重県立明野高校2年 曾野 仁美

● 材料（2人分）

豚バラ肉 180g

里いも 200g

きぬさや 6枚

みそ 大さじ1と1/2

<A>

砂糖 大さじ1と1/2

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

水 1と1/2カップ

しょうが（すりおろしたもの） 小さじ1

塩 小さじ1

サラダ油 小さじ1と1/2

● 作り方

- ① 里いもは皮をむいて半分に切り、多めの塩でもみ、洗ってぬめりを取る。
きぬさやは塩ゆでし、1cm位の大きさに切る。
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、豚バラ肉を焼き色がつくまで焼く。
- ④ 豚バラ肉が焼けたら、里いも、<A>を入れ、中火で里いもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ みそを加えて、少し煮る。（汁気がなかったら少し水を入れてからみそを加える。）
- ⑥ 器に盛り、切ったきぬさやを散らす。

● ポイント

みそを加えたあと、汁気がなくなるまで煮る。



● 作品名：肉だんご野菜ソースかけ

● 三重県立明野高校2年 中村 愛美

● 材料（2人分）

豚ひき肉 200g

卵 1/2個

にんにく 1片

長ねぎ 26g

塩 少々

しょうゆ 少々

トマト 1個

きゅうり 1/2個

玉ねぎ 1/2個

ソース、ケチャップソース 大さじ2

オリーブ油 大さじ1

ごま油 大さじ1

塩、こしょう 少々



● 作り方

① ボウルにひき肉とにんにく、長ねぎをみじん切りにしたものを入れ、塩、しょうゆで合わせて手でよく練り混ぜる。これを小さ目のだんご状に丸める。

② フライパンを熱し、①の肉だんごを転がしながらこんがり焼きつけ、中まで火を通す。

③ トマト、きゅうり、玉ねぎをあらわれ切りにする。

④ 鍋を熱し、オリーブ油を入れ、③を炒め、塩、こしょうで味付けし、ソース、ケチャップソースを入れる。

⑤ 肉だんごの上に野菜ソースをかけたら出来上がり。

● ポイント

肉だんごは中まで火を通すためにふたをする。