

小中学生の部
最優秀賞

ボリュームミー！ブロッコリーの肉巻き(チーズ和え)

広陵中学校2年 前田 桂子さん



材料（2人分）

ブロッコリー・・・・・・・・1/2 株（100g）

豚バラ（薄切り）・・・・4枚（100g）

塩・・・・・・・・少々

サラダ油・・・・・・・・大さじ1

溶けるチーズ・・・・・・・・適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②①をお皿の上にのせてラップをかけて電子レンジ（600w）で1分～2分加熱する。
- ③豚バラにブロッコリーをのせて（1枚につき2～3個）茎が内側になるように巻き、塩をふる。
- ④フライパンにサラダ油をひいて熱し、③を巻きおわりが下になるように並べて、転がしながら中火で焼く。
- ⑤溶けるチーズを上のにのせ溶けたら完成。



ブロッコリーのザクザクコロッケ

鈴木 優香さん



材料（2人分）

ブロッコリー・・・・・・・・1/2 株（100 g）

じゃが芋・・・・・・・・大2個（200 g）

モッツアレラチーズ・・・50 g

A { 和風だし（顆粒）・・・適量
塩・こしょう・・・適量

B { 小麦粉・・・・・・・・適量
卵・・・・・・・・1 個
パン粉・・・・・・・・適量

作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて乱切り、ブロッコリーは粗いみじん切りにして、耐熱ボールに入れラップをかけて電子レンジ（600w）で約4分加熱する。
- ②①をフォークでつぶし冷ます
- ③②に A を入れ味を調え、角切りにしたモッツアレラチーズを中に入れながら丸く成型し、Bで衣をつける。（小麦粉→卵→パン粉）
- ④トースターで両面焼き色がつくまで焼く（約15分程度、オーブンの場合は180℃で25分）

小中学生の部
優秀賞

ブロッコリーとゴーダチーズのグラタン

広陵中学校2年 大場 蒼茉さん



材料（2人分）

ブロッコリー・・・・・・・・1/2 株（100 g）
ゴーダチーズ・・・・・・・・70 g
ウインナー・・・・・・・・4 本
じゃが芋・・・・・・・・100 g（大1 個）
玉ねぎ・・・・・・・・1/2 個
バター・・・・・・・・20 g
薄力粉・・・・・・・・15 g
牛乳・・・・・・・・250ml

塩・・・・・・・・少々
ブラックペッパー・・・・・・・・少々
ピザ用チーズ・・・・・・・・適量
パセリ・・・・・・・・少々

作り方

準備：オーブンを 200℃に予熱する

- ①ブロッコリーは小房にわけ、茎は皮をむき食べやすい大きさに切ってゆでる。じゃが芋は皮をむいて 2 cm角に切りゆでる。玉ねぎは粗みじん切り、ウインナーは半分は輪切り、残りの半分はトッピング用に食べやすい大きさに切る。ゴーダチーズは 1 cm角に切る。
- ②フライパンにバターを熱し、溶けたら粗みじん切りにした玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③②に輪切りにしたウインナーと薄力粉を加え入れよく混ぜ、粉っぽさがなくなったら牛乳を加え入れ、とろみがつくまで煮込む。
- ④③にゴーダチーズを入れ溶けるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ゴーダチーズが完全に溶けたらブロッコリーとじゃが芋を加え、塩とブラックペッパーで味をととのえる。
- ⑥グラタン皿に⑤を入れ、ピザ用チーズをのせ、200℃のオーブンで 15 分焼く。
- ⑦焼きあがったらみじん切りにしたパセリをふりけて完成。



ブロッコリーとツナの味噌カレーペンネ

不藤 洋美さん



材料（2人分）

ブロッコリー・・・・・・・・1/2 株（100g）

ツナ缶・・・・・・・・1 缶

玉葱・・・・・・・・1/4 個

ペンネ（乾）・・・・・・・・100g

オリーブ油・・・・・・・・大さじ 1.5

にんにく・・・・・・・・1 かけ

A { カレー粉・・・・・・・・大さじ 1
味噌・・・・・・・・大さじ 1
みりん・・・・・・・・大さじ 1
ウスターソース・・・・小さじ 2

※粉チーズ（好み）

作り方

①ブロッコリーは小房に切り分け、電子レンジ（600w）で1分～2分加熱し冷ます。

②玉葱は薄切り、にんにくはみじん切りにする。

③ペンネは表示通りゆでる

④フライパンにオリーブ油をひき熱し、にんにくを炒め香りが出てきたら玉葱を入れ透明になるまで炒める。

⑤ツナ缶とブロッコリーを加え入れ軽く炒める。

⑥ペンネを加え入れ、Aを入れ味をつけたら完成
（お好みで粉チーズをかける）



ブロッコリーのカラフルどん

丸山小学校3年 山口 野乃花さん



材料（2人分）

ブロッコリー・・・・・・・・1/2 株（100g）

生椎茸・・・・・・・・2個

ミニトマト・・・・・・・・6個

ひき肉・・・・・・・・140g

（豚、鶏どちらでもOK!）

油・・・・・・・・適量

A { しょう油・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・大さじ1
おろししょうが・・・・・・・・少々
おろしにんにく・・・・・・・・少々

作り方

①ブロッコリーは小房に分けゆでる。

（電子レンジの場合は耐熱皿にのせてラップをして600wで1分～2分度加熱）

②生椎茸は薄くスライス、ミニトマトは半分に切る。

③フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。

④ひき肉に火が通ったら、ブロッコリー、生椎茸を加え炒める。

⑤Aを加え入れ炒める。

⑥味がなじんだらミニトマトを入れ軽く炒める。（崩れないように注意！！）

⑦ごはんに盛り付けて完成。



カラフルトースト

井口 美和子さん



材料（2人分）

ブロッコリー・・・1/2 株（100g）
人参・・・1/4 本（30g）
ツナ缶・・・1 缶
マヨネーズ・・・少量
塩コショウ・・・少量
ミニトマト・・・8個
食パン・・・2枚
シュレッドチーズ・・・少量
バター（お好み）・・・少量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて食べやすい大きさに切る。人参は千切りにする。
- ②①を茹でる。（電子レンジの場合は耐熱皿にのせてラップをして600wで1分～2分加熱）
- ③茹でたブロッコリーを2つに分け、1つは蕾を細かくほぐし、残りはトッピング用に残しておく。
- ④ツナ缶の油をきり、マヨネーズと塩コショウで味をつける。さらに細かくしたブロッコリーを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ミニトマトを半分に切る。
- ⑥食パンに4等分の切れ目を軽く入れ、1分程トースターで焼く。（お好みでバターを軽く塗ってもよいです）
（深く切ると具材の重みで崩れやすいので注意！！）
- ⑦⑥に④を塗るようにのせ、ブロッコリー、人参、ミニトマトをトッピングし、さらにシュレッドチーズをのせる。
- ⑧トースターで2分ほど焼いて完成。