

アイデアレシピコンテスト 受賞作品集

最優秀賞

レタスと豚肉の生姜焼きロール

もりもりレタスを食べる 部門



井端 千穂さん

★アピールポイント

いつもの生姜焼きにひと手間加えるだけ！
野菜嫌いなお子様でも美味しくたくさん食べられ
ちゃいます。

材料	分量
・レタス	2袋
・豚ロース薄切り	8枚
・塩こしょう	適量
・玉ねぎ	1/2個
・小麦粉	大さじ1
・サラダ油	大さじ1
・しょうがすりおろし	小さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ2
・はちみつ	小さじ1

調理方法
①レタスを洗い太めの千切りにしたら分量外の塩で塩もみし、水気を絞る。
②豚ロースに塩こしょうで下味をつけたら縦にして少し重ねながら4枚並べる。
③手前に①を半量のせて左右を内に折りながら奥へ巻き、ぎゅっと押さえて形を整えたら全体に薄く小麦粉をまぶす。
④フライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして③を並べ、箸で転がしながら焼く。
⑤全体に焼き色がついてきたら薄切りにした玉ねぎを入れてかるく炒め、フタをして中火で3分蒸し焼きにする。
⑥フタを開け、しょうゆ、酒、みりん、はちみつ、しょうがすりおろしをあわせてタレを入れて煮絡めたら完成。

グリーン・グリーンスープ

友達とおしゃれにレタスを食べる 部門



材料	分量
・パタビアレタス	1/4袋
・じゃがいも	1/3個
・玉ねぎ	1/4個
・洋風だしの素	1/2個
・牛乳	100cc
・塩こしょう	適量
・水	100cc
・アーモンド	適量

調理方法
①じゃがいも、玉ねぎの皮を剥いて一口大に切る。またレタスも適当な大きさにちぎる。
②玉ねぎ、じゃがいも、水を鍋に入れて鍋を中火で5分煮る。そこに洋風だしの素を入れて更に3分、その後レタスを加えて火が通ったら火を止めて冷ます。
③②の形がなくなるまでミキサーにかける。
④③を鍋に戻し温めながら牛乳を加えて、お好みで塩コショウを振る。
⑤器に盛り付け、アーモンドを荒く砕いて乗せる。牛乳で飾りつけをして完成。



久住 健一さん

★アピールポイント

緑色をきれいにし出すことを意識しました。加えて上にアーモンド、牛乳で飾りをつけることで見た目にこだわりました。

レタスタっぷり冷しゃぶ生春巻き

友達とおしゃれにレタスを食べる 部門



材料	分量
・レタス	2袋
・にんじん	2/3本
・きゅうり	1本
・プロセスチーズ	80g
・豚肉の薄切り	200g
・生春巻きの皮	12枚
・ごまドレッシング	適量

調理方法
①たっぷりのお湯を沸かして、豚肉にさっと火を通す。豚肉に火が通ったら、水につけておく。
②きゅうり、にんじん(皮はむいておく)は千切り、チーズは棒状に切る。レタスは食べやすいサイズにちぎっておく。
③40度くらいのお湯を用意し、生春巻きの皮を戻す。(巻く直前・戻しすぎない)
⑤冷蔵庫で冷やして、ゴマドレッシングをかける。



小寺 宏美さん

★アピールポイント

食欲が失くなりやすい暑い時期でも、バランスよくたんぱく質やビタミン、カルシウムがとれるようにレシピを考えました。生春巻きの皮で具材を巻く工程は、家族や友達と協力しながら作ってみなで楽しめると思います。また、見た目の彩りもよいので、食卓を華やかにしてくれます。

忙しい朝でも短時間で摂れる栄養満点スムージー

朝食で手軽にレタスを食べる 部門



材料	分量
・フリルレタス	1/4袋
・甘藷	100cc
・豆乳	150cc
・バナナ	1/2本
・キウイ	1/2個
・バジルシード	小さじ1
・バナナ・キウイ(飾り)	少々

調理方法
①バジルシードを10分程度水につけ、バナナ、キウイは1口大に切る。
②ミキサーにバナナ、キウイ、レタスの順にいれ、さらに甘藷、豆乳を加え攪拌する。
③グラス底にバジルシードを敷き詰め、グラス側面にバナナとキウイの輪切りを貼り付ける。そこに②を注ぐ。



遠藤 聡子さん

★アピールポイント

レタスのビタミン、ミネラル、食物繊維
 プラス甘藷、豆乳、フルーツでさらに
 栄養満点。バジルシードと一緒に腹持
 ちのいい噛むドリンク。ダイエットにも
 お勧めです。

PFC賞

関西風オムレタス

もりもりレタスを食べる 部門



材料	分量
・フリルレタス	2袋
・卵	2つ
・豚肉or鶏肉	適量
・きのこ	適量
・玉ねぎ	1/2玉
・刻みネギ	適量
・サラダ油	適量
・和風だし	小さじ1
・醤油	小さじ1
・トッピング (鰹節・ソース・マヨネーズ)	適量

調理方法
①レタス・玉ねぎ・豚肉or鶏肉を食べやすい大きさに切る。
②豚肉or鶏肉を中火で炒め、表面に色がついたらきのこ、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
③レタスを全量加え、和風だしと醤油で味をつけてさっと炒めたら取り出す。
④卵を割り、刻みネギを加える。レタスを炒めた出汁も加える。フライパンにサラダ油を入れ、あたためる。
⑤卵をフライパンに一気に入れ、半熟になるまで混ぜる。卵の中に③を加え、オムライスのように包む。
⑥お好みで、鰹節、ソース、マヨネーズをトッピング。



奥山 真衣さん

★アピールポイント

お子様にも喜ばれるメニューです！
 中の具材でアレンジは無量大！！

レタスのミルクスープ

朝食で手軽にレタスを食べる 部門



材料	分量
・フリルレタス	1袋
・ベーコン	2枚
・牛乳	200ml
・水	600ml
・コンソメキューブ	3個
・オリーブオイル	大さじ1
・塩	小さじ3/2
・こしょう	少々

調理方法
①レタスを適当な大きさにちぎる。
②ベーコンを1センチ幅に切る。
③鍋にオリーブオイルを中火で熱してベーコンをさっと炒め、レタスを加えて軽く炒める。
④③に水とコンソメを入れて煮立ったら牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。

バター仕立てのレタス丸ごと味噌汁

もりもりレタスを食べる 部門



材料	分量
・バタビアレタス	1袋
・水	4カップ
・白味噌	大さじ3
・出しの素	小さじ1.5
・塩	適量
・こしょう	適量
・バター	5グラム
・いりごま	お好みで

調理方法
①レタスを1口サイズにちぎる。
②鍋に水を入れ沸騰させる。
③沸騰したら、出しの素を加え味噌をとく。
④フライパンを熱し、バターを溶かす。
⑤バターが溶けたら、レタスを加え塩・こしょうで味付けし強火でさっと炒める。

レタすたっぷりアヒージョ

友達とおしゃべりにレタスを食べる 部門



材料	分量
・フリルレタス	1/2袋
・オリーブオイル	適量
・むきエビ	8尾
・プチトマト	5個
・にんにく	みじん切り
	小さじ1
	適量
・鷹の爪	

調理方法
①プチトマトを半分に切り、レタスは好みの大きさにちぎる。鷹の爪は輪切りにしておく。
②フライパンにオリーブオイル(具材の半分が浸るくらいの量)・にんにく・鷹の爪を入れ、火にかける。
③にんにくの香りが立ってきたら、レタス・むきエビ・プチトマトを加え、煮立ったら弱火にしてそこから5~10分煮る。

レタすとたまごのスープ

朝食で手軽にレタスを食べる 部門



材料	分量
・バタビアレタス	1袋
・たまご	2個
・トマト	2個
・しめじ	1袋
・小ねぎ	10g
・鶏がらスープの素	小さじ2
・ごま油	小さじ2
・水溶性片栗粉	片栗粉
	小さじ2+
	水小さじ2

調理方法
①小ねぎは小口切り、しめじは一口大、トマトはくし切りにしておく。
②水400mlを鍋に入れ火をかけ、鶏がらスープを入れる。
③しめじ、トマトを入れ、ひと煮立ちしたらレタスを加える。
④水溶性片栗粉を入れ、溶き卵を少しづつ加える。
⑤ごま油を入れ、火を止める。器に飾りつけ、小ねぎをのせて完成。