

お母さんの味で見事優秀賞

塩谷 歩翔さん（三ツ家）



栃木県食生活改善推進団体
連絡協議会主催による子ども
料理コンクールで優秀賞に輝
いた、坂上小学6年生の塩
谷歩翔さんにお話を伺いまし
た。

今回のコンクールに参加す
るきっかけとなったのは、家
庭科の授業で指導していただ
いている、教頭先生から「コ
ンクールに参加してみませ
んか。」との一言でした。

出展する作品は、「家族の
みんなが食べられる料理」を題材に
し、歯の弱くなった祖父母、野菜の
苦手な弟のことを気づかい、お母さ
んと二人でよく作る豆腐と鶏のひき
肉をベースにした料理に決めました。
料理の名前もお母さんと相談して、
『栄養パワフル彩鳥豆腐』と名付け
ました。



今月の輝ける星

全員に試食してもらい「みんながおいしいと言ってくれたので自信がつきました。」と笑顔で話してくれました。

コンクールでは、練習の成果が実り、出場者の中で一番早く料理を仕上げる事ができたそうです。

一番苦労した点は包丁の使い方、「特にネギをみじん切りにするのが大変でした。」とコンクールまでの日々を振り返ります。

自分の作った料理が優秀賞になったことを家族に報告すると「とても喜んでくれて、『良かったね』と言ってくれました。」と家族の暖かい励ましや、歩翔さんの家族を思いやるやさしい気持ちに賞に結びつきました。

歩翔さんの将来の夢は「キャビンアテンダント（客室乗務員）」。

いろいろ
栄養パワフル彩鳥豆腐レシピ



●作り方

- ①豆腐はさいの目に切り、水切りをしておく
- ②にんじんはいちょう切り。しいたけ、長ねぎ、かに風味かまぼこはみじん切りにする。
- ③鍋に油を大さじ3杯入れ、鶏むね挽肉、にんじん、長ねぎを炒める（約1分・中火）
- ④③に豆腐としいたけ、かに風味かまぼこを加えさらに炒める。（約2分・中火）
- ⑤調味料を加え、全体を混ぜ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。（約7分・弱火）
- ⑥とき卵を全体にからませ、水分がなくなるまで炒る。（約1分・強火）
- ⑦ 青じそ（かいわれ大根）を千切りにして中央に飾る。

●特徴

鶏肉・卵・豆腐を使ったおかず料理で、素材が柔らかいので、子どもから高齢者まで食べられます。

野菜が苦手な人でも、小さく切ることで食べやすいように工夫されています。

栄養満点で、温かいご飯にかけてもおいしいです。

皆さんぜひお試しください。

●材料（2人分の分量）

- ・鶏むね挽肉…150g
- ・木綿豆腐…1丁
- ・卵…3個
- ・かに風味かまぼこ…2本
- ・にんじん…中1/2本
- ・青じそ…2枚（かいわれ大根でも可）
- ・しいたけ中…2枚
- ・長ねぎ…1本
- ・塩・こしょう・だしの素・みりん・化学調味料・醤油・油）少々