

料理名 晩柑サラダのゼリー寄せ

※分量は、4人分です。

牛深中学校 3年 戸川 朝陽・川畑 雛乃

材料	分量	作り方
水	250cc	①ミニトマトを1/4のくし形にする
ミニトマト	8個	②キュウリはうすい輪切りにする
キュウリ	1本	③晩柑は皮をむいてひと口大にする
晩柑	1個	④ゼラチンを湯でとかし塩を少々入れる
むきエビ	8尾	⑤ワイングラスにむきエビ、晩柑、キュウリ(星形も乗せる)トマトの順でしきつめ、その後ゼラチンをいれ、冷蔵庫で冷やす
バジル(生)	8枚	⑥バジルをきざむ
ゼラチン	5g	⑦刻んだバジル、オリーブオイル、酢、レモン汁、塩コショウを混ぜてドレッシングを作る
オリーブオイル	大さじ2	⑧食べるときにドレッシングをかける
酢	大さじ1	
レモン汁	大さじ1	
塩コショウ	少々	



料理名 オクトパスペイン

天草市立本渡中学校 2年 海内 夢希

材料	分量	作り方
ゆでたご(中)の足	1匹分	①ゆでたごを1口大に切る
にんにく	3かけ	②にんにく、玉ねぎをみじん切りにする
玉ねぎ(中)	1/2個	③レモンは飾り用を少々残し、果汁をしぼる
レモン	1個	④にんにく、玉ねぎ、レモン汁、※Aをボールでよく混ぜる (酢はレモン汁の量をみて加減する)
オクラ	5~6本	⑤たごを④であえて、冷蔵庫で冷やす
ミニトマト	5~6個	⑥皿に盛りつける。大人は好みで唐がらしをかけるとおいしい
パセリ	少々	
オリーブオイル ※A	大さじ4	
酢 ※A	大さじ1	
塩 ※A	小さじ1/2	
こしょう(唐がらし) ※A	少々	



料理名 ナスとトマトのチーズ焼き

河浦中学校 3年 田中 智貴

材料	分量	作り方
長なす	1本	①ナスとトマトを薄切りにする
トマト	1個	②ナスをフライパンに並べオリーブオイルで焼く
とろけるチーズ	3枚	③②に塩コショウで味付けする
塩コショウ	適量	④耐熱性の器に③とトマトを交互に並べチーズをのせる
オリーブオイル	適量	⑤焼き色がつくまでオーブンで焼く
		⑥オリーブオイルを適量かける



料理名 シイラの香草とブラックペッパーのオリーブオイル焼き

河浦中学校 2年 平野 慎子

材料	分量	作り方
シイラ	400g	①シイラを1口大に切り、香草、ブラックペッパーを両面に付け、約5分間なじませ、小麦粉をまぶす
オリーブオイル	適量	②フライパンにオリーブオイルをしきシイラの中まで火が通るように両面を焼く
トマト	3個	③焼いたシイラ、トマト、きゅうりを皿に盛り付ける
きゅうり	3本	④シイラの上にお好みで具材をのせる
ブラックペッパー	8.4g	お好み具材の例
香草	16g	梅肉 わさび ゆずごしょう
小麦粉	適量	のり ほんしゃぶ+一味



料理名 オリーブオイルラスク

※分量は、4人分です。

天草市立倉岳中学校 1年 小満 妃佳理

材料	分量	作り方
パンの耳 砂糖 オリーブオイル	4枚分 大さじ4杯 大さじ4杯	①パンの耳を1cm角に切る ②ボールにパンの耳、砂糖、オリーブオイルを入れて混ぜる ③150℃に予熱したオーブンで30分焼く ④盛りつけて完成



料理名 たかなオリーブチャーハン

河浦中学校 3年 上野 奨悟

材料	分量	作り方
たかな たまご 玉ねぎ にんじん ごはん オリーブオイル 塩コショウ	100g 2個 1個 1/2本 2合 大さじ3 適量	①たまごをといて、オリーブオイルで炒める ②たまごを取り出し、野菜をオリーブオイルで炒める ③塩コショウで味をつける ④ごはんを、炒めておいたたまごを加え炒める ⑤塩コショウで味を調える



料理名 オリーブオイルを使ったさっぱりそうめん

河浦中学校 3年 嶋崎 恵理

材料	分量	作り方
そうめん オリーブオイル めんつゆ 大葉 梅肉 かつおぶし きゅうり レタス	8束 大さじ4 適量 4枚 適量 適量 2本 12枚	①きゅうりを細く切りレタスを食べやすい大きさにちぎる ②大葉はきざむ ③そうめんをゆでて、水をきり、お皿に盛りつける ④オリーブオイルをかける ⑤きゅうりとレタスをのせる ⑥かつおぶし、大葉、梅肉をのせる ⑦めんつゆをかけて完成



料理名 あっさいサラダ

河浦中学校 3年 山下 美優

材料	分量	作り方
レタス きゅうり わかめ トマト ごま オリーブオイル 塩	6枚 2本 10g 1個 少々 少々 少々	①きゅうりは輪切りにして塩もみしておく ②トマトはさいのめに切る ③①②をボールに入れる ④③に塩、オリーブを入れる ⑤盛り付けて完成



料理名 鯛のカルパッチョ

※分量は、4人分です。

河浦中学校 2年 上口 仁弥

材料	分量	作り方
鯛のさしみ	半身	①玉ねぎをスライスし水にさらし水気をきる ②ミニトマトを半分に切り、①の玉ねぎ、ペピーリーフ、トマトを和える ③アボガドを半分に切りスライスする ④②を皿に盛り付け、更にアボガドを盛りつける ⑤鯛を刺身用に薄く切り盛り付け、その上にあげニンニクをのせる ⑥全体に塩コショウをまぶし、オリーブオイルをかけて完成
ペピーリーフ	1パック	
玉ねぎ	1/2個	
ミニトマト	5個	
アボガド	1個	
あげニンニク	適量	
塩・あらびきコショウ	適量	
オリーブオイル	適量	



料理名 朝のオリーブスペシャル

天草市立倉岳中学校 1年 吉中 初花

材料	分量	作り方
たまご	4つ	①アスパラガス、ウインナー、ベーコンを炒める ②めだま焼きを作る ③オリーブオイルをかける ④皿に盛りつけ、さらにオリーブオイルをかける
アスパラガス	6~8本	
ウインナー	8本	
ベーコン	8枚	
ミニトマト	8個	
塩コショウ	少々	
オリーブオイル	小さじ4杯	
レタス	少々	

