

さつま芋と彩り野菜の あんかけ豆腐茶碗蒸し

優秀賞



材料	4人分
木綿豆腐	300g
卵	2コ
A 白だし	大さじ2
さつまいも	120g
にんじん	40g
枝豆	40g
芽ひじき(乾)	5g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
B 酢	大さじ2
水	1カップ
C 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1



萩市立萩東中学校3年
宮國咲希さん

日頃から家族のために料理をします。冷蔵庫の残りもので試作を重ねました！

- ＜事前準備＞
- 豆腐の水切りをする。
 - さつまいもは皮をむいて5mm角に切り、ラップをしてレンジ*で2分加熱する。
 - にんじんはみじん切りにする。
 - ひじきは水に戻して、水気を切る。
- ①ポウルに豆腐をくずして入れ、Aとともに混ぜ合わせる。
②事前準備をしたさつまいも、にんじん、芽ひじきと枝豆を加えて、さらに混ぜる。
③耐熱ポウルにラップを敷いて②を流し入れ、全体にラップをし、レンジ*で10分加熱する。
④小鍋にBを入れて煮立て、Cの水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
⑤③を大きめの皿にひっくり返して移し、4等分に切る。器に盛りつけて、④のあんをかける。



審査員からのコメント

- 手際よく調理を進めていく姿に感動した。
- 栄養バランスがよく、朝から元気が出る一品。
- 具材がたくさんで良かった。
- ヘルシーであんかけもよく合っていた。
- レンジでかんたんに出来るので朝ごはんにぴったり。

受賞レシピはクックパッドに掲載されるよ！お友だちを参考に、次年度は君が入賞だ！

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

QRコード <https://cookpad.com/kitchen/16520661>

受賞レシピを随時UPしています。そのほか、管理栄養士考案の減塩レシピなども掲載。毎日の料理の参考に♡

フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

QRコード <https://www.facebook.com/hagikenkou/>

朝ごはんメニューコンテストはもちろん、健康教室のご案内やさまざまな健康情報等を発信しています！

脱粉未だし！
ペットボトルだしの作り方

用意するもの

- ペットボトル
- いりこ (昆布でもOK)
- 水

ペットボトルに、いりこ水を入れて冷蔵庫へ。一晩でおいしい天然だしのできあがり♡

500ml + いりこ 3~5尾

2~3人分のみそ汁のだし

**受賞者には
たくさんの活躍の場が!!**

← (株)キヌヤの入口に、受賞作品のポスターを掲示
↓ ファーマーズマーケットにて、受賞者による試食の配布



萩市の食育を支える会
事務局 萩市健康増進課 Tel.0838-26-0500

協賛 阿武・萩地域地産・地消推進協議会、阿武萩地区魚食普及推進協議会、(株)キヌヤ、(株)丸久アトラス萩店、国際ソロプチミスト萩、JAあぶらんど萩、萩・阿西商工会、萩阿武商工会、萩市民生委員児童委員協議会、萩物産協会、山口県漁業協同組合はぎ統括支店(五十音順)

第4回 朝ごはん メニューコンテスト 受賞レシピ集

朝ごはん一品

おむすびと汁もの

- ・保育園 3点 (2園)
- ・小学校 115点 (9校)
- ・中学校 575点 (8校)

応募総数 **693点**

※年度から秋冬食材

応募総数 **693点**



メニュー条件

- ◎子どもでも手軽に作ることができ、オリジナルのもの
- ◎規定の萩の地場産食材が1種類以上使われていること (さつまいも、大根、白菜、にんじん、大豆、萩でとれる魚)
- ◎調理時間は30分以内 (準備・片付けを除く)

萩にやんの 具たくさん朝食サンド

最優秀賞



萩市立萩東中学校2年
三村京子さん

トルコの鯖サンドをヒントに、朝の忙しい時でも野菜がたくさんとれる料理を考えました。

材料	4人分
食パン(8枚切)	8枚
バター	10g
あじみりん干し	4枚
大根	200g
玉ねぎ	小1コ
らっきょう酢	大さじ3
にんじん	小1本
A 塩	1g
粗挽ごしょう	適宜
B マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
レタス	8枚

エネルギー 417kcal 食塩2.5g

- ①食パンはトースターで焼き、片面にバターを塗る。
- ②あじのみりん干しをグリルで焼き、骨とぜいごをきれいに除く。
- ③スライサーで、大根は千切り、玉ねぎは薄切りにする。ポウルに入れてらっきょう酢と合わせ、しんなりしたらしっかり絞る。
- ④にんじんはスライサーでつま切りにし、Aを混ぜ合わせる。
- ⑤Bを混ぜ合わせておく。
- ⑥①の食パンに、レタス→③→②→⑤→④を順に乗せて、もう1枚の食パンでぎゅっと押さえ、2つに切る。

審査員からのコメント

- みりん干しの活用にびっくり。らっきょう酢の利用も素晴らしく、トーストともよく合った。
- 野菜のシャキシャキ感が良い。
- パンと焼き魚を合わせた発想が素晴らしい！
- 魚嫌いの子どもでも食べられそう。

食材も受けました!

KRY山口放送で放映されました！アナウンサーと一緒に受賞レシピを調理。貴重な体験です♪

朝から元気で賞

萩市立萩東中学校2年
工藤淳誠さん美佐さん



<事前準備>

- 米をとぎ、水に浸ける。
- 青ねぎは小口切りにする。

<おむすびの作り方>

- ①米にAを入れ、通常通りに炊く。エネルギー139kcal 食塩1.0g
- ②炊きあがったら、Bを入れて切るようにさっくり混ぜる。さらに、Cも加えて混ぜ合わせる。一人2コになるようににぎる。

<汁ものの作り方>

- ①大根は皮をむいて1cm幅、さつまいもは1.5cm幅のいちよう切りにする。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- ②鍋に野菜と分量の水を入れて中火にかけ、軟らかくなるまで煮る。豆乳を加えてみそを溶き、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③器に注いで、青ねぎを散らす。

萩まるごとグラタン

手軽で賞

材料	4人分
木綿豆腐	300g
玉ねぎ	200g
ミニトマト	8コ
ピーマン	70g
アスパラ	70g
ホワイトソース缶	600g
釜揚げしらす	60g
ピザ用チーズ	50g

エネルギー294kcal 食塩2.5g

<事前準備>

- 豆腐の水切りをし、2cm角に切る。
- 玉ねぎは薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをしレンジで3分加熱する。
- ミニトマトは4つ切り、ピーマンは種を除いて輪切りにする。
- アスパラは茹でて、斜めに切る。

- ①グラタン皿に半量のホワイトソースをしいて豆腐を並べ、玉ねぎとしらすを散らす。
- ②ホワイトソースを全体にかけて、彩りよくミニトマトとピーマン、アスパラを乗せる。
- ③ピザ用チーズを全体にかけたら、180℃に熱したオーブンで15～20分くらい表面に焼き色が付くまで焼く。



萩市立大井中学校1年
水津颯馬さんさおりさん

朝すっきりメニュー

材料	4人分
米	2合
水煮大豆	50g
A ちりめんじゃこ	15g
B 麺つゆ(2倍)	大さじ2
塩	小さじ1/2
C 天かす	20g
青ねぎ	20g

エネルギー327kcal 食塩1.4g

大根	200g
さつまいも	160g
にんじん	100g
水、豆乳	各300ml
みそ	大さじ2
青ねぎ	10g

<おむすびの作り方>

- ①米にAを入れ、通常通りに炊く。エネルギー139kcal 食塩1.0g
- ②炊きあがったら、Bを入れて切るようにさっくり混ぜる。さらに、Cも加えて混ぜ合わせる。一人2コになるようににぎる。

<汁ものの作り方>

- ①大根は皮をむいて1cm幅、さつまいもは1.5cm幅のいちよう切りにする。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- ②鍋に野菜と分量の水を入れて中火にかけ、軟らかくなるまで煮る。豆乳を加えてみそを溶き、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③器に注いで、青ねぎを散らす。

ナイスアイデア賞

萩市立佐々並小学校3年
上島玄徳くん華代さん



<事前準備>

- 豆腐の水切りをする。
- ヨーグルトはペーパータオルに乗せて水切りをする。

- ①すべての材料を1cm角に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじんを2分茹でてさつまいもを加えて3分、アスパラを加えて1分茹でたらざるにあげる。荒熱をとる。
- ③ボウルにAを合わせて、ヨーグルトドレッシングを作る。
- ④②の茹でた野菜とチーズ、ハムを③のボウルに入れて混ぜ合わせ、最後に豆腐を加えて軽く和える。

コロコロ

カラフルサラダ

材料	4人分
佐々並豆腐	80g
にんじん	100g
さつまいも	100g
アスパラ	80g
ハム	40g
プロセスチーズ	60g
A プレーンヨーグルト	200g
オリーブオイル	大さじ1
はちみつ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	1g
こしょう	少々

エネルギー197kcal 食塩1.0g

しらす丼焼いちやい ました。～ピザ風～

バランスばっちり賞

萩市立萩東中学校2年
中川莉子さん美佐子さん



<事前準備>

- オクラは茹でて小口切り。
- ミニトマトは4つ切り。
- きゅうりは薄切りにする。

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、ごはんとBを加えて全体を混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱して①を流し入れる。

焼き色が付くまで両面を焼く。

- ③②の上に、オクラとミニトマト、しらすとチーズを彩りよく乗せてふたをし、チーズが溶けたらできあがり。

<汁ものの作り方>

- ①鍋にコンソメと水3カップを入れて沸騰させ、きゅうりとオクラを加えて再沸騰したら火を止める。こしょうで味を調える。

なかよし家族賞

萩市立佐々並小学校1年
木村心咲さん真弓さん



<事前準備>

- 玉ねぎは薄切りにする。
- ベーコンは短冊切りにする。
- トマトときゅうりは5mm角に切る。
- にんじんは5mm角に切り、耐熱容器に入れてラップをし、レンジ※で2分加熱する。

- ①フライパンを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。荒熱をとる。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、①と形が崩れる程度につぶした豆腐とチーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を流し入れてふたをする。火が通ったらひっくり返して裏面も同様に焼く。
- ④焼いている間に、耐熱ボウルにAを入れてラップをし、レンジ※で1分30秒加熱してソースを作る。
- ⑤③が焼きあがったら適当な大きさに切って皿に盛り、④のソースをかける。

エネルギー254kcal 食塩1.3g

豆腐オムレツ

材料	4人分
佐々並豆腐	1/2丁
卵	4コ
玉ねぎ	160g
ベーコン	40g
ピザ用チーズ	30g
サラダ油	小さじ2
トマト	80g
きゅうり	50g
A にんじん	50g
オリーブオイル	大さじ1 1/2
塩	小さじ1/2

エネルギー254kcal 食塩1.3g

さつまいもとチーズのおむすび やさいのリボンスープ

おしゃれで賞

材料	4人分
米	2合
塩	2つまみ
A 昆布	小1枚
さつまいも	170g
プロセスチーズ	2コ
黒ごま	適宜

エネルギー344kcal 食塩0.9g

大根	120g
にんじん	60g
粗挽ソーセージ	4本
サラダ油	小さじ2
水	3カップ
B 固形コンソメ	1コ

エネルギー80kcal 食塩1.0g

<おむすびの作り方>

- 炊き上がったさつまいもごはんの昆布を除き、チーズと黒ごまを入れて、切るように混ぜ合わせる。おむすびにする。

<汁ものの作り方>

- ①大根とにんじんはピーラーで薄くスライスする。ソーセージは縦に3～4等分に切る。
- ②鍋に油を熱して①を炒める。しんなりしたらBを入れて煮る。



萩市立椿西小学校6年
矢内花蓮さん

<事前準備>

- さつまいもをしっかり洗い、1cm角に切って水にさらす。
- 米を洗って分量通りの水、A、いもを入れて炊く。
- チーズを1cm角に切る。

苦手も克服賞

萩市立福栄小学校6年
西村陽南さん理恵さん



<事前準備>

- にんじんはすりおろす。
- 魚肉ソーセージは5mm幅、ほうれん草は1cm幅に切る。
- にんじんジャムを作る。BをミキサーにかけてCとともに鍋に入れ弱火にかける。水気がなくなったらレモン汁を加える。

- ①ボウルにAを入れて泡立て器でダマにならないように混ぜる。
- ②すりおろしたにんじんとソーセージ、ほうれん草を加えてさっくり混ぜる。紙カップにスプーンですくって均等に入れる。
- ③レンジ※で6分加熱する。(蒸し器なら10分程度加熱)
- ④蒸しパンの上に、にんじんジャムを乗せる。

エネルギー38kcal 食塩0g

ひしおde豚汁と おにぎり

材料	4人分
ごはん	600g
味付海苔	8枚
オクラ	40g
A かつお節	小1/2袋
ひしおみそ	大さじ1
青じそ	8枚
B かつお節	小1/2袋
ひしおみそ	大さじ1

エネルギー281kcal 食塩0.5g

エネルギー156kcal 食塩1.0g

豚肉	120g
甘酒(無塩)	大さじ1
大根	120g
さつまいも	100g
にんじん	80g
ごぼう	60g
いりごだし	3カップ
みそ	大さじ1 1/2
C ひしおみそ	4g
青ねぎ	10g

- ①大根、さつまいも、にんじんは5mm厚さのいちよう切り、ごぼうはささがきにする。青ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁で野菜を煮て、豚肉を加え、Cを溶き入れる。

にんじんたっぷり 蒸しパン

材料	4人分
お餅(キミックス)	200g
A 卵	1コ
牛乳	100ml
にんじん	100g
魚肉ソーセージ	2本
ほうれん草	50g
にんじん	100g
B 水	60ml
砂糖	大さじ2
C はちみつ	小さじ2
レモン汁	小さじ1

エネルギー246kcal 食塩0.8g

エネルギー38kcal 食塩0g

家族で健康賞

田万川保育園年中
末益陽真くん絵梨さん



<事前準備>

- オクラはサッと茹でて、小口切りにする。
- 豚肉を甘酒に浸ける。

<おむすびの作り方>

- ①青じそは手でちぎる。A、Bそれぞれを合わせる。
- ②ごはんを1人2コになるようににぎり、のりをぐるりと巻く。
- ③②にAとBをそれぞれ乗せて2種類作る。

<汁ものの作り方>

- ①大根、さつまいも、にんじんは5mm厚さのいちよう切り、ごぼうはささがきにする。青ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁で野菜を煮て、豚肉を加え、Cを溶き入れる。