

アジ&肉みそ入り ポテトサラダバーガー



| 材料 | 4人分 |
|--------|-------|
| ロールパン | 8コ |
| アジ | 2尾 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| みりん、砂糖 | 各大さじ½ |
| A しょうゆ | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |
| じゃがいも | 200g |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| B 豆乳 | 大さじ1 |
| 肉みそ | ½量 |
| サニーレタス | 適宜 |



山口県立萩高等学校1年
上野鈴歩さん

朝は時間がないので、魚と野菜が一度にとれるように魚の切り方を工夫しました。

※肉みそ(作りやすい分量)

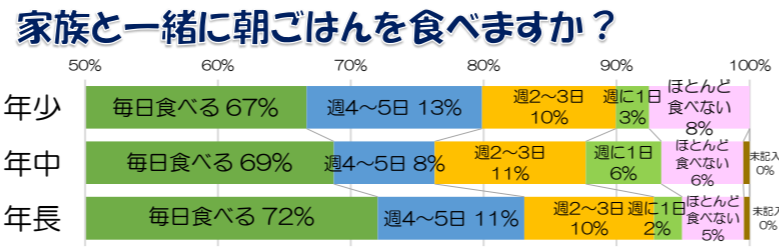
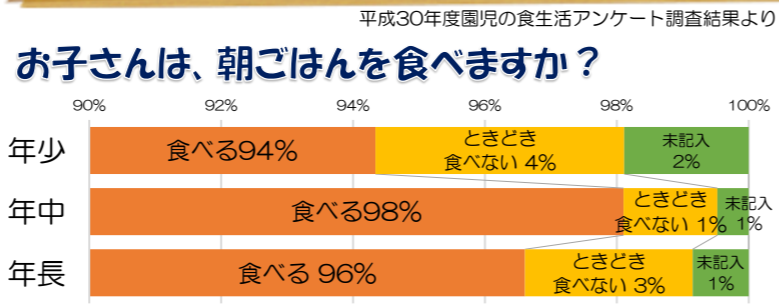
| | |
|---------|-------|
| 豚ひき肉 | 100g |
| 長ねぎ | 1本 |
| しょうが | 5g |
| みそ、砂糖 | 各大さじ1 |
| A みりん、酒 | 各大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| かつお節 | 小1袋 |

- ① じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをしてレンジで6分加熱する。
- ② じゃがいもが熱いうちにフォーク等で軽く潰して荒熱をとる。Bを加えて混ぜ合わせる。
- ③ アジは両面に軽く小麦粉を付け、フライパンに油を熱して両面こんがり焼く。合わせたAを加えて、全体に絡める。
- ④ ロールパンの横に切り目を入れ、サニーレタス、②、③を彩りよく挟む。

審査員からのコメント
・肉みそはいろいろな料理に使えるだし美味しい。
・魚のおろし方がとてもきれいで食べやすい。

※分量等において、すべてのレシピで管理栄養士が調整・修正しています。

園児をもつ保護者に聞きました!



朝ごはんの内容ランキング

| | | |
|----|--------------------|-------|
| 1位 | 主食*1+主菜*2+汁or果物 | 16.5% |
| 2位 | 主食+主菜+汁or果物+牛乳・乳製品 | 13.2% |
| 3位 | 主食+主菜+牛乳・乳製品 | 11.2% |
| 4位 | 主食+牛乳・乳製品 | 8.9% |

朝ごはんを食べていない子はいませんでした。主食を摂っていない子もいませんでしたが、「菓子パン」が主食の子は14人いました。
“副菜(野菜・きのこ・海藻類がメインのおかず)”のある朝ごはんを食べている子は、2割でした。

家族と一緒に、野菜もある朝ごはんをしっかりと食べよう!

受賞レシピはクックパッドにも掲載されるよ! お友だちを参考に、次はきみが入賞をめざそう!

クックパッド 萩市健康増進課公式キッチン

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

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!

萩市の食育を支える会
事務局 萩市健康増進課 Tel0838-26-0511

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、国際ソロブチミスト萩、ザ・ビッグエクストラ萩店、JAL山口県萩統括本部、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、萩市PTA連合会、萩物産協会、山口県漁業協同組合はぎ統括支店、ゆめマート東萩店(五十音順)

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

全品に旬の食材

・小学校 145点(9校)
・中学校 528点(9校)
・高校 2点(2校)

応募総数 **675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
- ◎ 規定の萩の地産食材が1種類以上使われていること(白ねぎ、じゃがいも、大豆・大豆製品、しいたけ、米、萩でとれる魚)
- ◎ 調理時間は30分以内(準備・片付けを除く)

ちりしいおにぎりと 変身ポタージュ



残ったみそ汁をリメイク。ひとり暮らしになっても自分でちゃんと作るから安心してね。

材料 4人分

| | |
|----------|------|
| ごはん | 600g |
| A かつお節 | 小1袋 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| B 白ごま | 20g |
| ちりめん | 10g |
| C ゆずみそ | 大さじ½ |
| マヨネーズ | 大さじ½ |
| しいたけ | 小8枚 |
| バター | 10g |
| 粉チーズ | 小さじ2 |
| (好みで)ゆず塩 | 少々 |

エネルギー 369kcal 食塩1.0g

- <事前準備>**
- ・AとCをそれぞれ合わせる
 - ・しいたけは石突を切る(変身ポタージュに使う)
- ① ご飯にAとBを混ぜ合わせて、ひとり2コずつになるように丸いおにぎりを作る。上にCを塗る。
 - ② トースターに①を並べて、5分程度焦げ目が付くまで焼く。
 - ③ フライパンにバターを熱してしいたけを両面焼く。粉チーズを振りかける。
 - ④ ②に③を乗せて好みでゆず塩をふる。

- <事前準備>**
- ・みそ汁を作る
- Dでだしをとる(いりこは後で使う) じゃがいもは皮をむいて8mm厚さのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、白ねぎは8mm幅の斜め切り、にんじんは3mm厚さのいちょう切り、しいたけ軸は薄切りにする いりこだしですべての野菜を煮、軟らかくなったらみそを溶き入れる
- ① みそ汁をミキサーにかけてなめらかにする。
 - ② ①に豆乳を入れて火にかけ、Eを加えて温める。
 - ③ ②を器に注いだら、いりこを乗せ、粗挽こしょうをふり、好みでオリーブオイル、あれば青ゆずの皮を散らす。

審査員からのコメント

- ・みそ汁がアレンジできる工夫に驚き。最高に美味しい!
- ・高校生らしく、食に対する思いが感じられる。

ホッとする味で賞

萩市立萩東中学校3年
村木友里愛さん



愛情いっぱい いりどうふ

| 材 料 | 4人分 |
|---------|------|
| アジ | 2尾 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 木綿豆腐 | ½丁 |
| 干しいたけ | 2枚 |
| A にんじん | 60g |
| ごぼう | 60g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ4 |
| みりん | 小さじ2 |
| B 砂糖 | 大さじ½ |
| しいたけ戻し汁 | 大さじ2 |
| 卵 | 2コ |
| 青ねぎ | 2本 |

エネルギー176kcal 食塩1.1g

- <事前準備>
- アジを3枚おろしにし、皮と骨を取り除く
 - 1cm幅に切り、酒をふる
 - 豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を切る
 - 干しいたけを水に浸けて戻し、薄切りにする
 - にんじんは3cm長さの千切り、ごぼうはささがきにして水に浸ける

- フライパンにごま油を熱してAがしんなりするまで炒める。
- 豆腐をちぎりながら入れ、油が回るようにしっかり炒めたら、アジとBを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- 卵を割りほぐし、②に2回に分けて流し入れて火を通す。
- 器に盛りつけて小口切りにしたねぎを散らす。

ナイスアイデア賞

萩市立越ヶ浜小学校5年
福田心結さん



| 材 料 | 4人分 |
|----------|-------|
| ごぼう | ½本 |
| 鶏ひき肉 | 200g |
| 絹ごし豆腐 | 小½丁 |
| 黒ごま | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ½ |
| A こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 大さじ1½ |
| 揚げ油 | 適宜 |
| (好みで)山椒塩 | 適宜 |

エネルギー227kcal 食塩0.7g

- <事前準備>
- ごぼうは皮をこそぎ、ピーラーでささがきにして水にさらす
 - 豆腐はキッチンペーパーに包み、水気をしっかり切る
- ポリ袋に鶏ひき肉とごぼう、豆腐を入れてよく練り混ぜる。Aを加えて、全体がなじむようにさらに揉み込む。
 - フライパンに1cm程度の油を入れて、中火で熱する。
 - ①をひとり3コになるように手でまとめて油に入れる。両面がこんがり色付き、中まで火が通ったら取り出して油を切る。
 - 好みで山椒塩をつける。

体もよろこぶで賞

萩市立萩東中学校1年
長岡愛姫さん



| 材 料 | 4人分 |
|-----------|-------|
| ごはん | 600g |
| ごま油 | 大さじ½ |
| 小松菜 | ½束 |
| にんじん | 1本 |
| しいたけ | 4枚 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 釜揚げしらす | 40g |
| 水 | 2カップ |
| A 鶏がらスープ素 | 小さじ1 |
| しょうゆ、みりん | 各大さじ1 |
| B 片栗粉、水 | 各小さじ2 |
| 白ねぎ(白髪ねぎ) | 12g |
| 刻みのり | 適宜 |

エネルギー343kcal 食塩1.4g

- <事前準備>
- ごはんはひとり2コずつになるようにラップで三角に握る
 - 小松菜は茎の部分は3cm長さ、葉は食べやすいように細かく切る にんじんは3cm長さの拍子木切り、しいたけは石突を取って傘と石突をそれぞれ薄切りにする
 - 白ねぎを細く切って、白髪ねぎにする
- フライパンにごま油を熱して、おにぎりを両面こんがり焼く。
 - 深めの鍋にごま油を熱して、切った野菜を入れて炒める。全体がしんなりしたら、しらすとAを加えてひと煮立ちさせる。
 - Bの水溶性片栗粉を加え、とろみが付いたら火を止める。
 - 器に①の焼きおにぎりを2つ入れ、③のあんをかける。上に刻みのりと白髪ねぎを散らす。

グッドネーミング賞

萩市立大井中学校1年
水津瑠馬さん



アジのじゃが巻き うめえ〜

| 材 料 | 4人分 |
|----------|-------|
| アジ | 4尾 |
| 白ねぎ | 60g |
| 梅干し(10%) | 2コ程度 |
| 片栗粉 | 適宜 |
| じゃがいも | 120g |
| 揚げ油 | 適宜 |
| 白ねぎ | 10g |
| A しょうゆ | 大さじ1 |
| 砂糖、酢 | 各小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ½ |

エネルギー145kcal 食塩1.2g

- <事前準備>
- アジを3枚におろす
 - 梅干しはたたいてペースト状にする(塩分で量を加減する)
 - 白ねぎは5cm長さのぶつ切りにする Aはみじん切りにする
 - じゃがいもは皮を剥いてスライサーで薄切りにし、水にさらす

- 梅干しペーストを塗ったアジを白ねぎにぐるりと巻く。表面に片栗粉を薄くまぶす。
- じゃがいもの水気を拭き取り、①を2枚で巻いて楊枝で止める。
- フライパンに②が半分浸かるくらい油を入れて180℃に熱し、②をきつね色になるまで揚げる。
- Aを耐熱容器に合わせてラップをし、レンジで1分加熱、最後にごま油を加える。
- ③の楊枝をはずして皿に盛り、④のソースをかける。

※電子レンジはすべて600Wの加熱時間です。



意外な組み合わせ賞

萩市立佐々並小学校4年
山根莉音さん ジュンさん(保護者)



海の幸!山の幸! 和風もちまきトースト

| 材 料 | 4人分 |
|-----------|-------|
| 食パン(6枚切り) | 2枚 |
| お好み焼きソース | 大さじ1 |
| いか | 40g |
| ちくわ | 1本 |
| マヨネーズ | 大さじ1½ |
| A ちりめんじゃこ | 10g |
| ツナ(水煮) | ½缶 |
| 餅 | 小1コ |
| あおさ | 少々 |

エネルギー173kcal 食塩1.1g

- <事前準備>
- 餅はどちらも1cm角に切る
 - いかと竹輪は粗みじん切りにする
 - Aのツナは水気を除いて合わせる
 - Bのじゃがいもは皮を剥いて薄切りにし、ラップをしてレンジで2分加熱する
 - つぶしてBを合わせる
 - 白ねぎとしいたけを粗みじん切りにしてCと混ぜ、レンジで1分加熱する

- 海の幸トーストを作る。食パンにお好み焼きソースを塗り、いかと竹輪、合わせておいたA、餅の順に乗せる。
- 山の幸トーストを作る。食パンにスライスチーズを置き、B、白ねぎとしいたけを乗せる。さらに餅と水煮大豆を散らす。
- ①②をそれぞれ6分ずつトースターで焼き、①の上にはあおさを散らす。それぞれを半分に切る。

エネルギー199kcal 食塩1.0g

栄養満点で賞

萩市立萩東中学校2年
百合野杏実さん



萩の恵み たっぷり丼

| 材 料 | 4人分 |
|-----------|------|
| ごはん | 600g |
| すし酢 | 大さじ2 |
| シーフードミックス | 150g |
| かにかま | 40g |
| きゅうり | 1本 |
| スイートコーン | 20g |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 釜揚げしらす | 60g |
| 青じそ | 4枚 |
| ミニトマト | 4コ |
| ポン酢しょうゆ | 小さじ2 |

エネルギー388kcal 食塩1.9g

- <事前準備>
- シーフードミックス(いか、えび)を自然解凍し、塩水でサッと茹でる 大きければ切る

- かにかまは食べやすい大きさに手で裂く。
- きゅうりはコーンと同じサイズの角切りにする。
- ポウルに①②、水気を切ったコーンとシーフードミックスをマヨネーズで和える。
- 青じそは千切りにし、水にさらしてアクを除き、水気をきる。
- ミニトマトは8等分にする。
- ポウルにしらすと④⑤を入れて、ポン酢しょうゆで和える。
- 温かいごはんにしらす酢を切るように混ぜ合わせて器に平らに盛り、③と⑥を半々に乗せる。

手軽で賞

萩市立佐々並小学校3年
木村心咲さん 真弓さん(保護者)



大好き!ぐちゃぐちゃや卵丼 〜ネギじゃこスペシャル〜

| 材 料 | 4人分 |
|-----------|-------|
| ごはん | 600g |
| 白ねぎ | 60g |
| 白ねぎ | 40g |
| A ちりめんじゃこ | 12g |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 麵つゆストレート | 大さじ1 |
| 卵 | 4コ |
| 釜揚げしらす | 40g |
| B 豆乳 | 150ml |
| 麵つゆ | 大さじ1½ |
| マヨネーズ | 大さじ1 |

エネルギー419kcal 食塩1.2g

- <事前準備>
- 白ねぎは、7mm幅の斜め切り(卵用)とAはみじん切りにする
- 斜め切りにした白ねぎをテフロンフライパンに並べて、焼き色が付くまで焼いて裏返し、火を止める。皿にのける。
 - 同じフライパンにごま油を熱し、Aを炒めて麵つゆで味を付ける。皿にのけておく。
 - 卵を割り、Bを入れて混ぜ合わせる。
 - フライパンにマヨネーズを熱し、強火で③を一気に入れて半熟のスクランブルエッグにする。
 - 器にごはんをよそい、④のスクランブルエッグを全体に乗せて、①の焼いたねぎは放射線状、②のふりかけは真ん中に乗せる。

カラフルで賞

萩市立白水小学校6年
中坪優奈さん



カラフルおむすびと 具たくさん豆乳スープ

| 材 料 | 4人分 |
|-----------|------|
| ごはん | 600g |
| 枝豆 | 40g |
| ハム | 2枚 |
| A プロセスチーズ | 2コ |
| マヨネーズ | 小さじ2 |
| こしょう | 少々 |

エネルギー329kcal 食塩0.5g

- <事前準備>
- ハムは1cm角、チーズは7mm角に切る
 - キャベツは2cm角、にんじんは薄しいちょう切り、おくらは小口切り、しめじは石突を除いて小房に分ける

- ポウルにAを合わせて ギャッと混ぜ、ごはんを加えて切るように混ぜ合わせる。ひとり2コずつになるように三角に結ぶ。
- 鍋に水と肉団子、おくら以外の野菜をすべて入れて蓋をし、火にかけて野菜がしんなりするまで煮る。おくらを加える。
- みそを溶き入れ、豆乳を加えたら沸騰直前まで温める。

