

優秀賞

まさかこんな成績が残せるとは思っていませんでした。もともと料理が好きなのでこれからもばっていきたいです。忙しい朝でも栄養バッチリでサラサラ食べることができます。朝ごはんは大切！

材料 4人分(g)

鰯	中4尾
塩	適宜
れんこん	80g
にんじん	40g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
唐辛子	少々
だし汁	3カップ
ご飯	280g
すりゴマ	少々
かいわれ大根	1/4パック

エネルギー222kcal たんぱく質13.6g 食塩1.1g



<下準備>

- 鰯は3枚におろして強めに塩を振る。
- れんこんはいちょう切り、にんじんは短冊切りにし、フライパンでAとともに炒めて、きんぴらを作る。
- 鰯はオーブントースターで焼き、ほぐす。だし汁を作る。
- 器に温かいご飯をよそい、①と鰯を盛りつけ、だし汁をかける。上にかいわれ大根とすりゴマを散らす。

アジを焼いてほぐしたり、きんぴらを作るのは前日しておくといいいね。



ご飯さえあれば、食べる時に子どもと一緒にトッピングできて楽しいです。日頃なかなか料理させてあげられないけど、改めて大切だなと感じました。

ねばじゃこドン!!

材料 4人分(g)

ご飯	4杯分
ちしゃ	4枚
納豆	4パック
しそわかめ	20g
納豆たれ	4袋
釜揚げしらす	20g
カニカマ	40g
青じそ	4枚

エネルギー360kcal たんぱく質13.9g 食塩0.6g

<下準備>

- ちしゃを洗って水けをきる。
- ① 納豆にたれとしそわかめを混ぜる。
- ② ちしゃとカニカマを食べやすくちぎる。
- ③ 器に温かいご飯をよそい、ちしゃ、納豆、ちりめん、カニカマを乗せ、青じそをキッチンバサミで切りながら上に散らす。



萩市の食育を支える会

事務局：萩市健康増進課 TEL0838-26-0500

<協賛> JAあぶらんど萩 萩・阿西商工会 萩阿武商工会 萩商工会議所 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1回 朝ごはんメニューコンテスト

平成26年度

萩の食べ物はいちばん!

応募総数 148点

保育園 1点 (1園)
小学校 27点 (6校)
中学校 112点 (4校)
高等学校 8点 (1校)

受賞レシピ集



朝ごはんを食べている子どもは、95%前後であり変化はありません。今は食べる・食べないではなく、「どんな朝ごはんを食べているか(朝食内容)」が問題となっています。また、保護者世代の朝食欠食は3割にのぼり、「家族と一緒に朝ごはんを食べる(共食)」ことができていない状況がわかります。そこで、朝ごはんの一品を自分で考え作って食べることで、朝ごはんと家族団らんの大切さを知るとともに、自分のカラダに合った食生活の実践をする力(食べる力)を育みます。

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
- 萩の地場産食材が1種類以上使われている朝ごはん1品
- 調理時間は30分以内(準備・片付け除く)

むつみぶたの なっとうみそもりもり丼

最優秀賞

材料 4人分(g)

むつみ豚	160g
赤みそ	大さじ2
麦みそ	大さじ1
A 砂糖	大さじ2
酒	大さじ4
みりん	大さじ1
納豆	2パック
おくら	6本
トマト	1/2コ(80)
長芋	80g
B 塩	少々
砂糖	少々
たくあん	60g
ご飯	4杯分

エネルギー478kcal たんぱく質18.3g 食塩2.2g

<下準備>

- おくらを塩ゆでする。
- たくあんを小さく刻む。
- ① 納豆みそを作る。豚肉を5mm角に切って茹でる。フライパンにAを入れて火にかけて混ぜ、全体がぐつぐつしてきたら豚肉と納豆を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ② おくらは1cm幅、トマトは1cm角くらいに切る。
- ③ 長芋は千切りにしてBを混ぜる。
- ④ 器にご飯をよそい、①～③とたくあんを彩りよく盛り付ける。

納豆みそは前日で作っておいてもOK。トッピングもお好みで。

審査員からのコメント

★むつみぶたのなっとうみそもりもり丼
見た目がとても彩りよく、夏野菜もたっぷりとれるのが良い。みそと納豆がとてもよく合う。栄養バランスが良い。

★鰯のだし茶漬け～れんこんきんぴら添え～
魚を使ったレシピが目をついた。きんぴらの歯ごたえがアクセントになっている。

★ねばじゃこドン!!
手軽! 他にもアレンジ出来るそう。食欲がないときでも食べやすそう。小さい子どもでも楽しく作れる。

※分量については、すべてのレシピで管理栄養士が監修しました。

ベストフレンド賞

かッパ！♥スープごはん♥

萩市立明倫小学校
5年 秋田珠李さん
5年 榎本菜花さん



材料	4人分(g)
ごはん	4杯分
トマト	中1コ
パプリカ	½コ(140g)
ベーコン	50g
卵	2コ
A 水	4カップ
中華スーパ素	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
青ねぎ	12g

エネルギー363kcal たんぱく質9.4g 食塩1.2g

- ① トマトの種を除いてざく切りにする。パプリカは1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にAとパプリカ、ベーコンを入れて煮る。トマトを加える。
- ③ ②の鍋の火を強くして、とき卵をゆっくり入れ、塩こしょうをする。
- ④ 器にご飯を盛り付け、③をかける。

卵を加える前までを前日に作っておけば、朝がもっとラクになるよ。

可愛いで賞

ちやちやっとトマむすび

萩市立椿西小学校
6年 大林朱里さん、綾子さん



材料	4人分(g)
米	2合
A トマトジュース	100ml
水	350ml
すし酢	60ml
トマト	中2コ

エネルギー310kcal たんぱく質5.4g 食塩1.5g

<下準備>

- ・米を洗って炊飯器に入れ、Aで通常通りに炊く。

- ① トマトを湯むきし、半分に切って種をのけてざく切りにする。

- ② 炊けたご飯をボウルに移し、冷ましながらすし酢と合わせる。
- ③ ②があらかた冷めたら、①のトマトを加えて混ぜ、ラップで握る。

朝トマトごはんが炊きあがるように前日にセットしておいてね。

なかよし家族賞

和風アスパラベーコン

萩市立明倫小学校
6年 小谷夏那実さん
4年 小谷幸平くん、宣代さん



材料	4人分(g)
アスパラ	100g
にんじん	1本(200g)
ベーコン	60g
酒	大さじ2
塩昆布	12g
白ゴマ	少々

エネルギー102kcal たんぱく質3.6g 食塩0.9g

- ① アスパラは3mm厚さの斜め切り、ベーコンは1cm幅、にんじんは短冊切りにする。

- ② テフロンフライパンを熱してベーコンとにんじんを炒め、ベーコンに火が通ったら酒をふってふたをし、蒸し焼きにする。

- ③ アスパラと塩昆布を加えて炒める。器に盛り、白ごまを散らす。野菜は旬のものに変えてもおいしいね。ベーコンはなくてもOK。

おしゃれで賞

あっさりスープライス

山口県立奈古高等学校
3年 矢次滯さん



材料	4人分(g)
ごはん	400g
にんじん	40g
玉ねぎ	40g
パプリカ	20g
いんげん	2本
ロースハム	2枚
塩こしょう	少々
A 水	500ml
顆粒コンソメ	大さじ1
レタス	150g
かいわれ大根	8g

エネルギー217kcal たんぱく質5.6g 食塩1.3g

- ① カッパ内の食材をすべてみじん切りにし、耐熱の袋に入れる。塩こしょうを軽く振り、電子レンジ(500W)で3分加熱する。

- ② ①の袋にご飯を入れて混ぜ、丸めてライスボールを作る。

- ③ ②をオーブントースターで表面がカリッとするまで15分くらい焼く。

- ④ Aを鍋で温め、コンソメスープを作る。

- ⑤ 深めの器に③と千切りレタスを入れて、熱々の④をかける。

ライスボールは多めに作って冷凍しておけば、いつでも食べられるね。

手際がよいで賞

とき卵のトマとろろ汁

萩市立萩西中学校
2年 小谷萌寧さん



材料	4人分(g)
トマト	中2コ
えのき	小1袋(100g)
豆腐	½丁(100g)
卵	2コ
ちりめんじゃこ	12g
だし汁	720ml
酒	大さじ2
塩	小さじ½
とろろ昆布	8g
青ねぎ	12g

エネルギー92kcal たんぱく質7.4g 食塩1.2g

<下準備>

- ・昆布とかつお節でだしをとる。

- ① トマトはざく切り、えのきは石づきを除いて半分の長さに切る。豆腐は2cm角くらいに切る。

- ② ちりめんじゃこは湯通しし、ほぐした卵と混ぜる。

- ③ 鍋のだし汁に、トマトとえのき、酒を入れて煮る。塩を加える。

- ④ 沸騰した中に②をゆっくり入れ、豆腐を加えて火を止める。半量のとろろ昆布をほぐして加える。

- ⑤ ④を器に注ぎ、残りのとろろ昆布と小口切りにしたねぎを散らす。

薄味だけど、とろろ昆布とトマト、きのこ類でうま味アップ。具材は冷蔵庫の残りで変幻自在。

むつみたっぷりサラダ

むつみ愛たっぴいで賞

萩市立むつみ中学校
1年 末成紗乃さん



材料	4人分(g)
むつみ豚(ヒレかたまり)	80g
塩こしょう	少々
トマト	120g
きゅうり	60g
大根	60g
ポン酢しょうゆ	大さじ1½
エネルギー	36kcal たんぱく質5.2g 食塩0.6g

<下準備>

- ・トマトの皮を湯むきする。
- ・豚肉は1cm角に切り、フライパンで炒めて塩こしょうをし冷ます。

- ① トマトときゅうりを1cm角に切る。
- ② 大根の皮をむきすりおろして軽く水気をきり、ポン酢と合わせる。
- ③ ②に豚肉と①を入れて和える。

豚肉の下準備は前日しておく、朝は火を使わなくていいね。

元気もりもり

トマトすいとんポトフ

野菜もいいで賞

萩市立明倫小学校
5年 上野鈴歩さん、安代さん



材料	4人分(g)
A 強力粉	100g
トマトジュース	100g
B 水	8カップ
顆粒コンソメ	大さじ2
大根	150g
にんじん	150g
玉ねぎ	150g
ほうれん草	½束(80g)
キャベツ	4枚(120g)
厚揚げ豆腐	½枚(100g)
あらびきソーセージ	6本(150g)
塩こしょう	少々
エネルギー	308kcal たんぱく質12.6g 食塩2.6g

- ① Aの強力粉にトマトジュースを加えて混ぜる。
- ② Bを鍋に入れて沸騰させ、①をスプーンで丸めて落として、浮いたらざるに上げる。この作業を繰り返す。

- ③ 大根は5mm厚さのいちょう切り、にんじんは5mm厚さの輪切り、玉ねぎは2cmのくし型に切る。

- ④ ほうれん草とキャベツは食べやすい大きさにざく切り、厚揚げ豆腐は一口角、ソーセージは斜め半分に切る。

- ⑤ ②の鍋に、③の具材を切ったものから加えて煮る。

- ⑥ 野菜が煮えたら②のすいとんを戻し、塩こしょうをする。

朝時間がなければ、使う食材は減らしても良いよ。休みの日の朝ごはん、がんばって作ってみるのもいいね。

トマトカップたまて箱

グッドネーミング賞

萩市立むつみ小学校
6年 吉岡真子さん



材料	4人分(g)
トマト	中4コ
きゅうり	40g
塩	少々
卵	1コ
魚肉ソーセージ	30g
ごはん	160g
すし酢	大さじ1
エネルギー	121kcal たんぱく質4.2g 食塩0.6g

- ① トマトはヘタがふたになるように横に切る。種をくり抜いて除く。

- ② きゅうりは3mm厚さのいちょう切りにし、塩もみする。

- ③ ボウルに卵を割りほぐし、フライパンで炒り卵にする。

- ④ 魚肉ソーセージは3mm厚さのいちょう切りにする。

- ⑤ 炊けたご飯をボウルに移し、冷ましながらすし酢と合わせ、②～④を混ぜ合わせる。①のトマトカップにご飯を詰める。

くり抜いた種は、スープに入れるとおいしく食べられるよ。捨てずに使おうね。

大葉オムレツ

上手にできたで賞

萩市立多磨小学校
6年 板井遥香さん



材料	4人分(g)
卵	4コ
大葉(青じそ)	20枚
チーズ	40g
塩こしょう	適宜
じゃがいも	1コ(150g)
玉ねぎ	1コ(200g)
ベーコン	2枚(40g)
サラダ油	小さじ2
ミニトマト	8コ
エネルギー	220kcal たんぱく質11.1g 食塩0.8g

- ① 大葉は粗くざく切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② じゃがいもは皮をむいてさいの目切り、玉ねぎは粗みじん切りにして耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(500W)で5分加熱する。

- ③ フライパンにサラダ油を熱して、ベーコンと②を入れて炒め、冷ましておく。

- ④ ボウルに卵を割り入れてほぐし、チーズと大葉③を加えて塩こしょうをする。

- ⑤ ③のフライパンをきれいにして熱し、④を流し入れる。かき混ぜながら丸く整え、半熟になったら平たい皿をかぶせひっくり返す。

- ⑥ 切り分けて、ミニトマトとともに皿に盛り付ける。

お弁当にもぴったり！四角く切ると入れやすいよ。