



萩いっぱい いろいろごはん



萩市立椿西小学校
6年 工藤淳誠さん、美佐さん

材料	4人分
米	2合
A 塩	小さじ1
水	420ml
B ひじき(乾)	6g
釜揚げしらす	30g
きゅうり	1本
塩	少々
トマト	1/2コ(100)
卵	2コ
C ゴマ油	大さじ1
白ごま	大さじ2

エネルギー-364kcal たんぱく質10.7g 食塩1.7g

- <事前準備>
- ひじきを水に浸けて戻す。
 - 米をといで、炊飯鍋(厚手の鍋)に入れる。

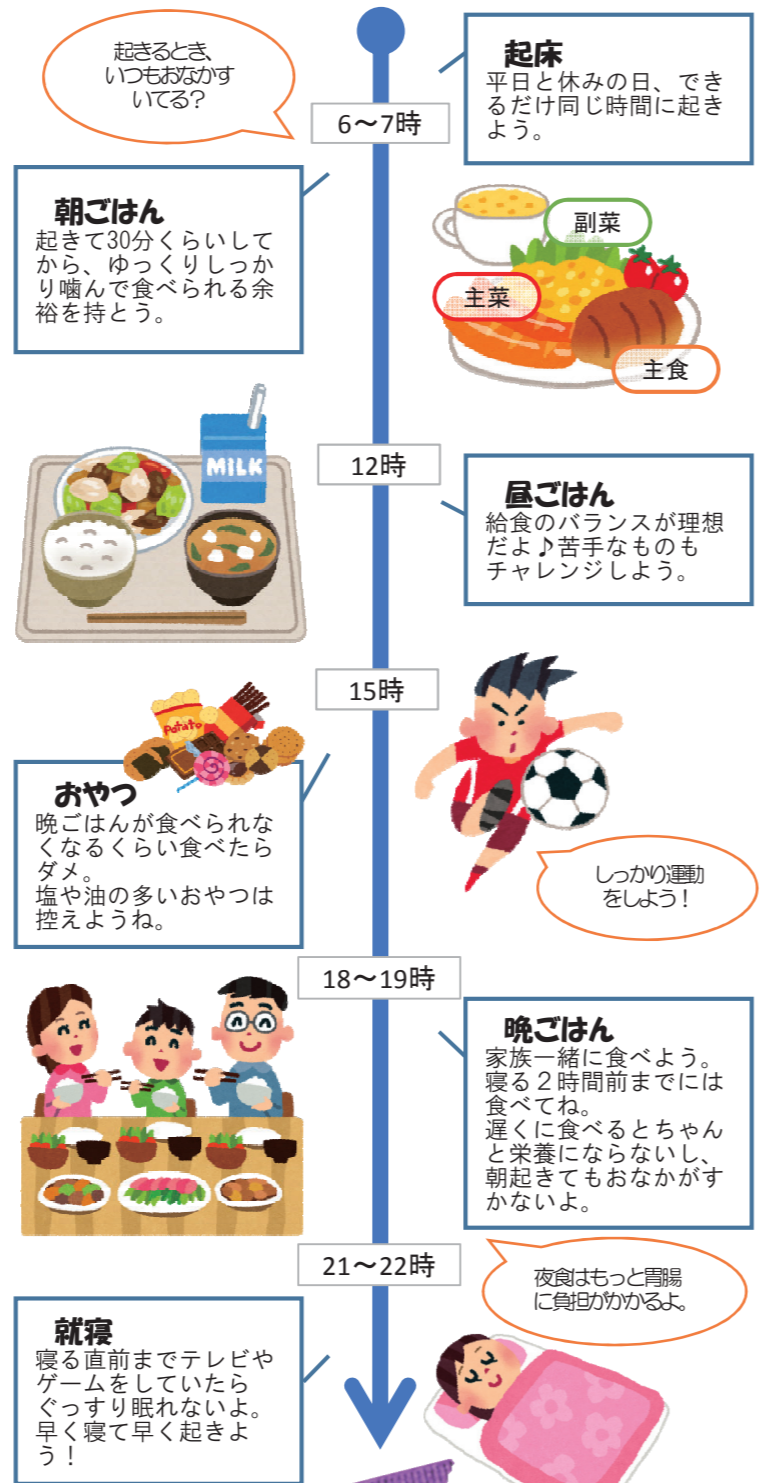
- 炊飯鍋にAを入れて混ぜ、上にBをのせてふたをし、炊く。(強火で沸騰→極弱火にして10分程度→火を止め蒸らす)
- きゅうりは薄い輪切りにして、塩もみをする。
- トマトは種を除き、細かく切る。
- 卵を割りほぐし、フライパンで炒り卵を作る。
- ①が炊きあがったら、③④とCを加えて混ぜ、最後に水気をしぼったきゅうりを加えて混ぜ合わせる。

審査員からのコメント
鍋でご飯を炊くのが良い。朝から食欲をそそる彩り。萩の食材をしっかり取り入れて一皿で食べられるよう工夫されていた。できるだけ子どもに料理させていて母の役割が良い。

主食 主菜 副菜
主食・主菜・副菜が1品でそろったレシピです。炊きたてごはんが美味しい!

※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。

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などを発信しています!
萩市健康増進課公式フェイスブック
<https://www.facebook.com/hagikenkou>



生活リズムをととのえよう!

朝を元気に目覚めるためには、夜早めに寝る必要があります。夜早く寝るためには、その2時間前には晩ごはんを食べていたいですよね。そのためには、おやつを満腹食べたらずメだし、しっかり運動しておなかがすくことも大切です。毎日をリズムよく規則正しく送ることが大切ということですね。

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> アトラス萩店 JAあぶらんど萩 萩・阿西商工会 萩阿武商工会 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2回 朝ごはんメニューコンテスト

萩の食べ物はいちばん!

応募総数 152点

おむすびと汁もの部門
朝ごはん一品部門

小学校 43点 (7校)
中学校 102点 (4校)
高等学校 7点 (1校)

受賞レシピ集



- メニュー条件**
- 萩の地場産食材6種類から1種類以上使われていること (きゅうり、なす、トマト、しらす、ひじき、あじ)
 - 子どもでも手軽に作ることができ、オリジナルのもの
 - 調理時間は30分以内 (下準備・片付けを除く)

イタリアン風 とうふDEバーガー

賞券 (Award Certificate) graphic



萩市立明倫小学校
5年 小谷幸平さん、彌生さん

材料	4人分
厚揚げ	4枚(600)
青ねぎ	少々
青じそ	4枚
しらす干し	20g
なす	150g
オリーブオイル	大さじ3
酒	大さじ3
ガーリックオニオンソルト	少々
トマト	小1コ
スライスチーズ	4枚
スライスハム	4枚
ポン酢しょうゆ	大さじ4

エネルギー-444kcal たんぱく質24.5g 食塩2.2g

材料もかんたんに用意できて、家族と一緒に簡単に作れるおいしいおかずです。チーズ嫌いのお姉ちゃんも美味しいと食べてくれました。(幸平くん) 孫と楽しく調理ができました。(彌生さん)

- <事前準備>
- しらすは湯通し、厚揚げは油抜きして厚さを半分にする。
 - ねぎは小口切り、青じそは洗って水気を拭く。
 - なすは縦半分に切って1cm厚さの斜め切りにし水にさらす。

- 厚揚げは味が染みるようにフォークでまんべんなく刺す。
- トマトは5mm厚さの輪切りにする。
- 厚揚げの一方のスライス面にトマトを置き、もう一方の厚揚げとともにオーブントースター(800W)で7分程度焼く。
- 焼いている間に、フライパンにオリーブオイルを熱してなすを炒め、酒を加えてふたをして蒸し焼きにする。しらすを加えて水分を飛ばし、ガーリックオニオンソルトで味を付ける。
- ③が焼けたら、トマトがのっていない方の厚揚げにチーズをのせて、さらに3分焼く。
- 焼きあがったらトースターからすべて取り出し、トマトの上に青じそとハムをのせて、チーズの厚揚げではさむ。
- 器に盛り付けて④のなすとねぎをのせ、ポン酢をかける。

審査員からのコメント
オリジナリティがあって発想がおもしろい。パンズでなく豆腐を使うアイデアが良い。味が染みやすいようにするなど、下準備に工夫があった。祖母とのペアが活きている。

主食 主菜 副菜
あとは主食のごはんを用意すれば、栄養バランスばっちり! 晩ごはんの1品にもイイね。

おしゃれて賞

具たっぷりおいなりさん♡♥

山口県立奈古高等学校
3年 種子彩夏さん
3年 小松真由美さん



材料	4人分
ご飯	400g
A 酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
卵	1コ
B 酒	小さじ¼
砂糖	少々
えのき	小¼袋
きゅうり	¼本(40)
トマト	¼コ(50)
カニかまぼこ	40g
釜揚げしらす	40g
いなりの皮(市販)	16枚

エネルギー307kcal たんぱく質11.9g 食塩1.1g

- Aを合わせて、ご飯に切るように混ぜ合わせ酢飯にする。
- 卵を割りほぐし、Bで味付けて錦糸卵を作る。
- えのきは3等分にし、電子レンジ(500W)で20秒加熱する。カニかまぼこは2cm長さに切り、裂く。
- きゅうりを斜めに切る。トマトの種を除いて小さく切る。
- ①の酢飯に③を加えて混ぜ、16等分に俵型にまとめる。
- いなりの皮に⑤を詰め、きゅうり、卵、しらす、トマトをのせる。

主食 主菜 副菜

エネルギーアップポイント
野菜たっぷりの汁ものをプラス。

ナイスアイデア賞

萩まるごとピザ

萩市立むつみ中学校
1年 吉岡真子さん



材料	4人分
米	2合
A トマト	1コ
シーチキン	小1缶(80)
トマト	1コ
しらす干し	大さじ2(16)
ピザソース	大さじ2
ピザ用チーズ	大さじ3(30)
バジル	3枚

エネルギー338kcal たんぱく質11.6g 食塩1.1g

- <事前準備>
・米を通常通りに炊く。

- Aのトマトはざく切りにし、フライパンでシーチキンと炒め煮する。
- トッピング用のトマトは薄切りにする。
- ①が煮詰まったらご飯を入れ、潰すように混ぜる。フライパンの中でピザ台のように丸く薄く伸ばして整える。
- ピザソースを塗り、しらすと②のトマト、チーズをちらし、ふたをして弱火で7分焼く。仕上げにバジルをのせる。

主食 主菜 副菜

エネルギーアップポイント
トッピングの野菜を変えて栄養バランスアップ。

グッドネーミング賞

TOMATO-BOX

山口県立奈古高等学校
3年 奥田美香さん
3年 松浦伊純さん



材料	4人分
米	1合
にんじん	200g
玉ねぎ	1コ
ブロッコリー	60g
A 顆粒コンソメ	小さじ1
水	3カップ
塩こしょう	少々
トマト	4コ
B 顆粒コンソメ	小さじ½
塩こしょう	少々
釜揚げしらす	4g
青じそ	2枚

エネルギー208kcal たんぱく質5.3g 食塩1.0g

- <事前準備>
・米を通常通りに炊く。
・コンソメスープを作る。にんじんは1cm厚さで花型で抜き、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。鍋にAを沸かし、野菜を加えて、軟らかくなるまで煮る。

- トマトはヘタ部分がふたになるように切り、種をくり抜く。
- フライパンにトマトの種とBを入れて煮詰め、ソースにする。
- ②の中にご飯を加えて混ぜ合わせる。
- 皿に器にしたトマトを置き、③のご飯を詰めてしらすと刻んだ青じそを散らす。温めたコンソメスープを周りにかける。

主食 主菜 副菜

エネルギーアップポイント
コンソメにソーセージをプラス。

体もよろこぶで賞

萩まるごとサラダ

萩市立むつみ小学校
6年 大田賢太郎さん



材料	4人分
あじ(干物)	1枚
きゅうり	小1本
トマト	小1コ
ラディッシュ	4コ
サニーレタス	100g
A 酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
ゴマ油	小さじ2
白ごま	小さじ2

エネルギー81kcal たんぱく質5.5g 食塩0.8g

- <事前準備>
・あじをグリルで焼いてほぐす。

- きゅうりは輪切り、トマトはくし形に切る。ラディッシュは輪切りにし、サニーレタスは洗って水けをしっかりとる。
- Aを合わせてドレッシングを作る。
- 皿に野菜を彩りよく盛り付け、あじのほぐし身をのせる。
- 食べる直前に②のドレッシングを回しかける。

主食 主菜 副菜

エネルギーアップポイント
ご飯に納豆があればばっちり!

なかよし家族賞

海の幸おにぎり

とトマト卵スープ

萩市立小川小学校
2年 海津結菜さん、早苗さん



材料	4人分
米	2合
あじ(3枚おろし)	80g
ひじき(乾)	8g
しらす干し	20g
マヨネーズ	大さじ3
みそ	大さじ1
焼きのり	8枚
トマト	大1コ
水	3カップ
中華ぽ-ト調味料	12g
卵	4コ
塩こしょう	少々

エネルギー373kcal たんぱく質12.2g 食塩1.2g

エネルギー94kcal たんぱく質7.3g 食塩1.5g

- <事前準備>
・米を通常通りに炊く。
・ひじきを水に浸けて戻す。

- あじは適当な大きさに切り、フライパンでひじき・しらすとともにマヨネーズで炒める。みそを加えて混ぜる。
- ご飯に①を加え、切るように混ぜる。
- ひとり2コずつになるようにおむすびにし、のりで巻く。

- トマトは1cm角に切る。
- 鍋に水とトマトを入れて沸騰させる。中華ぽ-ト調味料を加え、溶いた卵を鍋に回し入れる。塩こしょうで味を調える。

主食 主菜 副菜

エネルギーアップポイント
スープに茹でておいたほうれん草を加えて彩りアップ。

うまいで賞

和風きゅうりのいためもの

萩市立椿西小学校
6年 伊藤綾音さん



材料	4人分
きゅうり	2本
ベーコン	2枚
青じそ	10枚
卵	2コ
サラダ油	少々
A 和風だしの素	大さじ½
しょうゆ	大さじ½
サラダ油	少々

エネルギー121kcal たんぱく質5.6g 食塩1.0g

- きゅうりは縦半分にして2mm幅の斜め切りにする。ベーコンは1cm幅に切り、青じそは小さく手でちぎる。
- 卵を割りほぐし、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作る。
- フライパンにサラダ油を熱してベーコンを炒め、きゅうりを加えて軽く炒め合わせる。Aを加えて調味する。
- 火を止めて青じそと炒り卵を加えて混ぜ合わせる。

主食 主菜 副菜

エネルギーアップポイント
A-ソを豚薄切り肉にして少し量を増やせば主菜としても満足アップ。

朝から元気もいれで賞

瀬付あじのラップおむすび

と冷とろろ汁

萩市立明倫小学校
6年 上野鈴歩さん



材料	4人分
米	2合
あじ(干物)	2枚(200)
青じそ	2枚
小梅	6コ
白ごま	大さじ1
たまご豆腐	1パック
オクラ	4本
きゅうり	60g
にんじん	80g
玉ねぎ	100g
水	3½カップ強
昆布茶	大さじ1
とろろ昆布	2g

エネルギー347kcal たんぱく質14.9g 食塩1.1g

エネルギー44kcal たんぱく質2.5g 食塩1.1g

- <事前準備>
・米を通常通りに炊く。
・あじを焼いて骨を除き、軽くほぐす。

- 小梅の種を除いてみじん切り、青じそもみじん切りにする。
- ボウルにご飯を入れて、①とあじ、ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ラップでひとり2コずつになるようにおむすびを作る。

- オクラは板ずりをしてサッと茹で、小口切りにする。
- きゅうりは輪切り、にんじんは薄い半月切り、玉ねぎは薄切り。
- 鍋に水を入れて、にんじんと玉ねぎを煮る。
- 煮えたら昆布茶を入れて冷まし、きゅうりとオクラを加える。
- 器に適当な大きさに切ったたまご豆腐を入れて、④を注ぐ。とろろ昆布をのせる。

主食 主菜 副菜

エネルギーアップポイント
冬場は野菜を変えて温かい汁に。

審査員からのコメント

★具たっぷりおいなりさん♡♥

彩りよく、ボリュームたっぷり。手で持って食べられるので子どもも喜びそう。

★萩まるごとピザ

ご飯を使うアイデアが良い。彩りがよく、子どもでもチャレンジしなくなるレシピだと思う。

★海の幸おにぎりとトマト卵スープ

おにぎりのみそとマヨネーズの味付けが良かった。魚もたっぷり。小学2年生でこれだけやれる。年齢に合った保護者のサポートだった。

★TOMATO-BOX

前日のスープを活用できるのが良い。食べてみたいと思う見た目。

★瀬付あじのラップおむすびと冷とろろ汁

夏に食べやすいサッパリした味付け。年輩の方にもよさそう。

★萩まるごとサラダ

簡単で子どもでも手軽にチャレンジできる。ドレッシングがあじと合う。

★和風きゅうりのいためもの

発想がおもしろい。手軽な食材で簡単なのですぐに取り入れられる。

主食 ご飯、うどんなどの麺類、食パンなどのパン類のこと

主菜 肉、あじやしらすなどの魚、卵、豆腐などの大豆・大豆製品のこと

副菜 きゅうり・なす・トマトなどの野菜、ひじきなどの海藻、きのこ類のこと