

賞 賞 賞 AJIな肉みそおにぎり かんたん!じゃが玉みそ汁



萩市立萩東中学校
3年 宮田明香さん

じいちゃんが釣ってくる魚をいつもおかあさんがおいしくアレンジしてくれるから、今回はわたしが作ったよ!

- <事前準備>
- ・米を炊く
 - ・みそ玉を作る
 - ・おくらをサツと茹で、小口切りにする
 - ・もずくに熱湯をかける
 - ・ミニトマトはさいの目に切る

- ① テフロンのフライパンに油を熱し、ミンチと酒を入れほぐしながら炒め、Aを加えて焦がさないように、さらに炒める。
- ② ご飯にBを入れてざっくり混ぜ、ひとり2コになるように握る。
・ひとつは①の鮭みそを中に入れて握る。
・ひとつは握ってから鮭みそとみじん切りの柴漬けをのせる。

- ① じゃがいもはすりおろし絞る。絞り汁はしばらく置き、デンプンを取り出して、片栗粉とともにじゃがいもに混ぜる。
- ② ①を小さく丸め、7～8分茹でる。
- ③ 器にみそ玉と湯を入れ溶かし、②とおくら、ミニトマトを入れる。

審査員からのコメント
朝から楽しく食べれそう。じゃがいも団子がおいしい。鮭の肉みそのアイデアが良い。手際バツグン! 色合いもきれいで、みそ味が美味しい。

主食 主菜 副菜

じゃがいものいつもと違った使い方。鮭みそも新しい発見で、見事二位に輝きました!

材料	4人分
鮭ミンチ	80g
酒	大さじ½
しょうが <small>(すりおろし)</small>	1片分
しょうゆ	小さじ2
A 砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
赤みそ	小さじ2
酒	小さじ1
ご飯	4杯分
B 青じそ漬物	20g
白ゴマ	小さじ2
柴漬け <small>(赤)</small>	8g
みそ玉*	4コ
おくら	2本
もずく	60g
ミニトマト	4コ
じゃがいも	大2コ
片栗粉	小さじ2
湯	720ml

エネルギー-309kcal たんぱく質8.8g 食塩1.1g

エネルギー-140kcal たんぱく質4.8g 食塩2.0g

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>

管理栄養士考案
みそ玉をつくらう

市販の粉末だしを使わないかんたんみそ玉。

材料	4つ分
麦みそ	大さじ4
いりこ	10尾程度
かつお節	小½袋

- ① いりこの頭と内臓を除いて、電子レンジ(600W)で40秒加熱し、乾かす。
- ② ミルミキサーにかけて粉末にする。(ミルミキサーがない場合はすり鉢でする)
- ③ かつお節は小皿にのせ、電子レンジ(600W)で1分加熱し、乾かす。
- ④ 乾いたら、手で揉んで粉末にする。
- ⑤ 麦みそに、②④を混ぜ合わせ、4等分にしてラップに包む。

(エネルギー-40kcal たんぱく質2.6g 食塩2.0g)

萩の特産品

瀬付きあじ
瀬に居つき、豊富で良質なえさを食べて育った肉厚で黄味を帯びたあじ。4～7月が旬。

萩たまげなす
品種名“田屋なす”重さ500g以上で品質のよいもの。皮は薄く実は柔らかくてとけるような食感。5～7月が旬。

佐々並豆腐
旧旭村の佐々並は毛利藩主の参勤交代への道中の定宿地で、萩藩主が好んで食べていたとされる。

須佐 男命(みこと)いか
須佐特産の“けんさきいか”をブランド化。7～9月が旬。

夏みかん
山口県、特に萩市で多く栽培されている。生食もされるが、果汁や砂糖漬け、ジャムなどに加工され、用途も多い。

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> アトラス萩店 阿武・萩地域地産・地消推進協議会(株)キヌヤ JAあぶらんど萩 萩・阿西商工会 萩阿武商工会 萩物産協会 ふるさと萩食品協同組合 山口県漁業協同組合はぎ統括支店 (五十音順)

第3回 朝ごはんメニューコンテスト
平成28年度

萩の食べ物はいちばん!

応募総数 332点

小学校 73点 (8校)
中学校 245点 (6校)
高等学校 14点 (1校)

朝ごはん一品
おむすびと汁もの

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 (米、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、萩でとれる魚)
- 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)

賞 賞 賞 鮭の蒲焼き風 おにぎらずとみそ玉



山口県立萩総合支援学校
中学部3年 上田航平さん、雅美さん

野菜をたくさん入れてボリュームのあるおにぎらずにしました。一生懸命作りました。(航平さん)
彩りもよくおいしかったです。(雅美さん)

- <事前準備>
- ・鮭を三枚におろす
 - ・Aを合わせる
 - ・キャベツ、にんじんをスライサーで千切りにする
 - ・みそ玉を作る

- ① 鮭に片栗粉をまんべんなく薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面焼く。Aを入れて煮詰める。
- ③ キャベツとにんじんは電子レンジ(600W)で2分加熱。
- ④ ラップを広げてのりを置き、1人分の半量のご飯を四角く乗せ、レタス→③→②→③→残りのご飯を重ねる。
- ⑤ のりの角を順に折りたたみ、四角い形にしてラップで包む。

- ① 器にみそ玉とわかめ、小口切りにしたねぎを入れて湯を注ぐ。

審査員からのコメント
おにぎらずの具にアジを使ったのはおもしろい。母が気配りしながら調理しているのが印象的だった。彩りがよく、みそ玉も手軽で良い。一度にいろんなものが食べられ、子どもも食べやすい味付け。

主食 主菜 副菜

朝からバランスばっちり! 子どもでも魚もおいしく食べられるレシピが見事一位!!

材料	4人分
鮭(あじ)	4尾
片栗粉	大さじ4
しょうゆ	大さじ2½
A 砂糖	大さじ2½
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
サラダ油	小さじ2
キャベツ	60g
にんじん	60g
レタス	20g
焼きのり	全形4枚
ご飯	4杯分
みそ玉*	4コ
わかめ(乾)	2g
青ねぎ	8本
湯	720ml

エネルギー-476kcal たんぱく質22.8g 食塩1.9g

エネルギー-43kcal たんぱく質2.9g 食塩2.1g

※みそ玉の作り方は、裏面

おしゃれで賞

じゃがいもガレットサンド

萩市立萩東中学校
1年 上野鈴歩さん



材料 4人分
A じゃがいも 小2コ
ちりめん 10g
ピザ用チーズ 20g
レタス 40g
トマト 小1コ
うずら卵 4コ
サラダ油 小さじ4
(好みで)
B トマトケチャップ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1

エネルギー174kcal たんぱく質5.2g 食塩0.5g

<事前準備>

- レタスを洗って水気をきる
トマトを7mm厚さの輪切り

- じゃがいもは皮をむいて、スライサーで千切りにする。
厚手のビニール袋に①とちりめん、チーズを入れて混ぜる。
テフロンのフライパンに油を熱し、②をひとり2枚ずつになるよう直径10cmの円形に両面ぎゅっと押しながらよく焼く。
うずら卵で目玉焼きを作る。
②でレタス→トマト→目玉焼きをはさむ。
お好みでBのオーロラソースをかける。

審査員コメント
かんたんでおしゃれ。
じゃがいもの使い方に工夫あり!

主食 主菜 副菜

手軽で賞

暑さふっ飛ばす

おトろしらすトースト

萩市立椿西小学校
6年 阿武夏葵さん、文さん



材料 4人分
食パン(6枚切り) 4枚
マヨネーズ 大さじ2
A おくら 8本
しょうゆ 小さじ1
釜揚げしらす 60g
かつお節 小2袋
ピザ用チーズ 60g

エネルギー294kcal たんぱく質14.7g 食塩2.0g

- 食パンにマヨネーズを塗り、しらすを散らす。
おくらは5mm幅の小口切りにしてしょうゆを合わせ、パンの上に並べる。さらに、かつお節→チーズをのせる。
トースターで3分程度焦げ目が付くまで焼く。

審査員コメント
おくらとパンが意外とマッチ。
子どもだけでも簡単に作れる。

主食 主菜 副菜

なかよし家族賞

佐々並豆腐と
季節の野菜のキッシュ

萩市立佐々並小学校
2年 上島玄徳さん、華代さん



材料 4人分
佐々並豆腐 1丁
オリーブオイル 小さじ1
いんげん豆 100g
玉ねぎ 1コ
トマト 1コ
ベーコン 30g
オリーブオイル 大さじ1
塩こしょう 適宜
A 卵 3コ
牛乳 100ml
トマトケチャップ 大さじ1
ピザ用チーズ 50g

エネルギー233kcal たんぱく質12.0g 食塩0.8g

<事前準備>

- 豆腐は水切りする
いんげん豆はゆでる

- 豆腐は厚さを半分にし、フライパンにオリーブオイルを熱して両面焼き、1.5cm角に切る。
玉ねぎは薄切り、トマトは1cm角、ベーコンといんげん豆は1cm幅に切り、フライパンにオイルを熱して軽く炒め、塩こしょうをする。
耐熱容器に①②を入れ、合わせたAを流し入れチーズを散らす。
アルミホイルを全体にかがせ、トースターで5分、ホイルをはずして15分程度焼く。

審査員コメント
栄養満点。元気が出そう!
おしゃれで優しい味。

主食 主菜 副菜

ナイスアイデア賞

一度に二度味わえる
酢の物&中か風酢の物

萩市立明倫小学校
6年 小谷幸平さん、勝則さん



材料 4人分
いか(刺身用) 80g
切干大根 10g
きゅうり 中2本
にんじん 小1本
ミニトマト 4コ
たくあん 40g
しそわかめ 12g
A 酢 大さじ3
砂糖 大さじ2
塩 ひとつまみ
レモン汁 大さじ1
B ごま油 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

エネルギー107kcal たんぱく質5.8g 食塩1.4g

<事前準備>

- いかをサッとゆでる
切干だいこんを戻し、絞って食べやすい大きさに切る

- きゅうりは縦半分に切って乱切り、たくあんは細切りにする。にんじんはピーラーで薄切り、ミニトマトは輪切りにする。
厚手のビニール袋に①と切干大根、しそわかめを入れてもむ。
②にゆでたいか、Aを入れて和える。(酢の物)
③④をふたつに分け、一方にBを加えて和える。(中華風)

審査員コメント
短時間で2種類とはあっぱれ。
袋を活用して手軽。

主食 主菜 副菜

ベストフレンド賞

萩たまげなすの
カラフルピザ

萩市立育英小学校
6年 宮内美咲さん
6年 斉藤愛美さん



材料 4人分
萩たまげなす 500g
A 釜揚げしらす 20g
コーン(缶) 40g
B ピーマン 1コ
ベーコン 20g
トマトケチャップ 20g
ピザ用チーズ 80g

エネルギー147kcal たんぱく質8.8g 食塩0.9g

- 萩たまげなすを1.5cm厚さの輪切りにする。(ひとり2枚ずつ)
アルミホイルになすを置き、片面にトマトケチャップを塗る。
Bのベーコンは5mm幅、ピーマンは薄切りにする。
なすの1枚にはAを、もう1枚にはBをトッピングする。
トースターを予熱して④を6分焼き、チーズを散らし2分焼く。

審査員コメント
たまげなすのメニューが増えた。
準備が簡単で時短レシピ。

主食 主菜 副菜

カラフルで賞

萩の夏野菜ヘルシーオムレツ

萩市立萩東中学校
1年 中川莉子さん、美佐子さん



材料 4人分
萩たまげなす 120g
玉ねぎ 小1/2コ
おくら 4本
えのき 小1袋
ちりめんじゃこ 20g
サラダ油 小さじ1
A みそ 大さじ1
マヨネーズ 小さじ2
砂糖 小さじ1
水 小さじ1
B 卵 4コ
牛乳 大さじ4
サラダ油 小さじ1
とけるチーズ 4枚
ちしゃ(サニーレタス) 4枚
トマト 1コ
青じそ 4枚

<事前準備>

- なす、玉ねぎは1cm角、えのきは1cm長さ切る
おくらはガクを除き、斜め4等分に切る
トマトは種を除いて8mm角、青じそは千切りにする
ちしゃは洗って水気をきる

- テフロンのフライパンに油を熱し、なす→玉ねぎ→えのき・おくら・ちりめん順に炒める。
しんなりしたらAを加えて炒め合わせる。容器に移しておく。
Bをかき混ぜ、テフロンのフライパンに油を熱し、1/4量流し入れる。全体に卵液を広げ、チーズと1/4量の②を中央にのせ、包む。
皿に盛り付け、ちしゃ、トマト、青じそを添える。

審査員コメント
夏ならではの!食欲そそる。
みそ味が食べやすい。

主食 主菜 副菜

しっかり食べれるで賞

具たくさんレタスマキ

萩市立むつみ中学校
1年 佐伯心南さん



材料 4人分
レタス 2~3枚
玉ねぎ 1コ
ちりめんじゃこ 10g
コーン(缶) 100g
ご飯 600g
塩こしょう 少々
しょうゆ 小さじ2
サラダ油 大さじ1

エネルギー323kcal たんぱく質5.7g 食塩0.7g

<事前準備>

- レタスを洗って水気をきる

- 玉ねぎをみじん切りにする。
テフロンのフライパンに油を熱し、玉ねぎを炒めてちりめん、コーン、ご飯を加えて切るように混ぜる。
塩こしょうをし、しょうゆは鍋肌から回し入れる。
③を触れる程度に冷まし、ラップで仮型にひとり2コずつになるようにまとめる。レタスで巻いて、ピンで留める。

審査員コメント
具を変えても楽しめそう。
食べやすく、簡単ヘルシー。

主食 主菜 副菜

手際がよいで賞

シャキシャキ

さわやか萩サラダ

萩市立明倫小学校
6年 玉村悠翔さん、育代さん



材料 4人分
キャベツ 300g
きゅうり 1本
塩 0.4g
白ゴマ 大さじ2
ちりめんじゃこ 大さじ2
ごま油 小さじ2
A 夏みかん果汁 60ml
細切り昆布 2g
砂糖 小さじ2

エネルギー81kcal たんぱく質3.2g 食塩0.3g

- キャベツはサッとゆでてざるにあげ(電子レンジ(600W)ならラップに包んで3分加熱)、冷まして一口大に切り、絞る。
きゅうりは薄い輪切りにし塩をし、絞る。
ゴマは乾炒りし、すり鉢でする。
フライパンにごま油を熱し、ちりめんを炒る。
合わせておいたAに、砂糖と①~④を和える。

審査員コメント
地味だがとても美味しい。
ネーミングどおりシャキシャキ。

主食 主菜 副菜

- 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

※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。

