

むつみの恵み あっさり朝カレー

優秀賞



材料	4人分
ご飯	800g
トマト	4コ
玉ねぎ	1コ
かぼちゃ	200g
オクラ	8本
にんにく	1片
ベーコン	60g
料理オイル	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
A カレー粉	大さじ1
コンソメ	1コ
ウインナー	4本
ベーコン	4枚
飾り用 ミニトマト	4コ
かぼちゃ	80g
オクラ	4本



萩市立むつみ小学校5年 常好華実さん、小野こむぎさん、藤野珠愛さん

地元のむつみで採れるもので作ったよ。市販のルーを使わないあっさりカレーです。



エネルギー694kcal 食塩1.9g

<事前準備>

- ・ トマトは皮を剥いてざく切りにする。
- ・ 玉ねぎとにんにくはみじん切り、オクラは小口切り（飾り用はそのまま）にする。
- ・ かぼちゃは種を除いて2cm角、飾り用は薄切りにする。
- ・ ベーコンは2cm長さに切る（飾り用はそのまま）。

- ① フライパンに油を熱し、ベーコン、にんにくと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、かぼちゃ→トマトの順に加えながら炒めていく。Aも加えて煮る。
- ② 煮込んでいる間に、飾り用のウインナー、ベーコン、かぼちゃ、オクラをフライパンで焼く。
- ③ ①の野菜が煮えたら、オクラを加えて火を通す。
- ④ 皿にご飯をよそい、③のカレーと②の飾り用の野菜等を盛り付ける。

審査員からのコメント

- ・ 3人が仲良く楽しそうに調理していて良かった。ほっこり。
- ・ 彩りがきれいで栄養パッチリ。
- ・ トマトの味がしっかり生かされて、見た目もきれい。
- ・ あっさり味で朝にぴったり。

※ 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。



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、次はあなたが入賞だ！

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 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、国際ソロブチミスト萩、ザ・ビッグエクストラ萩店、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)

萩の食べ物はいちばん！

第5回

平成30年度

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
2点 (2園)

・小学校
238点 (7校)

・中学校
475点 (8校)

萩全に旬の食材

応募総数
715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 (ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ、しいたけ、萩でとれる魚、かんきつ類)
- ◎ 調理時間は30分以内 (準備・片付けを除く)

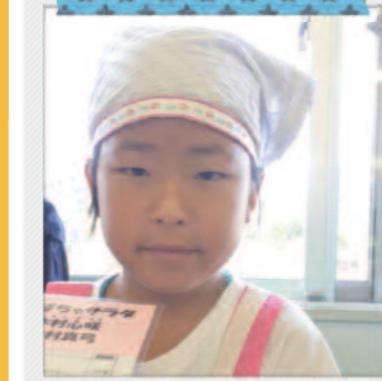
しば漬けポリポリ かぼちゃサラダ

最優秀賞



材料	4人分
かぼちゃ	280g
パプリカ	各16g
(赤・黄)	
ピーマン	16g
きゅうりしば漬け	16g
ちりめんじゃこ	16g
マヨネーズ	大さじ2

エネルギー152kcal 食塩0.8g



萩市立佐々並小学校2年 木村心咲さん 真弓さん(保護者)

妹が苦手なパプリカを小さく切って食べやすくしたよ。ご飯とおみそ汁に合う朝ごはんです。

<事前準備>

- ・ かぼちゃは種を除き、2cm角に切る。
- ・ パプリカとピーマンも種を除き、粗みじん切りにする。

※電子レンジはすべて600Wの加熱時間です。

- ① かぼちゃを器に入れてラップをし、レンジで4分加熱する。
- ② パプリカとピーマンも同様にレンジで1分加熱して冷ます。
- ③ しば漬けをみじん切りにし、ちりめんはサッと湯に通す。
- ④ ボウルに、マヨネーズと③を混ぜておく。
- ⑤ ①のかぼちゃは、熱いうちにフォーク等で粗く潰し、④のボウルに加える。②も加えて全体を和える。

審査員からのコメント

- ・ 和洋どちらにも合う不思議な組み合わせ。美味しくて驚き！
- ・ 漬物の食感がアクセントになる。
- ・ 材料費もあまりかからないので良い。
- ・ 小学2年生で包丁をしっかりと使っていてびっくり。



↑二次審査会の様子。多くの審査員が調理も採点します。

なかよし家族賞

萩市立福栄小学校6年
藤田唯那さん 祐子さん(保護者)

かぼちゃの カップケーキ

材料	4人分
ホットケーキミックス	200g
豆乳	130ml
A マヨネーズ	大さじ4
かぼちゃ	150g
玉ねぎ	80g
スイートコーン缶	80g
ツナ水煮缶	小1缶
パセリ	適宜

エネルギー368kcal 食塩0.9g



<事前準備>

- 玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは種を除いて1cm角に切ってラップをし、レンジで2分加熱する。

- オーブンを180℃で予熱する。
- ボウルにホットケーキミックスとAを入れてよく混ぜる。
- 水気を切ったコーンとツナ、玉ねぎとかぼちゃを加えてざっくり混ぜ合わせる。
- カップに③を等分(1人2コ)に入れ、オーブンで15分焼く。
- 焼きあがったカップケーキにパセリを飾る。

ゆず吉とほうれん草の スキリロールサンド

意外な組み合わせ賞

萩市立萩東中学校1年
後藤遙香さん

材料	4人分
サンドイッチ用パン	8枚
マーガリン	10g
ほうれん草	1束
にんじん	60g
ゆず吉果汁	大さじ2
A 麺つゆ(2倍濃縮)	小さじ2
砂糖	小さじ1
かぼちゃ	80g
塩、こしょう	少々
卵	2コ
B 麺つゆ(2倍濃縮)	小さじ1
みりん	小さじ1
サラダ油	小さじ2
釜揚げしらす	50g

エネルギー290kcal 食塩2.0g



- にんじんはピーラーで薄切り、かぼちゃは5mm厚さに切る。
- フライパンに湯を沸かしてかぼちゃ、2分後ににんじん、2分後にほうれん草を入れ、再沸騰したら火を止めざるにあげる。

- かぼちゃはアルミホイルに並べて塩こしょうをし、トースターで両面5分ずつ焼く。
- ほうれん草はしっかり絞って根を切りおとし、4cm長さに切る。
- ボウルにAを合わせ、④と水気をしっかり切ったにんじんを和える。
- 卵にBを混ぜ合わせ、フライパンに油を熱してスクランブルエッグを作る。
- まな板にラップを広げて③の焼いたかぼちゃを1枚置き、マーガリンを塗ったパンを乗せる。
- 手前側に③、⑤、⑥、しらすを細長く彩りよく乗せる。ラップを使って手前から巻き上げ、両端をねじってロールサンドにする。

カラフルで賞

萩市立萩東中学校3年
上野鈴歩さん



<事前準備>

- ほうれん草ペーストを作る。ほうれん草(100g)をサッと茹でて2~3cmに切り、水(40ml)とミキサーに入れてペースト状にする。(大さじ12杯分) ※水は適宜足す
- ブロッコリーは子房に分けて茹でる。

エネルギー389kcal 食塩1.4g

- かぼちゃ、にんじん、きゅうりはスライサーで千切りにする。
- かぼちゃは器に乗せてラップをし、レンジで50秒加熱する。
- ホットケーキミックスにAを混ぜ合わせる。
- テフロンフライパンを低温で熱し、ペーパーで油をひいて③の生地を薄く広げて焼く。(1人2枚ずつ)
- Bを合わせてドレッシングを作る。
- ④のクレープ生地に、サニーレタス、しらす、千切りの野菜とブロッコリーを彩りよく乗せ、⑤のドレッシングをかけて巻く。

萩たっぷりお焼き

材料	4人分
絹ごし豆腐	240g
かぼちゃ	100g
みそ	小さじ4
キャベツ	160g
にんじん	60g
油揚げ	1/2枚
長芋	60g
青ねぎ	30g
小麦粉	60g
A ちりめんじゃこ	14g
かつお節	小1袋
サラダ油	小さじ2

エネルギー195kcal 食塩0.9g

- 豆腐はペーパータオルで水気を拭く。
- かぼちゃは種を除いて適当な大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをしレンジで2分加熱する。熱いうちに潰してみそを混ぜる。
- キャベツ、にんじん、油揚げ、ねぎは細かく刻む。
- 長芋の皮を剥いて、ボウルにすりおろす。①~③を加えて混ぜ合わせる。さらにAも加えて混ぜる。
- フライパンに油を熱し、④を1人2つ分になるように分けて丸く成形する。両面こんがり焼く。

アレンジ∞賞

萩市立萩東中学校2年
長田留名さん



- 豆腐はペーパータオルで水気を拭く。

おしゃれて賞

萩市立萩東中学校1年
野稲ひかりさん



<事前準備>

- にんじんはスライサーで千切りにし、ラップをしてレンジで2分加熱する。Aを加えて混ぜ合わせ、ナムルを作る。
- トマトは角切りにする。

エネルギー340kcal 食塩2.0g

- ホットケーキミックスに牛乳を混ぜ合わせる。
- 青じそは千切りにして水にさらし、ペーパーで水気を除く。
- テフロンフライパンを低温で熱し、ペーパーで油をひいたら①の生地を薄く広げる。
- にんじんナムルとしらすを輪になるように乗せ、中心に卵を割り入れる。上にチーズを散らして蓋をし、溶けるまでゆっくり焼く。
- トマトと②の青じそを散らしたら、フライ返しを使って四角くするように四方をたたむ。

朝から元気鱈むすび 野菜たっぷり豆乳スープ

バランスばちで賞

萩市立福栄中学校1年
西村陽南さん

材料	4人分
ご飯	600g
鱈の塩焼き	1尾分
梅干し(8%)	3~4コ
青じそ	8枚
しょうゆ	適宜
かぼちゃ、ブロッコリー	各100g
キャベツ、ほうれん草	各80g
玉ねぎ、にんじん	各60g
コンソメ	2コ
A 水	1½カップ
豆乳	2カップ
こしょう	少々

エネルギー279kcal 食塩0.6g

<おむすびの作り方>

- 温かいご飯にほぐした鱈と梅干し・青じそを混ぜておむすびにする。表面にしょうゆを塗り、トースターで10分焼く。

<汁ものの作り方>

- 鍋にほうれん草とブロッコリー以外の野菜とAを入れて、アルミホイルをかぶせて火にかけ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- 豆乳と残りの野菜を入れて再沸騰したら火を止め、こしょうで味を整える。

ガレットの萩バージョン

材料	4人分
ホットケーキミックス	100g
牛乳	1カップ
にんじん	1本
ごま油	小さじ1
A 塩	ひとつまみ
白ごま	大さじ½
サラダ油	小さじ1
釜揚げしらす	60g
トマト	1コ
青じそ	4枚
卵	4コ
ピザ用チーズ	100g

エネルギー202kcal 食塩1.5g

骨まで食べれる!! せつきあじの 具たくさんトマト煮

材料	4人分
あじの干物	4枚
酒	大さじ2
ブロッコリー	50g
しいたけ	2枚
玉ねぎ	1コ
かぼちゃ	100g
ホールトマト	1缶
A コンソメ	1コ
水	1カップ
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々
レモン汁	小さじ1
粉チーズ	適宜

エネルギー202kcal 食塩1.5g

- 圧力鍋にAとあじの干物を入れて加熱、蒸気が出始めたら弱火にして13分煮る。火を止めて置いておく。
- フライパンに油を熱し、しいたけと玉ねぎ、かぼちゃを入れて炒める。軽く火が通ったらこしょうをする。
- ①の圧が抜けたら蓋を開け、再度火にかけて②を加えて煮る。ブロッコリーとレモン汁を入れてひと混ぜし、器に盛りつけたら好みで粉チーズをかける。

かぼちゃと ほうれん草のスープ

材料	4人分
かぼちゃ	160g
ほうれん草	100g
バター	20g
小麦粉	大さじ1½
牛乳	2カップ
みそ	小さじ1
塩、こしょう	少々

エネルギー162kcal 食塩0.5g

<事前準備>

- かぼちゃは種を除き、1.5cm角に切る。
- フライパンに湯を沸かし、ほうれん草を茹でる。冷水にとり絞ってから3cm長さに切る。同じ湯にかぼちゃを入れ、少し軟らかくなるまで茹でたらざるにあげる。
 - フライパンを熱し、バターを入れたら茹でたかぼちゃを入れて炒める。さらにほうれん草も加えて炒める。
 - 小麦粉を加えて全体を混ぜ合わせたら、小麦粉がダマにならないように少しずつ牛乳を加えて混ぜていく。
 - みそを溶き入れる。塩とこしょうで味を整える。

ナイスアイデア賞

萩市立萩東中学校3年
中川莉子さん



<事前準備>

- あじの干物は頭・尻尾・ヒレ・せいでを除き、酒をふる。
- ブロッコリーは子房にわけてサッと茹でる。
- しいたけと玉ねぎは1cm角、かぼちゃは1.5cm角に切る。

