

【朝から手軽にがぶりトー】

材 料	4人分
A 小麦粉	1カップ
水	1カップ
乾燥わかめ	2g
ミックスパズナル	60g
しらす干し	8g
フライパン	4枚
フライチズ（とろける）	4枚
マヨネーズ	大さじ1
ミニトマト	8コ
エネルギー248kcal 食塩1.3g	

- 乾燥わかめは、ビニール袋に入れてめん棒などで小さく砕く。
- ミックスパズナルを耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ(600w)で30秒加熱する。
- Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、①としらす干しを入れて混ぜる。
- フライパンにマヨネーズを入れて熱し、③の生地を薄く流し入れる。
- 片面が焼けたらひっくり返し、ハム→チーズ→②を順に真ん中に置く。
- チーズが溶けたら、三つ折りにする。
- つなぎ目を下にして皿に盛り、ミニトマトを飾る。

【一石二鳥モーニング】

材 料	4人分
米	2合
豚薄切り肉(むつみ豚)	320g
にんじん	中 $\frac{1}{2}$ 本
いんげん	4本
ごぼう	中 $\frac{1}{2}$ 枚
きくらげ(乾)	中2枚
A 酒・みりん・しょうゆ	各大さじ2
B しょうが	小1片
ごま油、白ごま	各小さじ1
C 水	2カップ
昆布茶(粉末)	小さじ1
溶き卵	2コ

【おむすび】 エネルギー466kcal 食塩0.7g
【汁もの】 エネルギー218kcal 食塩0.8g

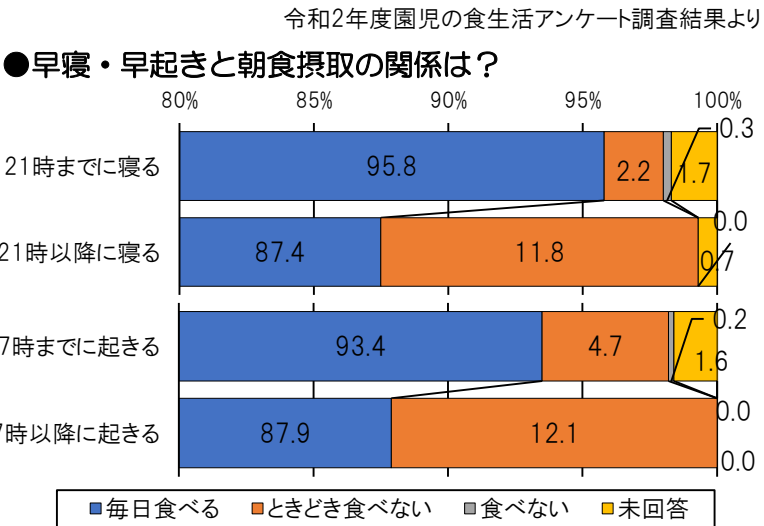
【むつみ豚トマ朝ごはん】

材 料	4人分
米	2合
豚薄切り肉(むつみ豚)	150g
にんじん	$\frac{1}{2}$ 本
玉ねぎ	$\frac{1}{2}$ コ
A しょうゆ、みりん	各大さじ2
青ねぎ	少々
レモン	2枚
だし汁(いりこ)	2カップ
B 玉ねぎ	中 $\frac{1}{2}$ コ
じゃがいも	中1コ
C トマト	中1コ
豆乳	2カップ
麦みそ	大さじ2
青ねぎ	少々

【おむすび】 エネルギー423kcal 食塩2.7g
【汁もの】 エネルギー121kcal 食塩1.1g

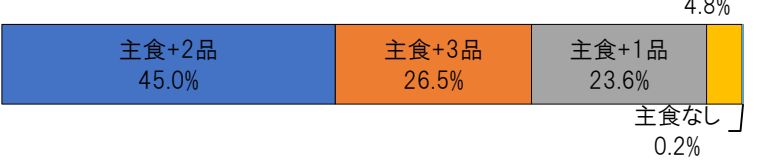
※ 分量等において、すべてのレシピで管理栄養士が調整・修正しています。

朝ごはんに関する調査結果！



朝食を「毎日食べる」園児の割合は92%です。早寝、早起きができている園児ほど、毎日朝食を食べる割合が高くなります。

●朝ごはんの内容は？

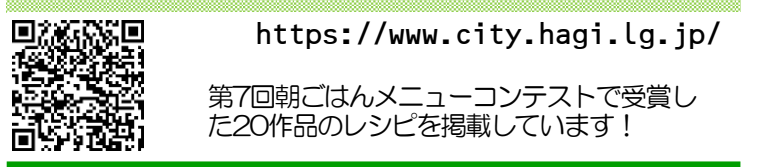


「主食+2品」の割合が最も高く、その中でも「主食+主菜+乳製品または果物」の組み合わせが多かったです。副菜(野菜・きのこ・海藻類がメインのおかず)のある朝ごはんを食べている園児は、3割でした。

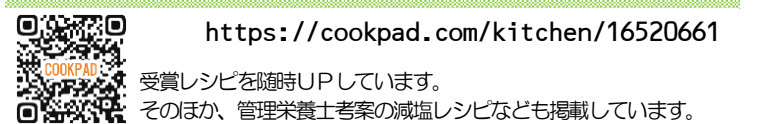
早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを身につけよう！朝ごはんに野菜も取り入れよう！



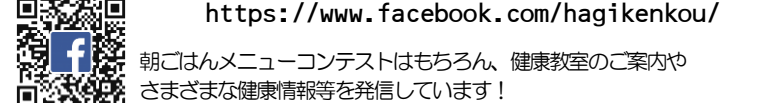
萩市ホームページ



クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ



協 賛

阿武・萩地域地産・地消推進協議会、阿武・萩地区食食普及推進協議会、(株)キヌヤ、(株)丸久アトラス萩店、国際ソロプチミスト萩、ザ・ビッグエクストラ萩店、サンリブ萩、JA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 (五十音順)

萩市の食育を支える会

事務局 萩市健康増進課 TEL0838-26-0511

萩の食べ物はいちばん！

第7回
令和2年度
朝ごはん
メニューコンテスト
受賞レシピ集



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こと
- ☺ 朝ごはん1品、もしくはおむすびと汁物
- ☺ 調理時間は30分以内（準備・片付けを除く）

最優秀賞
朝から手軽に
がぶりトー♡

萩市立椿西小学校6年 杉山 渚紗さん



優秀賞
一石二鳥モーニング

萩市立萩東中学校3年 永田 セタさん



優秀賞
むつみ豚トマ朝ごはん

萩市立萩東中学校3年 原 想子さん



カリッモチッ じゃがおやき



萩市立越ヶ浜中学校
2年 井町 守志さん

焼くときにフライ返し
で押えと、カリッとし
て美味しいです。

苦手な野菜克服オムレツ ～私の苦手なナスを入れて～



萩市立むつみ中学校
1年 藤野 珠愛さん

ナスやトマト、ほ
うれん草が苦手な
人でも食べられる
ようにと思い、作
りました。

なすの豆腐サンド キーマカレーがけ



萩市立椿東小学校
6年 西村 芽稲菜さん

萩の食材をたくさん
使って萩をアピー
ル！キーマカレーで
朝から食欲が湧き元
気がでます。

夏野菜のさっぱりおむすび



萩市立佐々並小学校
6年 廣田 蒼大さん

家族が夏バテで食欲が
なくなっていたので、
さっぱりと元気のでる
料理を作りました。

萩野菜ひや汁



萩市立萩東中学校
1年 山本 アニエスさん

旬の野菜を入れて
さっと食べられ
て、暑い夏にびっ
たりです。

夏野菜たっぷり ねばねばもち麦丼



萩市立萩東中学校
1年 河村 ひなこさん

簡単に作れて、いろい
ろな食感が楽しめます。

元気をチャージ！ シャキシャキキャベツのぶたトマどん



萩市立佐々並小学校
4年 木村 心咲さん
1年 千紘さん
真弓さん(保護者)

赤(豚肉)黄(ごはん)
緑(キャベツなど)
の3色の食品をそ
ろえて朝から元気
をチャージ！

南ばん風大根バーガー



萩市立椿東小学校
6年 上山 海希さん
麻衣さん(保護者)

むつみの大根を
使って、大好きな
ハンバーガーを作
りました。南ばん
ダレの隠し味に夏
みかん果汁を入れ
ました。

むつみ豚と千石台だいこんのおむすびと 甘鯛とはんぺんのつみれ汁



萩市立福栄中学校3年 西村 陽南さん

萩の食材と大好きなはんぺんを使ってレシピを考えました。

あつあつホカホカ焼きおにぎり



萩市立萩東中学校
2年 山根 真友加さん

お母さんにア
ドバイスをもら
いながら、
食感の楽しい
野菜入り焼き
おにぎりを作
りました。

自家製野菜たっぷりの健康朝ご飯



萩市立萩西中学校
3年 伊藤 千代さん

家で採れる野菜
をたくさん使
いました。

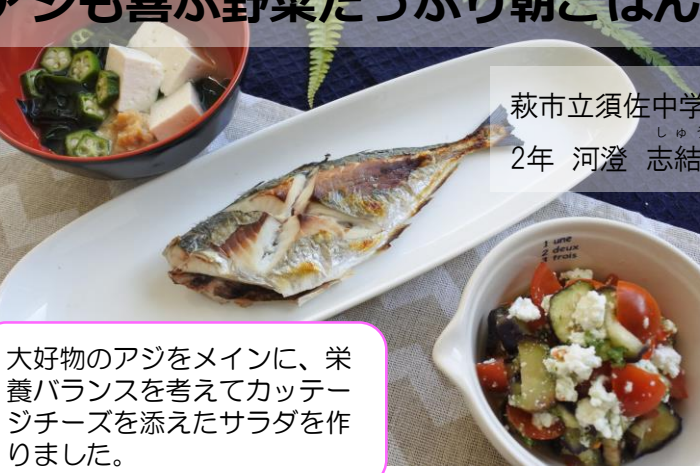
栄養満点 笑顔満点 むつみ豚とキャベツのミルフィーユ



萩市立大井中学校
2年 水津 瑠馬さん

キャベツの甘味
と豚肉の旨味が
マッチして美味
しいです。

アジも喜ぶ野菜たっぷり朝ごはん



萩市立須佐中学校
2年 河澄 志結さん

大好物のアジをメインに、栄
養バランスを考えてカッテ
ーチーズを添えたサラダを作
りました。

夏カレー味噌汁



萩市立萩東中学校
3年 徳本 小晴さん

みそ汁にカレー粉やトマト
を入れると、食欲がそそ
られます。

佐々並とうふの コロコロもちまきサラダ



萩市立佐々並小学校
5年 山根 莉音さん
ジュンさん(保護者)

今年はもちまきがなかったけど、サラダの上でもちまきを
しよう！と思えました。

むつみぶたのもりもりパン格拉タン



萩市立むつみ中学校
1年 常好 華実さん

むつみの食材に感謝し
て、家族が幸せな1日を
過ごせますように。

萩マイ ～春夏秋冬～



山口県立萩高等学校
2年 上野 鈴歩さん

ジッパー付き袋や
製氷皿を使えば、
時短でシュウマイ
が作れます。