

朝から手軽に がぶりとー♡



萩市立椿西小学校6年 ^{なぎさ} 杉山渚紗さん



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara



エネルギー250kcal たんぱく質11.4g 食塩1.3g

材 料		4人分
A	小麦粉	1カップ
	水	1カップ
	わかめ(乾)	2g
	ミックスベジタブル	60g
	しらす干し	8g
	スライスハム	4枚
	スライスチーズ(とろける)	4枚
	マヨネーズ	大さじ1
	ミニトマト	8コ

- ① わかめは、ビニール袋に入れてめん棒などで小さく砕く。
- ② ミックスベジタブ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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ チーズが溶けたら、三つ折りにする。
- ⑦ つなぎ目を下にして皿に盛り、ミニトマトを飾る。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！



最優秀賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

一石二鳥モーニング



萩市立萩東中学校3年 永田七夕さん



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara

【おむすび】エネルギー458kcal たんぱく質13.4g
食塩0.7g

【汁物】エネルギー228kcal たんぱく質9.6g 食塩1.0g

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

<事前準備>

- ・ 米を炊く
- ・ 豚肉は細切り、にんじんは千切り、いんげんは斜め薄切りにする
- ・ ごぼうをさがきにし水に浸けてアクを除き水気を切る
- ・ きくらげは水で戻して千切りにする
- ・ Bのしょうがはすりおろす

- ① フライパンを熱して豚肉を炒め、肉から出た油で野菜を炒める。
- ② 火が通ったらAを加える。
- ③ 仕上げにBを加えて混ぜる。
- ④ ③の具材を半分ずつにし、半分はごはんのみに混ぜておにぎりにする。
- ⑤ 残り半分は、鍋にCとともに入れて温め、溶き卵を加えてひと煮立ちさせる。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！

優秀賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

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



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara

【おむすび】エネルギー466kcal たんぱく質13.6g
食塩1.4g
【汁物】エネルギー121kcal たんぱく質6.1g 食塩1.1g

材 料	4人分
米	2合
豚薄切り肉(むつみ豚)	150g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2コ
A しょうゆ	大さじ2
みりん	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 ジャガイモ	中1コ
玉ねぎ	中1/2コ
トマト	中1/2コ
C 麦みそ	大さじ2
豆乳	2カップ
青ねぎ	少々

＜事前準備＞

- ・ 米を炊く
- ・ いりこでだし汁をとる
- ・ ねぎは小口切りにする

- ① 豚肉は細切り、にんじんは2cm長さの千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ①とAを鍋に入れて火にかけ、汁気がなくなるまで炒め煮する。
- ③ ごはんに②とねぎを混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分にして三角に結ぶ。上に薄い扇形に切ったレモンをのせる。
- ⑤ みそ汁をつくる。
野菜をすべて乱切りに切る。
- ⑥ だし汁にBを入れて軟らかくなるまで煮る。
- ⑦ さらにCを加えて沸騰直前に火を止める。
- ⑧ 器に盛り、ねぎをちらす。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！

優秀賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

元気をチャージ! シャキシャキ キャベツのぶたトマどん



みさき ちひろ
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)

朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara



材 料	4人分
ごはん	520g
豚薄切り肉(むつみ豚)	200g
キャベツ	350g
ミニトマト	10コ
サラダ油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
酒	大さじ4
A 麺つゆ(4倍濃縮)	大さじ2
らっきょう酢	大さじ2
こしょう	少々

エネルギー442kcal たんぱく質14.0g 食塩1.7g

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツはざく切り、ミニトマトは半分or1/4サイズに切る。
- ③ フライパンに油を熱してキャベツを炒める。シャキシャキ感がなくならないよう炒めすぎに注意して、皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンで①の豚肉とおろしにんにくを炒め、Aで調味する。
- ⑤ 火が通ったらキャベツとミニトマトを加えてサッとからめる。
- ⑥ 丼にごはんを盛り付け、⑤をのせる。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています!



ファミリー賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

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 ^{りおん} 山根莉音さん/ジュンさん(保護者)



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なつくん



©Rie Nishihara

エネルギー204kcal たんぱく質9.7g 食塩0.8g

材 料	4人分
佐々並豆腐	1丁
オリーブ油	小さじ2
もち	小4コ
白菜	100g
こまつ菜	100g
大根	60g
たけのこ(ゆで)	50g
しょうゆ	大さじ1
A 酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
刻みのり	適宜

<事前準備>

- 豆腐は1cm角に切り、水気をきる
 - Aの調味料を合わせる
- フライパンにオリーブ油を熱し、豆腐を入れて両面焼く。Aの調味料を小さじ2ほど加えてからめ、皿に取る。
 - 白菜は葉と白い部分に分ける。白い部分は3cm長さの細切り、葉はざく切りにする。
 - こまつ菜は茎を3cm長さ、葉部分はざく切りにする。
 - 大根は皮をむき、たけのことともに1cm角の色紙切りにする。
 - ②～④を耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジ(600W)で2分加熱する。荒熱を取って水気を軽く絞り、残りのAで和える。
 - ①もさっくり混ぜる。
 - もちは1cm角に切って、軟らかくなるまでフライパンで焼く。
 - ⑤を皿に盛りつけ、⑥をのせる。
 - きざみのりを散らす。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています!



地元愛
たっぷり
で賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

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^{あ き}／麻衣さん（保護者）



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん

©Rie Nishihara

エネルギー278kcal たんぱく質7.9g 食塩1.2g

材 料		4人分
ハンバーガーバンズ		4つ
大根		100g
A	顆粒和風だし	小さじ1
	水	1/4カップ
レタス		4枚
スライスベーコン		4枚
トマト		中1コ
B	小麦粉	小さじ2
	溶き卵	1/2コ分
	パン粉	大さじ3
揚げ油		適宜
C	夏みかん果汁	小さじ4
	しょうゆ、砂糖	各小さじ2
マヨネーズ		小さじ4



＜事前準備＞

- ・レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ・ベーコンは半分の長さに切ってフライパンで軽く焼く
- ・トマトは輪切りにする

- ① 大根は1cm厚さの輪切りにして皮をむく。同様に4枚つくる。
- ② ①を耐熱皿に並べてAを加え、レンジ(600W)で2分加熱、裏返してさらに2分加熱する。出た水分をペーパーできれいに拭き取る。
- ③ Bの小麦粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- ④ 180℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ Cを混ぜ合わせ、④を浸ける。
- ⑥ トースターで軽く焼いたバンズの上にレタス→ベーコン→トマト→⑤→マヨネーズをのせてはさむ。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！



ナイス
アイデア賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

なすの豆腐サンドキーマカレーがけ



めい 西村芽稲菜さん
萩市立椿東小学校6年

朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara



エネルギー390kcal たんぱく質15.7g 食塩3.0g

<事前準備>

- たまげなすは1cm厚さの輪切りにし、水に浸けてアクを除いて水気を切る
- 豆腐は水気を切り、横長に4等分する
- いんげんは下茹でし、1cm長さに切る

- ① Aの玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、豚肉を炒める。脂が出てきたら、Aを加えて野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ Bを入れ、やや汁けが残る程度に煮込む。
- ④ なすと豆腐は片栗粉をまぶし、フライパンにオリーブ油を熱して、両面こんがりするまで焼く。
- ⑤ 皿に、なす→豆腐→なすの順に盛りつけ、上から③をかける。熱いうちにチーズをのせ、いんげんを散らす。

材 料	4人分
たまげなす	240g
木間豆腐	1/2丁
片栗粉	大さじ4
オリーブ油	小さじ4
豚ひき肉(むつみ豚)	120g
A	玉ねぎ 小1/2コ
	にんじん 小1/2本
	スイートコーン 大さじ2
	レーズン 16g
B	水 1½カップ
	カレールウ 80g
	ウスターソース 小さじ1
	トマトケチャップ 小さじ1
	おろししょうが 小さじ2
	おろしにんにく 少々
スライスチーズ(とろける)	4枚
いんげん	4本

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！

意外な
組み合わせ
で賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

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 そうた



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara

エネルギー428kcal
たんぱく質12.4g 食塩0.7g

材 料	4人分
米	2合
魚(あじ)	2尾
塩こしょう	小さじ1/5
片栗粉	大さじ4
サラダ油	大さじ1
きゅうり	中1/2本
塩	少々
トマト	中1コ
A 酢、砂糖	各大さじ3
だし汁	小さじ1

<事前準備>

- 米を炊く

- ① 魚に塩こしょうを振り、片栗粉を全面に薄くつける。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面を焼く。身をほぐす。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにして塩を振り、しんなりしたら絞る。
- ④ トマトは1cm角に切る。
- ⑤ Aを合わせて、ごはんに切るように混ぜ合わせる。
- ⑥ ②③を混ぜ合わせて、最後に④をさっくり混ぜる。
- ⑦ ひとり2コずつになるように、ラップに包んで三角に結ぶ。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！



手軽で賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

夏野菜たっぷりねばねばもち麦丼

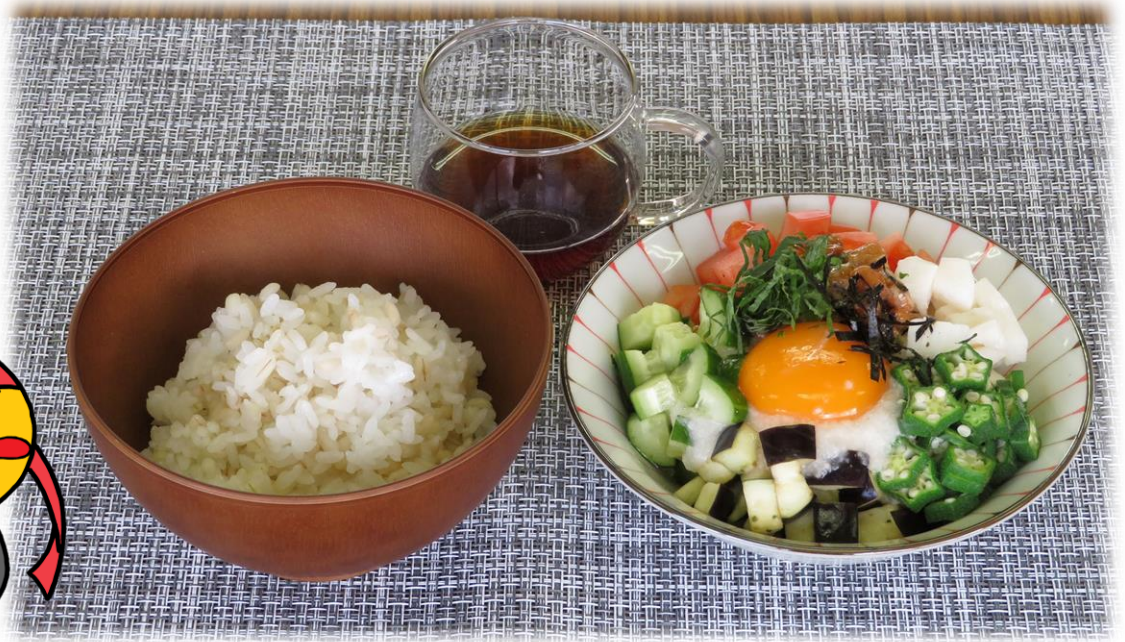


萩市立萩東中学校1年 河村ひなこさん

朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara



エネルギー446kcal たんぱく質12.0g 食塩0.8g

材 料	4人分
米	2合
もち麦	大さじ4
オクラ	10本
なす	小1本
塩	少々
きゅうり	中1本
トマト	小1コ
長いも	1本(20cm)
青じそ	8枚
納豆	1パック
卵黄	4コ分
刻みのり	適宜
A 麺つゆ(2倍濃縮)	大さじ2
水	大さじ4

＜事前準備＞

- ・ 米にもち麦を入れて炊く
- ① オクラはサッと茹でて輪切りにする。
- ② なすは1cm角に切り、塩をふってもみ込み10分ほど置く。
- ③ きゅうり、トマトは1cm角に切る。長芋は半分を1cm角に切り、残りをすりおろす。
- ④ 青じそは細切りにする。
- ⑤ 器に①～③を彩りよく盛りつけ、納豆、卵黄、刻みのり、青じそをのせる。最後にAをかける。
- ⑥ 炊きあがったごはんは別の器に盛り、⑤をのせて食べる。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！

カラフル
で賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

むつみぶたの もりもりパングラタン



萩市立むつみ中学校1年 常好華実さん みちる



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん

©Rie Nishihara

エネルギー568kcal たんぱく質19.1g 食塩2.3g

材 料		4人分
食パン(6枚切り)		2枚
ウインナー(むつみ豚)		4本
玉ねぎ		中1コ
オリーブ油		大さじ1
ブロッコリー		120g
ミニトマト		8コ
A バター		60g
小麦粉		大さじ4
B 牛乳		1½カップ
固形コンソメ		1/2コ
ピザ用チーズ		100g
(飾り用)ウインナー		4本
(皿に塗る用)バター		10g



＜事前準備＞

- 食パン、玉ねぎ、ブロッコリーは1.5cm角に切る ウインナーは1.5cm長さに切る ミニトマトは1/4に切る
- グラタン皿にバターを塗る

- ブロッコリーを耐熱皿に入れてラップをし、レンジ(500W)で3分加熱する。
- フライパンに油を熱し、ウインナーと玉ねぎを中火で炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら火を弱め、Aを入れて混ぜる。
- さらにBを少しずつ加え、とろみがつくまで混ぜる。
- グラタン皿に、パン→ブロッコリー→ミニトマト→④→ピザ用チーズを順にのせて、オーブントースターで15分くらい焦げ目がつくまで焼く。
- ウインナーはトースターの横と一緒に焼いて、上に盛り付ける。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！



地元愛
たっぷり
で賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

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 み あ

朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なつくん



©Rie Nishihara



エネルギー403kcal たんぱく質18.6g 食塩2.2g

材 料		4人分
卵		4コ
サラダ油		大さじ1
厚切りベーコン		180g
A トマト		中2コ
なす		中1本
塩こしょう		少々
ほうれん草		1束
スライスチーズ		4枚
トマトケチャップ		大さじ4

＜事前準備＞

- ・ Aのベーコン、トマトを1cm角に切る
- ・ Aのなすは1cm角に切り、水に浸けてアクを除き水気を切る

- ① ほうれん草はサッと茹でて冷水に取り、適当な長さに切る。ミキサーにかけてペースト状にする（水分は適宜茹で汁を加える）。
- ② フライパンを熱し、Aを炒めて塩こしょうで味を調える。皿に取り置く。
- ③ フライパンに油を熱して、溶きほぐした卵（1コ分）を広げて焼く。
- ④ 中央にチーズをのせて、②の1/4量を半分より手前にのせて包む。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、ケチャップ→①をかける。
- ⑥ 同様にして4つ作る。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！



苦手な野菜を克服
で賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

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 もりし



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara

エネルギー211kcal たんぱく質7.4g 食塩0.6g

材 料	4人分
じゃがいも	中4コ
冷凍枝豆(サヤ付)	100g
にんじん	中1/2本
玉ねぎ	小1コ
A 片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2
豚薄切り肉(むつみ豚)	50g
ピザ用チーズ	16g

<事前準備>

- 枝豆を茹でて、豆だけ取り出す

- ① じゃがいもは皮をむいてすりおろす。にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉は細切りにする。
- ③ ボウルに①、枝豆、Aを入れてスプーンでかき混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を1人3コずつになるようにすくい入れる。
- ⑤ 上に豚肉とチーズを広げてのせて、両面をこんがり焼く。

※ 焼くときにはカリッとなるようにフライ返しで押さえながら焼く

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！



グッド
ネーミング賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

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^{りゅうま}



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん

©Rie Nishihara

エネルギー214kcal たんぱく質13.9g 食塩1.1g

材 料		4人分
豚ひき肉(むつみ豚)		200g
キャベツ		200g
にんじん		40g
玉ねぎ		中1/2コ
卵		1コ
A	トマトケチャップ	大さじ1
	麺つゆ(ストレート)	大さじ1
	粗挽黒こしょう	少々
じゃがいも		中1コ
水煮大豆		50g
B	水	1½カップ
	固形コンソメ	1コ
スナップえんどう		40g



＜事前準備＞

- キャベツは芯を付けたまま切ってラップに包み、レンジでしんなりするまで加熱する。
- にんじんは1cm厚さの輪切りにし、型抜きで1人3枚の花型を作る
型抜きした残りの部分はみじん切りにする
- 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもはサイコロ状に、スナップえんどうは斜めに切る

- ① 豚ひき肉にみじん切りの玉ねぎとにんじん、Aを入れてよく混ぜる。
- ② 柔らかくなったキャベツの葉の間に、①を均等に挟んでいく。
- ③ 鍋に②とB、花型にんじん、水煮大豆を入れて10分煮る。
- ④ さらにじゃがいもを入れて10分煮る。最後にスナップえんどうを加えてひと煮たちしたら火を止める。
- ⑤ ②をケーキのように切って皿に盛り付け、野菜を彩りよく飾る。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！

おしゃれで賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

萩野菜ひや汁



萩市立萩東中学校1年 山本アニエスさん

朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara



エネルギー115kcal たんぱく質8.9g 食塩2.9g

材 料		4人分
あじ干物		1枚
きゅうり		中1本
塩		少々
オクラ		2本
みょうが		2本
しょうが		1片
青じそ		4枚
木綿豆腐		1/2丁
水		2カップ
A	麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ2
	麦みそ	大さじ2
	白いりごま	大さじ1
	氷	適宜

- ① あじの干物をグリルで焼き、骨を除いて身をほぐす。
- ② きゅうりは薄切りにして塩を振り、水分が出たら絞る。
- ③ オクラはサッと茹でて、薄切りにする。
- ④ みょうがは小口切り、しょうがはすりおろし、青じそは5mm角、豆腐はさいの目切りにする。
- ⑤ Aを溶き合わせ、①～④を加えて混ぜる。
- ⑥ 器に氷を入れて注ぎ入れ、ごまをちらす。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>



健康増進課からの情報を発信しています！

栄養満点
で賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

あつあつ ホカホカ 焼きおにぎり



ま ゆ か
萩市立萩東中学校2年 山根真友加さんの作品

朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara



材 料		4人分
米		2合
A	にんじん	小1本
	きゅうり	中1/2本
	なす	小1本
	塩	2g
	トマト	中1コ
	刻み昆布	8g
	しょうゆ	小さじ2
	白ごま	大さじ1
	サラダ油	少々

エネルギー311kcal たんぱく質6.1g 食塩1.2g

＜事前準備＞

- ・ 米を炊く
- ・ 刻み昆布を水に浸けて戻す

- ① Aのにんじんは千切り、きゅうりは輪切り、なすは薄切り(大きければ半月orいちょう切り)にする。
- ② 塩を全体に振って塩もみする。しんなりしたら絞る。
- ③ トマトは5mm角に切る。
- ④ 昆布は水けをきって適当な長さに切り、しょうゆをまぶす。
- ⑤ ごはんに②～④、ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 1人3つになるように結び、フライパンに油を薄くのばし、こげ目がつくまで両面焼く。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！

食べてみたい
で賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

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^{しゅう}



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara

【一品】エネルギー199kcal
たんぱく質16.0g 食塩0.8g
【汁物】エネルギー63kcal
たんぱく質4.7g 食塩2.0g

＜事前準備＞

- あじの下処理をし、塩を振る
- ※カッテージチーズを作る
牛乳(200ml)を70℃に温め、酢(大さじ2)を入れる。固まってきたらキッチンペーパーでこす。
- ※みそ玉を作る
みそ(大さじ4)の中にかつお節(4g)を入れて混ぜ、4等分にしてそれぞれラップに包む。

- ① あじを焼く。
- ② なすは輪切りにして耐熱容器に入れ、オリーブ油をかけてレンジ(600W)で1分加熱する。
- ③ きゅうりはすりおろし、Aを加えて調味する。
- ④ トマトは大きめの角切りにする。
- ⑤ ③に②④とカッテージチーズを軽く和える。
- ⑥ 汁椀に、みそ玉と小口切りにしたオクラ、わかめ、さいの目切りにした豆腐を入れて、熱湯を注ぐ。

材 料		4人分
あじ		4尾
塩		少々
なす		100g
オリーブ油		大さじ2
きゅうり		100g
酢		大さじ4
A 砂糖		小さじ2
塩こしょう		少々
トマト		200g
カッテージチーズ※		20g
オクラ		2本
豆腐		120g
わかめ(乾)		大さじ1
みそ玉※		4コ
熱湯		適宜

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！

栄養満点
で賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

しゅう しょう かい しゅう とう 萩マイ～春夏秋冬～



山口県立萩高等学校2年 上野鈴歩さん

朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara



材 料		4人分
豚ひき肉		240g
しゅうまいの皮		24枚
キャベツ		150g
玉ねぎ		中1/4コ
にんじん		中1/4本
もやし		1袋
A	卵豆腐	1パック
	卵豆腐のたれ	1袋
	片栗粉	大さじ2
	おろししょうが	小さじ1
	塩	少々
	ほうれん草	6g
飾り用	さつまいも	30g
	ミニトマト	2コ
	ブロッコリー	10g
B	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ2

エネルギー291kcal たんぱく質15.7g 食塩0.9g

- ① キャベツは1.5cm幅に切る。
- ② もやしは洗って水気を切る。
- ③ 玉ねぎとにんじんはすりおろす。
- ④ 飾り用のほうれん草はざく切り、さつまいもは角切り、ミニトマトは1/4サイズ、ブロッコリーは小房に分ける。
- ⑤ ジッパー付袋に豚ひき肉、③、Aを入れてしっかりもむ。
- ⑥ 製氷皿にしゅうまいの皮を並べて⑤の具を入れていく。
- ⑦ ⑥の上に④の野菜をそれぞれのせる。
- ⑧ フライパンにキャベツ、もやしを敷き、その上に⑦を並べる。
- ⑨ もやしがかぶるくらいの水を入れてふたをし、約10分蒸す。
- ⑩ Bのつけダレを添える。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！

グッド
ネーミング賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

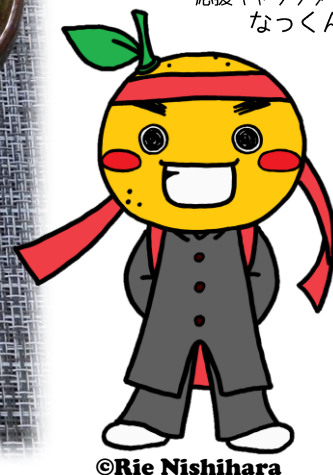
夏カレー味噌汁



萩市立萩東中学校3年 徳本小晴さん こはる



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara

【おむすび】エネルギー289kcal たんぱく質6.8g
食塩0.8g
【汁物】エネルギー108kcal たんぱく質4.2g 食塩0.6g

＜事前準備＞

- ・ 枝豆を茹でて、豆だけ取り出す

- ① 米をとぎ、Aと定量の水を入れて通常通りに炊く。
- ② 炊きあがったごはんには枝豆を入れて混ぜ合わせ、1人2コずつになるように三角に結ぶ。
- ③ じゃがいも・玉ねぎ・トマト・油揚げを1.5cm角に切る。
- ④ ピーマンは1cm角に切る。
- ⑤ 鍋にじゃがいも、玉ねぎを入れてかぶるくらいの水を注ぎ、鶏がらスープの素を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ ピーマン、トマト、油揚げ、Bを加えて再沸騰するまで火を通したら、器に盛ってこしょうを振る。

材 料		4人分
米		2合
A	しらす干し	10g
	梅昆布茶(粉末)	大さじ1
冷凍枝豆(サヤ付)		80g
じゃがいも		中1コ
玉ねぎ		中1コ
トマト		中1コ
ピーマン		2コ
油揚げ		1枚
鶏がらスープの素		大さじ1
B	白みそ	大さじ2
	カレー粉	小さじ1/2
粗挽黒こしょう		少々

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！

ナイス
アイデア賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

自家製野菜たっぷりの健康朝ごはん



朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん

©Rie Nishihara



萩市立萩西中学校3年 伊藤千代さん^{ちよ}



【おむすび】エネルギー363kcal たんぱく質10.1g

食塩2.0g

【汁物】エネルギー122kcal たんぱく質5.4g 食塩0.5g

材 料		4人分
米		2合
梅干し		大1コ
A	しょうゆ	大さじ2
	白ごま	大さじ1
卵		2コ
	ごま油	大さじ1
ブロッコリー		130g

	厚切りベーコン	100g
	たけのこ(水煮)	100g
	玉ねぎ	50g
B	鶏がらスープの素	大さじ1/2
	水	3カップ
	ブロッコリー	120g

＜事前準備＞

- ・ 米を炊く
- ・ 梅干しは種を除いて包丁でたたき、Aと混ぜ合わせる
- ・ ベーコンは角切りにする
- ・ すべてのブロッコリーは小房に分けて茹でる
おむすび用と汁用に分ける

- ① 卵を割りほぐし、ごま油でスクランブルエッグをつくる。
- ② おむすび用のブロッコリーは小さめに切る。
- ③ ボウルの中に、①、②、Aを入れて混ぜ、ごはんを加えてざっくり混ぜ合わせる。1人2コずつになるように三角に結ぶ。
- ④ たけのこは薄切り、玉ねぎはくし型に切る。
- ⑤ 鍋にBと④、ベーコンを入れて火を通す。
- ⑥ 器に注ぎ、汁用のブロッコリーを浮かべる。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>



健康増進課からの情報を発信しています！

ファミリー賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会

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



はるな
萩市立福栄中学校3年 西村陽南さん

朝ごはんメニューコンテスト
応援キャラクター
なっくん



©Rie Nishihara



材 料		4人分
米		3合
A	豚薄切り肉(むつみ豚)	100g
	大根	50g
	にんじん	中1/3本
	しいたけ	2枚
B	顆粒和風だし	小さじ1
	みりん、しょうゆ	各大さじ2
	白すりごま	少々
	のり(全形1/6切)	8枚

C	甘鯛すり身	100g
	卵	1コ
	酒、ごま油	各大さじ1
	塩	小さじ1/4
D	しょうが	1/2片
	はんぺん	1枚
	青じそ	3枚
	長ねぎ	1/3本
	ほうれん草	1束
E	だし汁	4カップ
	みりん、酒	各大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2

【おむすび】エネルギー505kcal たんぱく質12.9g 食塩1.8g
【汁物】エネルギー126kcal たんぱく質9.8g 食塩1.6g

＜事前準備＞

- ・ Aをすべて細切りにし、フライパンで豚肉を炒めてから残りのAも炒め合わせる
- ・ 米をとぎ、AとB、水を入れて通常通りに炊く
- ・ Cのしょうがはすりおろし、Dの青じそは細切り、長ねぎはみじん切りにする
- ・ ほうれん草を茹でて冷水にとり、絞って3cm長さに切る

- ① 炊き上がったごはんをボウルに移し、1人2コずつになるように結ぶ。ごまを振ってのりを巻く。
- ② フードプロセッサーにCを入れて混ぜ、なめらかになったらDを加えて粗く混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にEを入れて火にかけ、沸騰したら②を丸めて入れる。
- ④ ③のすり身が浮いてきたら汁椀にとり、だし汁を注いでほうれん草を添える。

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

管理栄養士考案の減塩レシピなどを掲載。

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

<https://www.facebook.com/hagikenkou/>

健康増進課からの情報を発信しています！

地元愛
たっぷり賞

萩の食べものはいちばん!第7回(R2)朝ごはんメニューコンテスト

萩市の食育を支える会