

朝から元気に
ビタミンたっぷりサンド

優秀賞

材 料

4人分

食パン(10枚切)	8枚
バター	10g
むつみ豚もも薄切り	240g
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
紫キャベツ	100g
赤パプリカ	160g
レタス	50g
スライスチーズ	4枚
夏みかんマレード	大さじ4
白ワイン* 酢	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ½
オリーブオイル	大さじ1

エネルギー531kcal 食塩2.7g

苳のむつみ豚や野菜を
たくさん食べて、朝から
元気に1日頑張て！

苳市立椿西小学校6年
河名一華さん

＜事前準備＞

- 夏みかんソースを作る。
鍋にAを入れて火にかけ、沸々したらオリーブオイルを加える。
- 紫キャベツは千切り、パプリカは種を除き千切りにする。
- レタスは洗って水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。

① 豚肉の表面に薄く小麦粉をまぶす。

② フライパンに油を熱し、①を重ならないように並べて両面焼く。

③ 食パンにバターを薄く塗る。

④ まな板に大きめに切ったラップを広げ、食パン→紫キャベツ→パプリカ→レタス→②の肉→夏みかんソース→スライスチーズ→食パンの順に置き、しっかりめに包んでなじむまで置く。

⑤ ラップごと半分に切る。

※ 電子レンジを使う料理は、すべて600Wの加熱時間です。

審査員からのコメント

- マーマレードの使い方に脱帽！爽やかで新しい味でした。
- 日頃から料理をしていることがうかがえる手際でした。

※ 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 ホップステップジャンプ！

Step 1

主食 は必ず食べる！

まずは、「毎朝食べる習慣」を身につけよう。

おにぎり 食パンやロールパン

菓子パンは「おやつ」だよ。朝ごはんにはならないので注意！

Step 2

主食 + 主菜 で元気アップ！

卵や納豆、魚の缶詰など手軽に食べられるものを用意してみよう。

卵かけご飯 納豆ご飯 目玉焼きトースト

牛乳・乳製品もたんぱく質が豊富。朝ごはんに取り入れてみよう。

Jump

主食 + 主菜 + 副菜 で完ぺき！

洗うだけのミニトマトやレタス、乾燥野菜・海藻、冷凍野菜も便利。前の晩に、具だくさんの汁もの(豚汁等)を多めに作っておくのもいいね♪

豚汁 おにぎらず ピザトースト ミックスサンド

副菜 おなかのスイッチ

カラダの調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

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、次はきみが入賞をめざそう！

クックパッド 苳市☆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 苳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！

苳市の食育を支える会

事務局 苳市健康増進課 Tel0838-26-0511

協 賛 阿武・苳地域地産・地消推進協議会、阿武・苳地区魚食普及推進協議会、(株)キヌヤ、(株)丸久アトラス苳店、業務スーパー苳店、国際ソロプチミスト苳、ザ・ビッグエクストラ苳店、サンリブ苳、JA山口県苳統括本部、苳・阿西商工会、苳阿武商工会、苳市民生委員児童委員協議会、苳市PTA連合会、苳物産協会、山口県漁業協同組合はぎ統括支店 (五十音順)

苳の食べ物はいちばん！

第8回 朝ごはん
メニューコンテスト
受賞レシピ集

苳の地場産食材を
2種類以上使った
朝ごはんの一品 or
おむすびと汁もの

第8回朝ごはんメニューコンテスト

応募総数
854作品

- ・小学校 337作品(9校)
- ・中学校 516作品(10校)
- ・高校 1作品(1校)

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
- ◎ 苳の地場産食材が2種類以上使われていること
- ◎ 調理時間は30分以内 (準備・片付けを除く)

朝ごはんメニューコンテスト
キャラクター なつくん
©Rie Nishihara

おアジはイカが

最優秀賞

第1回から8回までずっと参加して、いちばんこれだ！と思うメニューができました。

山口県立苳高等学校3年
上野鈴歩さん

材 料

4人分

あじの干物	1尾分
青じそ	2枚
炒りごま	20g
キャベツ	200g
ごはん	200g
ひじき煮	下記の半量

エネルギー288kcal 食塩1.4g

※¹ いか煮付け(4人分)

いか(胴)	280g
しょうゆ	大さじ2
A みりん、酒	各大さじ2
砂糖	大さじ2
しいたけ戻し汁	150ml

① いかの下処理をする。

② 鍋にAを入れて沸騰させ、いかを入れて固くならないように煮る。

※² ひじき煮(作りやすい量)

ひじき(乾)	16g
干しいたけ	20g
にんじん・さつまいも	各80g
枝豆(冷凍)	40g
ちくわ	40g
いかゲソ	40g
ごま油	小さじ2
いか煮付の残り汁	全量

① ひじきとしいたけをそれぞれ別に水に浸けて戻す。

② ひじきは水気を切る。

③ 干しいたけは薄切り、にんじん・さつまいもは1cm角に切る。ちくわは半月切り、ゲソは1cmに切る。

④ 鍋にごま油を熱し、②③を入れて炒め、しんなりしたらいか煮付の残り汁を加えて煮る。仕上げに解凍してサヤからはずした枝豆を加える。

＜事前準備＞

- いか煮付け※¹を作る。
- ひじき煮※²を作る。

① あじの干物をフライパンでグリルで焼き、身をほぐす。

② 青じそはみじん切りにしてアクを除く。

③ キャベツの芯部分は削いで厚さを均等にし、大きい葉のままサッと茹でる。

④ 温かいごはんにはひじき煮と②、ごまを入れてさっくり混ぜる。

⑤ ④をいか煮の胴にしっかりめに詰める。

⑥ 余った④に①のあじを混ぜる。

⑦ まな板にラップ→キャベツを広げて⑥を乗せ、手前からしっかりめに巻く。

⑧ ⑤⑦を食べやすい大きさに切って、皿に盛りつける。

審査員からのコメント

- 食べるのがもったいないくらいの出来栄！
- まごはやさしいの食材が使われていて組み合わせが楽しい。

あったか親子賞

萩市立佐々並小学校1年
西岡田慧さん かおりさん(保護者)



<事前準備>

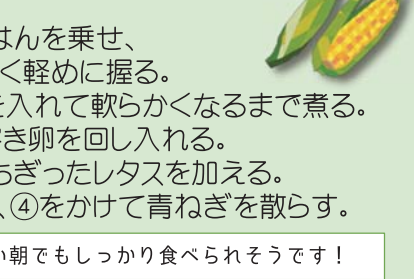
- なすとにんじんは1cm角、青ねぎは小口切りにする。

- ① 豚肉は細切りにし、フライパンに油を熱して炒める。Aで調味する。
- ② ラップにひとり分のごはんを乗せ、真ん中に①を入れて丸く軽めに握る。
- ③ 鍋にB、なす・にんじんを入れて軟らかくなるまで煮る。
- ④ Cでとろみを付けて、溶き卵を回し入れる。水気を切ったコーンとちぎったレタスを加える。
- ⑤ 器の真ん中に②を置き、④をかけて青ねぎを散らす。

手軽にササツ(佐々)と作っちゃイナ!! 天津飯風スープごはん

材 料	4人分
ごはん	1½合分
むつみ豚切り落とし	100g
A オイスターソース、みりん	各小さじ1
しょうゆ	小さじ½
ごま油	小さじ1
なす、にんじん	各40g
B 鶏がらスープの素	大さじ1
水	2カップ
C 片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
溶き卵	2コ分
スイートコーン缶	20g
レタス	40g
青ねぎ	適宜

エネルギー330kcal 食塩1.3g



おしゃれで賞

萩市立萩東中学校1年
下向璃子さん



<事前準備>

- トマトはくし型に切る。
- その他の野菜はすべてみじん切りにする。

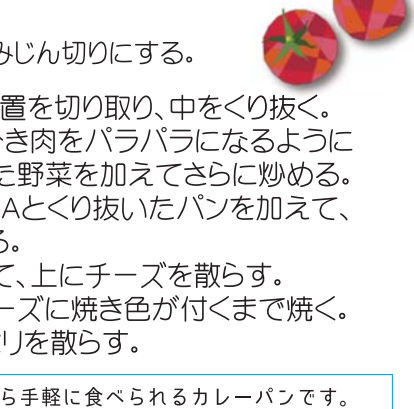
- ① ロールパンの上¾の位置を切り取り、中をくり抜く。
- ② フライパンを熱してひき肉をパラパラになるように炒め、みじん切りにした野菜を加えてさらに炒める。
- ③ 全体がしんなりしたらAとくり抜いたパンを加えて、とろみがつくまで煮る。
- ④ ①のパンに③を入れて、上にチーズを散らす。
- ⑤ トースターに並べ、チーズに焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ みじん切りにしたパセリを散らす。

野菜の食感も活かされて、朝から手軽に食べられるカレーパンです。

萩の野菜 キーマカレーパン

材 料	4人分
ロールパン	8コ
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	100g
にんじん、なす	各80g
ピーマン	40g
トマト	小1コ
A 水	1カップ
カレールウ	40g
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適宜

エネルギー362kcal 食塩2.1g



エコクッキング賞

萩市立大島中学校3年
濱村烈さん 井本摩稀斗さん



<事前準備>

- 玉ねぎを薄切り、青じそは粗みじん切りにしてアクを除く。
- レモンはしっかり洗って極薄いいちょう切りにする。
- 厚手のビニール袋にAを合わせ、夕飯で余った刺身と玉ねぎ・青じそ・レモンを加えて混ぜる。冷蔵庫で一晩おく。

- ① バケットを3cm厚さに切ってひとり3切れずつ用意する。具材を挟めるように切込みを入れる。
- ② 浸けておいた具材を彩りよくはさむ。

残ったお刺身がパンに合う爽やかな味に大変身！



ナイスアイデア賞

萩市立大島中学校3年
刀禰好誠さん 田中玲那さん
岡村尚史さん



<事前準備>

- 夕飯で余った煮魚の骨を除く。
- 卵を茹でる。
- ブロッコリーは小房に分け茹でる。

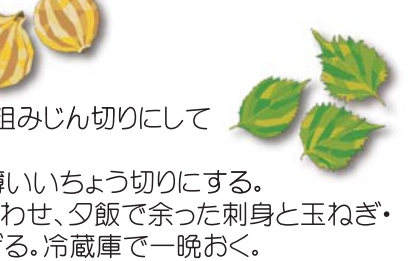
- ① ブロッコリーは粗めにみじん切りにする。
- ② ボウルにAと①、煮魚を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ゆで卵は5mm厚さの輪切りにする。
- ④ パンに薄くバターを塗る。
[パターン1] ②→ゆで卵をはさんで、ホットサンドにする。
[パターン2] スライスチーズ→②をはさむ。
- ⑤ それぞれ半分に切り、2種類を1セットにして盛りつける。

煮魚とパンの組み合わせに驚き！魚の新しい食べ方だと思います。

ウオオオーな エコサンドⅡ

材 料	4人分
白身魚(刺身用)	320g
玉ねぎ	100g
青じそ	4枚
レモン	½コ
オリーブオイル	大さじ4
A バルサミコ酢	大さじ4
しょうゆ	小さじ4
バケット	1本

エネルギー406kcal 食塩1.8g



- ① ボウルにA、ゆず吉の皮と果汁を入れ、温かいごはんを加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ② ひとり2コずつになるようにおむすびにする。



ウオオオーな エコサンドⅠ

材 料	4人分
煮魚	4切れ
タルタルソース	大さじ1½
A マヨネーズ	大さじ1½
プレーンヨーグルト	大さじ1½
ブロッコリー	100g
卵	2コ
スライスチーズ	2枚
食パン(8枚切)	8枚
バター	20g

エネルギー506kcal 食塩2.8g

<事前準備>

- 夕飯で余った煮魚の骨を除く。
- 卵を茹でる。
- ブロッコリーは小房に分け茹でる。

- ① ブロッコリーは粗めにみじん切りにする。
- ② ボウルにAと①、煮魚を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ゆで卵は5mm厚さの輪切りにする。
- ④ パンに薄くバターを塗る。
[パターン1] ②→ゆで卵をはさんで、ホットサンドにする。
[パターン2] スライスチーズ→②をはさむ。
- ⑤ それぞれ半分に切り、2種類を1セットにして盛りつける。

煮魚とパンの組み合わせに驚き！魚の新しい食べ方だと思います。

栄養満点で賞

萩市立須佐中学校3年
野村廉凌さん



<事前準備>

- ゆず吉の皮を薄く削いで千切りにし、果汁を絞る。
- 鍋にBを入れて冷蔵庫で一晩おき、だし汁をとる。

- ① ボウルにA、ゆず吉の皮と果汁を入れ、温かいごはんを加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ② ひとり2コずつになるようにおむすびにする。

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、なすは半月切り、かぼちゃはいちょう切りにする。
- ③ おくらは1cm厚さの輪切り、みょうがは小口切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、肉を炒める。色が変わったら②を加えて炒め、しんなりしたらだし汁を加える。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったらみそを溶き入れ、オクラを加える。
- ⑥ 器に盛りつけたら、みょうがを散らす。

手軽で賞

萩市立明倫小学校6年
西村凜さん 希さん(保護者)



<事前準備>

- 青ねぎは小口切りにする。
- ハムは1cm角、玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。

- ① ごはんをひとり2コずつになるように軽く握り、平らに潰す。
- ② 片方にはBを塗ってAを乗せ、上にチーズを散らす。
- ③ もう片方にはケチャップを塗ってCを彩りよく飾り、チーズを散らす。
- ④ トースターに②③を入れて、チーズが溶けるまで焼く。

しらすとゆず吉の さっぱりおむすび 夏野菜とん汁

材 料	4人分
ごはん	2合分
ちりめんじゃこ	50g
A 炒りごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
ゆず吉	1コ分

エネルギー334kcal 食塩0.7g

むつみ豚切り落とし	120g
ごま油	小さじ2
玉ねぎ、なす	各80g
かぼちゃ	120g
おくら	20g
いりこ	5～7本
B 水	700ml
みそ	大さじ2
みょうが	1本

エネルギー144kcal 食塩1.2g

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、なすは半月切り、かぼちゃはいちょう切りにする。
- ③ おくらは1cm厚さの輪切り、みょうがは小口切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、肉を炒める。色が変わったら②を加えて炒め、しんなりしたらだし汁を加える。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったらみそを溶き入れ、オクラを加える。
- ⑥ 器に盛りつけたら、みょうがを散らす。

ライスピザ

材 料	4人分
ごはん	640g
釜揚げしらす	40g
A 青ねぎ	4本
しょうゆ	小さじ2
B みりん	小さじ2
C ハム	2枚
玉ねぎ、ピーマン	各20g
トマトケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	60g

エネルギー359kcal 食塩1.6g

- ① ごはんをひとり2コずつになるように軽く握り、平らに潰す。
- ② 片方にはBを塗ってAを乗せ、上にチーズを散らす。
- ③ もう片方にはケチャップを塗ってCを彩りよく飾り、チーズを散らす。
- ④ トースターに②③を入れて、チーズが溶けるまで焼く。

愛情たっぷり賞

萩市立佐々並小学校5年
木村心咲さん 晋也さん(保護者)



<事前準備>

- トマトはみじん切りにして水気をきる。
- きゅうりはすりおろして水気をきる。
- 白玉粉はこねやすいように砕く。

- ① かぼちゃはラップに包んでレンジで1分加熱し、皮を除いてさいの目に切る。
- ② パプリカはみじん切りにする。
- ③ ボウルにAを入れてこね※、5等分にする。
※豆腐の水分で固さが変わるため様子をみながら加える
- ④ ③にトマト、きゅうり、かぼちゃ、パプリカ、水気をきったコーンをそれぞれ混ぜ合わせ、5色の団子を作る。
- ⑤ それぞれを4等分にして丸め、熱湯で茹でる。
- ⑥ 茹であがったら器に5色団子を盛り付け、温めたBを注ぐ。

意外な組み合わせ賞

萩市立萩東中学校2年
藤内芽衣さん



<事前準備>

- Aを混ぜ合わせて卵液を作る。
- ジップ付きの袋にパンと卵液を入れて一晩浸ける。

- ① フライパンにバターを熱し、一晩浸けたパンを1枚ずつ入れてふたをし、表面に軽く焦げめが付く程度に両面ゆっくり焼く。
- ② Bでスムージーを作る。
ミキサーに、適当な大きさに切ったほうれん草と残りのBを入れて、なめらかになるまで攪拌する。

※ 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。

ヘルシー カラフルだんご汁

材 料	4人分
白玉粉	50g
A 米粉	50g
木綿豆腐	½丁
トマト	20g
きゅうり	20g
かぼちゃ	20g
パプリカ	20g
スイートコーン缶	20g
水	90ml
B 麵つゆ(2倍濃縮)	30ml

エネルギー144kcal 食塩0.6g

- ① トマトはみじん切りにして水気をきる。
 - ② きゅうりはすりおろして水気をきる。
 - ③ 白玉粉はこねやすいように砕く。
- ① かぼちゃはラップに包んでレンジで1分加熱し、皮を除いてさいの目に切る。
 - ② パプリカはみじん切りにする。
 - ③ ボウルにAを入れてこね※、5等分にする。
※豆腐の水分で固さが変わるため様子をみながら加える
 - ④ ③にトマト、きゅうり、かぼちゃ、パプリカ、水気をきったコーンをそれぞれ混ぜ合わせ、5色の団子を作る。
 - ⑤ それぞれを4等分にして丸め、熱湯で茹でる。
 - ⑥ 茹であがったら器に5色団子を盛り付け、温めたBを注ぐ。