

# 朝がダイズ(大事)! ささなミーゴス



油揚げを使って、朝手軽にパクッと食べられてよく噛めるようにタコスっぽくまとてみました。



萩市立佐々並小学校2年 西岡田慧さん かおりさん(保護者)

材料	4人分
ごはん	120g
ささなみとうふ*	½丁
すしあげ	6枚
A 合挽肉	40g
玉ねぎ	¼コ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
B しょうがすりおろし	小さじ1
にんにくすりおろし	小さじ1
リーフレタス	1枚
トマト	½コ
シヨレッドチーズ	24g

エネルギー234kcal 食塩相当量0.9g

## <事前準備>

- 豆腐は水けを切る。
- 油揚げはキッチンペーパーで包み、全体を押して油を吸い取り、半分に切って袋状に開ける。

- Aの玉ねぎはみじん切り、トマトは8mm角に切る。
- フライパンを熱し、油揚げを両面こんがり色付くまで焼く。
- 同じフライパンに豆腐を潰しながら入れて、水分を飛ばすように炒める。AとBも加えて水気がなくなるまで炒める。
- 油揚げを広げて、ごはん→リーフレタス→③→チーズ→トマトの順に詰める。

## 審査員からのコメント

- ネーミングもよく、オリジナリティの高いメニューです。
- 見た目がきれいで一口サイズ！子どもでも食べやすい。
- 2年生の子がここまで集中して取り組めるのがすごい！

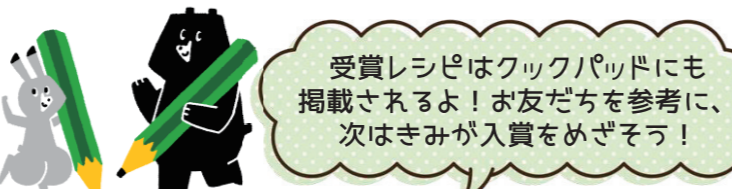
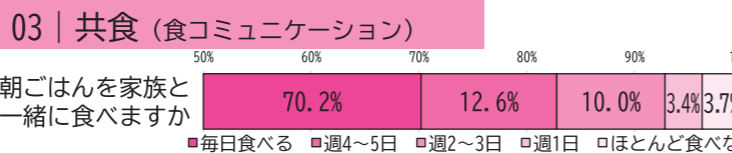
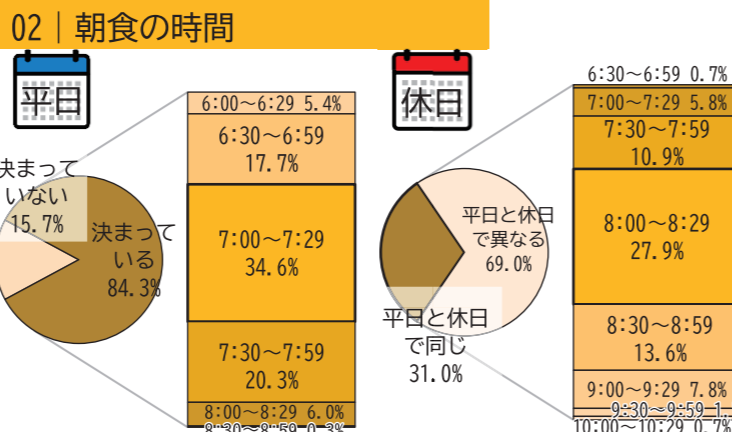
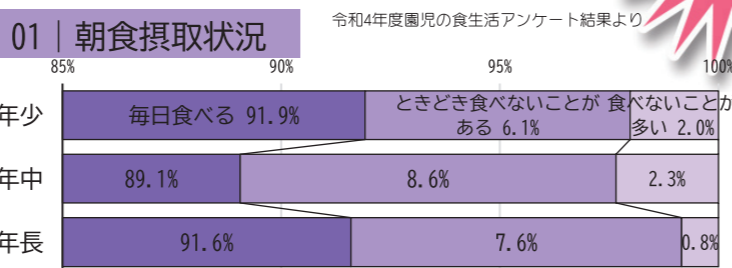
## \*ささなみとうふ

創業1800年頃と伝えられ、萩往還の宿場町として栄えた佐々並の土地の味として作られ始めました。現在は、製法は異なりますがオリジナルに近い硬めの食感と風味を目指して作られています。



※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。

# 園児をもつ保護者にお聞きしました



## 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どうぞ。

## NEW インスタグラム 萩市健康増進課公式ページ

[https://www.instagram.com/hagi\\_kenkou/](https://www.instagram.com/hagi_kenkou/)

朝ごはん×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に関する情報を発信しています！

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

## フェイスブック 萩市健康増進課公式ページ

## 萩市 萩市の食育を支える会

事務局 萩市健康増進課 Tel0838-26-0511

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、株式会社井上商店、株式会社キヌヤ、株式会社丸久アトラス萩店、業務スーパー萩店、国際ソロプチミスト萩、生活協同組合コープやまぐち、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、萩市食生活改善推進協議会、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)

# 第9回 朝ごはんメニューコンテスト 受賞レシピ集

萩の地場産食材を2種類以上使った朝ごはんの一品 or おむすびと汁もの



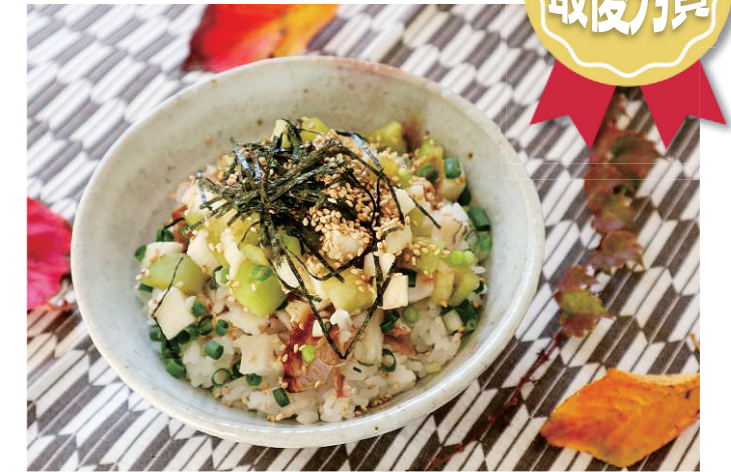
応募総数 725作品

- 小学校 276作品(9校)
- 中学校 447作品(11校)
- 高校 2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
- 萩の地場産食材が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)

# 干物を使った あっさり朝丼



長いものシャキシャキ食感を楽しめる、朝でも食べやすいどんぶりにしました。

材料	4人分
ごはん	4杯分
レンコ鯛干物*	2尾
なす	2本
長芋	160g
麵つゆ(2倍濃縮)	小さじ8
青ねぎ	3本
刻みのり	適宜
炒りごま	適宜

エネルギー400kcal 食塩相当量1.5g



萩市立田万川中学校1年 安達久眺さん

電子レンジを使う料理は、すべて600Wの加熱時間です。

- ## <事前準備>
- フライパンにフライパン用アルミホイルを敷いて干物を乗せ、蓋をしてゆっくり蒸し焼きにする。骨を除いて身をほぐす。
  - 青ねぎを小口切りにする。

- なすの皮をむき、1.5cm角に切る。耐熱容器に入れてラップをし、レンジで2分30秒加熱する。
- 長芋は皮をむき、8mm角に切る。
- ①②を合わせ、麵つゆで味付けをする。
- 器にご飯を盛り付け、干物→青ねぎ→③の順に乗せ、刻みのりとごまを散らす。

\*レンコ鯛の干物 第50回山口県水産加工展にて、農林水産大臣賞を受賞した「ジュシー無添加減塩ソフトひもの(レンコダイ)」という商品です。田万川の江崎地域で、一尾ずついいに手作りされています。

## 審査員からのコメント

- いち押しです！干物や野菜も入って、一品で完全食。
- 朝の定番の干物を丼にしたのがおもしろい。干物のおいしさと長いものシャキ感が美味しかったです。
- フライパンで干物を焼くのはいいですね。お茶漬けでも美味しそう♪



# 栄養満点で賞

# ふたトマとかぼちゃ団子の具沢山 ファイトケミカルスープ



材 料	4人分
かぼちゃ	150g
だんご粉	100g
水	適宜
むつみ豚バラ	80g
しょうがすりおろし	小さじ1
ピーマン	40g
ミニトマト	4コ
スイートコーン缶	40g
だし汁	700ml
みそ	大さじ2

エネルギー222kcal 食塩相当量1.2g

## <事前準備>

- かつお節と昆布でだしを取る。
- ① かぼちゃは種と皮を除いて適当な大きさ、ピーマンはヘタと種を除いて粗みじん切り、ミニトマトは1/4に切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、テフロンのフライパンでしょうが・ピーマンとともにサッと炒める。
- ③ かぼちゃを耐熱容器に入れてラップをし、レンジで3分加熱する。柔らかくなったら潰してだんご粉と混ぜ合わせ、練る(耳たぶの硬さになるように適宜水を加える)。
- ④ 鍋にだし汁を温め、③をひとり5コになるように丸めて加え、浮いてくるまで茹でる。
- ⑤ 茹であがったら②とミニトマトと水けをきったコーンを加えてひと煮立ちしたら、みそを溶き入れる。

# ベストフレンド賞

# むつみ豚のカレーきんぴら ライスバーガー



材 料	4人分
むつみ豚切り落とし	80g
ごぼう	60g
にんじん	50g
ピーマン	40g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1½
砂糖	小さじ2
A カレー粉	小さじ½
炒りごま	大さじ1
ごはん	800g
しょうゆ	大さじ1
B ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
レタス	2枚
スライスチーズ	4枚

エネルギー481kcal 食塩相当量2.1g

## <事前準備>

- ごぼうはささがき、にんじんとピーマンはごぼうの長さに合わせて千切りにする。
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉とごぼう・にんじんを炒める。しんなりしたらピーマンとAを加えて炒め合わせる。
- ③ ごはんにBを均等に混ぜ合わせて8等分に丸める。クッキングシートに挟んで丸く平らに延ばす。
- ④ フライパンで③に焼き目がつくまで両面焼く。
- ⑤ ④→レタス→チーズ→②→④の順に挟む。

エネルギー481kcal 食塩相当量2.1g

カレーきんぴらは作り置きしておくとも常備菜にもなり便利です。

# 意外な組み合わせで賞

# しらすたぬきおにぎり とトマトのみそスープ



材 料	4人分
ごはん	600g
釜揚げしらす	40g
天かす	20g
A 麺つゆ(2倍濃縮)	大さじ2
炒りごま	小さじ4
青じそ	4枚
青じそ	8枚
トマト	100g
玉ねぎ	100g
水	600ml
B 固形コンソメ	½コ
みそ	大さじ1
卵	1コ

エネルギー297kcal 食塩相当量0.8g

- ① Aの青じそは粗みじん切りにしてAをポウルに合わせる。
- ② ①に、ごはんとしらすを加えて全体を切るようにさっくり混ぜる。
- ③ ひとり2コずつになるように握り、青じそで巻く。⇒ おむすび
- ④ トマトは1.5cm角、玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤ 鍋にBを入れて温め、④を加える。火が通ったらみそを溶き入れ、溶いた卵を少しずつ加える。⇒ 汁もの

エネルギー46kcal 食塩相当量1.1g

天かすに味を付けてからごはん混ぜると美味しく作れます。

# 手軽で賞

# 夏バテ防止どんぶり



材 料	4人分
ごはん	600g
A かりかり梅	6コ
炒りごま	大さじ1
刻みのり	適宜
釜揚げしらす*	40g
青ねぎ	2本

エネルギー259kcal 食塩相当量1.2g

- ① Aの梅の種を除いて刻む。青ねぎは小口切りにする。
- ② ごはんにAを入れてさっくり混ぜ合わせる。
- ③ 器に②を盛り付け、刻みのり、しらす、青ねぎを散らす。

\*釜揚げしらす  
萩の前浜で漁獲し、すばやくボイルされた商品です。抜群の鮮度を誇り、冷凍による在庫確保はされません。

手軽さNo.1! 梅はぜひかりかり梅を使って食感を楽しんでください。

# 地元愛たっぷり賞

# むつみふたと夏みかんの さっぱりホットサンド



材 料	4人分
食パン(8枚切)	8枚
バター	10g
むつみ豚ベーコン	4枚
(厚切りベーコンの場合)	200g
夏みかんスライス*	16枚
(夏みかんマーマレードの場合)	60g
スライスチーズ	4枚
レタス	4枚

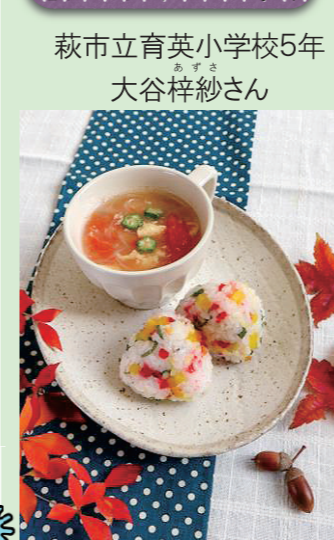
エネルギー550kcal 食塩相当量2.7g

## <事前準備>

- ① 食パンに薄くバターを塗る。
- ② ベーコン、レタスを食パンに挟める大きさに切りそろえる。
- ③ レタス→ベーコン→夏みかんスライス(もしくは夏みかんマーマレード)→チーズの順で食パンにはさむ。
- ④ ホットサンドメーカーにはさんで焼く。

# 彩り良いで賞

# うめ～むすびと 夏野菜みそ汁



材 料	4人分
ごはん	600g
A かりかり梅	4コ
たくあん	30g
青じそ	8枚
トマト	240g
玉ねぎ	60g
オクラ	3本
だし汁	600ml
みそ	小さじ4
卵	1コ

エネルギー237kcal 食塩相当量0.9g

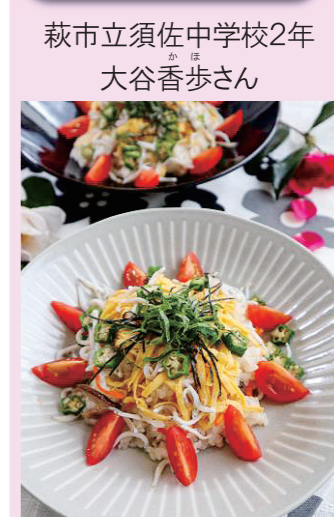
## <事前準備>

- いりごと昆布でだしを取る。
- ① Aを細かく刻む。青じそは細切りにする。
- ② ごはんに①を入れてさっくり混ぜ合わせ、ひとり2コずつになるように三角に握る。⇒ おむすび
- ③ トマトはくし形、玉ねぎは薄切り、オクラは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を温め、玉ねぎを加えて透き通ったら残りの野菜を入れ、再沸騰したらみそと溶いた卵を加える。⇒ 汁もの

前の晩から水にいりごと昆布を浸けておくとも手軽にだし汁が取れます。

# ナイスアイデア賞

# 炊飯器でカンタン!! ちらし寿司



材 料	4人分
米	2合
にんじん	40g
干しいたけ	8g
酢	60g
A 砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
B 卵	2コ
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ2
オクラ	8本
ミニトマト	6コ
釜揚げしらす	40g
青じそ	4枚
刻みのり	適宜

エネルギー396kcal 食塩相当量1.6g

## <事前準備>

- 洗米し浸水しておく。
- 干しいたけを戻す。
- にんじんは千切り、しいたけは細切りにする。
- ① 炊飯器に水けを切った米とA、にんじん・しいたけ、しいたけの戻し汁を入れ、水を2合のメモリまで適宜足して通常通りに炊く。
- ② Bを合わせて溶き、フライパンで薄く焼く。細く切って錦糸卵にする。
- ③ オクラはさっとゆでて、小口切りにする。ミニトマトは1/6にくし形、青じそは細切りにする。
- ④ 器に①の酢飯をよそい、②→しらす→オクラ・トマト→刻みのり→青じそを彩りよく盛り付ける。

炊飯器の釜が傷むおそれがあるので、酢を入れたまま浸け置かないよう注意。

## 04 | 園児の朝食の組み合わせ

1位	主食+主菜+副菜+果物+牛乳・乳製品	21.1%
2位	主食+主菜+果物+牛乳・乳製品	14.0%
3位	主食+主菜+牛乳・乳製品	12.9%
	主食+主菜+副菜+牛乳・乳製品	12.9%
5位	主食+牛乳・乳製品	9.4%

## 05 | 朝食内容

主食	副菜
白ごはんにふりかけ・のりなど	野菜の入った汁もの
食パン、ロールパン	野菜サラダ
白ごはん、白むすび	弁当や夕食の残りの副菜
食パンにジャムやチョコクリームなど	和え物
市販の菓子パン・総菜パン	煮物

副菜(野菜を使ったおかず)を食べている子が少ない様子。受賞レシピを生かしてバランスのいい朝ごはんにしてね。

※ 分量等において、すべてのレシピで管理栄養士が調整・修正してます。