

# じゃこ満載・焼きおむすびとさっぱりスープ



材料	4人分
ごはん	600g
サラダ油	大さじ1
A ちりめん	20g
青ねぎ	3本
青じそ	15本
みそ、酒	各小さじ4
砂糖	小さじ2
のり	お好みで

材料	4人分
ちりめん	30g
玉ねぎ	1/2コ
キャベツ	2枚
水	3カップ
B しょうゆ	大さじ1
しょうがチューブ	小さじ1
卵	2コ

- フライパンにAを入れて弱火にかけ、全体がなじむまで炒める。
- ごはんをひとり3コになるように楕円形にまとめ、卵焼き用のフライパンに並べる。
- ②を四角くなるように軽く押さえながら両面焼く。
- 焼いたおむすびの上に①を均等に乘せる。⇒おむすび
- 鍋にちりめんと切った野菜、水を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取りながら煮る。
- 火が通ったらBで調味し、溶いた卵を少しずつ加える。⇒汁もの

**審査員からのコメント**

- 焼きおむすびにぎりにしたり、じゃこでだしを取ったりと工夫が素晴らしいです
- 手際の良さに驚き！料理を日頃していることが感じられました

※ 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。

ちりめんじゃこをだしに使うスープにしました。



萩市立田万川中学校2年 安達久暁さん

- <事前準備>**
- Aのねぎは小口切り、しそは粗みじん切りにしアクを除く。
  - 玉ねぎは薄切り、キャベツは千切りにする。

# 萩の地場産食材を確認しよう



萩の加工品 ※調味料は除く  
ささなみとうふ、しそわかめ、かまぼこ、なつみかんマーメイド など

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 萩市健康増進課公式キッチン

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

受賞レシピを随時アップしています。そのほか、管理栄養士考案のレシピもたくさん掲載中。毎日の料理の参考にどうぞ。

## Instagram 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)

# 萩の食べ物はいちばん!

# 朝ごはんメニューコンテスト 受賞レシピ集



小学生 309人 299作品/10校  
中学生 326人 325作品/10校



- メニュー条件**
- 自分が朝ごはんに食べたいと思う「朝ごはんの一品」や「おむすびと汁もの」
  - 朝に子どもでも手軽に作れてオリジナリティのある料理
  - 「萩の地場産食材(裏面)」の中から必ず2種類以上を選び、それらを使った料理
  - 材料費は4人分で600円程度とし、調理時間は30分以内(事前準備・片付けを含まない)

## 応募対象

- 幼児～高校生に相当する年齢で、市内に住んでいるか通園・通学している方
- 親子や友だちとの参加も可、親子での参加は小学生まで

# 萩が満菜! ライスピッツァ



生地をごはんにしたこと、おいしいちゃんも美味しいと言っておかわりをしてくれました。

材料	4人分
ごはん	600g
金太郎*	4尾
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ1
玉ねぎ	40g
なす	60g
ピーマン	20g
ミニトマト	6コ
ピザソース	大さじ3
釜揚げしらす	15g
ピザ用チーズ	40g

萩市立佐々並小学校4年 木村千紘さん 真弓さん(保護者)

- <事前準備>**
- 金太郎は三枚おろしにし、塩を振り水分を拭き取る。
  - 玉ねぎは薄切り、なす・ピーマン・トマトは輪切りにする。

- ごはんを軽く潰して、くっつかないアルミの上に乗せて円形に伸ばし、トースターで5分程度焼く。
- 焼いている間に、フライパンにオイルを熱し、金太郎を焼く。両面焼いたら取り出しておく。
- 同じフライパンで玉ねぎとなすを軽く炒める。
- ①にピザソースを薄く塗り、②③、ピーマン、ミニトマト、しらすを色よく盛り付けたら、チーズをちらす。
- 再びトースターに入れて、チーズが溶けるまで焼く。

**審査員からのコメント**

- 金太郎がポイント！難しい魚によくチャレンジしましたね
- オリジナリティがあって全体のバランスも良いです
- 親子で彩りを考えながら具材を並べたり楽しんでいました

\*金太郎 「ヒメジ」の地方名 成魚で15～20cmの大きさ。美しい朱色をしており、下顎に黄色いあごひげが2本あるのが特徴。

電子レンジを使う料理は、すべて600Wの加熱時間です。



# 朝から元気で賞 萩の腸活朝ごはん



材料	4人分
米	2合
A しょうゆ	大さじ1½
酒、みりん	各大さじ1½
だし汁	260ml程度
芽ひじき(乾)	2g
さつまいも	80g

材料	4人分
切り干し大根	15g
にんじん	40g
しめじ	60g
だし汁	300ml
豆乳(無調整)	300ml
みそ	大さじ1½
青ねぎ	2本

- <事前準備>
- 米を洗い浸水する。
  - ひじきを戻して水けをきる。
  - 切り干し大根は戻し3cm長さ、ねぎは小口切りにする。
- さつまいもは1cm角に切る。
  - 米の水けをきって釜に入れ、Aと①、ひじきを加えて炊く。
  - ひとり2コになるように三角に握る。⇒おむすび
  - にんじんは短冊切り、しめじは石突を除いて小房に分ける。
  - 鍋にだし汁と戻した切り干し大根、④を入れて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
  - みそを溶き入れ、豆乳を加えて沸騰直前で火を止める。
  - 器に注ぎ、ねぎを散らす。⇒汁もの
- ひじきや切り干し大根は、日持ちして旨みアップにもなるので常備がおすすめ。

エネルギー312kcal 食塩相当量1.1g  
エネルギー66kcal 食塩相当量0.9g

# 彩り良いで賞 夏みかん香る三色丼



材料	4人分
ごはん	2合分
A 酢	大さじ3
夏みかんマーマレード※	大さじ1½
ちりめん	30g
トマト	大1コ
B 夏みかんマーマレード	大さじ½
しょうゆ	小さじ1
きゅうり	160g
塩	小さじ½
C 卵	3コ
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ

- 温かいごはんに合わせてAをさっくりと混ぜ合わせる。
- トマトは1cm角に切り、Bで和える。
- きゅうりは薄い輪切りにして塩もみし、しっかり絞る。
- テフロンフライパンにCを入れて混ぜ、火を付けたら弱めの火で絶えず混ぜながらそばろ状に炒る。
- 器に①のご飯をよそい、②～④を彩り良く盛り付ける。

エネルギー361kcal 食塩相当量1.7g

※夏みかんマーマレード  
萩の特産品である夏みかんを使った代表的な加工品  
砂糖をマーマレード、塩をちりめんにしたすし酢で、簡単に旨みも倍増!

# 食べやすいで賞 雑穀米焼きおにぎりのだし茶漬け



材料	4人分
米	2合
雑穀米	小1袋
A かつお節	5g
炒りごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
B だし汁	3カップ
しょうゆ	小さじ2
オクラ	30g
C 釜揚げしらす	20g
梅干し	20g
塩昆布	12g
青じそ	2枚

- <事前準備>
- 雑穀を入れて通常通りに米を炊く。
- 雑穀ごはんをAをさっくり混ぜ合わせ、ひとり1つのおむすびを作る。
  - フライパンにごま油を熱し、①に両面焼き色をつける。
  - オクラは5mmの小口切り、しそは千切りにしてアクを除く。
  - 鍋にBを入れて温め、オクラを加えて一煮立ちさせる。
  - 器に②とCを彩り良く盛り付け、④をかける。しそを散らす。
- ごま油で焼いたおにぎりは、香りで食欲をそそられます！雑穀ごはんなので、しっかり噛んでアタマもすっきり。

エネルギー332kcal 食塩相当量2.1g

# 本場で賞 むつみ豚の酢っ切り煮



材料	4人分
萩むつみ豚こま切れ	250g
サラダ油	大さじ½
玉ねぎ	1コ
にんじん	½本
切り干し大根	40g
干しいたけ	小2枚
だし汁	2カップ
A しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2

- 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは5mm幅の千切りにする。
- 切り干し大根と干しいたけはサッと洗い、キッチンバサミで切り干し大根を食べやすい長さ、干しいたけは薄く切る。
- 深めのフライパンに油を熱し、①を炒める。肉の色が変わったら②の野菜を加え、しんなりしてきたら③とだし汁を加える。
- 落し蓋をし、野菜が軟らかくなるまで弱めの火で煮る。
- Aを加えて、汁けが少なくなるまで煮詰める。

エネルギー215kcal 食塩相当量1.5g

切り干し大根と干しいたけは戻さず使えて時短！常備菜としても活躍しそう。

# カイズアイデア賞 これで完璧！野菜たっぷりおにぎらず



材料	4人分
ごはん	600g
焼きのり	4枚
萩むつみ豚もも薄切	120g
しょうゆ	小さじ1
大根	300g
にんじん	100g
塩	ひとつまみ
A すし酢	大さじ2
ゆず果汁	小さじ2
白いりごま	大さじ1
レタス	2枚
スライスチーズ	4枚
マヨネーズ	大さじ2

- <事前準備>
- 大根とにんじんは千切りにして塩もみし、水けをしっかり絞ってAで和える。⇒なます
- 豚肉を湯通しして水けを切り、しょうゆで和える。
  - なますの水けをしっかり絞る。
  - 焼きのりを乾いたまな板に広げ、中央まで下半分に切れ目を入れる。
  - 右下にチーズとレタス、右上にマヨネーズと②、左上にごはん半量と①の肉、左下にごはん半量を余白を残し広げる。
  - 右下→右上→左上→左下の順に折りたたんでいく。
- 作り置きなますを入れることで、たっぷりの野菜が朝から手軽に摂れます。

エネルギー451kcal 食塩相当量1.7g

# 意外な組み合わせで賞 おにギョらず



材料	4人分
ごはん	600g
ベーコン	1枚
A バター	20g
しょうゆ	小さじ2
焼きのり	4枚
魚ロッケ※	4枚
青じそ	4枚
梅肉(チューブ)	10cm

- フライパンを熱し、魚ロッケを軽く両面を焼く。
- 同じフライパンに1cm幅に切ったベーコンを入れて炒め、脂が出てきたらAを加えて炒める。人数分に分けておく。
- 焼きのりを乾いたまな板に広げ、中央まで下半分に切れ目を入れる。
- 右下に魚ロッケ、右上は梅肉を塗って青じそを乗せる。左上下に②のご飯を半量ずつ、のりに余白を残して広げる。
- 右下→右上→左上→左下の順に折りたたんでいく。

エネルギー359kcal 食塩相当量1.9g

※魚ロッケ  
萩のローカルフード。魚のすり身に玉ねぎなど野菜のみじん切りを混ぜ、パン粉を付けて揚げたもの。

# 手軽で賞 やさいたっぷりひじき丼



材料	4人分
ごはん	600g
萩むつみ豚※ミンチ	200g
しょうが(チューブ)	小さじ2
ごま油	大さじ½
芽ひじき(乾)	12g
トマト	160g
小松菜	80g
スイートコーン	60g
A みそ	大さじ1½
酒	大さじ1
しょうゆ、砂糖	各小さじ1
カレー粉	小さじ1

- <事前準備>
- ひじきは水に浸けて戻し、水けをきる。
- トマトは1cm角、小松菜は5mm幅に切る。
  - フライパンにごま油を熱し、豚ミンチとしょうがを入れてパラパラに炒める。
  - ひじきとAを加えて水分を飛ばすように炒め、さらに①とコーンを加えて全体を炒め合わせる。
  - 丼にご飯を盛り付け、③を彩り良くのせる。
- ※萩むつみ豚  
甘くて柔らかい肉質。飼料の乳酸菌で臭みを抑えているのが特徴。
- ごはんはもちろん、パンに挟んだりオムレツに入れたりアレンジ自在。

エネルギー404kcal 食塩相当量1.4g

# カフタ想いで賞 スーパー腸活飲む美容液



材料	4人分
A しいたけ	3枚
しめじ、えのき まいたけ	各1袋
にんにく	1片
オリーブオイル	小さじ2
だし汁	4カップ
萩むつみ豚もも薄切	100g
玉ねぎ	80g
ごぼう	60g
にんじん	40g
酒かす	60g
みそ	大さじ2
青ねぎ	2本

- <事前準備>
- Aのきのこはすべて小さく切り、にんにくはみじん切りにする。フライパンにオイルとにんにくを熱し、Aを入れて弱火でじっくり炒める。⇒万能きのこ
- 豚肉は細切りにする。玉ねぎは薄切り、ごぼうとにんじんは千切りにする。
  - 深めのフライパンを熱して①を炒め、全体に火が通ったらだし汁と万能きのこ半量を入れて軟らかくなるまで煮る。
  - 酒粕を煮汁で溶かしながら加え、沸騰したらみそを溶く。
  - 仕上げに小口切りにしたねぎを散らす。

エネルギー126kcal 食塩相当量1.4g  
※今回はこの半量を使う

この一杯で野菜は完璧。鮭やリナなどのおにぎりに組み合わせるとバランス◎  
※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。