



白亜紀の“白”にちなんで、ジオの土地で採れる白い食材を使いました

材 料	4人分
ごはん	4杯分
塩	適宜
エネルギー234kcal 蛋白質3.0g 食塩相当量0.6g	
大根	200g
玉ねぎ	½コ
油揚げ	20g
絹ごし豆腐	150g
A ちりめんじゃこ	12g
水	3カップ
白みそ	大さじ2
牛乳	1カップ
青ねぎ	少々
エネルギー109kcal 蛋白質6.9g 食塩相当量0.8g	

- ① 汁椀にごはんを入れて軽く塩を振り、もう一つの汁椀でふたをして上下左右に振って丸いおにぎりにする。
⇒おむすび
- ② 大根は短冊切り、玉ねぎは薄切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 豆腐はサイコロ状に切る。
- ④ 鍋にAと②を入れて火にかける。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったら③を加えてみそを溶き入れる。牛乳を加えて、沸騰直前で火を止める。
- ⑥ 器に注ぎ、小口切りにしたねぎを散らす。

審査員からのコメント

- ・ 白にこだわっているところがおもしろい！コンセプトがきちんとあってすばらしいです
- ・ ちりめん汁と牛乳が合っていておいしかったです

※萩ジオパーク

萩市、阿武町、山口市阿東の、大地と人がよりよい関係性を持つため、大地から学び、大地の遺産を守り、大地を活かす活動に取り組んでいます。



電子レンジを使う料理は、すべて600Wの加熱時間です。

※ 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。

食育活動表彰

を受賞しました

コンテストを主催している「萩市の食育を支える会」が、今年度、農林水産省主催「第8回食育活動表彰」において消費・安全局長賞を受賞しました！



©Rie Nishihara



詳細は、上記萩市ホームページからご覧いただけます。

[評価された点]

- ① 子育て世代の朝食摂取の低下や生活リズムの改善等に寄与する取組
- ② 地場産食材を使用した朝食レシピの考案
- ③ 多くの反省点や意見を取り入れ成長するコンテストを実施



農水省のHPから取組紹介動画がみれます！

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/

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、国際ソロブチミスト萩、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、有限会社小野養豚（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 第11回 受賞レシピ集



小学生 196人
193作品/8校

中学生 268人
268作品/11校

応募総数
461作品

朝ごはんメニューコンテスト
キャラクター
なっくん
せつきちゃん

©Rie Nishihara

メニュー条件

- ① 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”
- ② 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
- ③ 規定の“萩の地場産食材”の中から必ず2種類以上を選び、それらを使った料理
- ④ 材料費は4人分で800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

しそ入りわかめチャーハンの卵巻き

萩光塩学院中学校1年 田中瑞希さん



材 料	4人分
ごはん	600g
萩むつみ豚ミンチ	150g
A しょうが（すりおろし）	8g
しそわかめ※	12g
青ねぎ	20g
卵	4コ
B 片栗粉	大さじ½
水	小さじ2
サラダ油	小さじ1
ピザ用チーズ	40g
エネルギー432kcal 蛋白質16.7g 食塩相当量1.2g	

＜事前準備＞

- ・ ねぎは小口切りにする
- ・ Aをフライパンに入れて熱し、パラパラになるまで炒める。脂がたくさん出た場合はペーパーでしっかり拭きとる

- ① 温かいごはんにしそわかめと事前に炒めたミンチ、ねぎを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①を4等分にし、ラップで卵焼き用フライパンの幅に合わせて三角形の筒状に形を整える。
- ③ Bを混ぜ合わせ、人数分に分ける。
- ④ 卵焼き用フライパンを温めて薄く油をひき、③の1人分を少し残して入れて薄く広げ、チーズを散らす。
- ⑤ ②のごはんを手前にのせ、2回転がしたら残りの卵液を流し入れて巻き付け、火を通してごはんとお卵をくっつける。
- ⑥ ⑤を少し冷ましてから食べやすい大きさに切り分ける。

審査員からのコメント

- ・ 今回注目の一品でした！卵とチーズとしそわかめがベストマッチ
- ・ 長〜いおにぎりを卵で巻くアイデアがおもしろいと思いました

※しそわかめ

しそ風味のわかめふりかけで、(株)井上商店の定番人気商品。1980年の発売以来、長年にわたり愛される郷土の味です。





おにぎりで萩の朝ごはん

萩市立萩西中学校1年 末武優乃花さん



<事前準備>

- ・ 鮭に軽く塩を振って焼き、皮と骨を除いたら大きめにほぐす
- ・ ひじきを水で戻し、水けをきる

- ① 卵を溶き、卵焼き用フライパンに油を熱して卵焼きを作る。
- ② 同じフライパンに、戻したひじきとちりめんとBを入れて炒める。
- ③ Aの梅は種を除いて細かく切り、ごはんにAをさっくり混ぜる。
- ④ ラップの上のにりを縦長に広げ、③のごはんの1人分を2等分にして上下それぞれに四角く広げる。
- ⑤ ④の下半分のごはんに②の具材の1人分を広げる。
- ⑥ ⑥の左半分に①の½量、右半分に焼き鮭をのせる。
- ⑦ 水けを拭き食べやすい大きさにちぎったレタスを⑥の上にのせる。
- ⑧ のりをラップごと半分に折りたたんで形を整え、少し置く。
- ⑨ 卵焼きと鮭が別々になる方向に、ラップごと半分に切る。

1回で2種類のおにぎりができます！ごはんに味が付いているので具材は薄味で

材 料		4人分
ごはん		600g
A	かりかり梅	大3コ
	白こま	大さじ2
生鮭		1切
塩		少々
卵		2コ
サラダ油		小さじ1
芽ひじき(乾)		3g
ちりめんじゃこ		8g
B	しょうゆ	大さじ½
	砂糖	小さじ1
レタス		2枚
手巻き用のり		4枚
エネルギー360kcal 蛋白質11.9g 食塩相当量1.1g		



ちりめんの焼きおにぎりとむつみ豚とごぼうのほっこりみそ汁

萩市立越ヶ浜中学校2年 木村海凜さん



<事前準備>

- ・ 青じそは粗みじん切りにシアクを除く
- ・ Bを鍋やペットボトルに入れて一晚浸け、出汁をとる

- ① ごはんにすべての材料を混ぜ合わせ、人数分に分けて握る。
- ② ①の表面にAのたれを塗り、クッキングシートを敷いたフライパンで両面焼く。⇒おむすび
- ③ 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは斜め薄切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱してごぼうをしんなりするまで炒め、肉を加えたら色が変わるまで炒めて酒を加える。
- ⑤ 濾しながら出汁を加えて、ごぼうが軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ みそを溶き入れ、小口切りにしたねぎを最後に加える。⇒汁もの

材 料		4人分
ごはん		600g
ちりめんじゃこ		40g
白こま		大さじ2
青じそ		10枚
A	しょうゆ	小さじ2
	みりん、酒	各小さじ1
エネルギー287kcal 蛋白質7.4g 食塩相当量1.1g		
萩むつみ豚 バラ薄切り肉		100g
ごぼう		140g
ごま油		大さじ½
水		800ml
B	昆布	2g
かつお節		小2袋
酒		大さじ1
みそ		大さじ2
白ねぎ		40g
エネルギー162kcal 蛋白質4.5g 食塩相当量1.2g		



トマトでサッパリ!出汁茶漬け

萩市立旭中学校2年 木村心咲さん



<事前準備>

- ・ Bを鍋やペットボトルに入れて一晚浸け、出汁をとる
- ・ Aの干物を焼き、頭・皮・骨を除いてほぐす

- ① トマトの皮を湯剥きし、角切りして塩昆布と和える。
- ② ボウルにAを合わせてさっくり混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にBの出汁を温め、Cで調味する。
- ④ ②を器に盛り付け、①をのせて③をかけ、千切りにした青じそを散らす。

トマトを使っためずらしいお茶漬け！ごはんには魚が混ざってあるので、食欲がないときも一品で主食+主菜+副菜がとれます

材 料		4人分
ごはん		600g
A	あじの干物	2尾
白こま		10g
トマト		大1コ
塩昆布		10g
水		4カップ
B	昆布	2g
いりこ		3～5尾
C	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ½
青じそ		3枚
エネルギー318kcal 蛋白質9.4g 食塩相当量2.3g		



ちりめんホットサンド

萩市立萩西中学校1年 竹内煌さん



- ① 食パンはトースターで焼き色が付くまで焼く。
- ② 半分はチーズをのせて、再びチーズが溶けるまで焼く。
- ③ トマトは5～8mm厚さの輪切りにする。
- ④ 梅干しは種を除いて細かく刻む。青じそは粗みじん切りにして、Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ レタスは洗って水けを拭き取り、食べやすい大きさにする。
- ⑥ ①のパンにマヨネーズを塗り、③→½量の④→⑤→ちぎったのりの順にのせ、②で挟んでラップで包む。
- ⑦ しばらく置いてなじんだら、ラップごと半分に切る。

和の食材をチーズやマヨネーズと合わせたアイデアサンド！塩分の多い食材が複数入っているの、生野菜を増やしても良さそう



トロ～リじゃこの天津飯

萩市立須佐中学校1年 大谷梓紗さん



- ① フライパンにごま油を熱しAを入れて炒める。ごはんを加えて炒め合わせたら、人数分にし、器にこもりと盛る。
- ② Bのミニトマトは4つに切り、ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ③ ①と同じフライパンに油を熱し、②を入れてかき混ぜながら全体が半熟になったら火を止める。
- ④ ①のごはんの上に等分してのせる。
- ⑤ 鍋にCをすべて入れて火にかけ、とろみが付くまで混ぜる。
- ⑥ ⑥のあんを④の上に均等にかけ、千切りにした青じそを散らす。

材 料		4人分
ごはん		600g
A	釜揚げしらす	40g
	ほうれん草(冷凍)	80g
ごま油		大さじ1
卵		5コ
B	ミニトマト	60g
ピザ用チーズ		40g
鶏からスープ の素		大さじ1½
	片栗粉	大さじ1½
C	酒	小さじ4
	みりん	大さじ1
水		450ml
サラダ油		大さじ1
青じそ		4枚
エネルギー457kcal 蛋白質14.0g 食塩相当量2.1g		

一品で主食+主菜+副菜がそろうレシピ！ごはんやあんに入れる具材はいろいろ変えても美味しそ



萩まるごとまぜまぜ冷や汁

萩市立椿東小学校6年 中村悠人さん



<事前準備>

- ・ Bを合わせて浸けておき、火にかけて出汁をとる
- ・ Aの干物を焼いて身をほぐし、フードプロセッサーにAをすべて入れて攪拌したら、フライパンで焦げ目が付くまで焼く
- ・ 焼いたAにだし汁を少しずつ加えてのばし、冷蔵庫で冷やす
- ・ おくらはサッと茹でて小口切り、きゅうりは輪切り、トマトは縦半分に切り、青じそは粗みじん切りにしてアクを除く
- ・ 豆腐は水切りしておく

- ① 水切りした豆腐を手で食べやすい大きさに崩し、事前に用意しておいた汁に野菜とともに加えてCで調味する。
- ② 器に温かいごはんを盛り付けて①をかけ、適当な大きさにちぎったのりを上に散らす。

冬は出汁を温かくして、夏野菜はほうれん草などの冬野菜に変えてみるといいですね！

材 料		4人分
あじの干物		小3尾
A	すりごま	大さじ2
麦みそ		60g
水		3カップ
B	昆布	2g
いりこ		3～5尾
木綿豆腐		150g
おくら		5本
きゅうり		80g
ミニトマト		8コ
青じそ		5枚
C	萩のしょうゆ	大さじ½
	ごま油	小さじ1
味のり(食卓用)		1袋
ごはん		4杯分
エネルギー424kcal 蛋白質15.6g 食塩相当量2.8g		



むつみ豚のスタミナサンドと大井の玉ねぎスープ

萩市立明倫小学校6年 中村希実さん 保護者 紫乃さん



- ① 玉ねぎは3mm厚さの輪切りにする。
- ② フライパンを熱し、豚肉をサッと両面焼いたら皿に取る。
- ③ 同じフライパンに玉ねぎを並べて蓋をし、中まで火が通るように両面焼く。豚肉を戻し入れ、焼き肉のたれを絡める。
- ④ 食パンをトースターで焼く。
- ⑤ ④の片面にマヨネーズを塗り、食べやすい大きさにちぎったレタスと③をのせてパンで挟み、三角になるように切る。⇒サンド
- ⑥ 玉ねぎは4等分に切り、じゃがいもは皮をむいて8mm厚さのいちょう切り、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。
- ⑦ 耐熱容器ににんじん→じゃがいも→玉ねぎの順に入れてラップをし、レンジで4分加熱する。
- ⑧ 鍋にAと⑦を入れて火にかけ、野菜が軟らかくなるまで煮る。仕上げにこしょうをふる。⇒汁もの

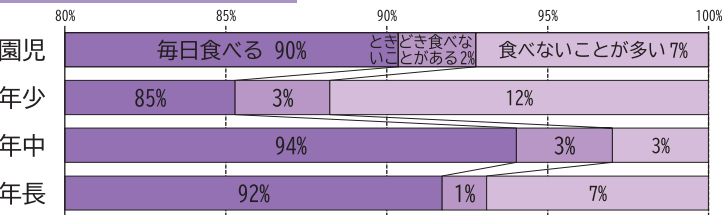
どちらも具材を大きめに切ることで朝からしっかり噛んで食べることができます

材 料		4人分
食パン(6枚切)		4枚
萩むつみ豚 ももしょうが焼き用		140g
玉ねぎ		120g
焼き肉のたれ		大さじ2
サニーレタス		40g
マヨネーズ		大さじ2
エネルギー273kcal 蛋白質11.2g 食塩相当量1.5g		
玉ねぎ		1コ
じゃがいも		中1コ
にんじん		½本
A	水	4カップ
	固形コンソメ	2コ
粗挽きこしょう		適宜
エネルギー55kcal 蛋白質1.2g 食塩相当量1.2g		

園児をもつ保護者にお聞きしました

01 | 朝食摂取状況

令和6年度園児の食生活アンケート結果より



02 | 朝食の内容

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べている
副菜がある朝ごはんを食べている

主食	(人)	主菜	(人)
白ごはん+ふりかけ・のりなど	155	肉料理 (ウインナー・ベーコンなど)	180
食パン+ジャムやチョコクリームなど	117	卵料理 (目玉焼き・スクランブルエッグなど)	163
食パン、ロールパン	97	大豆・豆腐料理 (納豆・冷奴など)	85
白ごはん、白むすび	92	副菜 (人)	
市販の菓子パン・総菜パン	71		
シリアル、グラノーラなど	50	ミニトマトやブロッコリーなどの単一野菜	117

野菜の入った汁もの	98
弁当や夕食の残りの副菜	32
野菜サラダ	17

※複数回答あり

