



豚ミンチに、はんぺんを混ぜること、ふわふわつみれにしました！

#### <事前準備>

- 小松菜をラップで包み、レンジで1分加熱したら細かく刻む
- ビニール袋にCを入れ、はんぺんを潰しながらよく混ぜ合わせてつみれにする
- 白ねぎは斜め薄切りにする

- 耐熱ボウルにAを入れてほぐし、ラップをしてレンジで1分加熱する。軽く混ぜてから再度1分加熱し、ほぐして炒り卵にする。
- ボウルにBと小松菜を入れて和え、ちりめんと天かすを混ぜる。
- ②のボウルにごはんと①を加えてざっくり混ぜ合わせる。人数分に分けて三角に握る。⇒おむすび
- 鍋にDを入れて火にかける。
- つみれの袋の端を斜めに切り、④の鍋に少しずつ丸く絞り出しながら入れて火を通す。
- 春雨を加えて戻るまで煮たら、白ねぎを加える。
- 器に注いだら、仕上げに白ごまを散らす。⇒汁もの



電子レンジを使う料理は、すべて600Wの加熱時間で。

#### 審査員からのコメント

- 見た目もよく、食欲をそそるすばらしい一品でした
- はんぺんを使って優しい味に仕上がっていました！

※ 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。

## 萩市の食育を見て！知って！！ ウェブサイト を開設しました

朝ごはんメニューコンテストを主催している「萩市の食育を支える会」の活動がまとめて見られるサイトを、今年度オープンしました！

萩市 食育

search



萩市の食育を支える会のページへようこそ！ - 萩市ホームページ  
<https://www.city.hagi.lg.jp/site/hagisyokuiku/>

10周年記念レシピ本  
できました！！



ご購入希望の方は、下記事務局までお問い合わせください。

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、次はさが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、管理栄養士案のレシピも多く掲載中！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、健康教室等のご案内や食・健康に関するさまざまな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、大塚食品株式会社、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、有限会社小野養豚（五十音順）



#### メニュー条件

- 自分が朝ごはんを食べたいと思う「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
- 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
- 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

## 夏色ベジロール ～トマトごはんとサラダの出会い～



アレルギーでトマトは加熱しないと食べられないのでごはんと一緒に炊きました

#### <事前準備>

- 炊飯器に洗った米と、ヘタを除いて皮に十字の切れ目を入れたトマト、Aを入れて通常どおりに炊く
- Bを合わせて夏みかンドレッシングを作る

- サラダチキンは手で割く。レタスも食べやすいサイズにちぎる。きゅうりを手巻き寿司サイズの拍子木切りにする。
- 炊けたごはんはトマトの皮を除いてほぐし、全体を混ぜる。
- 大皿に②①を彩りよく盛り付ける。
- 手巻き寿司用のりに、ごはん→レタス→サラダチキン→きゅうりの順に乗せ、ドレッシングをかけて巻く。

#### 審査員からのコメント

- ごはんを炊く以外の加熱がなくて朝には嬉しい♪
- 夏みかんマーマレードがさっぱりして美味しいです
- アレルギーが克服できるメニューに感心しました

#### 山口あぶトマト

昭和50年代に雨よけトマト部会が結成されたのが栽培のはじまりで、夏季でも比較的涼涼な気象条件を活かして、夏秋に盛んに栽培されている。平成17年、萩市むつみ「高俣トマト」と山口市「阿東夢（あとむ）トマト」がひとつとなり、新しいブランド「山口あぶトマト」が誕生した。







## フレッシュトマトの熱々!おやき

萩市立旭中学校3年 木村心咲さん



材 料	4人分
白玉粉	200g
A トマト	200g
塩昆布	6g
なす	40g
ベーコン	4枚
釜揚げしらす	20g
スライスチーズ	2枚
サラダ油	適宜
エネルギー297kcal 蛋白質7.1g 食塩相当量0.9g	

### <事前準備>

- Aのトマトはヘタと皮を除いてミキサーにかけジュースにする
- 塩昆布は粗く刻む

- ① なすはひとり2コずつになるように輪切りにし、アクを除く。
- ② ベーコンは半分、チーズは4等分に切る。
- ③ 白玉粉にAを入れて滑らかになるまで混ぜ合わせ、ひとり2コずつになるように等分する。
- ④ ②のベーコンにチーズとしらすを挟んで、③の生地で覆うように包み、平らに丸めてなすを中央に張り付ける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、なすを付けた方を下にして並べる。
- ⑥ 焼き色が付いたら裏返し、蒸し焼き用の水を100ml程度入れてふたをして、弱めの中火で5分程度水気がなくなるまで蒸し焼きにする。

市販のトマトジュースを使うともっと手軽に作れます！子どものおやつにも



## 萩つめこんじゃった!!肉巻きおにぎり

萩市立萩東中学校1年 中村悠人さん



材 料	4人分
ごはん	600g
豚ももしゃぶしゃぶ肉	240g
ちりめんじゃこ	20g
卵	1コ
小松菜	2本
A 玉ねぎ	¼コ
にんじん	¼本
しいたけ	2枚
ごま油	大さじ1
塩こしょう	適宜
白ごま	大さじ1
B しょうゆ、酒	各大さじ1½
みりん、砂糖	各大さじ1½
ごま油	大さじ½
エネルギー476kcal 蛋白質17.6g 食塩相当量1.9g	

### <事前準備>

- Aをすべて刻む
- フライパンにごま油を熱し、Aとちりめんを入れてちりめんがカリカリになるまで炒めたら、端によけて卵を加えて炒り卵にする
- 塩こしょうで全体を調味してごまを混ぜる ⇒混ぜごはんの素

混ぜごはんの素で栄養アップ!冷蔵庫に残っている好きな野菜で試してみて

- ① ごはんに混ぜごはんの素をさっくり混ぜ合わせたら、ひとり2コずつになるように俵型に握り、豚肉で全体を巻く。
- ② ごま油を熱したフライパンに肉の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体を焼く。
- ③ 肉に火が通ったら、合わせたBを加えて全体に絡める。



## 栄養満点!おにぎらず

萩市立萩東中学校3年 田中姫加さん



### <事前準備>

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋にAとともにに入れて揉みこむ

- ① ボウルにBを混ぜ合わせ、2人分の材料で卵焼きを1つ作って半分に切る。
- ② フライパンに油を熱して、漬けた豚肉を焦げないように焼く。
- ③ 四角いタッパーにラップを敷き、ひとり分のごはん半量→レタス→②→①→残りのごはんの順に押さえながら平らに詰める。
- ④ のりをひし形の方向に広げ、真ん中に③をひっくり返して置く。タッパーとラップを除き、のりで全体を包む。
- ⑤ のりがなじんだら、半分に切る。

肉を焼いたり卵焼きを作るのは前日でもOK!豚肉とマーマレードがよく合います



## さっぱり&こってりミックスサンド

萩市立旭中学校1年 廣田実里さん



### <事前準備>

- 豆腐は横に4等分し、水けをしっかり切る

- ① Aをよくかき混ぜ、フライパンで炒り卵を作る。
- ② フライパンにバターを溶かし、豆腐を両面こんがりするまで焼いたら麺つゆで調味する。
- ③ トマトはヘタを除き、粗みじんぎりにしたらBで和える。
- ④ 食パンの耳を除き、片面にマヨネーズを薄く塗る。
- ⑤ まな板にラップを敷き、食パン→②→①→③→レタス→食パンの順に置いて包み、しばらくなじませる。
- ⑥ 食べやすいように半分に切る。

パニに豆腐が合う驚きのレシピ!しっかり水けを切って作るのがポイントです



## 腸活(超勝つ)!みそ豆乳リゾット

萩市立明倫小学校6年 大島優羽さん



### <事前準備>

- かつおと昆布でだしを取る
- 豚肉は食べやすい大きさに切る
- ほうれん草は茎と葉に分けて2cm長さに切り、もやしは粗みじん切り、しめじは石突を除いて小房に分け、しいたけは薄切りにする



- ① 深めのフライパンで豚肉を炒め、色が変わったらほうれん草の葉以外を入れて強めの火で手早く炒める。
- ② だしを加えて沸騰したらほうれん草の葉と合わせたA、洗って粘りを除いたごはんを加える。
- ③ 沸騰直前で火を止め、器に盛りつけてしらすとごまを散らす。

和に仕立てたりリゾット。ピーラーでスライスしたにんじんや白菜を入れても♪



## サクサクネバネバ丼

萩市立椿東小学校6年 増野瑛太さん



- ① 魚ロッケはトースターで軽く焼き、1.5cm角に切る。
- ② かまぼこは薄く切る。しそは千切りにしてアクを除く。
- ③ Aのおくらはサッとゆでて小口切りにし、麺つゆで和える。
- ④ 丼にごはんをよそい、③→しらす→①→しその順に彩りよく盛り付け、かまぼこを飾る。

魚ロッケのサクサクがポイント!フライパンで両面焼いてもOKです

### 焼き抜き蒲鉾

古くは寛永17年(1640年)に開催された長州藩初代藩主を主客とする茶会の献立に用いられたことが記録に残る。蒲鉾の材料で最高級品と言われる、日本海の荒波で獲れた新鮮なエソを主原料にし、板の下から間接的に遠火をあてて焼き抜く。



※ 分量等において、すべてのレシピで管理栄養士が調整・修正します。



## 萩むつみぶたとほうれん草のミルクスープ

萩市立萩東中学校1年 中村心軌さん



- ① 豚肉は1cm幅に切る。
- ② ほうれん草は茎と葉に分けて2cm長さに切る。しめじは石突を除く。玉ねぎは薄切り、パプリカはヘタと種を除いて8mm角に切る。
- ③ 深めのフライパンを熱し、①と玉ねぎを入れて肉をほぐしながら炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、パプリカ、しめじ、ほうれん草の茎を加える。
- ⑤ 全体に火が通ってしんなりしたら、Aを加えて温め、沸騰直前で火を弱めて、ほうれん草の葉、チーズ、Bを加える。
- ⑥ チーズが溶けて全体にとろみが付いたらこしょうで味を調える。

パニによく合う汁ものです。マカロニを加えて焼けばグラタンとしても!



## 萩にぎり

萩市立明倫小学校6年 竹内謙心さん



### <事前準備>

- 鶏肉はそぎ切り、玉ねぎは薄切りにして、ビニール袋にBとともにに入れて漬け置く
- 卵は溶きほぐし、小さめの四角いタッパーにラップを敷いてひとり分の卵液を入れ、ラップをレンジ(600W)で40〜50秒加熱し、人数分作る

- ① ごはんにAをさっくり混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱し、浸けておいた鶏肉をすべて入れて焦げないように焼く。
- ③ まな板にラップを広げてのりを乗せ、中央まで下半分に切れ目を入れる。
- ④ 右下に卵焼き、右上にしそと②、左上と左下にひとり分の①を半量ずつ、余白を残して平らに広げる。
- ⑤ 右下→右上→左上→左下の順に折りたたみ、ラップで包んでなじませる。食べやすいように半分に切る。

しば漬けに、マーマレードに浸けた鶏肉の意外な組み合わせ!挟みやすいように鶏肉は薄めにカット