



雑穀米おにぎりと はんぺんつみれ春雨スープ

萩市立萩東中学校1年 森田結衣さん



豚ミンチに、はんぺんを混ぜることで、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
- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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
- ④ 鍋にDを入れて火にかける。
- ⑤ 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。
- ⑥ 春雨を加えて戻るまで煮たら、白ねぎを加える。
- ⑦ 器に注いたら、仕上げに白ごまを散らす。⇒汁もの



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きました！

※ 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

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、
次は自分が入賞をめざそう

クックパッド 萩市☆健康増進課公式キッチン

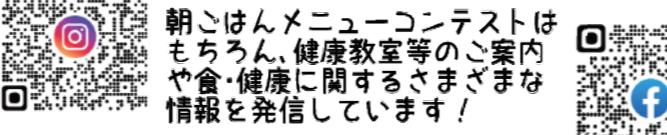
<https://cookpad.com/kitchen/16520661>



受賞レシピを随时アップしています。
そのほか、管理栄養士考案のレシピも多く
掲載中！毎日の料理の参考にどうぞ。

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/



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/>



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！

フェイスブック 萩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

- なすはひとり2コずつになるように輪切りにし、アツを除く。
- ベーコンは半分、チーズは4等分に切る。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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



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



材 料	4人分
豚切り落とし肉	200g
A 夏みかん マーマレード	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん、酒	各大さじ1
おろししょうが	小さじ2
卵	4コ
B 白だし、みりん	各小さじ2
サラダ油	小さじ2
ごはん	600g
レタス	2枚
焼きのり(全形)	4枚
エネルギー	486kcal 蛋白質19.3g 食塩相当量1.2g

＜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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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



材 料	4人分
食パン(10枚切)	8枚
佐々並豆腐	1丁
バター	20g
麺つゆ(2倍濃縮)	大さじ2
卵	4コ
A マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	少々
トマト	1コ
B ちりめんじやこ	20g
ゆずドレッシング	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
レタス	80g
エネルギー	494kcal 蛋白質20.4g 食塩相当量2.9g

＜事前準備＞

- 豆腐は横に4等分し、水けをしっかり切る

- Aをよくかき混ぜ、フライパンで炒り卵を作る。
- 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。
- トマトはヘタを除き、粗みじんぎりにしたらBで和える。
- 食パンの耳を除き、片面にマヨネーズを薄く塗る。
- 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。
- 食べやすいように半分に切る。

パン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



材 料	4人分
ごはん	400g
豚ロース薄切り肉	100g
ほうれん草、もやし	各100g
しめじ	1/2袋
しいたけ	2枚
だし汁	2カップ
無調整豆乳	1カップ
A みそ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
釜揚げしらす	大さじ2
白ごま	小さじ2
エネルギー	300kcal 蛋白質10.8g 食塩相当量2.3g

＜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

- 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。
- 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。
- 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♪



萩つめこんじやつた！ 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
豚もじしゃぶしゃぶ肉	240g
ちりめんじやこ	20g
卵	1コ
小松菜	2本
玉ねぎ	1/4コ
A にんじん	1/4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
しょうゆ、酒	各大さじ1/2
B みりん、砂糖	各大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
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、端にかけて卵を加えて炒り卵にする

- 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。
- 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。
- 肉に火が通ったら、合わせたBを加えて全体に絡める。

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



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



材 料	4人分
豚切り落とし肉	200g
ほうれん草	120g
玉ねぎ	120g
パプリカ(赤・黄)	各40g
しめじ	40g
A 牛乳	4カップ
固体コンソメ	2コ
B 米粉、水	各大さじ3
ピザ用チーズ	30g
こしょう	適宜
エネルギー	295kcal 蛋白質18.0g 食塩相当量1.6g

- 豚肉は1cm幅に切る。
- 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。玉ねぎは薄切りにして、パプリカはヘタと種を除いて8mm角に切る。
- 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。
- 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。
- 全体に火が通ってしなりしたら、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。
- 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。

パン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



材 料	4人分
ごはん	520g
A 刻みしらす	30g
釜揚げしらす	40g
鶏むね肉	150g
玉ねぎ	40g
夏みかんマーマレード	40g
B しょうゆ、酒	各大さじ2
おろしにんにく	小さじ2
サラダ油	大さじ1
卵	2コ
青じそ	4枚
焼きのり(全形)	4枚
エネルギー	374kcal 蛋白質16.0g 食塩相当量2.0g

＜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とともに入れて浸け置く
- 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、ラップをしレンジ(600W)で40~50秒加熱し、人数分作る

- ごはんにAをさっくり混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。
- 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。
- 右下→右上→左上→左下の順に折りたたみ、ラップで包んでじませる。食べやすいように半分に切る。

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

