

2019年度

みえの地物が一番!

朝食

メニューコンクール



最優秀賞・優秀賞レシピ集

三重県教育委員会・公益財団法人三重県学校給食会

## 「みえの地物が一番！朝食メニューコンクール」について

元気で健康的な生活のキーワードである「早寝早起き朝ごはん」に欠かせない**朝食を、子どもたちが自身が考え、調理に挑戦する**コンクールです。本年度で9回目をむかえました。

子どもたちが献立作成や調理を経験することで、自らの食生活に関心を持ち、望ましい食習慣を身につけることをねらいとしています。また、**地場産物を活用する**ことで、食の大切さや、生産者についての理解を深める機会としています。

本年度の**応募総数は 5,848 点**でした。ご応募ありがとうございました。

小学生の部（小学校5～6年生、特別支援学校小学部5～6年生）	1,092 点
中学生の部（中学校1～3年生、特別支援学校中学部1～3年生）	4,756 点

応募総数5,848点の中から、1次審査（書類審査）で選ばれた小学生と中学生の部の各5名が、2次審査（実技審査）を行い、最優秀賞1名、優秀賞4名を決定しました！



三重県教育委員会の  
マスコットキャラクタ

- このレシピ集は、最優秀賞と優秀賞のレシピをまとめたものです。
- 「地場産物を使った、自分で作ることができる朝食メニュー」を募集しました。
- 本コンクールは、夏休みに取り組めるように応募期間を設定してあるため、レシピの材料には、夏が旬の食材が多く使われています。季節に応じた食材に代えたり、味付けを自分好みにアレンジしたりするなどして、多くの方にこのレシピ集を活用していただくと嬉しいです。

### 食材の切り方について

こくちぎ  
小口切り



わぎ  
輪切り



はんげつぎ  
半月切り



いちようぎ  
いちよう切り



## 小学生の部 p. 3～12

市町名	小学校名	学年	名 前	作 品 名	賞
伊勢市	小 俣	6	荒井 成美 さん	元気いっぱい！！ザ・三重の朝ごはん	最優秀賞
桑名市	益 世	6	川上 友鶴 さん	お茶の恵みをいただきます！！	優秀賞
四日市市	内部東	6	庄山 紗耶 さん	もちもち十六穀米で1日を元気に！！	
鈴鹿市	長 太	6	山中 唯名 さん	朝から栄養満点！笑顔満点！ バッチリ朝食メニュー ～1食4品で30品目とれちゃうよ！～	
国 立	三重大学 教育学部附属	6	倉本 華帆 さん	三重のおいしい朝ごはん	

## 中学生の部 p.13～22

市町名	中学校名	学年	名 前	作 品 名	賞
伊勢市	厚 生	2	吉川 菜々帆 さん	三重の海の幸たっぷり朝ごはん	最優秀賞
四日市市	常 磐	3	仁木 万莉菜 さん	栄養満点！！朝からヘルシー おいしいひじきバーガー	優秀賞
鈴鹿市	白 鳥	2	桑畑 なつ さん	栄養まんたんおにぎり定食	
津 市	久居東	3	木崎 香梨菜 さん	栄養満点◎スタミナ朝食	
私 立	セントヨゼフ 女子学園	1	田中 奏 さん	体にやさしいヘルシー朝食	



たんざくぎ  
短冊切り



せんぎ  
せん切り



めぎ  
さいの目切り



がたぎ  
くし形切り



# 最優秀賞

## 元気いっぱい！！ザ・三重の朝ごはん

伊勢市立小俣小学校6年 あらい 荒井 なるみ 成美さん



### こんだて

- \* カラフル伊勢うどん
- \* 答志とうしのじゃこ入り酢すのもの
- \* 果物のヨーグルト
- \* 伊勢茶

#### <作品へのこだわりや工夫>

伊勢の郷土料理、伊勢うどんに志摩産しまのあおさ入り卵焼きと祖母の梅干しとオクラをそえて、朝から元気になるメニューにしました。

(1人分)

## ■ カラフル伊勢うどん

伊勢うどん	200g	① あおさ入り卵焼きを作る。●をときまぜて油を熱して焼く。冷めてから切ってハート型にする。
●卵	1個	② にんじんは、さいの目切りにして電子レンジで1分加熱する。オクラはゆでてから輪切りにする。
●あおさ	1g	③ ②を混ぜあわせ、梅干しで和える。
●マヨネーズ	小さじ1	④ 伊勢うどんのタレを作る。★を火にかけふっとうさせる。
サラダ油	適量	⑤ ☆を入れて弱火でいる。さとうが溶けたら、だし昆布を取り出す。
オクラ	2本	⑥ かつお節を⑤に入れ、ふっとうしないようにして2分煮たら、取り出す。
にんじん	1/5本	⑦ 伊勢うどんをふっとうした湯で4分位ゆでた後、湯を切って器に盛り付ける。
梅干し	1個	⑧ タレをかけ、①と③をトッピングする。
★みりん	大さじ1	
☆たまりしょうゆ	大さじ1	
☆さとう	11g	
☆水	18ml	
☆だし昆布	2g	
かつお節 (お茶パックに入れておく)	3g	

## ■ 箸志のじゃこ入り酢のもの

ちりめんじゃこ	10g	① わかめは水で戻してから、キッチンバサミで小さく切る。
もやし	20g	② もやしもキッチンバサミで小さく切る。
きゅうり	1/2本	③ ①②を同じ湯でゆでる。取り出して水にとる。水気をしぼる。ちりめんじゃこは③の湯で湯通しする。
塩	少々	④ きゅうりは輪切りにして塩をふってしばらくおいてから水気をしぼる。
乾燥わかめ	小さじ1	⑤ ボウルに調味料を合わせて③④を入れて和える。
酢	大さじ1	
さとう	大さじ1/2	
薄口しょうゆ	小さじ1/2	

## ■ 果物のヨーグルト

バナナ	1/2本	① バナナとりんごを切る。
りんご	1/8切	② 深めの皿に①を入れ、ヨーグルトで和える。
ヨーグルト	75g	

## ■ 伊勢茶

伊勢茶の葉	小さじ1	きゅうす 急須に茶葉を入れて、お湯をそそぐ。
お湯	適量	

# 優秀賞

## お茶の恵みをいただきます！！

桑名市立益世小学校6年 かわかみ川上 ゆず友鶴さん



### こんだて

- \* 茶がらふりかけご飯
- \* サワラと野菜のホイル焼き～ かぶせ茶塩和え ～
- \* とうふとあらめのさっぱりみそ汁
- \* トマトのマーマレードジャム漬<sup>つけ</sup>

#### <作品へのこだわりや工夫>

私はお茶が好きなので、茶がらとかぶせ茶粉末を使うことに目を向けました。サワラは<sup>いろど</sup>彩りと栄養バランスを考え、盛り合わせました。みそ汁は、とうふとあらめの食感が楽しめるように、とうふはわざと手でくずしてやわらかくし、あらめは少し固めにしました。この料理には、たくさんの工夫がつまっているので楽しみながら食べてみてください！！

(1人分)

## ■ 茶がらふりかけご飯

茶がら (煎茶)	小さじ1
めんつゆ	小さじ1
いりごま	小さじ1/3
かつお節	小さじ1/3
白米	1/4合

- ① ご飯を炊く。
- ② お茶を入れ、茶がらの水気を切り、耐熱皿に入れる。
- ③ めんつゆを合わせ、キッチンペーパーをかぶせて電子レンジ600wで2分程水分を飛ばす。
- ④ かつお節といりごまをよく混ぜ、ご飯にのせる。

## ■ サワラと野菜のホイル焼き ~かぶせ茶塩和え~

サワラ	1/2切
	少々
塩	少々
酒	大さじ1
ピーマン	1/4個
にんじん	1/4個
玉ねぎ	1/8個
かぶせ茶粉末	少々
	少々
しょうゆ	大さじ1/4
ごま油	大さじ1/4

- ① サワラを切り、塩を少々ふって酒大さじ1/2を回し入れ、5分程置く。
- ② ピーマンは輪切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ③ サワラの臭みをキッチンペーパーでふき取る。
- ④ アルミホイルに玉ねぎ、サワラ、にんじん、ピーマンの順でのせ、しょうゆ、ごま油、酒を回し入れる。
- ⑤ 水が入らないようにふわりと包み、フライパンに1cm程水を入れて10分ふたをして蒸す。
- ⑥ かぶせ茶粉末と塩を混ぜ、かぶせ茶塩を作る。
- ⑦ アルミホイルごと皿に盛り付け、かぶせ茶塩をそえる。

## ■ とうふとあらめのさっぱりみそ汁

とうふ	1/8丁
あらめ	2g
白みそ	大さじ1弱
小ねぎ	適量
だし汁	200ml

- ① あらめを13分水にひたし、水気を切る。
- ② あらめの水気を切る。
- ③ 小ねぎは小口切り、とうふは手でくずす。
- ④ ふっとうさせだし汁にあらめととうふを入れ、白みそを入れて味をととのえる。
- ⑤ お椀に入れ、ねぎをかざる。

## ■ トマトのマーマレードジャム漬

トマト	1/3個
マーマレードジャム	適量
水	適量
バジル粉末	適量

- ① 水をふっとうさせ、切込みを入れたトマトを入れて湯むきし、食べやすい大きさに切る。
- ② マーマレードジャムとよく和え、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器に盛り付け、少しバジルをかける。

# 優秀賞

## もちもち十六穀米で1日を元気に！！

四日市市立内部東小学校6年 しょうやま 庄山 さや 紗耶さん



### こんだて

- \* ツナと塩こんぶ昆布の十六穀米こくまい
- \* とうふのなっとう納豆オクラがけ
- \* ナッツ入りサラダ(ヨーグルトマヨソース)
- \* あさりとあおさのみそ汁

#### <作品へのこだわりや工夫>

もちもちの十六穀米をよくかんで食べることで、満腹感を得て、その上にツナや塩昆布をのせることでざっこくまい雑穀米が苦手な人でも食べやすいようにしました。

(1人分)

## ■ ツナと塩昆布の十六穀米

十六穀米ご飯	ちやわん 茶碗1杯	① ねぎを洗い、小口切りにする。
ツナフレーク	15g	② ボウルにツナ・塩昆布・①のねぎを混ぜる。
塩昆布	少々	③ 十六穀米ご飯をお茶碗によそい、②を上へのせ、梅ものせる。
ねぎ	5cm	
コリコリ梅	1粒	

## ■ とうふの納豆オクラがけ

とうふ	120g	① オクラをすり洗いし、へたを切り落とす。
納豆	1/2パック	② お皿に①を入れ、ラップをして500Wの電子レンジで30秒程加熱する。
オクラ	1本	③ きゅうりを洗い、うすい半月切りにする。
きゅうり	3cm	④ ②のオクラを輪切りにする。
もずく	15g	⑤ ボウルに、納豆・もずく・③・④・だしじょう油を入れて混ぜる。
だしじょう油	適量	⑥ 器にとうふを盛り、⑤を上からかける。

## ■ ナッツ入りサラダ (ヨーグルトマヨソース)

卵	1/4個	① 卵を洗い、卵の底にピンで穴を開ける。
レタス	1/4枚	② なべに①と水を入れて火にかける。ふっとうしたら、火を弱め、8分ゆでる。
ミニトマト	1個	③ ②を水に取り、からをむいて1/4に切る。
アボカド	1/8個	④ 野菜を洗い、レタスを手でちぎり、ミニトマトは半分に切る。アボカド、キウイフルーツ、チーズを2cm角に切る。
キウイフルーツ	1/8個	⑤ ミックスナッツを半分ぐらいの大きさに切り、切った具材と和える。
チーズ	15g	⑥ ヨーグルト・マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜ合わせてソースを作る。
ミックスナッツ	少々	⑦ お皿にレタスをしき、③と⑤を盛り付け、⑥を上からかける。
ヨーグルト	小さじ1	
マヨネーズ	少量	
塩	少々	
こしょう	少々	

## ■ あさりとあおさのみそ汁

あさり	6個	① よく洗い砂ぬきしたあさりと水をなべに入れ、弱火にかける。
あおさ	少々	② ふっとうしたら、おたまでアクをすくい取る。
みそ	大さじ1弱	③ あさりの口が開いたら火を止める。
水	170ml	④ みそを溶き、あおさを入れる。
		⑤ お椀に④を盛り付ける。

# 優秀賞

朝から栄養満点！笑顔満点！バッチリ朝食メニュー  
～1食4品で30品目とれちゃうよ！～

鈴鹿市立長太小学校6年 やまなか 山中 ゆな 唯名さん



## こんだて

- \* のせてもOK！まぜてもOK！自由度満点！小松菜ご飯
- \* 飲みやすさ満点！まろやかみそ汁
- \* ゴロゴロ具たくさん、歯ごたえバッチリオムレツ
- \* キウイフルーツとパインアップルのいろど彩りバッチリカラフルヨーグルト

### <作品へのこだわりや工夫>

たくさんかむと、脳がかっせい活性化されて目覚め、だ液が増えるので虫歯予防にもなり一石二鳥です。だから、オムレツの具材は歯ごたえが残るように工夫しました。また、ビタミンはためられないので毎日とる必要があります。そこで、みそ汁のみそからビタミンB群、フルーツからビタミンCがとれるようにしました。キウイフルーツやパインアップルは食物せんいも多く、ヨーグルトとのそうじょうこうか相乗効果で便秘解消にもおすすめです。

(1人分)

## ■ のせても OK! まぜても OK! 自由度満点! 小松菜ご飯

ご飯	茶碗1杯
小松菜	1/4束
白ごま	少々
ツナ(缶)	15g
めんつゆ	少々

- ① 小松菜を小口切りにし、めんつゆとツナを加え、いためる。
- ② ご飯をお茶椀に盛り付け、その上に①をのせ、白ごまをふる。

## ■ ゴロゴロ具たくさん、歯ごたえバッチリオムレツ

じゃがいも	1/4個	塩	少々
人参	1/8本	ケチャップ	好み
玉ねぎ	1/16個	レタス	2枚
しめじ	1/8株	ミニトマト	2個
ピーマン	1/2個	ブロッコリー	30g~40g
エリンギ	小1/2本	干しえび	少々
ひじき(水煮)	10g	スライスチーズ	1枚
ベーコン	1枚	粉末だし	適量
卵	2個	めんつゆ	小さじ1/2
油	適量	マヨネーズ	小さじ2

- ① じゃがいもは皮と芽を取り、人参は皮をむいて、それぞれさいの目切りにする。玉ねぎは皮をむいて大きめのみじん切りに、ベーコンは短冊切りにする。じゃがいも、人参、玉ねぎを電子レンジで加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、①をいため、塩・粉末だしで味をつけ、お皿にとっておく。
- ③ 卵を割り、マヨネーズを入れ、溶きほぐす。
- ④ もう一度フライパンに油を熱し、③を流し入れる。
- ⑤ ④が焼けたら、④の上に②をのせ、巻いてお皿にのせる。
- ⑥ つけあわせとして、レンジにかけて火を通したブロッコリーと干しえびを和え、マヨネーズとめんつゆをまぜて作ったドレッシングをかける。スライスチーズを型ぬきで2つ型ぬきをする。
- ⑦ ⑤に⑥とレタス、ミニトマトをそえる。(チーズはオムレツの端にのせる。) 好みでケチャップをかける。

## ■ 飲みやすさ満点! まろやかみそ汁

みそ	15g
水	150ml
だし	3.5g
乾燥わかめ	1g
玉ねぎ	1/16個
とうふ	1/4個
しいたけ	1個
長ねぎ	1/4本
油あげ	1/2枚
牛乳	5ml(小さじ1)

- ① 乾燥わかめを水で戻す。
- ② 玉ねぎは皮をむいてうす切りに、とうふはさいの目切りに、しいたけ・長ねぎはななめ切りに、油あげは短冊切りにする。
- ③ なべに水とだしを入れふっとうしたら弱火にする。
- ④ 玉ねぎ、長ねぎを入れ3~4分煮る。次にとうふ、しいたけ、油あげを入れて煮る。その後、わかめを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ みそを溶いて入れる。
- ⑥ 牛乳を入れる。
- ⑦ 混ぜて、お椀に盛り付ける。

## ■ キウイフルーツとパインアップルの彩りバッチリカラフルヨーグルト

プレーンヨーグルト	100g
キウイフルーツ	1/2個
パインアップル	1/2枚

- ① プレーンヨーグルトをお皿に入れる。
- ② キウイフルーツは輪切り、パインアップルは食べやすい大きさに切り、①にそえる。

# 優秀賞

## 三重のおいしい朝ごはん

三重大学教育学部附属小学校6年 くらもと 倉本 かほ 華帆さん



### こんだて

- \* ひじきごはん
- \* ぶた肉の<sup>なし</sup>梨ソースがけ
- \* オクラと生ぶしのおろし和え<sup>あ</sup>
- \* トマトとあおさのみそ汁

#### <作品へのこだわりや工夫>

できるだけ三重県産の季節の食材を使って料理しました。生ぶしはツナのようにして使ってみました。久居の梨を使ってみずみずしさをソースに活かしてみました。

(1人分)

## ■ ひじきごはん

ごはん	茶碗1杯	炊きたてのご飯にしそのふりかけを混ぜる。
しそひじきのふりかけ	小さじ1	

## ■ ぶた肉の梨ソースがけ

ぶた肉	100g	① ぶた肉に塩、こしょうをして3分程おく。
梨	1/8個	② グリーンアスパラガスは根元のかたい部分の皮をむき、塩を少々入れた熱湯で2分ゆでて、水に取り、2等分にする。
★しょうゆ	大さじ1/2	③ ぶた肉を油で熱したフライパンで焼く。片面焼けたら、ひっくり返して、梨をすりおろしながら加える。
★みりん	小さじ1	④ さらに★を加えてから、煮からめる。
★酒	小さじ1	⑤ お皿に盛り付け、グリーンアスパラガスとミニトマトをかざる。
オリーブ油	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
グリーンアスパラガス	4本	
ミニトマト	2個	

## ■ オクラと生ぶしのおろし和え

オクラ	4本	① オクラは塩をかけて、まな板でこすってそのままゆでる。ゆでたら、冷水にとり、茎のかたい部分を切り落とし、ななめ半分に切る。
生ぶし	30g	② 生ぶしをけずる。
大根	1.5cm	③ 器にオクラと生ぶしを入れる。
塩	小さじ1	④ 大根の皮をピーラーでむいておろす。
ポン酢	小さじ2	⑤ 大根おろしをのせて、ポン酢をかける。

## ■ トマトとあおさのみそ汁

昆布	2.5cm	① なべに昆布と水を入れ弱火でゆっくり温める。
かつお節	2.5g	② ふっとうする前に昆布を引き上げ、かつお節を入れる。ふっとうしたら、火を止めて、かつお節が沈むまで待つ。
水	150ml	③ ミニトマトを半分に切る。
みそ	小さじ2	④ ボウルにザルをのせ、だしをこし、なべに戻す。
ミニトマト	2個	⑤ みそにだし汁を少し入れて溶きのばし、なべに入れる。
あおさ	少々	⑥ トマトとあおさを入れて、かるく温める。

# 最優秀賞

## 三重の海の幸たっぷり朝ごはん

伊勢市立厚生中学校 2年 よしかわ 吉川 ななほ 菜々帆さん



### こんだて

- \* 生ぶしと大葉の混ぜごはん
- \* 伊勢はんぺんの豚肉巻きオクラ磯いそソース
- \* あおさと卵の和風スープ
- \* ひじきと梨なしのマヨサラダ

#### <作品へのこだわりや工夫>

三重の海産物や肉、野菜、果物だけでなく、特産品（生ぶし・はんぺん）も取り入れたバランスの良い献立を考えてみました。素材の味を生かすため、使用する調味料は種類を少なくしました。食欲のない時は、ご飯にスープをかけ、お茶漬け風にしてもおいしく食べられるようにスープの味付けを工夫しました。

(1人分)

## ■ 生ぶしと大葉の混ぜごはん

ご飯	茶碗 1杯
生ぶし (ゆず風味)	15g
大葉	1枚
白いりごま	1g

- ① 生ぶしと大葉を細かく刻む。
- ② 炊き上がったごはん①とごまを混ぜ、茶碗に盛る。

## ■ 伊勢はんぺんの豚肉巻きオクラ磯ソース

豚ロース	3枚
白はんぺん	1/2枚
オクラ	1本
★めんつゆ (ストレート)	大さじ1
★のり佃煮	小さじ1/2
ミニトマト	1個
リーフレタス	1枚

- ① はんぺんを短冊切りにする。
- ② 豚肉を広げ、①をのせくるくる巻いていく。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、電子レンジ用のふたをし、500wの電子レンジで1分40秒加熱する。
- ④ 塩もみしたオクラを2分ゆで、ざるにとる。
- ⑤ ④を5mm幅に切り、★と和える。
- ⑥ リーフレタスとミニトマトと共に盛り付ける。

## ■ ひじきと梨のマヨサラダ

乾燥ひじき	4g
きゅうり	30g
ベーコン	1/2枚
梨	1/8個
マヨネーズ	大さじ1/2
★めんつゆ (ストレート)	大さじ1
★水	大さじ1

- ① 耐熱カップにひじきと水(150ml)を入れ、500wの電子レンジで2分加熱した後、ざるにあげて水を切る。
- ② なべに①と★を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ ②といちょう切りにしたきゅうりと梨、細切りにしたベーコン、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛り付ける。

## ■ あおさと卵の和風スープ

あおさ	1g
青ねぎ	1本
卵	1/2個
★薄口しょうゆ	小さじ1/2
★塩	少々
★ほんだし	小さじ1/2
水	170ml

- ① なべに水を入れ、火にかけ、沸騰したら★を加える。
- ② 卵をとき、少量ずつ回し入れる。
- ③ あおさと小口切りにした青ねぎを入れる。
- ④ 椀によそう。

# 優秀賞

## 栄養満点！！朝からヘルシーおいしい ひじきバーガー

四日市市立常磐中学校3年 にき 仁木 まりな 万莉菜さん



### こんだて

- \* ひじきバーガー
- \* チーズinスクランブルエッグ
- \* モロヘイヤのコンソメスープ

#### <作品へのこだわりや工夫>

朝からおなか一杯になるように、少しボリュームのある朝ごはんにしてみました。  
6つの食品群が全てそろっていて栄養たっぷり！！お肉にしっかり火が通るように気をつけました。<sup>いろど</sup>彩りもよく、小さい子が好きなメニューでありつつ、野菜もしっかりとれます。

(1人分)

## ■ ひじきバーガー

乾燥ひじき	大さじ1
合挽きミンチ	60g
おから	20g
にんじん	1/6個
玉ねぎ	1/6個
かたくり粉	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量
サラダ油	少々
しょうゆ	大さじ1/2
水	30ml
かたくり粉	適量
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
ハンバーガー用のパン	1組
レタス	1枚
しそ	1枚

- ① にんじん・玉ねぎをみじん切りにする。ひじきは水につけて戻しておく。
- ② 大きいボウルに合挽きミンチ、①の具材、かたくり粉、塩、こしょうを入れ、ねっとりするまで、混ぜ合わせる。
- ③ 空気抜きをし、円盤形にまとめる。(大きめに)
- ④ フライパンを熱し、サラダ油をひいて焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で5~7分程焼く。
- ⑤ しょうゆ・水・砂糖・みりん・かたくり粉を混ぜ、ひじきハンバーグにからめる、
- ⑥ パンに洗ったレタス、しそと⑤をはさむ。

## ■ チーズinスクランブルエッグ

卵	1個
ナチュラルチーズ	5~7g
オリーブオイル	少々
モロヘイヤ	小さじ1
ミニトマト	3個

- ① 卵を溶き、その中にチーズ、モロヘイヤを入れる。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルをうすくひき、①を入れ、混ぜる。
- ③ かたまりができてきたら火を止め、皿に盛り付け、半分に切ったミニトマトをそえる。

## ■ モロヘイヤのスープ

モロヘイヤ	1/4袋
コンソメスープの素	4g
卵	1個
水	100ml

- ① モロヘイヤの葉の部分だけをちぎり、ざく切りにする。
- ② 小さい鍋にコンソメの素と水を入れ沸騰させる。
- ③ 沸騰したらモロヘイヤを入れ、3分後に溶き卵を入れる。

# 優秀賞

## 栄養まんたんおにぎり定食

鈴鹿市立白鳥中学校2年 くわはた 桑畑 なつさん



### こんだて

- \* さけ 鮭と大葉・肉巻きおにぎり
- \* アボカドのマヨネーズあえサラダ
- \* さばの具だくさんみそ汁
- \* ヨーグルトの果物のせ

#### <作品へのこだわりや工夫>

さばは、缶詰のみそ味を使ったので、手軽にみそ汁に入れて作ることができ、時間を短縮することができました。おにぎりは鮭と大葉のおにぎりがあっさりで、肉巻きのほうががつりで、バランスよく最後まであきることがないように、と工夫しました。また、おにぎりを作る時は、ビニール手袋を使用して衛生面に気を付けることができました。

(1人分)

## ■ 鮭と大葉のおにぎり・肉巻きおにぎり

<鮭と大葉のおにぎり>

ご飯	小さい茶碗 <sup>ちやわん</sup> 1杯
鮭フレーク	大さじ2
ごま	大さじ1
大葉	1枚
塩	少々

- ① 大葉を手で細かくちぎる。
- ② 鮭フレークとご飯・塩・大葉を混ぜておにぎりをにぎる。

<肉巻きおにぎり>

豚肉	2枚
ごはん	小さい茶碗1杯
★砂糖	小さじ1/2
★酒	大さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1
★しょうが	少々
油	少々

- ① ★を煮<sup>に</sup>て、しょうが焼きのたれを作る。
- ② ご飯をにぎり、まわりに肉をしっかりと巻く
- ③ フライパンに油をひいて、肉巻きおにぎりを焼く。両面に焦げ目<sup>こ</sup>がついてきたら、①を入れて両面焼く。

## ■ アボカドのマヨネーズあえサラダ

アボカド	1/4
ボイルえび	4個
プロセスチーズ	1/2
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ① アボカドの皮を包丁でむいて、種をとり、1cmの角に切る。
- ② チーズを5cm角に切る。
- ③ ボウルにアボカド・ボイルえび・チーズを入れ、マヨネーズとしょうゆで和<sup>あ</sup>える。

## ■ さばの具だくさんみそ汁

さばの缶詰(みそ味)	1/2個	粉末だし	小さじ1
玉ねぎ	1/10個	みそ	大さじ1
ねぎ	2cm	水	200ml
大根	1cm	酒	小さじ1
ごぼう	2cm	しょうゆ	小さじ1
にんじん	2cm	しょうが	少々
こんにゃく	1cm		

- ① 玉ねぎ・大根・ごぼう・にんじん・こんにゃくを3mmぐらいに切る。ねぎはみじん切りする。
- ② 鍋<sup>なべ</sup>にねぎ以外の野菜と水を入れる。
- ③ 酒・しょうゆ・しょうがも入れる。
- ④ 粉末だしを入れ、具がやわらかくなるまで煮<sup>に</sup>る。
- ⑤ 火を止めて、みそを入れて味をととのえる。
- ⑥ さば缶のさばと汁を入れる。
- ⑦ お椀<sup>わん</sup>にみそ汁を入れ、みじん切りしたねぎをのせる。

## ■ ヨーグルトの果物のせ

さくらんぼ	1個
パインアップル・みかん	各2個
キウイフルーツ	1/10個
砂糖	少々
ヨーグルト	大さじ3

- ① ヨーグルトに砂糖を少しずつ入れて味をととのえる。
- ② ヨーグルトの上に、パインアップル、みかん、さくらんぼとキウイフルーツをヨーグルトの上にのせる。

# 優秀賞

## 栄養満点◎スタミナ朝食

津市立久居東中学校3年 きざき木崎 かりな香梨菜さん



### こんだて

- \* シャキシヤキ<sup>いも</sup>長芋丼
- \* さば缶のおろし煮
- \* キャベツと納豆<sup>なっとう</sup>のサラダ
- \* 白菜のクリームスープ

#### <作品へのこだわりや工夫>

このメニューはたんぱく質を含む食材をたくさん使っていて朝からしっかりたんぱく質を摂取することでトリプトファンというアミノ酸により、目覚めの良い朝をサポートしてくれます。さば缶やきのこ、豆腐にキムチ、納豆と健康食品をたくさん取り入れることを工夫しました。

(1人分)

### ■ シャキシャキ長芋丼

長芋	100g
白菜キムチ	30g
味付なめたけ	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
あら 粗びき黒こしょう	少々
ご飯	適量
韓国のに てきぎ 適宜	
ばんのう 万能ねぎ	適宜
白いりごま	適宜

- ① 厚手のビニール袋に皮をむいた長芋を入れ、<sup>めんぼう</sup> 麺棒などでたたいてあらめに<sup>くだ</sup> 砕く。
- ② ①の中にざく切りにしたキムチ・味付なめたけ・ごま油を入れて混ぜ、塩・黒こしょうで味をととのえる。
- ③ 器にごはんを盛り、②をかけ、手でちぎった韓国のに、ねぎ・ごまを散らす。

### ■ さば缶のおろし煮

さば水煮缶	1/2 缶
めんつゆ	カップ1/4
大根おろし	適量
しょうが	少々
天かす	15g
ばんのう 万能ねぎ	適量

- ① しょうがをせん切りにする。
- ② <sup>なべ</sup> 鍋にさば缶(缶汁も入れる)・しょうが・大根おろし・めんつゆを入れて中火にかけ、ふたをして煮る。
- ③ さばに味がしみ込んだら天かすをふり、器に盛って、万能ねぎの小口切りをふる。

### ■ キャベツと納豆のサラダ

キャベツ	3枚
納豆	1/2 パック
マヨネーズ	適量
黒こしょう	少々
とうふ 豆腐	1/4 丁
サラダチキン	1/4 個

- ① キャベツをせん切りにする。
- ② 豆腐とサラダチキンを1口サイズに切る。
- ③ 全ての材料を混ぜる。

### ■ 白菜のクリームスープ

白菜	3枚
ベーコン	4枚
しめじ	15g
にんにく	少々
サラダ油	適量
はくりきこ 薄力粉	大さじ2/3
牛乳	125ml
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

- ① 白菜をざく切りにする。しめじの石づきはとっておく。
- ② フライパンに油をひき、にんにくを入れる。香りが立ってきたら、白菜・ベーコン・しめじを入れて<sup>いた</sup> 炒める。
- ③ 薄力粉を振り入れ、しっかりとなじむまで弱火で炒める。
- ④ 牛乳とコンソメを入れて混ぜる。しっかりと煮立ったら塩・こしょうで味をととのえる。

# 優秀賞

## 体にやさしいヘルシー朝食

セントヨゼフ女子学園中学校1年 たなか田中 かなで泰さん



### こんだて

- \* チーズみそなっトースト
- \* わかめとしらすの健康サラダ
- \* とうにゅう豆乳スープ
- \* バナナッツヨーグルト

#### <作品へのこだわりや工夫>

6つの食品群が全て揃うようにしました。栄養バランスはもちろん、見た時の彩りも良くなるよう、意識しました。わかめとしらすの健康サラダに入っている、レタスや豆腐、わかめ、トマトなどは特に三重県産にこだわりました。

(1人分)

## ■ チーズみそなっトースト

ひきわり納豆 <sup>なっとう</sup>	1パック
みそ	大さじ1
食パン	1枚
チーズ	40g
パセリ	少々

- ① みそとひきわり納豆を混ぜる。
- ② 食パンの上に混ぜたみそ納豆をのせる。
- ③ 上にチーズをのせて、オーブントースターで2分半焼く。
- ④ パセリをちらす。

## ■ わかめとしらすの健康サラダ

豆腐	1/2丁
しらす	少々
わかめ	適量
ミニトマト	1個
レタス	3枚
卵	1/2個
かつお節	少々
<和風ドレッシング>	
ポン酢 <sup>す</sup>	大さじ1
いりごま	ひとつまみ
砂糖	小さじ1弱
ごま油	少々

- ① 卵1個を水から13分間ゆでる
- ② わかめを水で戻す。
- ③ ポン酢と砂糖、いりごまを入れて、砂糖が溶けるまで混ぜ、ごま油を加えてドレッシングを作る。
- ④ 豆腐はサイコロ状<sup>じょう</sup>に、わかめは食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に、ゆで卵は1/4に切る。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑥ ④⑤を器に盛り付け、ドレッシングをかける。

## ■ 豆乳スープ

キャベツ	3枚
オクラ	1本
ベーコン	1枚
にんじん	1/6本
コンソメ	2.5g
豆乳	150ml
水	200ml

- ① キャベツとベーコンは1cm幅の短冊切り<sup>たんざく</sup>に、にんじんはうすい半月切り<sup>はんげつ</sup>にする。
- ② ①とコンソメを200mlの水で煮込む。
- ③ オクラを輪切りにし、鍋<sup>なべ</sup>に入れて、一緒に煮込む。
- ④ 150mlの豆乳を入れて煮る。

## ■ バナナッツヨーグルト

ヨーグルト	1カップ
バナナ	2切
ナッツ	適量

- ① バナナは皮をむき、ななめ切りにする。
- ② お皿にヨーグルトとバナナ・ナッツを盛り付ける。

# 朝ごはんで、 毎日元気に！



朝ごはんを食べることには、  
脳や体にエネルギーを取り入れるだけでなく、  
体温を上げたり、胃腸を目覚めさせたりする役割もあります。  
勉強や運動を頑張るために、朝ごはんを食べることは  
大切な習慣の1つです。「早寝早起き朝ごはん」を心  
がけて、毎日元気に過ごしましょう！

主催：三重県教育委員会、公益財団法人三重県学校給食会

協賛：みえの米ブランド化推進会議、井村屋株式会社、味の素株式会社

---

お問い合わせ：三重県教育委員会事務局 保健体育課 健康教育班

〒514-8570 三重県津市広明町1 3番地

TEL：059-224-2969 FAX：059-224-3023