

令和3年度

みえの地物が一番！

朝食

メニューコンクール



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、子どもたちが自身で考え、調理する**コンクールです。本年度で11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 7178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）	1,507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）	5,671点

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため2次審査（実技審査）を開催中止としたため、1次審査（書類審査）が最終審査となりました。応募総数7,178点の中から、小学生の部、中学生の部でそれぞれ優秀賞5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ー

- ・このレシピ集は、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きたいと考えています。

### 食材の切り方について

こぐちぎ  
小口切り



わぎ  
輪切り



はんげつぎ  
半月切り



いちょうぎ  
いちょう切り



小学生の部 p. 3~12

学校名	学年	名前	作品名	賞
桑名市立大山田東小学校	6	林 大雅 さん	夏バテ回復定食	優秀賞
鈴鹿市立長太小学校	6	山中 蒼大 さん	三重の地物で栄養たっぷり！ 元気100倍朝ごはん！！	
伊勢市立小俣小学校	5	田中 結羅 さん	元気にパクパク朝ご飯！！	
志摩市立浜島小学校	6	加藤 楽来 さん	三重の地物でアローハ！！	
国立大学法人 三重大学教育学部附属小学校	5	東谷 直 さん	野菜ソースで ビタミンたっぷり朝食	

中学生の部 p. 13~22

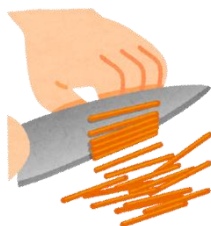
学校名	学年	名前	作品名	賞
津市立久居東中学校	2	小林 美登 さん	みえの恵みにありがとう朝食 ~いつも、どんなときも、やさしさを~	優秀賞
伊勢市立小俣中学校	2	山中 花恋 さん	コロナ・夏バテにも負けない スーパー朝食	
	2	荒井 成美 さん	元気いっぱい！！ ザ・三重の朝ごはんFile2	
度会町立度会中学校	1	中村 羽琉真さん	三重の食材たっぷり暑い夏でも完全 朝ご飯	
尾鷲市立輪内中学校	2	野地 優花 さん	三重県発 夏バテ防止さっぱり朝食	



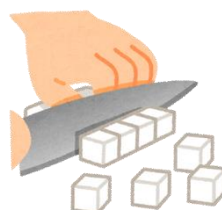
たんざくき  
短冊切り



せんきり  
せん切り



めぎ  
さいの目切り



がたき  
くし形切り



# 夏バテ回復定食

桑名市立大山田東小学校6年 <sup>はやし</sup>林 <sup>たいが</sup>大雅さん



- \*野菜の肉まき
- \*おくらとなすのみそ汁
- \*伊勢茶の卵そうすい
- \*ねばねばスタミナ豆腐



## <作品へのこだわりや工夫>

- ① おかわかめは、葉酸やミネラルなど栄養価が高いということを知り、夏バテ防止になるのでメニューに入れました。
- ② 断面がきれいに見えるように切りました。
- ③ 火の通りにくい人参を千切りにして、短時間で火が通るようにし、なすは、水にさらして灰汁取りをしました。

(1人分)

## ■野菜の肉まき

ぶた肉 (さくらポーク)	3枚	① 人参の皮をむき、千切りにする。
ミニトマト	3個	② おくらに塩をふり、板ずりをする。
おくら	1本	③ ①と②を別々の鍋でゆでる。
人参	3/4本	④ ①、へたを取った②、ミニトマトをそれぞれぶた肉で巻く。
ポン酢	適量	⑤ フライパンで油を熱し、④を焼く。
油	適量	⑥ 皿に⑤を盛り付ける。

## ■ おくらとなすのみそ汁

おくら	1/2個	① なすのへたを取り、いちょう切りにして、水にさらす。
なす	1/2個	② おくらに塩をふり、板ずりをする。
赤みそ	40g	③ ②を鍋でゆでる。
ほんだし	適量	④ ③のへたを取り、輪切りにする。
水	400ml	⑤ 鍋に水、ほんだし、赤みそ、①、④を入れて、沸騰するまで待つ。
		⑥ お椀に⑤を盛り付ける。

## ■ 伊勢茶の卵そうすい

ごはん	100g	① ごはんをざるに入れ、ねばり気が取れるまで洗う。
卵	1個	② 土鍋に水、ごはん、ほんだし、塩、伊勢茶、しょう油を入れて混ぜ、火にかける。
水	650ml	③ ②が煮立ったら溶き卵を入れて混ぜる。
のり	1/4枚	④ お茶椀に③を盛り付け、のり、ごま、伊勢ねぎをふりかける。
伊勢ねぎ	3g	
ゴマ	適量	
塩	少々	
ほんだし	適量	
しょう油（はさめず）	30ml	
伊勢茶	1パック	

## ■ ねばねばスタミナ豆腐

おくら	1/2個	① おくらに塩をふり、板ずりをする。
花おくら	1株	② ①を鍋でゆでる。
伊勢ねぎ	3g	③ ①のへたを切り、たて半分に切る。
豆腐	1/4個	④ 花おくらのへたを切り、おかわかめと一緒にさっとゆがく。
納豆	1/4個	
おかわかめ	5枚	⑤ 皿に豆腐、納豆、③と④を盛り付け、のりと伊勢ねぎをふりかけ、しょう油をかける。
しょう油（はさめず）	適量	
のり	1/4枚	

# 三重の地物で栄養たっぷり！

## 元気 100 倍朝ごはん！！

鈴鹿市立長太小学校6年 やまなか 山中 そうた 蒼大さん



\*体にやさしい彩色丼

\*梨おろしのさっぱり豚肉サラダ  
のり佃煮の卵焼きそえ

\*暑さに負けるな！！

自家製夏野菜みそ汁

\*バナナ入りきな粉ヨーグルトの  
フルーツグラノーラがけ  
キウイとパインのフルーツをそえて

### <作品へのこだわりや工夫>

朝から五大栄養素をすべてとれるように食材の組み合わせを工夫しました。不足しがちなカルシウムを多くとれるよう、干しえび・しらす干しを使用しました。また、しっかりかめるように十六穀米にして、朝から脳が目覚めるようにしました。疲労回復効果のある豚肉に梨のすりおろしを加えることで、よりさっぱり食べやすくなるように工夫し、多くのビタミンをとることで元気に1日がスタートできるように考えました。さらに祖父母の自家製野菜や三重県産の食材を多く取り入れたメニューになるよう意識しました。

(1人分)

### ■ 体にやさしい彩色丼

十六穀ご飯	茶碗1杯
しらす干し	12g
干しえび(桜)	5g
大葉	2枚
きざみのり	少々
ごま	小さじ1/2杯
めんつゆ	適量

- ① 大葉を刻む。
- ② ご飯をお茶碗に盛りつける。
- ③ 外から干しえび、大葉、しらすの順で中に向かって盛りつける。
- ④ 真ん中にきざみのりをのせて、ごまをかける。
- ⑤ お好みでめんつゆをふりかける。



## ■梨おろしのさっぱり豚肉サラダ のり佃煮の卵焼きそえ

豚肉	100g
きゅうり	1/3本
ミニトマト	大1.5個
白いりごま	小さじ1杯
梨	1/3個
ポン酢	20g
水	500ml
塩	小さじ1/2杯
酒	大さじ1杯
のりの佃煮	4g
ねぎ	4g
卵	1個
油	適量

- ① 豚肉は、常温にもどす。きゅうりを短冊切りにし、梨をくし切りにして芯を取る。トマトは1/4に切る。
- ② 水をなべに入れ加熱し、温まったら塩と酒を加え、肉をゆでる。
- ③ 肉の色が変わったら、ざるに上げ、冷ます。
- ④ 肉が冷めたら、ボールに一口大に手でちぎった肉ときゅうりを入れ、ポン酢であえて、梨をすりおろし、加える。
- ⑤ うつわに盛りつけ、いりごまをかけ、トマトをのせる。
- ⑥ 卵にのりの佃煮とねぎをまぜあわせ、熱したフライパンで2回に分けて焼き、つけあわせとしてそえる。

## ■暑さに負けるな！自家製夏野菜のみそ汁

なす	1/4個
オクラ	3本
玉ねぎ	1/8個
こんにゃく	30g
厚あげ	1/3枚
だし	4g
みそ	大さじ1弱
水	160ml

- ① オクラのがくを取り、塩もみしてゆでて冷ます。
- ② 玉ねぎはせん切り、なすは、乱切り、こんにゃく、厚あげは、5mm幅くらいに切る。
- ③ なべに水とだしを入れ、ふっとうしたら、弱火にし、②の材料を入れる。
- ④ 材料に火が通ったら火を止め、みそをとかし入れる。
- ⑤ ④にオクラを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ おわんに盛りつける。

## ■バナナ入りきな粉ヨーグルトのフルーツグラノーラがけ キウイとパインのフルーツをそえて

きな粉	1.5g
ヨーグルト	100g
フルーツグラノーラ	5g
バナナ	1/3本
パインアップル	35g
キウイ	35g

- ① バナナ、キウイは、輪切り、パインアップルは、一口大に切る。
- ② うつわにヨーグルト、きな粉、フルーツグラノーラの順に盛りつけ、バナナをかざる。
- ③ お皿にキウイとパインアップルをのせる。

# 元気にパクパク朝ご飯！！

伊勢市立小俣小学校5年 <sup>たなか</sup>田中 <sup>ゆら</sup>結羅さん



\* 答志産のりでおにぎらず

\* 玉城豚の肉巻き

\* 夏野菜たっぷりスープ

\* 小俣産なしのヨーグルト

## <作品へのこだわりや工夫>

色どりと栄養のバランスのいいメニューを考え、地元の食材と野菜は家で作った物を使用しました。朝から手早く作れるように電子レンジを使ったり工夫をして、パクパクと食べやすい料理にしました。

(1人分)

## ■ 答志産のりでおにぎらず

ごはん	100g	①	とうもろこし・えだ豆をレンジで600W3分加熱する。
★えだ豆	15g	②	ボールにごはんと★を入れて混ぜる。
★とうもろこし	20g	③	ラップを敷いて上に傾けたのりをのせる。
★塩昆布	0.5g	④	③の上に1/2の②を中央に置く。
★ごま	小さじ1/2	⑤	④の上に●をのせて、残りの②をのせる。
●ハム	1枚	⑥	のりの角を中央にもっていきご飯を包む。
●スライスチーズ	1枚	⑦	敷いたラップで包んでおいておく。
のり	1枚	⑧	真ん中を包丁で切る。



## ■ 玉城豚の肉巻き

豚バラ肉	70g	① ■を細切りにする。
■ピーマン	2個	② 肉の上に①をのせて巻く。
■ナス	1/4本(30g)	③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして
焼肉のタレ	大さじ1	中火で5分焼き、全体に火を通す。
▲サラダ菜	1枚	④ 焼肉のタレで味付けをする。
▲ミニトマト	1個	⑤ ▲をお皿にのせ、もり付ける。
サラダ油	小さじ1	

## ■ 夏野菜たっぷりスープ

☆とうふ	60g	① ミニトマトを半分に切り、オクラは輪切り、とうふはさいの目切りにする。
☆ミニトマト	2個	② なべに水とコンソメを入れて加熱する。
☆オクラ	1本	③ ②が沸騰したら☆を入れて弱火で5分煮る。
コンソメ	1/3個	④ ③を器に入れる。
水	100cc	

## ■ 小俣産なしのヨーグルト

なし	60g	① 梨 1/2をさいの目切りにして残りをおろし金ですりおろす。
ヨーグルト	80g	② カップにヨーグルトを入れ、その上に①をのせる。
ミント	1枚	③ かざりのミントを置いたら完成。



# 三重の地産でアローハ！！

志摩市立浜島小学校6年 <sup>かとう</sup>加藤 <sup>ろこ</sup>楽来 さん



- \*ひじきと豆ふのハンバーグロコモコ  
〈タレ付〉
- \*さつまいものパンケーキ  
(はちみつ&バター)
- \*アサイー風 ブルーベリーボウル
- \*キウイのさっぱりジュース

## <作品へのこだわりや工夫>

私が大好きなハワイのモーニングをイメージさせる朝食、「三重の地産でアローハ！！」を作りました。極力三重の地産食材を使い、色とりどりやバランスを考え、ハワイ料理に近いメニューを考えました。

(1人分)

## ■ひじきと豆ふのハンバーグロコモコ 〈タレ付き〉

ひじき(ボイル)	5g	① 豆ふの水切りをする。にんじんをみじん切りにする。
もめん豆ふ	1/4丁	② 水切りした豆ふ、にんじん、とりひき肉をボウルに入れてよく混ぜる。
にんじん	約1cm	③ 全体が良く混ざったら、片くり粉を入れて軽く混ぜて、ハンバーグの形を作る。
油	適量	④ フライパンに油を入れて温め、ハンバーグのたねを入れ、両面に焼き色が付いたら弱火にして酒を入れ、フライパンにふたをして、3分間蒸し焼きにする。
片くり粉	小さじ1	⑤ ☆(タレ)の材料を全て混ぜ、ハンバーグにタレをからませたら豆ふハンバーグの完成！！
酒	大さじ1/2	⑥ フライパンに油をひいて、♡型の形に卵をおとして、目玉焼きを焼く。
とりのひき肉	約35g	⑦ ハンバーグの上に目玉焼きをのせ、お皿にレタスをひいて、タレとマヨネーズをかけたらでき上がり！！
卵	1個	
レタス	1枚	
☆酒	大さじ1/2	
☆砂とう	小さじ2強	
☆みりん	小さじ2強	
☆しょうゆ	大さじ1	

## ■ さつまいものパンケーキ

ホットケーキミックス	100g
水	70ml
さつまいも	中 2/3本
油	適量
バター	適量

- ① さつまいもをよく洗い、皮の付いたまま1cmの角切りにして水に1分間さらす。
- ② ①を水からあげて、耐熱容器に移し、ふわっとラップをかけて、レンジで3分間加熱する。
- ③ ボウルにホットケーキミックス、水を入れてなめらかになるまでよく混ぜたら②を入れて軽く混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて温め、フライパンがよく温まったらいったんぬれぶきんの上のせて冷ます。そこに丸い型を置き、その中に③を適量流す。
- ⑤ 再びコンロの上にフライパンをもどし、火加減に注意しながら両面焼く。
- ⑥ お皿にパンケーキを2枚並べて、バターをのせたらでき上がり！！

## ■ アサイー風ブルーベリーボウル

ブルーベリー	適量
フルーツグラノーラ	適量
バナナ	1/2本
ヨーグルト	適量
はちみつ	適量

- ① ブルーベリーをミキサーにかけ、できたものをヨーグルトと混ぜる。
- ② お皿に①を入れ、バナナ、グラノーラ、ブルーベリーをトッピングし、はちみつをかけたらでき上がり！！

## ■ キウイのさっぱりジュース

キウイフルーツ	1個
はちみつ	大さじ1
レモン果汁	適量
ミネラルウォーター	100ml
氷	適量

- ① キウイの皮をむき、ミキサーにかけ、はちみつ、レモン果汁、ミネラルウォーターと混ぜる。
- ② 氷の入ったコップに①を入れたら、出来上がり！！



# 野菜ソースでビタミンたっぷり朝食

三重大学教育学部附属小学校5年 <sup>あずまや</sup>東谷 <sup>なお</sup>直 さん



- \*フレンチトーストの  
    キャロットソースがけ
- \*ぶたしゃぶのグリーンソース添え
- \*きのこのまろやかミルクスープ
- \*トマトとバジルのオイルサラダ



## <作品へのこだわりや工夫>

- ・朝食に好きなものを食べると気分が上がるので主食はパンにしました。
- ・野菜のソースを使い、ビタミンをたくさんとれるようにしました。
- ・野菜ソースは栄養だけでなく、カラフルな色合いで目でも楽しめるように工夫しました。

(1人分)

## ■ フレンチトーストのキャロットソースがけ

バケット	2枚	① ボウルに卵をわり入れ、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
牛乳	50cc	② バットにカットしたバケットを入れ①を流し入れる。
卵	1/2こ	③ 熱したフライパンにバターを入れ、②を焼く。
バター	5g	④ にんじんをすりおろし、はちみつとレモン汁を混ぜてソースを作る。
にんじん	20g	⑤ お皿に焼き上がったフレンチトーストをのせ、④をかける。
はちみつ	小さじ2	
レモン汁	小さじ1/2	

## ■ ぶたしゃぶのグリーンソース添え

ぶた肉	50g	① なべにお湯をわかし、ぶた肉をゆでる。
きゅうり	30g	② きゅうりをすりおろし、大葉をみじん切りにする。
大葉	2枚	③ ②とぽん酢、ごま油を混ぜ合わせ、ソースを作る。
ぽん酢	小さじ1	④ お皿にレタスと①をのせ、③をそえる。
ごま油	小さじ1/2	
レタス	1/2枚	

## ■ きのこのまろやかミルクスープ

ぶなしめじ	20g	① しめじをほぐし、ウィンナーを一ロサイズに切る。
ウィンナー	1本	② なべに①と水、牛乳、コンソメ、塩、こしょうを入れ、中火で5分間火にかける。
水	100cc	③ スープカップにスープを注ぎ、パセリを散らす。
牛乳	50cc	
コンソメ	小さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	少々	

## ■ トマトとバジルのオイルサラダ

トマト	80g	① トマトとバジルを一ロサイズに切る。
バジル	2枚	② ①にオリーブオイルと塩を入れて、混ぜ合わせる。
オリーブオイル	小さじ1/2	③ お皿にのせる。
塩	少々	



# みえの恵みにありがとう朝食

## ～いつも、どんなときも、やさしさを～

津市立久居東中学校2年 <sup>こぼやし</sup>小林 <sup>みと</sup>美登さん



\*おばあちゃん特製五ヶ所小梅の梅干しの伊勢茶茶漬け  
\*とりささみ  
アボカドディップのせ  
\*とり出汁のあおさ茶わんむし  
\*伊勢茶茶がらのプチケーキ  
つぶあんぞえ

### <作品へのこだわりや工夫>

「生産者さんが、丹精込めて作った三重のおいしい食材を最後まで無駄なく使いたい！」  
「いつも手に入る食材で、どんな体調の時でも食べやすい朝ごはんをつくりたい！」そんな思いから生まれた献立です。



(1人分)

### ■ (1) おばあちゃん特製五ヶ所小梅の梅干しの伊勢茶茶漬け

米飯	1合	① きゅうすでお茶を入れて、保温ポットにうつす。 ② 大葉は小さく切っておく。 ③ よそった米飯の上にしらすをのせて、お茶をかける。 ④ 五ヶ所小梅、大葉、かつおぶし、ごまをのせる。
伊勢茶	適量	
しらす	25g	
五ヶ所小梅(梅干し)	3粒	
大葉	2枚	
かつおぶし	適量	
ごま	適量	

## ■ (2) とりささみ アボカドディップのせ

錦爽どり (ささみ)	200g
アボカド	1/2コ
玉ねぎ	1/8コ
赤玉ねぎ	1/16コ
マヨネーズ	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
プチトマト	3コ

- ① とりささみに、くさみ抜き用の塩をする。5分ほどおいたらキッチンペーパーで水気をとる。
- ② 玉ねぎはみじん切りに、アボカドは小さく、さいの目切りにし、塩、こしょうをして、マヨネーズと和える。
- ③ ささみをゆがいて取り出しておく。
- ④ 粗熱をとったささみを一口大に切り、アボカドディップとスライスした赤玉ねぎをのせ、仕上げにこしょうをかけ、プチトマトを添える。

## ■ (3) とり出汁のあおさ茶わんむし

卵	1コ
あおさ (もどしたもの)	10g
しいたけ (もどしたもの)	15g
☆とり出汁	100cc
みつ葉	適量
さとう	少々
しょうゆ	小さじ2
しいたけもどし汁	15cc

- ① しいたけをさとうを溶かしたぬるま湯につけてラップをして電子レンジで加熱する。
- ② あおさを水につけてもどす。
- ③ しいたけを小さく切る。
- ④ といいた卵にメニュー(2)のとり出汁としいたけのもどし汁としょうゆを加えて混ぜておく。
- ⑤ 水気を切ったあおさとしいたけを器に入れ茶こしでこしながら卵液を入れる。
- ⑥ なべの底に水を入れて、器を入れ、ふたをし、中火で2分弱火で8分したら、5分蒸らす。

## ■ (4) 伊勢茶茶がらのプチケーキ つぶあんぞえ

ホットケーキミックス	小さじ4
☆伊勢茶茶がら	お茶1杯分
卵	1/2コ
油	小さじ1
牛乳	小さじ1
砂糖	小さじ4
つぶあん	適量

- ① メニュー(1)の茶がらを皿に入れ、電子レンジで2分加熱したものをフライパンで煎り、すりばちでつぶす。
- ② ホットケーキミックスと卵と砂糖、牛乳、油とざるでこしたメニュー(1)の茶がらと混ぜ合わせる。
- ③ 皿に移し、電子レンジで1分20秒加熱する。



# コロナ・夏バテにも負けないスーパー朝食

伊勢市立小俣中学校2年 <sup>やまなか</sup>山中 <sup>かれん</sup>花恋さん



- \* あおさと空芯菜の味噌汁
- \* 鮭おくらとろ玉かけご飯  
(てこね寿司)
- \* 人参ドレッシングの彩り  
サラダ
- \* フルーツヨーグルト

## <作品へのこだわりや工夫>

コロナが流行していたり、異常気象で気温が上がって夏バテしやすい今、食事の力で元気になれるように免疫をつける。ヨーグルトや卵黄などを使って今の時期にぴったりの朝食にしました。また、地元の食材を多く使って地産地消を意識しました。

(1人分)

### ■ あおさと空芯菜の味噌汁

あおさ	15g
空芯菜	2枚
豆腐	1/4丁
しめじ	4本
味噌	大さじ1
鰹だし	小さじ1
水	200ml

- ① 鰹だしを入れ、沸とうしたら、豆腐、空芯菜、しめじ、味噌を加えて保温調理する。
- ② 食べる直前にあおさを加える。
- ③ おわんに入れる。





## ■ 鮪おくらとろ玉かけご飯（てこね寿司）

キハダマグロ	2切
オクラ	1本
長芋	15cmの1/4
卵黄	1個
ご飯	150g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	100ml

- ① 鮪を食べやすい大きさに切ったものを醤油とみりんを混ぜたものに漬ける。
- ② オクラは茹で、食べやすい大きさに切り、長芋はミキサーにかけて、とろろにする。
- ③ お皿にご飯を盛りつけ、とろろ、オクラ、鮪をのせ、最後に卵黄を中央にのせる。

## ■ 人参ドレッシングの彩りサラダ

サンチュ	2枚
トマト	1個
ブロッコリー	4房
人参	1/4本
お酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ3
塩	少々

- ① ミニトマトとブロッコリー、サンチュを食べやすい大きさに切る。
- ② 人参をミキサーにかけて、それに酢とオリーブオイルと塩を混ぜる。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、②をかける。

## ■ フルーツヨーグルト

大内山ヨーグルト	25g
りんご	25g
はちみつレモン	1つ

- ① りんごをさいの目切りにする。
- ② ヨーグルトとはちみつレモン、りんごをお皿に盛りつける。



# 元気いっぱい！！ザ・三重の朝ごはん File 2

伊勢市立小俣中学校2年 <sup>あらい</sup>荒井 <sup>なるみ</sup>成美さん



- \* 生ぶしと切干大根の  
シャキシャキ5色サラダ
- \* 玉城豚と伊勢たくわんの  
おにぎらず
- \* あおさと夏野菜の  
ネバネバスープ
- \* すいかゼリー

## <作品へのこだわりや工夫>

4品共、地産地消を意識して6つの食品群が全てそろい、長びくコロナ禍の中で食事をきちんととりたいと思い、私なりに栄養のバランスを考えた献立です。主食・主菜を一緒にとれるおにぎらずにして朝から食べやすいように工夫しました。すいかゼリーは、祖父の育てたすいかで食感を残すようにしました。

(1人分)

## ■ 生ぶしと切干大根のシャキシャキ5色サラダ

生ぶし(ゆず風味)	15g
切干大根	6g
にんじん	15g
きゅうり	20g
チーズ	15g
●ヨーグルト	大さじ1
●マヨネーズ	大さじ1
●レモン汁	小さじ1

- ① 切干大根は水で戻して水気を切ってから熱湯をかけて少し冷ましてからしぼって食べやすい長さに切る。
- ② 生ぶしとチーズはサイコロ状に切る。
- ③ にんじん、きゅうりを千切りにしておく。
- ④ ボウルに●を入れてよく混ぜ合わせ、①、③を和える。
- ⑤ ④を器にもりつけ、周りに②をかざる。

## ■ 玉城豚と伊勢たくわんのおにぎらず

ご飯	茶碗 1 杯
伊勢たくわん	
（いりごま刻み入り）	15 g
焼きのり	1 枚
玉城豚ロース	2 枚
●合わせみそ調味料	小さじ 1
●梅干し	1 個
☆乾燥ひじき	小さじ 1
☆卵	1 個
☆マヨネーズ	小さじ 1
油	適量
にんじん	1/4 本
レタス	1 枚
ミニトマト	2 個



- ① ご飯に伊勢たくわんを混ぜる。
- ② 耐熱カップにひじきと水（150ml）を入れ、レンジで2分加熱した後、ざるにあげて水を切る。
- ③ にんじんはうすいななめ切りにして電子レンジで1分加熱する。梅干しは種をとって手で細くさく、レタスは洗って水気をふいておく。
- ④ ☆をよく混ぜあわせて、卵焼き器に油を熱し、卵を焼く。お皿にとっておく。
- ⑤ もう一度、卵焼き器で豚肉を両面焼く。●を合わせて煮からめる。
- ⑥ ラップをしき、その上に焼きのりをひし形にのせ、1/2の混ぜご飯を四角く広げてのせる。
- ⑦ ④の次ににんじん、⑤、レタスをのせ、その上に残りの1/2の混ぜご飯をのせる。
- ⑧ 左右の焼きのりをしっかりとたたみ次に上下ののりをたたむ。
- ⑨ 下にしいておいたラップも同じようにたたみ5分ぐらいなじませてから半分に切る。
- ⑩ ミニトマトをそえる。

## ■ あおさと夏野菜のネバネバスープ

あおさ	1 g
オクラ	1 本
モロヘイヤ	1/4 束
●とりがらスープ	小さじ 1/2
●こいロしょうゆ	小さじ 1/2
水	150ml

- ① オクラは輪切りにして、モロヘイヤは、葉の部分だけ使って小さく切る。
- ② なべに水を入れ、火にかけて沸騰したら●を加える。
- ③ ①を入れ、ひと煮立ちさせたら、あおさを入れ、火を止める。

## ■ すいかゼリー

小玉すいか	100 g
●粉寒天	2 g
●水	100ml
砂糖	小さじ 1
ミント	1 枚

- ① すいかは種を取り除いてフォークで粗くつぶす。
- ② なべに●を入れて、火にかけて、よく溶かし、1分位煮立ったら砂糖を入れる。
- ③ ②に①を入れ、よく混ぜ合わせてから器に流し入れ氷水のはったバッドに入れ、冷やし固める。
- ④ ミントをかざる。

# 三重の食材たっぷり暑い夏でも完食 朝ご飯

度会町立度会中学校1年 <sup>なかむら</sup>中村 <sup>はるま</sup>羽琉真さん



- \* 三重モロヘイヤとオクラのトロトロてこね寿司
- \* 庭でとれた夏野菜のみそ汁
- \* 伊勢ひじきと玉城豚のサラダ
- \* 度会産冷たい伊勢茶



## <作品へのこだわりや工夫>

家でとれる夏野菜と三重の郷土料理のてこね寿司、三重モロヘイヤを組み合わせで主食を考えました。副菜には隣町の玉城豚、伊勢ひじきを使ったサラダ、汁物には庭でとれた夏野菜をたくさん入れました。飲み物は、度会でとれる伊勢茶を冷たくしてつけました。

(1人分)

## ■ 三重モロヘイヤとオクラのトロトロてこね寿司

ご飯	150g	① マグロを切ってたまり醤油につける。
モロヘイヤ	10g	② モロヘイヤを1cm幅に切って塩ゆでをし、水冷する。だし醤油で味付けをする。
オクラ	10g	③ オクラを塩で板ずりしてゆで、水冷する。5mm幅に切る。
マグロ	80g	④ ご飯を盛りだし醤油をかけ、大葉、マグロ、オクラ、モロヘイヤ、ゴマの順に盛る。
たまり醤油	30ml	
白いりゴマ	適量	
大葉	3枚	
だし醤油	10ml	

## ■ 庭でとれた夏野菜のみそ汁

豆腐	20 g	① 煮干しだしをとっておく。 (水に煮干しを入れて 30 分おいた後、弱火で 1 時間 くらい煮出して、煮干しがしずんだらこす。)
かぼちゃ	30 g	
なす	30 g	
玉ねぎ	15 g	② 豆腐はさいの目切り、なすはいちょう切り、かぼちゃは うす切り、玉ねぎは千切り、青ねぎは小口切りに切る。
青ねぎ	5 g	
煮干し	適量	③ だして、材料を煮て、赤みそで調味する。
水	120ml	
赤みそ	6.5 g	

## ■ 伊勢ひじきと玉城豚のサラダ

豚肉 (バラ)	40 g	① 水で戻しておいたひじきをAでたたいてさまして冷まし ておく。
ほしひじき	0.8 g	
A濃口醤油	0.8ml	② ほうれん草は 1 cm幅、きゅうりはななめ切り、プチトマ トは半分に切る。
A本みりん	0.25ml	
A三温糖	0.3 g	③ ほうれん草は、塩ゆでをし、水冷する。
A水	3.0ml	④ 豚肉をゆでて氷水にとって、水を切っておく。
ほうれん草	10 g	⑤ Bをあわせて、ドレッシングを作る。
とうもろこし	10 g	⑥ 豚肉、ひじき、ほうれん草、コーンをドレッシングで和 えて盛りつけ、きゅうりとプチトマトを添える。
B穀物酢	2ml	
B濃口醤油	1.5ml	
Bひまわり油	1.5ml	
きゅうり	10 g	
プチトマト	10 g	

## ■ 度会産冷たい伊勢茶

伊勢茶	5 g	① ティーパックに伊勢茶を入れ、きゅうすにパック、お湯 を入れ、お茶をつくり、冷ましておく。
水	200ml	
氷	適量	② 氷とお茶をコップに入れる。

# 三重県産 夏バテ防止さっぱり朝食

尾鷲市立輪内中学校2年 <sup>のじ</sup>野地 <sup>ゆうか</sup>優花 さん



- \*めはりおにぎり
- \*冷やしみそ汁
- \*栄養たっぷりサラダ
- \*フルーツヨーグルト



## <作品へのこだわりや工夫>

この作品は、三重県産であるということを1番にこだわって選んでいます。工夫したところは、6つの食品群などで栄養バランスを整えてさらにさっぱり食べられるということです。

(1人分)

### ■めはりおにぎり

ごはん	100g	① 高菜漬け、茎漬け、油あげを細かく刻む。
高菜漬け	2枚	② その中にしらす、花かつお、しょうがを入れる。
しらす	10g	③ 汁気をしぼった後、ごはんと混ぜ合わせる。
茎漬け	10g	④ 俵型のおにぎりを2つ作り、高菜で巻く。
油あげ	1/3枚	
花かつお	2g	
しょうが	少々	

## ■ 冷やしみそ汁

だし汁	150cc
麦みそ	5g
すりゴマ	5g
油あげ	2g
みょうが	1本
きゅうり／塩	1/2本／少々
青じそ	2枚



- ① だし汁を作り、味噌を溶いて入れる。  
(サラダに使うオクラをだし汁がふっとうしたら、2分ゆで取り出しておく)
- ② 出来たもの(オクラ)を氷水の入ったボウルで冷やす。
- ③ みょうがは、たて半分に切り、うす切りにし、氷水にさらしてアクを抜く。
- ④ 油あげは、5mm幅に切ってフライパンで焼く。
- ⑤ 青じそは、せん切りにする。
- ⑥ きゅうりは、塩もみにし、まろやか酢で洗い、しっかりしぼっておく。
- ⑦ ③～⑥をお椀に入れ、冷えたみそ汁を入れ、すりゴマを入れる。

## ■ 栄養たっぷりサラダ

納豆	40g
木綿豆腐	80g
しらす	5g
オクラ	2本
ミニトマト	3個
かぼちゃ	30g
温泉卵	1個
▲まろやか酢	大さじ1
▲しょうゆ	小さじ1
▲アマニ油	小さじ1

- ① うす切りにしたかぼちゃを電子レンジで500Wで2分間加熱する。
- ② ゆでたオクラを小口切りにする。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ 豆腐はサイコロ切りにする。
- ⑤ お皿に豆腐、納豆、かぼちゃ、ミニトマトを入れ、オクラをその上からふりかける。
- ⑥ 中央に温泉卵を入れ、しらすをふりかける。
- ⑦ ▲を混ぜて、ドレッシングを作る。

## ■ フルーツヨーグルト

ヨーグルト	80g
ぶどう(多摩ゆたか)	3粒
バナナ	30g

- ① ぶどうの皮をむいて切る。
- ② バナナを輪切りにする。
- ③ ヨーグルトを皿に入れ、その中に切ったぶどうとバナナを入れる。

# 朝ごはんは、 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、井村屋グループ株式会社

---

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 13 番地  
TEL：059-224-2969 FAX：059-224-3023