

令和4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、子どもたちが自身が考え、調理する**コンクールです。本年度で13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 6613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）	1,690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）	4,923点

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実技審査を開催中止としたため、本審査（書類審査）が最終審査となりました。応募総数6,613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

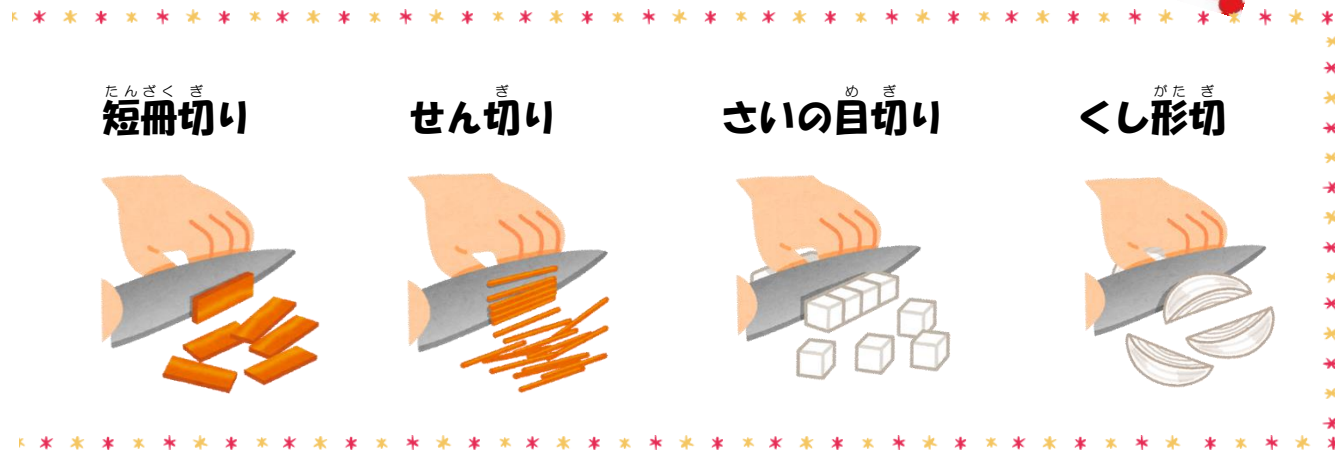


小学生の部 p. 3~12

学校名	学年	名前	作品名	賞
伊勢市立小俣小学校	6	清水 陽奈 さん	自家製野菜で暑さも！眠気も！ 吹っトンでく朝ごはん	優秀賞
伊勢市立厚生小学校	6	平松 心海 さん	みえのサンドイッチ朝ご飯！！	
伊勢市立厚生小学校	6	中西 徠貴 さん	二度楽しめる 朝定食	
大紀町立大宮小学校	6	草深 遥音 さん	うますぎて こまっ茶うモウニング☆	
志摩市立浜島小学校	6	柴原 哲也 さん	スタミナ満点夏朝食セット	

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	1	山埜 桜子 さん	めし上がれ！つ乃めぐみの朝ごはん	優秀賞
伊勢市立小俣中学校	2	岡 知果 さん	「あっさり」だけど「しっかり」！！ 夏を感じる三重の朝ごはん	
伊勢市立二見中学校	1	北井 奏那 さん	朝からキッシュが食べれて 幸せモーニング	
伊勢市立御園中学校	1	中村 心咲 さん	コロナに打ち勝て！ 免疫力アップの朝食	
高田中学校	2	山手 智生 さん	三重の恵みにありがとう！ 海辺のキラキラカフェモーニング	



自家製野菜で暑さも！眠気も！ 吹っトンでく朝ごはん

伊勢市立小俣小学校6年 ^{しみず}清水 ^{ほな}陽奈さん



- * 答志島産しらす梅干しごはん
- * オクラのあかりのぼーく巻き
- * 夏野菜たっぷりあおさのみそ汁
- * きなこヨーグルト

<作品の特ちょう・工夫したところ>

地元の食材をたくさん使うことにこだわりました。夏野菜は自分の家で作ったものを使いました。明野高校の生徒が育てているあかりのぼーくを使ったり、しらすは答志島産のものを使いました。私はオクラが大好きなのであかりのぼーくで巻いてみました。

(1人分)

■ 答志島産しらす梅干しごはん

ごはん
しらす
梅干し

茶碗1杯
大さじ2
1粒

- ① ごはんと梅干しを混ぜる。
- ② 答志島産しらすをたっぷりのせて完成。



■ オクラのあかりのぽーく巻き

オクラ	2本
あかりのぽーく	2枚
塩	適量
こしょう	適量
片栗粉	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/4
▲しょうゆ	小さじ1
▲みりん	小さじ1/2
▲さとう	小さじ1/2
▲酒	小さじ1/2
ミニトマト	1個
レタス	2枚

- ① オクラを洗ってガクを取る。
- ② 豚肉に塩、こしょうをふる。
- ③ 豚肉でオクラを巻いていき、片栗粉をふる。
- ④ 熱したフライパンに油をひいて③を焼く。
- ⑤ ▲の調味料をまぜておく。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら▲のタレを入れる。
- ⑦ お皿にレタス、ミニトマトを盛り付ける。



■ 夏野菜たっぷりあおさのみそ汁

水	200ml
みそ	大さじ1
かつおだし	小さじ1/2
なす	1/4本
きゅうり	1/4本
あおさ	小さじ1

- ① なべに水とだしを入れてふっとうしたら弱火にする。
- ② 半月切りにしたなすとななめ切りにしたきゅうりを入れる。
- ③ みそを溶き、あおさを入れる。

■ きなこヨーグルト

ヨーグルト	大さじ3
きなこ	小さじ1

- ① 器にヨーグルトを入れ、きなこをかける。



みえのサンドイッチ朝ご飯！！

伊勢市立厚生小学校6年 ^{ひらまつ}平松 ^{ここみ}心海さん



- * 錦爽どりのコッペサンド
- * 卵サンド風サラダ
- * トマトオニオンスープ
- * フルーツサンド風デザート

<作品へのこだわりや工夫>

サンドイッチを作ろうと思いましたが、ふつうのサンドイッチじゃ面白くないと思ったので、コッペサンドとサンドイッチの具材をイメージしたサラダとデザートを作りました。地元の食材を売っているお店をたくさん回ってなるべく地物を使うように考えました。

(1人分)

■ 錦爽どりのコッペサンド

コッペパン	1個	① とり肉をうす切りにする。
錦爽どり	1切れ	② マッシュルームをスライスする。
大葉	1枚	③ ①と②にハーブと塩、こしょうをふり、オリーブオイルで焼く。
ブラウンマッシュルーム	1/2個	④ パンに切り込みをいれる。
ハーブ	適量	⑤ ④に大葉をはさみ、その上に③をいれる。
塩	少々	
こしょう	少々	
オリーブオイル	適量	

■ 卵サンド風サラダ

卵	1個
きゅうり	1/4本
枝豆	3さや分
マヨネーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々

- ① 卵と枝豆をゆでる。
- ② 刻んだゆで卵とさやから出した枝豆をボールに入れる。
- ③ きゅうりを1cm角に切る。
- ④ ②に③とマヨネーズと塩、こしょうを入れて混ぜる。

■ トマトオニオンスープ

ミニトマト	2粒
玉ねぎ	1/4個
ピザ用チーズ	適量
顆粒コンソメ	1g
水	150cc
乾燥パセリ	少々
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	適量

- ① 玉ねぎをスライスして鍋にオリーブオイルを入れていためる。
- ② 水とコンソメを鍋に入れて煮込む。
- ③ ミニトマトを8等分に切って鍋に入れる。
- ④ トマトが温まったらお皿にそそいでチーズとパセリを入れる。



■ フルーツサンド風デザート

メロン	1/16個
ブルーベリー	3粒
みかん	1/4個
生クリーム	20ml
砂糖	少々

- ① 生クリームを泡立ててホイップにする。
- ② メロンを一口大に切る。
- ③ みかんをむいてうす皮も取る。
- ④ ボールに①②③と砂糖を入れて混ぜる。
- ⑤ お皿に入れてブルーベリーをかざり付けて冷蔵庫で冷やす。



二度楽しめる 朝定食

伊勢市立厚生小学校6年 なかにし中西 らいき徠貴さん



- * あおさとサケの卵包みおにぎり
- * 油揚げの鶏ひき肉詰め
- * わかめと野菜のサラダ
(にんじんソース)
- * ネギの和風スープ

<作品へのこだわりや工夫>

朝ご飯なので、さっぱりした味に作りました。何度も楽しめるひつまぶしの様に最後にネギスープをご飯にかけて食べたらよりおいしいと思い作りました。肉詰めは蒸し焼きにしてふっくら食べやすくしました。にんじんソースはお母さんのメニューで作ってみました。

(1人分)

■ あおさとサケの卵包みおにぎり

卵	1.5個
サケ	50g
あおさ	7g
すりごま	小さじ1
米	150g
きざみのり	適量

- ① 電子レンジで火を通したサケとあおさとご飯をボウルに入れます。
- ② そこにすりごまを加え、まぜます。
- ③ うす焼き卵を焼いて、まぜご飯をサランラップで丸め、それをうす焼き卵で包んで出来上がり。



■ 油揚げの鶏ひき肉詰め

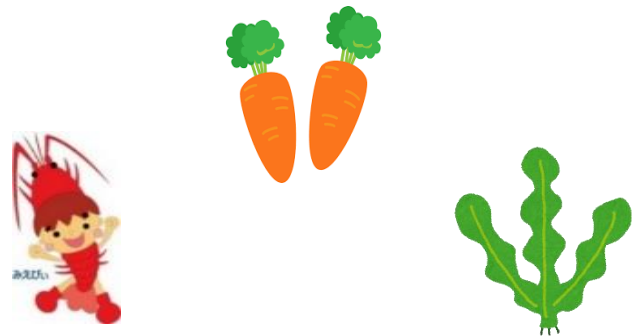
鶏ひき肉	80g
油揚げ	1.5枚
玉ネギ	小さめ 1/4個
ピーマン	1個
白みそ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
にんにく	少々
ごま油	小さじ1
油（焼く用）	大さじ1
すりゴマ	小さじ1
水	50cc

- ① ボールにミンチとみじん切りにした玉ネギとピーマンを入れ、みそとみりんと砂糖とにんにくとごま油とすりゴマを入れていく。
- ② 混ぜたら半分に切った油揚げにスプーンで入れていく。
- ③ 油を引いたフライパンに肉の面を下にしてならべて焼いていく。
- ④ 途中で水を入れてむし焼きにする。
- ⑤ 水分がなくなったらフタをあげ、うらがえしにして焼いて出来上がり。

■ わかめと野菜のサラダ（にんじんソース）

わかめ	10g
レタス	2枚
玉ネギ	小さめ 1/4個
ニンジン	1/2本
トマト	1/4個
はちみつ	小さじ1
レモン汁	少々
塩	少々
酢	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
砂糖	少々

- ① ニンジンをすって、ボウルにはちみつ、レモン汁、塩、酢、砂糖を入れ、まぜ、最後にオリーブオイルを入れる。
- ② お皿にもりつけた野菜にかけて、出来上がり。



■ ネギの和風スープ

水	200cc
白だし	大さじ1
和風だし	小さじ1/3
きざみネギ	適量

- ① ナベに水を入れ、ふっとうさせ、白だしと和風だしを入れて、出来上がり。

うますぎてこまっ茶うモゥニング☆

大紀町立大宮小学校6年 くさぶか 草深 はるね 遥音 さん



- * ライスバーガー
- * ネバトロみそ汁
- * 夏野菜の焼きマリネ
- * フルーツヨーグルト

<作品へのこだわりや工夫>

ご飯に抹茶をまぜたところを工夫しました。みそ汁をモロヘイヤとアカモクを入れてネバトロにしたように、どの料理にも手間を加えているところが特ちょうです。

(1人分)

■ ライスバーガー

ご飯	120g
抹茶	小さじ1/2
いりごま	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
ごま油	適量
トマト	35g
レタス	1/2枚
きゅうり	5g
オクラ	2本
玉ねぎ	1/8個
ごぼう	10g
牛肉	35g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	適量

- ① ご飯に抹茶、いりごま、片栗粉をまぜて、牛乳パックで丸く平らにのばす。
- ② トマトをスライスする。レタスを洗って水気をとる。きゅうりをななめにスライスする。
- ③ オクラのガクとヘタを取り、塩もみしてゆがく。さめたら半分に切ってフライパンで焼く。
- ④ 玉ねぎの皮をむきスライスする。ごぼうをよく洗いななめにスライスして水にさらし、ザルにあげる。
- ⑤ ④をごま油で炒め、牛肉を加えて味をつける。水分をとばすようにする。
- ⑥ ①のご飯をフライパンで焼く。
- ⑦ ご飯、レタス、牛肉炒め、きゅうり、トマト、オクラ、ご飯とはさむ。



■ ネバトロみそ汁

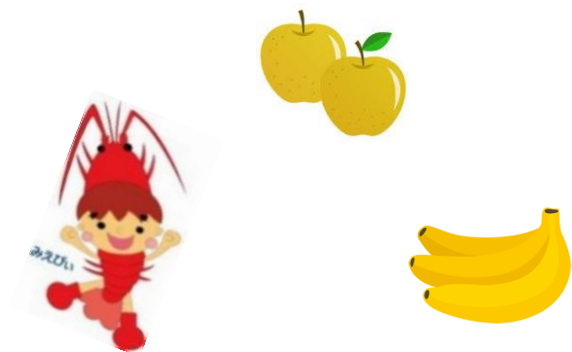
水	200cc	① かんそうわかめをもどす。洗う。
粉末ダシ	小さじ1	② 水と粉末ダシを入れふっとうさせる。
かんそうわかめ	1g	③ モロヘイヤをさっとゆがく。
モロヘイヤ	10g	④ ②のだしにとうふを入れ、みそで味をつける。仕上げにモロヘイヤ、アカモク、わかめを入れ煮立たせる。
とうふ	1/4丁	
みそ	大さじ1	
アカモク	1cap	

■ 夏野菜の焼きマリネ

かぼちゃ	35g	① かぼちゃを厚めにスライスし、ゆがく。
とうもろこし	25g	② とうもろこしをゆがく。
甘長とうがらし	1本 (50g位)	③ フライパンに①、②と甘長とうがらしを入れ、焼く。
ポン酢	大さじ1	④ 焼けた③をポン酢につける。皿に盛りつける。

■ フルーツヨーグルト

バナナ	1/3本	① バナナを1口大に切る。
梨	1/8個	② 梨の皮をむき、1口大に切る。
ヨーグルト	1cap	③ 器に①、②を入れ、ヨーグルトをかけ、ミントをのせる。
ミント	1枚	



スタミナ満点夏朝食セット

志摩市立浜島小学校6年 ^{しばはら}柴原 ^{てつや}哲也 さん



- * きんこの伊勢ほうじ茶がゆ
- * 夏野菜の豆乳入りみそ汁
- * UFO スッキー二の目玉焼き
あおさあんかけ
- * ところてん きな粉がけ

<作品へのこだわりや工夫>

三重県で取れた食品をなるべく使うようにしました。かわった UFO スッキー二を使いあおさあんかけを作ったところときんこをほうじ茶がゆに入れたところです。味噌汁も豆乳入りの方がいいかなと思って入れました。

(1人分)

■ きんこの伊勢ほうじ茶がゆ

きんこ	1切れ
伊勢ほうじ茶	200cc
ごはん	100g
塩	少々
水	100cc
かざりふ	2こ

- ① ごはんのねばりを洗い取り、ほうじ茶と水をなべに入れ、洗ったごはん小さく切ったきんこを入れる。
- ② ふっとうしてきたら弱火で十分になる。
- ③ 出来たら茶わんによそう。



■ 夏野菜の豆乳入りみそ汁

にんじん	10g
たまねぎ	25g
おくら	8g
なす	16g
豆乳	大さじ4
水	250cc
船こしみそ	16g
豆ふ	5g
かりゅうだし	少々

- ① にんじんは、たんざく切り、たまねぎ、おくらは細切り、なすは半月切り、豆ふを小さくさいのめ切り、なべに250cc水を入れる。
- ② かりゅうだしを少々、水がふっとうしてきたら、弱火にして火が通りにくいものから入れ、にる。
- ③ あくを取る。
- ④ みそで味付けしながらみそ、豆ふ、豆乳を入れる。

■ UFO ズッキーニの目玉焼き あおさあんかけ

UFO ズッキーニ	10g
卵	1個
あおさ	3g
トマト	2切れ
水	70cc
かりゅうだし	少々
かたくりこ	2g
だししょうゆ	小さじ1



- ① UFO ズッキーニを輪切りにする。
- ② UFO ズッキーニを600Wで1分温める。
- ③ フライパンに油を引いて中火でUFO ズッキーニを焼きながら UFO ズッキーニの真ん中に卵を落とし、フライパンに少々水を入れ、フタをして2分蒸し焼きにする。
- ④ なべに水を70cc入れ、お湯がふっとうしたらかりゅうだしを少々入れ、だししょうゆで味付けをした後、水ときかたくりこを入れてとろみをつけ味をみる。
- ⑤ UFO ズッキーニを皿にうつしてあおさのあんかけをかけ、小さく切ったトマトをそえる。



■ ところてん きな粉がけ

ところてん	2切れ
きな粉	1つまみ
さとう	小さじ1

- ① ところてんを2切れ、食べやすい大きさに切り、きな粉をかけ皿にうつす。

めし上がれ！つ乃めぐみの朝ごはん

津市立久居東中学校1年 ^{やまほな}山埜 ^{さくらこ}桜子さん



- *にっこり！しらすと小松菜のおむすび
- *ほっこり！大豆のサラダ
- *しっかり！津ぶっこスープ
- *すっきり！スムージー

<作品へのこだわりや工夫>

いただいた梨や大豆は三重の地物。そして、私の住んでいる津市のめぐみ、津ぶっこも！それらを朝ごはんによくとり入れると、なんだか力がわいてきます。1日をエネルギーに、そして、おなかもすっきり、お肌もピカピカ。そんな朝ごはんを目指しました。

(1人分)

■ にっこり！しらすと小松菜のおむすび

米飯	200g	① 小松菜をきざむ。
かまあげしらす	20g	② フライパンでごま油を熱し、しらすをいためる。
小松菜	1/2かぶ	③ ②に小松菜を加え、水分がなくなるまでいためたら、 ■を入れる。
ごま	大さじ1/2	④ 米飯に③とごまをまぜ、おむすびにする。
ごま油	大さじ1/2	
■みりん	大さじ1/2	
■しょうゆ	大さじ1/2	



■ ほっこり！大豆のサラダ

大豆（水煮）	40g
玉ねぎ	1/16個
ツナ	1/4かん
きゅうり	1/4本
■みそ	小さじ1/2
■マヨネーズ	小さじ3

- ① きゅうりと玉ねぎを千切りにする。
- ② 玉ねぎは水にさらし水気を切っておく。
- ③ きゅうりと玉ねぎと大豆に油を切ったツナと■をまぜあわせたらできあがり。
(冷やしておくとうよい)

■ しっかり！津ぶっこスープ

□キャベツ	1枚
□しいたけ	1個
□たけのこ（水煮）	1/8本
□にんじん	1/8本
れんこん	1/8本
とうふ	1/8丁
はるさめ	10g
●とりミンチ	75g
●かたくり粉	小さじ1
●塩	少々
●こしょう	少々
☆とりガラ	大さじ1
●お酒	小さじ1
☆水	400cc
ごま油	小さじ1/2
☆しょうゆ	小さじ1/2
●しょうがすりおろし	小さじ1/2
☆塩	小さじ1/2

- ① □を食べやすい大きさに切る。
- ② ●とみじん切りにしたれんこんをボールに入れてまぜておく。
- ③ おなべに☆を入れ煮立て、●をスプーンを使って一口大に落としとしていく。
- ④ とりだんごの色が変わってきたら、□を入れて火が通るまで煮る。そこにさいの目切りにしたとうふと春雨を加える。
- ⑤ 最後にごま油をまわし入れたらできあがり。



■ すっきり！スムージー

手づくりヨーグルト	大さじ3
梨	1/4個
冷凍バナナ	1/2個
キウイ	1/2個

- ① キウイと梨の皮をむいておく。
- ② 容器にキウイ、梨、ヨーグルトを入れ、ミキサーにかける。
- ③ グラスに注ぐ。

「あっさり」だけど「しっかり」！！ 夏を感じる三重の朝ごはん

伊勢市立小俣中学校2年 ^{おか}岡 ^{ともか}知果さん



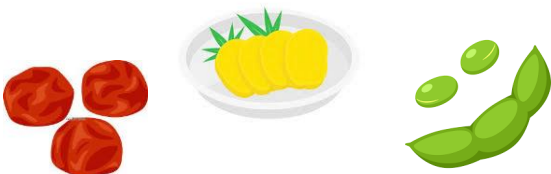
- * 五色の混ぜこみおむすび
- * 夏野菜のネバネバスープ
- * 苦みを減らした
ゴーヤチャンプルー
- * 温野菜と豚肉のぽん酢がけ

<作品へのこだわりや工夫>

主食のご飯には、おかずをたくさん作らなくても栄養が取れて、彩りもプラスできるように混ぜこんだおむすびにしました。ゴーヤチャンプルーや温野菜と豚肉のぽん酢がけは野菜だけでなく、他の具材も入っているので、手軽に野菜が食べられるようにしました。

■ 五色の混ぜこみおむすび

白飯	茶わん1杯	① えだ豆は塩ゆでし、さやから取りだしておく。
えだ豆	5g	② たくあんの水けを切り、みじん切りにする。
たくあん	5g	③ 梅干しは種を取り、果肉を少し刻む。
梅干し	1/2粒	④ 炊いたご飯を水でぬらしたボウルに入れ、①～④の具材と
ひじき	5g	ひじきとじゃこを入れてふんわりませる。
じゃこ	5g	⑤ ラップで丸くにぎり、皿に盛り付ける。



■ 夏野菜のネバネバスープ

モロヘイヤ	10g
しめじ	10g
ミニトマト	2個
卵	1/4個
オクラ	1/2本
塩	少々
和風だしの素	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4
水	200cc

- ① モロヘイヤは茎を取り、水で洗い、小さめに切る。
- ② ミニトマトを水で洗い、半分に切る。
- ③ オクラは表面を塩でこすり、水で洗い、5mm幅に切る。
- ④ 卵はといておく。
- ⑤ ふっとうした水に、和風だしの素を入れ、しめじ、オクラ、モロヘイヤも入れる。
- ⑥ 火が通ったら、ミニトマトも入れ、しょうゆと塩で味つけをし、皿に入れる。

■ 苦みを減らしたゴーヤチャンプルー

ゴーヤ	1/4本
玉ねぎ	1/8個
和風だしの素	小さじ1/4
みりん	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4
塩・こしょう	少々
卵	1/4個
豚ひき肉	20g
すりごま	少々
とうふ	20g

- ① ゴーヤは、水で洗い、半分に切る。中の種とわたを取って、うす切りにして、塩もみをする。水で洗い、よくしぼっておく。
- ② 玉ねぎはうす切りにする。
- ③ 卵はといておく。
- ④ フライパンで豚ひき肉と玉ねぎをいためる。
- ⑤ いたまったら、ゴーヤを入れる。だしの素、みりん、しょうゆも入れる。
- ⑥ とうふをくずしながら入れていためる。
- ⑦ 塩こしょうで味つけをしたら、卵をまわし入れる。すりごまを加えて、皿に盛る。



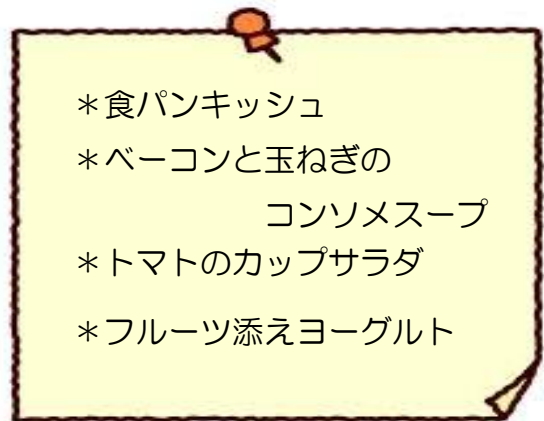
■ 温野菜と豚肉のぽん酢がけ

豚こま肉	30g
なす	40g
かぼちゃ	40g
ぽん酢	適量
塩・こしょう	少々
油	少々

- ① なすは、縦半分に切り5mmはばでななめに切る。その後水にさらす。
- ② かぼちゃは種とわたを取り、3mmほどの厚さで切る。
- ③ ①、②をレンジでやわらかくなるまで温める。
- ④ 油をしいたフライパンに豚こま肉を入れ、塩こしょうでいためる。
- ⑤ ③の野菜と④の肉を皿に盛り付け、ぽん酢をかける

朝からキッシュが食べれて 幸せモーニング

伊勢市立二見中学校 1年 ^{きたい}北井 ^と奈 ^な 奈那さん



<作品へのこだわりや工夫>

私は、朝食は、ご飯よりもパンの方が食べやすいので野菜入りのキッシュを考えました。工夫した点は、朝からホッカリ幸せな気分になるように、ボリュームのある食パンキッシュにしました。後、トマトを器にしてかわいく仕上げました。

(1人分)

■ 食パンキッシュ

4つ切り食パン	1枚
玉ねぎ	1/2個
ソーセージ	1本
ブロッコリー	2房
ミニトマト	1個
とろけるチーズ	少々
☆卵	1個
☆牛乳	大さじ1
☆粉チーズ	大さじ1
塩こしょう	少々
オリーブオイル	少々

- ① 食パンは内側に切れ目を入れ、真ん中のパンを手で押す。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ソーセージを炒め塩こしょうする。①のパンに詰める。
- ③ ☆の材料をボールで混ぜ合わせて入れる。とろけるチーズをかける。塩ゆでしたブロッコリー、ミニトマトを並べ、トースターで10分焼く。



■ ベーコンと玉ねぎのコンソメスープ

玉ねぎ	1/4個
ベーコン	1枚
乾燥パセリ	少々
水	225cc
オリーブオイル	少々
コンソメ	小さじ2

- ① 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② オリーブオイルでベーコンと玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、水とコンソメを入れて煮る。
- ④ 器にパセリを散らす。

■ トマトのカップサラダ

トマト	1個
きゅうり	1/4本
ツナ缶	1/4缶
塩、こしょう	少々
コーン	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
黒こしょう	少々

- ① トマトは上1/4を切る。中をスプーンでくり抜き、水気を切って1cmの角切りにする。
- ② きゅうりは1cmの角切りにする。
- ③ ボウルに①、②、汁気をきいたツナ、コーンを入れてマヨネーズで和え、塩で味をととのえる。
- ④ ③をくり抜いたトマトの中に詰める。

■ ヨーグルトフルーツ添え

ヨーグルト	大さじ3
ブルーベリー	2粒
ブルーベリージャム	小さじ1
キウイ	1/4個

- ① 器にヨーグルトを入れ、ブルーベリーソースをかける。
- ② キウイとブルーベリーをのせる。



コロナに打ち勝て！

免疫力アップ朝食

伊勢市立御蔭中学校 1年 なかむら 中村 みさき 心咲さん



- * 玄米を使ったおにぎり
- * モロヘイヤとトマトの和風カプレーゼ
- * 栄養たっぷり豚汁
- * ブルーベリーヨーグルト

<作品へのこだわりや工夫>

- 1品1品に免疫力を高めるための食材をたくさん使って作ったところ。
- 三重県の特産品のあおさのり、しらすなどや、祖母の畑でとれた野菜やお米をたくさん使って、朝食メニューを考えたところ。

(1人分)

■ 玄米を使ったおにぎり

玄米	150g	① ごはんを3つにわける。
あおさのり	8g	② それぞれに具をまぜこむ。
かつおぶし	1g	③ 三角形にし、皿にもりつける。
しらす	20g	
しょうゆ	1g	



■ モロヘイヤとトマトの和風カプレーゼ

モロヘイヤ	7枚	① トマトとモッツアレラチーズを半分に切って、スライスする。
トマト	3/4個	② モロヘイヤを1本にして、サッとゆでる。
モッツアレラチーズ	3/4個	③ ☆をまぜあわせる。
☆しょうゆ	小さじ1	④ トマト、モッツアレラチーズ、モロヘイヤの順にお皿に盛りつけ、③のドレッシングをかける。
☆オリーブオイル	小さじ1	⑤ 大葉をきざみ、上にのせる。
☆ごま油	小さじ1/2	
大葉	2枚	

■ 栄養たっぷり豚汁

水	160ml	① ごぼうをさがきで切ってアク抜きする。
だし	2g	② ジャガイモをせんぎりにし、アク抜きする。
味噌	小さじ1/2	③ 人参、大根をちょう切りにする。
豆腐	8g	④ かぼちゃをせんぎりにする。
油あげ	3g	⑤ 枝豆をかわから出す。
豚肉	8g	⑥ 油あげを短冊切りにする。
かぼちゃ	5g	⑦ 豆腐、豚肉を1口サイズに切る。
じゃがいも	5g	⑧ 水とだしを入れ、ふっとうさせる。
人参	4g	⑨ 具材をかぼちゃ、ごぼう、人参、大根、じゃがいも、枝豆、油あげ、豆腐、豚肉、味噌の順に入れる。
ごぼう	3g	(アクが出てきたらとる)
枝豆	5粒	⑩ 器に入れ、小口ネギをちらす。
大根	4g	
小口ネギ	3g	



■ ブルーベリーヨーグルト

大内山ヨーグルト	30g	① バナナを輪切りにする。
ブルーベリー	5粒	② ヨーグルトをお皿へ入れ、ブルーベリーを入れる。
はちみつ	小さじ1	③ はちみつをかける。
バナナ	1/4本	



三重の恵みにありがとう！

海辺のキラキラカフェモーニング

高田中学校2年 やまて 山手 ともき 智生さん



- *はまちの照り焼き
ライスバーガー
- *ほんのり磯が香る
あおさとしらすのオムレツ
- *夏野菜のチョップドサラダ
- *ブルーベリーヨーグルト
スムージー

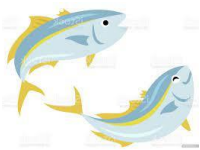
<作品へのこだわりや工夫>

全て三重県産で旬の食材をいっぱい詰め込みました。忙しい朝に手早く簡単に作れて、朝起きるのが楽しみになるような気分の上がるおいしいメニューです。一日に必要なカロリーが1/3がっかりとれ、栄養バランスも6つの食品群がきちんととれるように考えました。

(1人分)

■ はまちの照り焼きライスバーガー

はまち (切り身)	70g	①	ご飯を半分に分けておにぎりを2つ作り、平たくつぶしてハンバーガーのパンのような形にする。
ご飯	140g	②	フライパンにごま油を熱し、ご飯と小麦粉をまぶしたはまちをこんがりと焼く。
ごま	小さじ1/2	③	フライパンからご飯をとり出しておき、フライパンに残ったはまちにすきやきのタレを流しかけからめる。
大葉	3枚	④	1枚のご飯の上にはまちの照り焼きをのせ、その上に千切りしたしその葉をのせ、ごまをふりかけてからフライパンに残ったタレを上からかけて、最後にもう1枚のご飯でサンドする。
すきやきのタレ	大さじ1		
小麦粉	小さじ1		
ごま油	大さじ1		



■ ほんのり磯が香るあおさとしらすのオムレツ

卵	1 個
しらす	15 g
あおさ	1 g
リーフレタス	2 枚
牛乳	大さじ2
サラダオイル	小さじ1

- ① あおさに牛乳をかけてふやかし、卵としらすを入れてかきまぜる。
- ② フライパンにサラダオイルを熱し、①の卵液を流し入れて焼き、オムレツの形にする。
- ③ さらにオムレツをのせ、リーフレタスを添える。

■ 夏野菜のチョップドサラダ

トマト	1/4 個
キュウリ	1/4 本
ピーマン	1/2 個
玉ねぎ	1/4 個
バジルの葉	適量
すし酢	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
塩	ひとつまみ

- ① すし酢、オリーブオイル、塩をまぜ合わせドレッシングを作る。
- ② 玉ねぎ、ピーマンを5 mm角に切り、ドレッシングと合わせてよくまぜる。
- ③ トマト、キュウリを1 cm角に切り、②と合わせて、冷やしておく。
- ④ 皿に盛りつけて、バジルの葉をかざる。



■ ブルーベリーヨーグルトスムージー

ブルーベリー	30 個
ヨーグルト（加糖）	100 g
砂糖	小さじ1
氷	2~3 個
ミントの葉	適量

- ① 凍らせたブルーベリーとヨーグルト、砂糖、氷をミキサーに入れて、10秒~20秒まぜ合わせてドリンク状にする。
- ② グラスに①を注ぎ入れ、ミントの葉をかざる。



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