



高校生がつくる朝食レシピコンテスト2019



たくさんのご応募ありがとうございました！

三原市では、食を通じて健やかな身体と豊かな心を育むまちをめざして「健康・食育みはらプラン」を策定し、食育を推進しています。

食育を推進する取り組みとして、自分でメニューを考えて実際に作ることで、自らが食に興味を持ち、食の大切さについて意識を高めることを目的に、高校生を対象とした「朝食レシピコンテスト」を開催しました。

167点の応募作品の中から、受賞された3作品、審査員賞2作品、アイデア賞3作品をご紹介します。

目次

～受賞作品・レシピ紹介～

■市長賞（最優秀賞）・・・・・・・・・・・・・・・・P.1～2

「レンジで簡単！夏バテ防止ごはん」

広島県立総合技術高等学校 2年 胡 愛梨さん

■優秀賞（2作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.3～6

「朝食で暑い夏も元気に乗り切ろう」

広島県立総合技術高等学校 1年 村井 梓さん

「栄養満点 SNS 映えモーニング」

広島県立総合技術高等学校 3年 渡辺 留菜さん

■審査員賞（2作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.7～9

「お手軽！オムレツサンド」

広島県立総合技術高等学校 2年 前原 由佳さん

「栄養満点モーニング！」

広島県立総合技術高等学校 2年 川崎 優大さん

■アイデア賞（3作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.10～12

「トマトゼリー」

広島県立三原高等学校 2年 峠田 彩花さん

「白身魚のフライ（非常食の乾パン使用）」

広島県立総合技術高等学校 1年 上田 博花さん

「オクラの冷製スープ」

広島県立総合技術高等学校 1年 佐藤 奈都さん

市長賞（最優秀賞）



レンジで簡単！夏バテ防止ごはん

広島県立総合技術高等学校
2年 胡 愛梨さん

【献立名】

- ・カルシウムたっぷり丼
- ・レンジで簡単たっぷり野菜スープ
- ・シャキッとヘルシーサラダ
- ・腸に優しいヨーグルト

〈工夫した点やレシピへの思い〉

日本人に不足しているビタミンA、カルシウム、ビタミンB1を意識して使用しました。

あまり火を使用せず、手軽でおいしい物を作れるようにしました。

見た目から元気ができるように、彩りよくしました。

食べる人も作る人も負担なくおいしく作れるようにしました。

〈審査員 コメント〉

- ・手早くできそうで、空腹をすぐに満たすにはよさそう。
- ・鮭フレークを使っているのは良いアイデアだと思う。
- ・電子レンジを上手に活用し、時間短縮にもなる。
- ・彩りが美しく、品数が多いと感じた。
- ・栄養素に着目しているところが素晴らしいと思う。

レンジで簡単！夏バテ防止ごはん

●カルシウムたっぷり丼

【材料・分量】

ご飯	茶碗1杯分
オクラ	大さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ1
さけフレーク	大さじ1
刻みのり	大さじ1
かつおぶし	大さじ1
白ごま	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	少々
めんつゆ	大さじ1
水	大さじ2/3

【作り方】

- ①オクラを軽くこすり洗いし、ヘタの硬い部分を切り落とす。
- ②①を耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600w)で、2分程度加熱する。
- ③適量のご飯をいれ、オクラ、ちりめんじゃこ、さけフレーク、刻みのり、かつおぶし、白ごまを彩りよく並べる。
- ④めんつゆと水を混ぜ合わせて③の上からかけ、ねぎを散らす。

●シャキッとヘルシーサラダ

【材料・分量】

レタス	1枚
にんじん	10g
パプリカ	10g
プチトマト	2個
オリーブオイル	大さじ1
ポン酢	大さじ1

【作り方】

- ①にんじんは2mm 中くらいの千切り、パプリカは4mm 巾程度の細切りにし、レタスは一口大の大きさに手でちぎる。
- ②①を皿に盛り付けた後、トマトをのせ、オリーブオイルとポン酢を混ぜて上からかける。

●レンジで簡単たっぷり野菜スープ

【材料・分量】

かぼちゃ	15g
キャベツ	1枚
ウィンナー	1本
にんじん	10g
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	100ml×2

【作り方】

- ①かぼちゃをなるべく薄くななめ切りにする。
- ②キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ③ウィンナーも食べやすい大きさに切る。
- ④かぼちゃ、にんじんを水100mlの入ったマグカップに入れ、ラップをし、600wのレンジで2分加熱する。
- ⑤④に水100mlとキャベツ、ウィンナー、鶏がらスープの素、しょうゆを入れて、ひと混ぜし、600wのレンジで5分加熱する。

※レンジの加熱時間は、家庭のレンジに合わせてください。

●腸に優しいヨーグルト

【材料・分量】

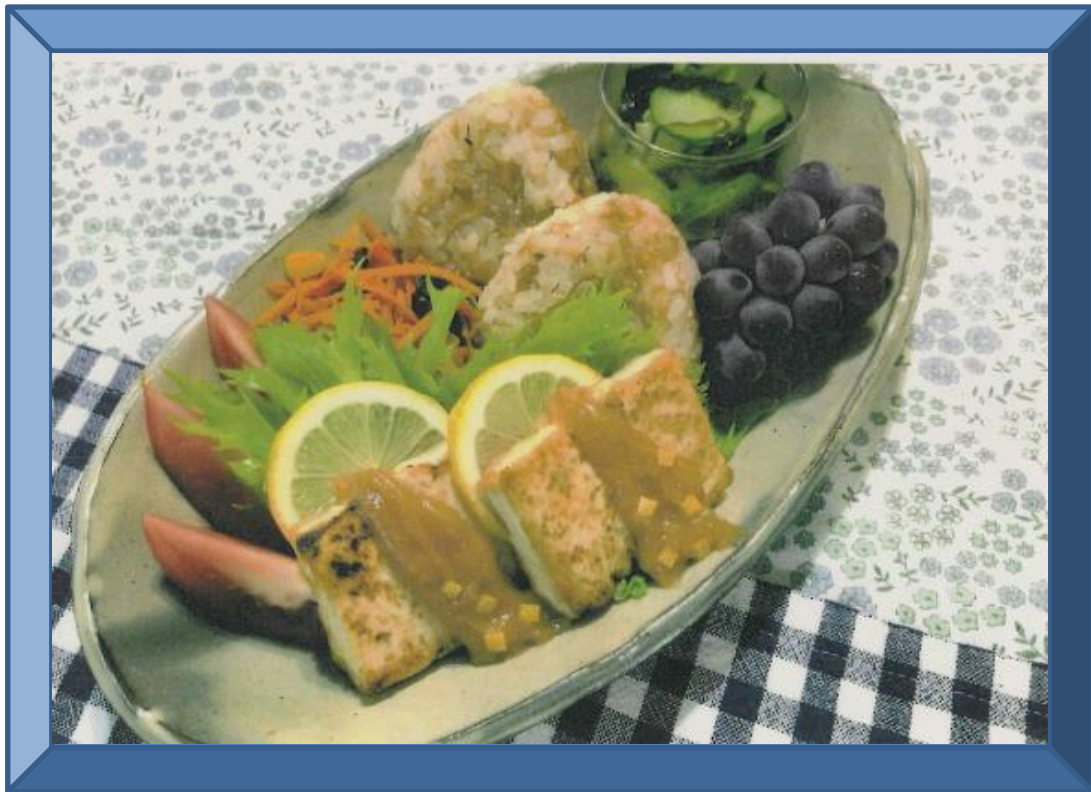
プレーンヨーグルト	100g
フルーツグラノーラ	10g
はちみつ	10g

【作り方】

- ①器に入れたヨーグルトにはちみつを混ぜる。
- ②①にフルーツグラノーラをトッピングする。

※材料・分量は1人分

優秀賞



朝食で暑い夏も元気に乗り切ろう

広島県立総合技術高等学校

1年 村井 梓さん

<献立名>

- ・しらすおにぎり
- ・にんじんのレーズンサラダ
- ・簡単揚げ出し豆腐のレモン味噌ダレ
- ・付け合わせ
- ・きゅうりとわかめの酢の物

<工夫した点やレシピへの思い>

朝でも食欲がわいて、おいしく食べられるように酢の物をメニューに加え、塩分補給もかねて、少し濃い目の味付けにしました。主菜の揚げ出し豆腐には、タレにレモンと味噌を使い、スッキリとした味わいにしました。

<審査員 コメント>

- ・豆腐を味噌汁以外で使用しているのはアイデアだと思う。
- ・酢、カレー、レモン等、味の変化が楽しめるメニューですね。
- ・ご飯の彩りが良さそう。器の選択も良く、ワンプレートにおしゃれに盛り付けられていると思う。
- ・玉子焼きではなく、揚げ出し豆腐を作っているところがミソだと思う。
- ・揚げ出し豆腐の味噌ダレとレモンの組み合わせがおもしろいと思う。
- ・手軽そうに見えて、少し手間がかかりそう。腹持ちよさそう。

優秀賞



栄養満点 SNS 映えモーニング

広島県立総合技術高等学校

3年 渡辺 留菜さん

<献立名>

- ・サラダチキンサンド
- ・桃
- ・きのこのクリームスープ

<工夫した点やレシピへの思い>

たんぱく質やビタミン，食物繊維がたくさんとれる栄養満点の朝食にしました。しっかり食べて一日を元気に過ごしてほしいという思いでこのメニューにしました。

<審査員 コメント>

- ・さっと作って，さっと食べられそう。
- ・新鮮な食材があれば，彩りもよくおいしそうに見えるはず。
- ・サラダチキンを使うことで，手軽にたんぱく質がとれていると思う。
- ・タイトルどおり SNS 映えしそうなメニューでした。
- ・パンにサラダチキンを利用したところは，時間短縮になってよいと思う。
- ・2種のきのこのクリームスープを手作りしているところは，工夫されていると思う。
- ・きのこのスープは今まで聞いた事がなく，飲んでみたいと思った。

朝食で暑い夏も元気に乗り切ろう

●しらすおにぎり

【材料・分量】

ごはん 150g
しらす佃煮 大さじ1と1/2
(お好みのふりかけでも良い)

【作り方】

- ①ごはんと佃煮をよく混ぜる。
- ②おにぎりにする。

●簡単揚げ出し豆腐のレモン味噌ダレ

【材料・分量】

木綿豆腐 100g
かたくり粉 適量
サラダ油 適量
みそ 小さじ1/2
A

酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
醤油	小さじ1/3

レモン汁 小さじ1
かたくり粉 小さじ1/3
レモンの皮(あれば) 少々

【作り方】

- ①豆腐は1cmほどの厚さに切り、キッチンペーパーで軽く水気をとっておく。
- ②①の大きな面2つにかたくり粉(適量)をはたき、油をひいたフライパンで焼く。
両面にかかるくこげ目がついたら皿にうつす。
- ③Aを小鍋にかけアルコール分をとばす。
- ④アルコールがとんだら、少量の水でといた、かたくり粉(小さじ1/3)を加えとろみをつける。
- ⑤④の火を止め、レモン汁、みそを加えてよく混ぜる。(あれば、刻んだレモンの皮も混ぜる)
- ⑥②の上に⑤をかける

※フライパンは洗わずに、そのまま〈にんじんのレーズンサラダ〉に使用

●きゅうりとわかめの酢の物

【材料・分量】

きゅうり 1/3本
生わかめ 10g
塩 1つまみ
A

酢	大さじ1
塩こんぶ	1g
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①きゅうりを2mm以下のうす切りにし、塩もみをする。
- ②わかめは軽く水洗いをし、水気を切って、適当な大きさに切る。
- ③しぼったきゅうり、わかめ、Aをあわせる。

●にんじんのレーズンサラダ

【材料・分量】

にんじん 35g
レーズン 10g
コーン 10g
水 大さじ2
塩 少々
カレー粉 小さじ1/2

【作り方】

- ①にんじんをマッチ棒ぐらいの大きさに切る。
- ②豆腐を焼いたフライパンで、にんじんを炒める。
- ③しんなりしてきたら、水とレーズン、コーンを加え、しばらく加熱する。
- ④にんじんに火が通ったか確認をし、火を止め、カレー粉、塩で味付けする。

●付け合せ

【材料・分量】

トマト(大) 1/4個
水菜 適量
レモン 適量
デラウェア 1/2房

【作り方】

- ①トマトは、くし切りにする。
- ②水菜は、適当な大きさにちぎっておく。
- ③レモンは、輪切りにし、2枚用意する。

※材料・分量は1人分

栄養満点 SNS 映えモーニング

●サラダチキンサンド

【材料・分量】

食パン（8枚切り）	2枚
サラダチキン	60g
フリルレタス	2枚
トマト（大）	1/4個
マヨネーズ	大さじ1/2
練りからし	適宜
クリームチーズ	10g

【作り方】

- ①トマトを輪切りにする。
- ②サラダチキンは、1cm 巾のそぎ切りにする。
- ③ボウルにマヨネーズと練りからしを入れ、混ぜる。
- ④食パン2枚は、トースターで焼き目が付くまで焼く。
- ⑤④の食パンの一枚に③を塗り、フリルレタス、トマト、サラダチキンを乗せる。
- ⑥④のもう一枚の食パンにクリームチーズを塗る。
- ⑦⑤と⑥を合わせ、二等分に切る。

●桃

【材料・分量】

桃	1個
---	----

【作り方】

- ①皮をむいて、食べやすい大きさにカットする。

●きのこのクリームスープ

【材料・分量】

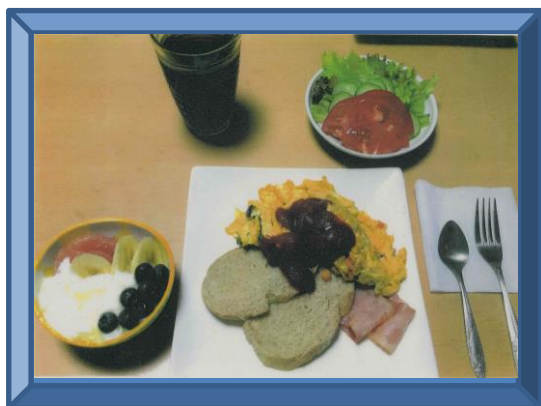
マッシュルーム	50g
まいたけ	20g
薄力粉	2g
牛乳	1/2カップ
バター	2g
塩・こしょう	少々
湯	1/2カップ
顆粒コンソメ	大さじ1/4

【作り方】

- ①マッシュルームは軸をとり、縦半分に切って4～5等分にスライスする。
- ②まいたけは、長さを2～3等分にし、細かくほぐす。
- ③鍋にバターを熱して①、②を入れ、しっかりと炒め、混ぜながら薄力粉を茶こしで少しずつ振り入れる（だまにならないように注意）。
- ④③を混ぜて全体に粉っぽさがなくなったら、湯（又は水）とコンソメを入れる。再び煮立ったら牛乳を加え、ふたをして弱火で5分煮る。
- ⑤軽くとろみがついたら、塩、こしょうで味を調える。

※材料・分量は1人分

審査員賞



お手軽！オムレツサンド

広島県立総合技術高等学校
2年 前原 由佳さん

<献立名>

- ・オムレツサンド
- ・フルーツヨーグルト
- ・サラダ
- ・お茶

<工夫した点やレシピへの思い>

私は、冷蔵庫にあるもので、手軽にサッと作れることが、毎朝ごはんを食べる上で必要だと考えました。その中でも、野菜をしっかりとるため、卵の中に野菜を入れ、さらにお好みで手軽にパンに挟んで、片手でも食べられるようにしました。

<審査員コメント>

- ・ライ麦パンを利用しているところは、工夫されたところかと思う。彩りもきれいで食欲をそそる。
- ・オムレツの中に茄子が入っているのは意外だった。



栄養満点モーニング！

広島県立総合技術高等学校
2年 川崎 優大さん

<献立名>

- ・ガレット風クレープ
- ・サラダ
- ・野菜たっぷりコンソメスープ
- ・フルーツの盛り合わせ

<工夫した点やレシピへの思い>

きゅうり、じゃがいも、アスパラ、キャベツなどの食材は広島でとれた旬の食材を使用しました。手間のかかる料理に見えますが、手軽にできて安価なので家計にも優しいと思います。

<審査員コメント>

- ・ガレット風クレープはパン以外の洋食メニューとしていいと思う。材料も家庭にあるもので手軽に作れそう。
- ・野菜たっぷりで栄養満点だと思う。

お手軽！オムレツサンド

●オムレツサンド

【材料・分量】

ライ麦パン	2枚
卵	2個
にんじん	25g
玉ねぎ	25g
なす	25g
ベーコン	2枚
塩・こしょう	少々
ケチャップ	適量
油（炒め用）	適量

【作り方】

- ①にんじん、なすを7mmの角切り、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②にんじんは、やわらかくなるまで茹でる。
- ③フライパンに油をひき、にんじん、玉ねぎ、なすを軽く炒める。
- ④ベーコンを焼く。
- ⑤ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょうをし、溶く。
- ⑥フライパンに油を引き、溶いた卵を入れる。
- ⑦⑥のまわりが少し固まってきたら、③を卵の真ん中に入れ、オムレツのように形を整える。
- ⑧器に④のベーコン、ライ麦パン、⑥のオムレツを盛り付け、お好みにケチャップをかける。

●フルーツヨーグルト

【材料・分量】

バナナ	50g
ブルーベリー	10g
グレープフルーツ	50g
ヨーグルト	70g
はちみつ	適量

【作り方】

- ①バナナは1cm長さに切り、グレープフルーツは皮を取り除いた状態にしておく。
- ②器に①のバナナ、グレープフルーツ、ブルーベリーを入れ、ヨーグルトをかける。お好みではちみつをかける。

●サラダ

【材料・分量】

レタス	15g
きゅうり	10g
トマト（大）	70g

【作り方】

- ①レタスは少し小さめにちぎる。きゅうりは輪切りにし、トマトは半月に切っておく。
- ②器に①のレタス、きゅうり、トマトを盛り付ける。

※材料・分量は1人分

栄養満点モーニング！

●ガレット風クレープ

【材料・分量】

生地	薄力粉	15g
	牛乳	30ml
	塩	少々
	卵	1/2個
卵		1個
ハム		2枚
チーズ（ピザ用）		適量
ブラックペッパー		適量
アスパラガス		2本
バター		適量
油（炒め用）		適量

【作り方】

- ①ボールにふるった薄力粉、牛乳、塩、卵を入れ、一緒に泡だて器で混ぜる。
- ②ハムを半分に切る。アスパラガスを一口大に切る。
- ③アスパラガスを下茹でして、バターで炒める。
- ④油をひいたフライパンに生地を入れ、表面が乾くぐらい火が通ったら、卵を中央に割り、囲うようにハムを置き、チーズとブラックペッパーを散らす。
- ⑤上下左右を折って、卵に火をしっかりと通す。
- ⑥器に盛りつける。

●サラダ

【材料・分量】

キャベツ	1/2枚
きゅうり	1/4本

【作り方】

- ①キャベツときゅうりを千切りにする。
- ②ガレット風クレープの横に盛り付ける。

●野菜たっぷりコンソメスープ

【材料・分量】

キャベツ	50g
じゃがいも	30g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
コンソメ	1/2個
水	150ml

【作り方】

- ①キャベツは一口大、じゃがいもは2cm角、にんじんは千切り、玉ねぎはスライスにする。
- ②湯にコンソメを入れ、①の野菜を入れ、火を通す。
- ③盛り付ける。

●フルーツの盛り合わせ

【材料・分量】

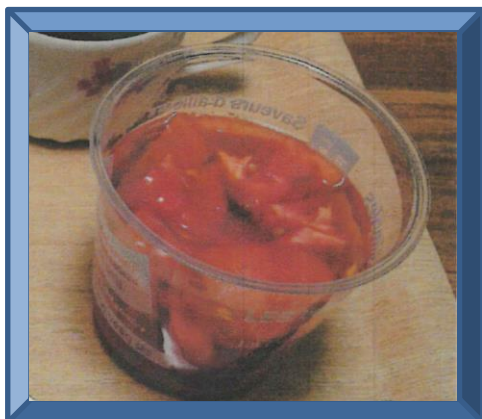
キウイ	1個
バナナ	1/3本
グレープフルーツ	1/6個

【作り方】

- ①キウイは皮をむいてスライスし、バナナ、グレープフルーツは食べやすいように切る。
- ②①を盛り付ける。

※材料・分量は1人分

アイデア賞

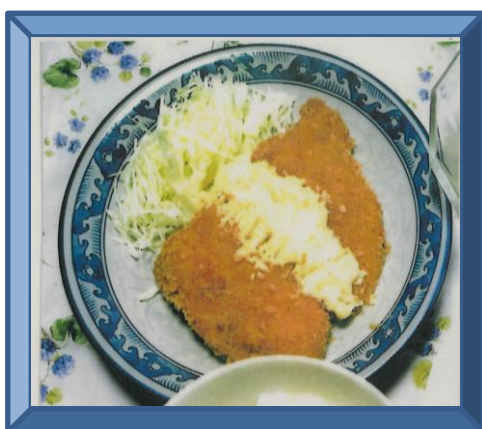


トマトゼリー

広島県立三原高等学校
2年 峠田 彩花さん

<栄養士コメント>

- 果物ではなく野菜を使ってデザートを作っているところが良い。
- トマトゼリーがさわやかで良い。



白身魚のフライ (非常食の乾パン使用)

広島県立総合技術高等学校
1年 上田 博花さん

<栄養士コメント>

- 非常食である乾パンに目をつけたところが良い。
- 乾パンをパン粉の代わりに使うと硬くなってしまうため、小麦粉の代わりとして使用している。



オクラの冷製スープ

広島県立総合技術高等学校
1年 佐藤 奈都さん

<栄養士コメント>

- 牛乳ではなく豆乳でさっぱりとしたスープになっている。
- 切ったオクラが入っているスープは多いが、ポタージュ状にしているレシピは珍しい。

トマトゼリー

【材料・分量】

トマト（大）	1/2個
砂糖	15g
レモン汁	大さじ1/2
粉ゼラチン	小さじ1/2
水	25ml

【作り方】

- ① トマトの表面に浅めに十字に切り込みを入れる。
たっぷりのお湯を沸かしてトマトを入れ、切った皮の先がめくれたら冷水にさらす。
- ② ①のトマトの皮をむいて、適当な大きさにざく切りにする。
- ③ 鍋にトマト、砂糖、レモン汁を入れ火にかけ、フツフツと煮立ってきたら中火～弱火で5分程アクを取りながら煮詰める。
- ④ ②の鍋に水とゼラチンを加え、ゼラチンが煮溶けたら容器に移し、冷蔵庫で冷やし固めて完成。

※材料・分量は1人分

白身魚のフライ（非常食の乾パン使用）

【材料・分量】

乾パン	適量
卵	適量
パン粉	適量
バス（白身魚）	1切れ
キャベツ	1枚

【作り方】

- ① 乾パンは細かく砕いておく。
- ② 白身魚は水分をふきとり、乾パン、卵、パン粉の順につけて、油で揚げる。
- ③ キャベツは千切りにする。
- ④ ③のキャベツと②のフライを器に盛りつける。

※材料・分量は1人分

オクラの冷製スープ

【材料・分量】

オクラ	17g
玉ねぎ	30g
豆乳	35cc
コンソメ	小さじ1/3
水	100cc
塩	適量

【作り方】

- ①玉ねぎをうす切りにする。鍋に300ccの水とうす切りにした玉ねぎを入れ、沸騰したらコンソメを入れる。弱火にし、ふたをして柔らかくなるまで煮る。そのまま冷ます。
- ②オクラをゆでてザルに上げておき、冷ます。トッピング用として1本は別にしておく。
- ③①のコンソメスープと②のオクラをミキサーにかける。
- ④③をザルでこす。
- ⑤④と豆乳を鍋に入れ温め、塩で味を調え冷ましておく。
- ⑥⑤を冷蔵庫で冷やす。
- ⑦冷えた⑥を器に盛り、うす切りにしたトッピング用のオクラをスープの上に飾る。

※材料・分量は1人分