



高校生がつくる朝食レシピコンテスト2020



たくさんのご応募ありがとうございました！

三原市では、おいしく食べて健康なところと身体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。

197点の応募作品の中から、受賞された3作品とレシピ、審査員賞7作品、アイデア賞4作品をご紹介します。（受賞作品のレシピは、三原市ホームページで公開予定です）

目次

～受賞作品・レシピ紹介～

■最優秀賞（市長賞）・・・・・・・・・・・・・・・・P.1～2

「火を使わず簡単！！食物繊維たっぷり朝食」

広島県立総合技術高等学校 2年 山崎 愛莉さん

■優秀賞（2作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.3～6

「野菜たっぷりのヘルシープレート」

広島県立総合技術高等学校 3年 濱中 茜里さん

「夏野菜たっぷり朝ごはん」

広島県立三原高等学校 2年 佐藤 向日葵さん

■審査員賞（7作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.7～17

「栄養満点朝ごはん」

広島県立総合技術高等学校 3年 胡 愛梨さん

「あったかおかゆで素早くエネルギーチャージ！！」

広島県立総合技術高等学校 1年 小尻 真子さん

「洋風の朝食」

広島県立総合技術高等学校 1年 佐藤 笙太さん

「目覚めろ私！元気の源（みなもと）朝ご飯！」

広島県立総合技術高等学校 3年 延岡 明日美さん

「夏バテ防止！！野菜たくさん朝ごはん」

広島県立総合技術高等学校 3年 前原 由佳さん

「元気もりもりしあわせご飯」

広島県立総合技術高等学校 1年 村田 結菜さん

「夏バテ解消めん」

広島県立三原高等学校 2年 森田 隼吉さん

■アイデア賞（4作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.18～20

「三原の幸あんかけ」

広島県立総合技術高等学校 2年 上田 博花さん

「あっさり食欲増進冷汁」

広島県立三原東高等学校 1年 坂井 心 さんさん

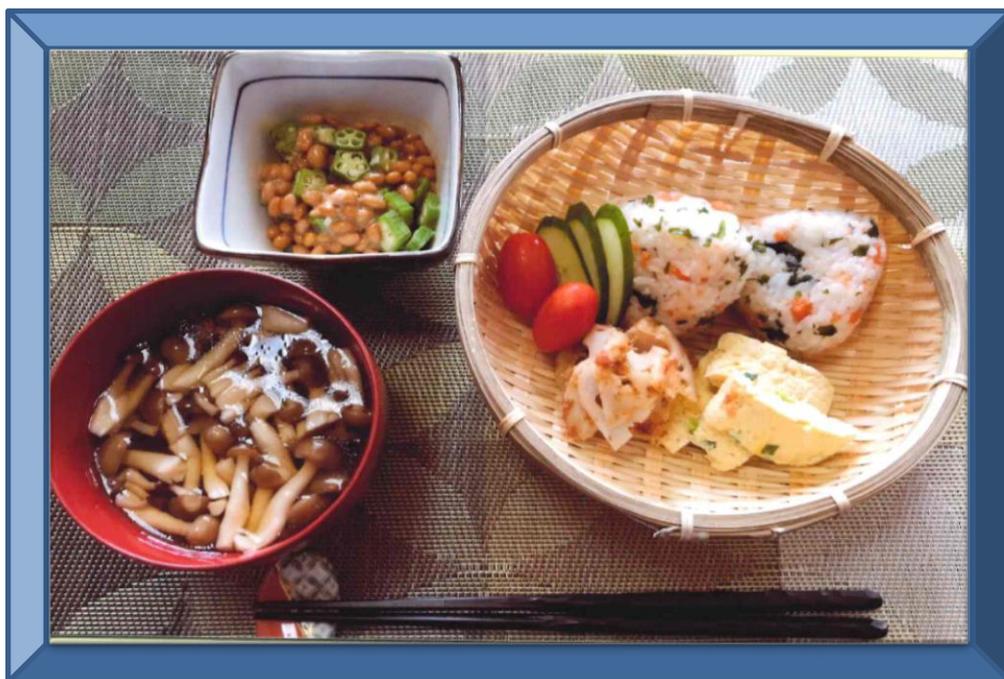
「はちみつレモントースト」

広島県立総合技術高等学校 2年 嶋田 果林さん

「ウインナーパン」

広島県立三原高等学校 2年 前川 きらりさん

最優秀賞（市長賞）



火を使わず簡単！！食物繊維たっぷり朝食

広島県立総合技術高等学校

2年 山崎 愛莉 さん

<献立名>

- ・ 鮭とわかめのおにぎり
- ・ 簡単卵焼き
- ・ オクラ納豆
- ・ れんこんの梅おかか和え
- ・ しめじときくらげのスープ
- ・ 野菜（ミニトマト、きゅうり）

<工夫した点、レシピへの思い、自分で食べてみた感想 など>
工夫した点は「火を使わない」ために電子レンジなどを使用したところです。
夏は暑いので、火を使わずにできる献立は暑くなく、簡単に作れてうれしいです。
また、納豆、オクラ、しめじ、きくらげ、わかめ、れんこんなど食物繊維が豊富な食材を使用しました。食物繊維は、低カロリーで肥満の予防になり、糖尿病、高血圧、動脈硬化などさまざまな生活習慣病の予防にも効果があるそうです。
簡単に作れておいしく健康になれる朝食だと思います。

<審査員 コメント>

- ・ 盛りつけもとてもこだわっていて、はなやかな朝の時間を過ごせそう。
- ・ 「火を使わず」という創意工夫に感動した。
- ・ 健康にとっても配慮していて、愛情を感じる朝ごはんだった。
- ・ 「火を使わず簡単！～」のタイトルどおり、全てのメニューが工夫されて手軽に作ることができ、非常に良いと思う。健康面への配慮に着目された点も素晴らしいと思う。
- ・ 火を使わないので、暑い時期や時短レシピとしてもいいと思う。
- ・ 乾燥きくらげを使っているところがおもしろい。
- ・ 生のオクラや、スープにきくらげを使っていることには驚いた。

火を使わず簡単！！食物繊維たっぷり朝食

※材料・分量は1人分

●鮭とわかめのおにぎり

【材料・分量】

ご飯	150g
わかめ(乾)	小さじ1(1g)
鮭フレーク	小さじ2(6g)
白だし	小さじ1/2

【作り方】

- ① わかめはさっと水で戻し、細かく刻んで白だしと合わせておく。
- ② 温かいご飯に①と鮭フレークを加えて混ぜ、ラップでおにぎりにする。

●簡単卵焼き

【材料・分量】

卵	1こ
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ねぎ	少々(3g)
水	大さじ1

【作り方】

- ① 小さい耐熱容器にラップを敷き、全ての材料を混ぜたものを入れる。
- ② ラップの上をかるく折りたたみ、電子レンジ600Wで1分20秒加熱する。
- ③ 熱いうちに、ラップごと布巾で包み形を整える。

●オクラ納豆

【材料・分量】

納豆	1パック
オクラ	2本

【作り方】

- ① オクラは塩で板ずりをし、洗って、へたを落として小口切りにする。(オクラが硬めの場合は、板ずりのあと、さっとゆでるか、電子レンジ600Wでラップをして1分加熱してから切る)
- ② 納豆に付属のタレとからしを加えて混ぜ、①を加えて和える。

●れんこんの梅おかか和え

【材料・分量】

れんこん	40g
梅干し	1/2こ(梅肉4g)
しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
かつおぶし	ひとつかみ

【作り方】

- ① れんこんは半月切りにし、さっと水にさらし、水気をきる。
- ② ①にふんわりラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する。
- ③ 梅干しは包丁でたたき、②に梅干し、しょうゆ、砂糖を混ぜ、かつおぶしを加えて和える。

●しめじときくらげのスープ

【材料・分量】

しめじ	25g
きくらげ(乾)	大さじ1/2(3g)
水	180ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
ごま油	小さじ1/3(1g)

【作り方】

- ① しめじは石づきを取る。きくらげはぬるま湯で戻して干切りにする。
- ② 耐熱容器に①と水と調味料を全て入れて軽く混ぜ、電子レンジ600Wで3分加熱する。

●野菜

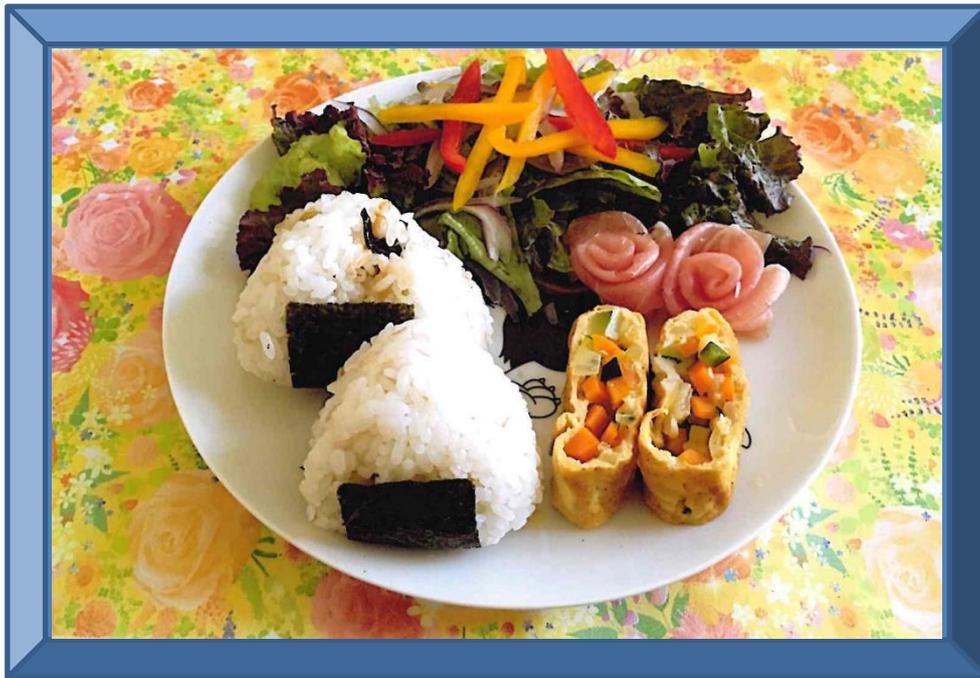
【材料・分量】

ミニトマト	2こ
きゅうり	1/5本(20g)

【作り方】

- ① ミニトマトは洗い、きゅうりはななめ薄切りにする。

優秀賞



野菜たっぷりのヘルシープレート

広島県立総合技術高等学校

3年 濱中 茜里 さん

〈献立名〉

- こんぶおにぎり
- 色どりサラダ
- 野菜のオムレツ

〈工夫した点、レシピへの思い、自分で食べてみた感想 など〉

野菜をたっぷり使ったオムレツを作りました。

全体的に色どりがよくなるように黄パプリカや赤パプリカを取り入れました。

日本の朝ごはん風にしたかったので、おにぎりを取り入れました。

〈審査員 コメント〉

- 彩りがきれいで、朝のさわやかな時間にふさわしいと思った。
- 盛りつけも生ハムが花のようでかわいい。
- オムレツは卵と同量の野菜を使用していて野菜を多くとるための工夫が見られる。
- 野菜をどう摂取するかという点で野菜のオムレツのアイデアと彩りが素晴らしい。
- 卵焼きの彩りがきれいで一生懸命作られたことが伝わる作品でした。
- ワンプレートできれいに盛り付けられていて、お店にも提供できるクオリティだと思った。

野菜たっぷりヘルシープレート

※材料・分量は1人分

●こんぶおにぎり

【材料・分量】

ご飯	150g
佃煮こんぶ	20g
味付け海苔	2枚

【作り方】

- ① ラップの上にご飯にのせ、その上に佃煮こんぶをのせ、ラップで包んでおにぎりにし、味付け海苔を巻く。

●野菜のオムレツ

【材料・分量】

人参	10g
玉ねぎ	10g
ズッキーニ	5g
スープストック	50ml
卵	1/2こ
塩	0.2g
こしょう	少々
油	小さじ1/2

【作り方】

- ① 人参、玉ねぎ、ズッキーニを1cm角に切る。
- ② 鍋にスープストックと①を入れて煮汁がなくなるまで煮込む。
- ③ ボウルに卵をほぐし、塩・こしょうを加える。
- ④ フライパンに油をなじませて卵を流し入れ、卵が固まらないうちに②を加える。
- ⑤ 野菜を卵でくるむように巻いて、一口大に切る。

●スープストックの作り方

水	500ml
野菜くず	200g
(玉ねぎの芯、人参の皮、しめじの石づき、ネギの根、キャベツの芯など)	

水とよく洗った材料を鍋に入れ、中火で沸騰してから20分ほど煮込んで、こす。

●色どりサラダ

【材料・分量】

サニーレタス	20g
黄パプリカ	5g
赤パプリカ	5g
紫玉ねぎ	15g
生ハム	4枚

【作り方】

- ① サニーレタスは一口大にちぎる。黄と赤パプリカは千切りにする。紫玉ねぎは薄切りにする。水にさっとさらし、キッチンペーパーで水気をしっかり取る。
- ② ①の野菜をお皿に色どりがよくなるように盛る。
- ③ 生ハム2枚を重ね、バラの形になるように巻く。2つ作ってお皿に盛る。

優秀賞



夏野菜たっぷり朝ごはん

広島県立三原高等学校
2年 佐藤 向日葵 さん

〈献立名〉

- ・サンドイッチ
- ・コンソメスープ
- ・ヨーグルト

〈工夫した点、レシピへの思い、自分で食べてみた感想 など〉
夏の食べ物を使い、色どりがよくなるように工夫しました。
野菜たっぷり栄養満点。
好きなものばかりでどれもすごくおいしかったです。
次また作るときはパンをもう少し分厚くしてもいいなと思いました。

〈審査員 コメント〉

- ・サンドイッチが貝沢山で食べごたえがありました。デザートもあって楽しい朝ごはんになりそうだなと思いました。
- ・とても彩りよく野菜が豊富で良い。
- ・貝沢山のサンドイッチにラップをして冷蔵庫で休ませる点に工夫を感じた。
- ・きれいに盛りつけられており、作り方にも工夫が見られ、「次に作るとき」の工夫点について記載されている点もとても良いと思った。

夏野菜たっぷり朝ごはん

※材料・分量は1人分

●サンドイッチ

【材料・分量】

食パン（10枚切り）	2枚
卵	1こ
レタス	2枚
きゅうり	1/4本
ミニトマト	1こ
ツナ缶	1/2缶（35g）
玉ねぎ	少々（15g）
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	小さじ2
バター	小さじ1.5

【作り方】

- ① ゆで卵を作り、輪切りにする。
レタスは洗って水気をよくきる。
きゅうりは薄切りにする。
ミニトマトは輪切りにする。
ツナは水気をきる。
玉ねぎは薄切りにし、さっと水にさらして、水気をよくきる。
- ② ツナに玉ねぎとマヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ 食パンにバターを塗り、レタス半分、スライスチーズ、きゅうり、②、ミニトマト、ゆで卵、レタス半分の順ではさむ。
- ④ ラップできっちり巻き、冷蔵庫で休ませる。
- ⑤ 食べる前にラップごと半分に切る。

●コンソメスープ

【材料・分量】

玉ねぎ	1/8こ（25g）
人参	1/8本（15g）
じゃがいも	1/4こ（25g）
キャベツ	1/4枚（10g）
ミニトマト	1こ
酒	小さじ1
コンソメ	小さじ1/2
水	300ml
パセリ	少々（1g）

【作り方】

- ① 材料のミニトマト・パセリ以外の野菜を全て角切りにする。
- ② 鍋に①と酒、コンソメ、水を入れて水が半分になるくらいに柔らかくなるまで煮込み、ミニトマトを加える。
- ③ 器につぎ、刻んだパセリをちらす。

●ヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	1こ（約100g）
バナナ	1/4本
フルーツグラノーラ	大さじ1強

【作り方】

- ① バナナは食べやすい大きさに切る。
お皿にヨーグルトを盛り、バナナとフルーツグラノーラをのせる。

審査員賞



栄養満点朝ごはん 広島県立総合技術高等学校 3年 胡 愛梨 さん



<献立名>

- ・小松菜としらすのおにぎり
- ・付けあわせ
(きゅうりのつけ物)
- ・にんじんの卵焼き
- ・なすと豚肉の南蛮づけ
- ・納豆
- ・とうふのみそ汁
- ・ヨーグルト

<工夫した点、レシピへの思い、自分で食べてみた感想 など>

1日350g以上の野菜を摂取することができるように、なす、きゅうり、にんじん、小松菜、だいこん、ねぎなど多くの種類の野菜を使うことを意識しました。日本人に不足していると言われることに注目し、ヨーグルトやしらす、小松菜を使いバランスのよい食事にしました。また、しらすのおにぎりは、もう少しやわらかく、大きさを小さくするなど、少し手を加えることで、離乳食としても食べて頂くことができると思うので、子育てが大変な方にも作っていただけたと思います。なすの南蛮漬は揚げず、レモンを使うことでさっぱりとしているので、朝でもさらっと食べることができ、作り置きもできるおかずなので、忙しい朝でもさっとさせる献立だと思っています。

<審査員 コメント>

- ・「なすと豚肉の南蛮づけ」はさっぱりしていて食べやすいと思った。
- ・離乳食まで展開を考えているところに工夫が感じられる。
- ・きゅうりの側にトマトがあると彩りが良いと思う。



あったかおかゆで素早くエネルギーチャージ！！

広島県立総合技術高等学校 1年 小尻 真子 さん



<献立名>

- ・海香るあったかかぼちゃがゆ
- ・ねぎだし玉子

<工夫した点、レシピへの思い、自分で食べてみた感想 など>

おかゆを食べることにより、朝冷えている体をおなかの底から温めることができるし、水分豊富で自然と水分補給になり、血流が良くなります。またさっぱりとした味付けと、ちりめんじゃこのかみごたえや梅干しの食欲増進効果で食欲が出にくい朝でもしっかり食べることができると思います。おかゆでは糖質、ビタミン、カルシウム、卵ではタンパク質をとることができます。工夫した点はちりめんじゃこと干しえびをタイミングを分けて入れることで食感に変化を持たせることと、日本人に馴染みのある味付けにしたことです。

<審査員 コメント>

- ・おかゆをとりいれた工夫がすばらしい。
- ・かぼちゃがゆは(しそを除けば)1年中活用できる献立だと思う。
- ・干しえびを使用する発想が面白いと思う。



洋風の朝食
 広島県立総合技術高等学校
 1年 佐藤 笙太 さん



- <献立名>
- ・タルタルトースト
 - ・サラダ
 - ・ベーコンスープ

<工夫した点、レシピへの思い、自分で食べてみた感想 など>
 作ったものを食べてみて、少し量が多いかもしれないと思った。
 タルタルトーストはサクサクしておいしかったが、上にのせたタルタルソースを落とすので注意しようと思った。
 サラダは食感も良く、食べやすかった。
 ベーコンスープは、温かい内に食べるとおいしかった。

- <審査員 コメント>
- ・タルタルトーストが手作りでおいしそう。らっきょう入りがよい。
 - ・ボリューム満点の朝食。タルタルソースにたまねぎではなくらっきょうを使っている点に工夫が感じられた。



目覚めろ私！元気の源（みなもと）朝ご飯！
 広島県立総合技術高等学校
 3年 延岡 明日美 さん



- <献立名>
- ・おにぎり三種盛り（ツナ塩こんぶ、じゃこ広島菜、あじと大葉）
 - ・巣ごもり卵
 - ・かぼちゃの煮つけ
 - ・みそ汁
 - ・ヨーグルト

<工夫した点、レシピへの思い、自分で食べてみた感想 など>
 おにぎりは三種類の味を作っていて、楽しみながら食べることができます。全体的に広島の名産品が多く使われているので「地産地消」な朝ごはんになっています。朝ごはんをしっかりとして、元気な体と明るい気持ちで1日をスタートしてほしいです。朝ごはんの内容でその1日の体調が変わっていきます。眠っている「私」を起こして、1日の元気の源を摂取しましょう！

- <審査員 コメント>
- ・広島の名産品を使った3種のおにぎりというアイデアと彩りが素晴らしい。
 - ・ツナ、ちりめん、あじとなかなか摂取しづらい魚を取り入れているところに工夫が見られる。
 - ・緑黄色野菜をはじめ、多くの食品が使用されており、朝食を「1日の元気の源」と考えて作られたことが作品によく表れていた。主菜がレンジで作れるよう考えてある点が、忙しい朝向きで良いと思う。



夏バテ防止！！野菜たくさん朝ごはん

広島県立総合技術高等学校
3年 前原 由佳 さん



<献立名>

- ごはん
- トマトとぶたひき肉の炒めもの
- カニ風味カマボコ玉子焼き
- 青ネギ玉子焼き
- 釜揚げしらす納豆
- 具たくさんみそ汁

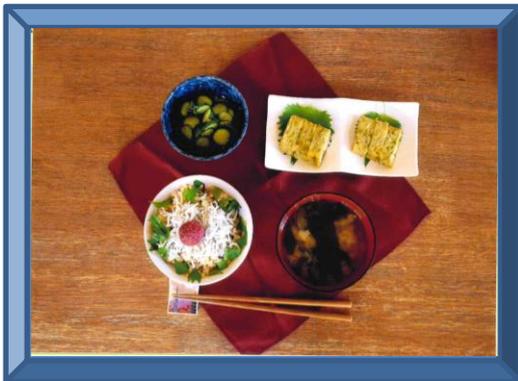
<工夫した点、レシピへの思い、自分で食べてみた感想 など>

野菜をどこかに少しでも入れるということ。トマトとぶたひき肉の炒めものは、はじめ、しょうゆと塩で味つけをしていたが、しょっぱくなってしまったため、塩ではなく、みりん で味つけを試みた。

自分で作って食べてみた中で一番のおすすめは、トマトとぶたひき肉の炒めもの。手軽に作れて美味しいため、今後も作っていきたいと思う。ナスやトマトなど夏野菜を使っているため、夏バテ防止になると思う。

<審査員 コメント>

- 彩りが大変良い。
- トマトとぶたひき肉の炒めものは手軽に作れて美味しそうだった。
- 種類の異なる卵焼きを作られたり、細やかな献立の工夫が見られた。



元気もりもりしあわせご飯

広島県立総合技術高等学校
1年 村田 結菜 さん



<献立名>

- いろとりどりご飯
- ゆかりあえたまご
- ごまあえきゅうり
- にぼしのみそ汁

<工夫した点、レシピへの思い、自分で食べてみた感想 など>

色とりどりの食材を使うことで見ばえをよくしたり、1つ1つの食材に対してゆかりや大葉を使ったりして、おいしく楽しめるように工夫しました。

また、みそ汁ににぼしを入れてそのままみそ汁に入れっぱなしにしていたのでしっかり味が出ていてとてもおいしかったです。

自分でご飯を作る機会はありませんでしたのでとても勉強になりました。

<審査員 コメント>

- いろとりどりご飯は、塩分が濃そうなので、朝からスポーツする高校生には良いと思う。
- 朝、食欲が湧くような色どりのごはんだと思う。
- いろとりどりよく盛り付けられてあり、また大葉をたくさん使っていてさっぱり頂けるレシピだったと思う。



夏バテ解消めん
広島県立三原高等学校
2年 森田 隼吉 さん



<献立名>

- ・ゴーヤのそうめんチャンプルー

<工夫した点やレシピへの思い、感想など>

ゴーヤに均等に火が通るように同じ大きさ、薄さに切った。後で、めんを炒めるため、めんを茹ですぎないようにした。

「おいしくな〜れ〜」と思いながら調味料を加えた。

完成時、色鮮やかに見えるよう、プチトマトと茹で卵を盛り付けた。

良い感じにゴーヤの苦味とそうめんとツナがマッチングしてとても相性の良い料理だと感じました。すごく美味しくて、ゴーヤの苦みが癖になってしまうような味になって良かったです。

<審査員 コメント>

- ・朝に冷蔵庫にあるものでささっと作れそうな印象。
- ・夏らしい手軽なメニューであり、味付けも工夫してあり良いと思う。
- ・朝食だけでなく昼食にもいいかも。具材を変えれば1年中楽しめるレシピだと思った。

栄養満点朝ごはん

※材料・分量は1人分

●小松菜としらすのおにぎり

【材料・分量】

ご飯	150g
小松菜	1束
しらす	10g
大葉	2枚

【作り方】

- ① 小松菜をさっとゆでて、食べやすく小口切りにする。
- ② ボウルでご飯、①、しらすを混ぜ合わせる。
- ③ ②を三角ににぎり、大葉を巻く。

●付け合わせ

きゅうりの漬けもの 3枚

●なすと豚肉の南蛮づけ

【材料・分量】

豚こま切れ肉	20g	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
なす	80g	
レモン	20g	
ねぎ	少々	
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1	} A
レモン果汁	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
砂糖	小さじ2	

【作り方】

- ① 豚肉にしょうゆと酒をもみ込み、片栗粉をまぶしておく。
- ② 大きめのボウルでAの調味料を混ぜる。
- ③ レモンはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ なすを細切りにし、フライパンに油を熱して（分量外）炒め、②に漬け込む。
- ⑤ ④のフライパンでそのまま①を焼き、②に漬け込む。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付け、レモンとねぎをトッピングする。

●にんじんの卵焼き

【材料・分量】

卵	2こ
人参	20g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① 人参をみじん切りにする。
- ② 卵を溶いて、①、しょうゆ、砂糖を加え混ぜる。
- ③ 卵焼き器に油（分量外）をひき、卵焼きを作る。

●納豆

【材料・分量】

納豆	1パック
ねぎ	少々

【作り方】

- ① 混ぜた納豆に小口切りにしたねぎをトッピングする。

●とうふの味噌汁

【材料・分量】

絹ごし豆腐	30g
大根	40g
ねぎ	少々
わかめ（乾）	0.5g
味噌	小さじ1
だし汁	150ml
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① 絹豆腐を食べやすい大きさに切る。大根をいちょう切り、ねぎを小口切りにする。
- ② だし汁に大根を入れ、煮えたらわかめと豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて味噌を溶く。
- ③ しょうゆで味をととのえ、ネギをちらす。

●ヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	80g
ピオーネ	2粒

【作り方】

- ① ヨーグルトにピオーネをトッピングする。

あったかおかゆで素早くエネルギーチャージ!!

※材料・分量は1人分

●海香るあったかかぼちゃがゆ

【材料・分量】

ご飯	100g
水	300ml
かぼちゃ	50g
ちりめんじゃこ	10g
干しエビ	10g
梅干し	1こ
大葉	3枚

【作り方】

- ① かぼちゃを1cmの角切りにし、大葉は細切りにする。
- ② かぼちゃと水を片手鍋に入れ、煮くずれないように柔らかく煮る。
- ③ ちりめんじゃこと干しエビをフライパンでカリカリに炒る。
- ④ ②に③の半分とご飯を入れ、2分程煮る。
- ⑤ ④を器に入れ、③の残りと梅干しをのせる。

●ねぎだし玉子

【材料・分量】

卵	1こ
きざみねぎ	ひとつかみ
めんつゆ(ストレート)	大さじ1

【作り方】

- ① 材料を混ぜ合わせ、サラダ油(分量外)をひいたフライパンに入れ、強めの中火でスクランブルエッグのように混ぜながら火を通す。
- ② 半熟状態のときに、まとまるように整形しながら焼く。

洋風の朝食

※材料・分量は1人分

●タルタルトースト

【材料・分量】

食パン(6枚切り)	1枚
ツナ缶	1/2缶
卵	1こ
ブロッコリー	1房
らっきょう	3粒
マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ① かたゆで卵を作る。ブロッコリーをゆでる。
- ② ①のゆで卵、ブロッコリー、らっきょうをみじん切りにして、マヨネーズで和える。
- ③ 食パンに絞ったツナをのせ、その上に②をのせ、トースターで焼く。(焼き加減はお好みで)

●ベーコンスープ

【材料・分量】

玉ねぎ	1/4こ
ピーマン	1/2こ
ベーコン	1枚
コンソメ(顆粒)	小さじ2
水	300ml
こしょう	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを1cm角に切る。
- ② 鍋に材料を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮て、こしょうをふる。

●サラダ

【材料・分量】

レタス	1枚
キャベツ	1枚
ミニトマト	2こ
コーン缶	20g
ツナ缶	1/2缶

【作り方】

- ① レタスはちぎる。キャベツは千切りにする。ミニトマトは1/4にカットする。
- ② ①を器に盛り付け、上にコーン、絞ったツナをのせる。

目覚めろ私！元気の源（みなもと）朝ご飯！

※材料・分量は1人分

●おにぎり三種盛り

○ツナ塩こんぶおにぎり

【材料・分量】

ご飯	60g
ツナ	10g・・・絞る
塩こんぶ	5g

○じゃこ広島菜おにぎり

【材料・分量】

ご飯	60g
音戸ちりめん	5g
広島菜漬け	10g・・・刻む
白ごま	少々

○あじと大葉おにぎり

【材料・分量】

ご飯	60g
あじ（干物）	10g・・・焼いてほぐす
大葉	1枚・・・刻む

【作り方】

- ① 材料を混ぜ合わせて、三角ににぎる。

●きゅうりの塩もみ

【材料・分量】

きゅうり	10g
白ごま	少々
塩	少々

【作り方】

- ① きゅうりを短冊切りにし、塩もみして、ごまをふる。

●たくあん 2枚

●ヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	60g
キウイ	1/4こ
バナナ	1/4本

【作り方】

- ① ヨーグルトにお好みのフルーツをのせる。

●巣ごもり卵

【材料・分量】

卵	1こ
ほうれん草	80g
ベーコン	20g
塩	少々
こしょう	少々
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① ほうれん草とベーコンを2cm幅に切り、フライパンで炒め、塩をふる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、卵を割り入れる。
- ③ ②にふわりとラップをして、電子レンジ（500Wで2分）にかけ、黒こしょうをふる。

●かぼちゃの煮つけ

【材料・分量】

かぼちゃ	50g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
水	50ml
かいわれ大根	少々

【作り方】

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ② ①を鍋に入れ、水と調味料を入れて落し蓋と鍋蓋をし、弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ③ かいわれ大根を飾る。

●みそ汁

【材料・分量】

オクラ	2本
人参	20g
えのき	20g
みそ	10g
だし	200ml

【作り方】

- ① オクラは小口切り、人参は短冊切り、えのきは2cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮えにくい人参から順に火が通るまで煮て火を止め、みそを溶く。

夏バテ防止!! 野菜たくさん朝ごはん

※材料・分量は1人分

●ごはん

【材料・分量】

ごはん 140g

●トマトとぶたひき肉の炒めもの

【材料・分量】

豚ひき肉 70g
ミニトマト 3こ
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1
レタス 1枚

【作り方】

- ① ミニトマトは4等分する。
- ② フライパンに豚ひき肉を入れて炒め、色が変わったら、①と調味料を入れて軽く炒める。
- ③ レタスを盛った上に、②を乗せる。

●具たくさんみそ汁

【材料・分量】

大根 25g
なす 25g
玉ねぎ 25g
だし汁 150ml
みそ 小さじ1
青ねぎ 2g

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、短冊切りにする。
なすはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①を柔らかく煮る。
- ③ 火を止めてみそを溶き、小口切りにした青ねぎをちらす。

●カニ風味カマボコ玉子焼き

【材料・分量】

卵 1こ
かに風味かまぼこ 1本
油 1g

【作り方】

- ① かに風味かまぼこを細く割く。
- ② 卵を割りほぐし、フライパンに油をひいて卵の半分を流しいれ、①の半量を均等に乘せて巻く。
- ③ ②に残りの卵を流しいれ、②と同様に巻く。

●青ネギ玉子焼き

【材料・分量】

卵 1こ
青ねぎ 3g
油 1g

【作り方】

- ① 青ねぎは小口切りにする。
- ② 卵を割りほぐし、フライパンに油をひいて卵の半分を流しいれ、①の半量を均等に乘せて巻く。
- ③ ②に残りの卵を流しいれ、②と同様に巻く。

●釜揚げしらす納豆

【材料・分量】

納豆 1パック
釜揚げしらす 10g
青ねぎ 少々
納豆の付属のタレと辛子

【作り方】

- ① 納豆を混ぜて器に入れる。
- ② ①の上に釜揚げしらすをのせる。
- ③ 納豆の付属のタレをかけ、辛子をつける。
- ④ 小口切りにした青ネギをちらす。

元気もりもりしあわせご飯

※材料・分量は1人分

●いろとりどりご飯

【材料・分量】

ご飯	150g
塩こんぶ	大さじ1
めんつゆ（ストレート）	小さじ2
釜揚げしらす	大さじ2
梅干し	1こ
大葉	1枚

【作り方】

- ① ボウルにご飯を入れ、塩こんぶとめんつゆを入れて混ぜる。
- ② 器に①を盛り、釜揚げしらす、梅干しをのせて、大葉をちぎってふりかける。

●ゆかりあえたまご

【材料・分量】

卵	2こ
ゆかり	ひとつまみ（1g）
砂糖	小さじ1/2
白だし	小さじ1/2
大葉	2枚
油	2g

【作り方】

- ① ボウルで卵を溶き、ゆかり、砂糖、白だしを入れてかき混ぜる。
- ② 油をひいた玉子焼き器で焼く。
- ③ ②を一口サイズに切り、大葉を敷いて盛り付ける。

●ごまあえきゅうり

【材料・分量】

きゅうり	1/2本
白すりごま	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりをスライスして塩もみ（分量外）して絞る。
- ② ①を調味料で和える。

●にぼしのみそ汁

【材料・分量】

わかめ（乾）	2g
玉ねぎ	1/8こ
みそ	大さじ1/2
煮干し	大4匹
水	200ml

【作り方】

- ① 鍋に煮干しと水を入れ火にかけ、沸騰したら煮干しを取り出し、薄切りにした玉ねぎを入れる。
- ② 玉ねぎが柔らかくなるまで煮たら、わかめを加え、火を止め、みそを溶く。

夏バテ解消めん

※材料・分量は1人分

●ゴーヤのそうめんチャンプルー

【材料・分量】

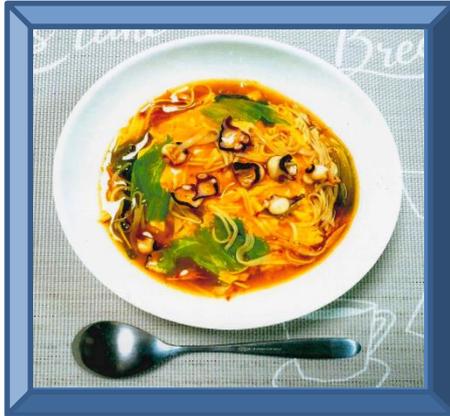
そうめん（乾）	100g
ゴーヤ	1/2本
塩（塩もみ用）	小さじ1/2
ツナ	1缶
卵	1こ
生姜	10g
ミニトマト	1こ
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ① ゴーヤは洗って、半分に切り、スプーンで種とワタを取り、5mm幅にスライスする。ボウルに入れ塩もみして5分程置いたら、水洗いし、水気をきる。
- ② ツナは水気を絞っておく。ゆで卵を作り、殻をむいて半分に切る。
- ③ 生姜は皮をむき、極細い千切りにする。ミニトマトは4等分に切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、そうめんを設定時間より1分程度短く茹でたら、ザルにあげ、流水でよくもみ洗いをしてぬめりを落とす。
- ⑤ フライパンにごま油と③の生姜を入れ、箸で混ぜながら弱火で香りが立つまで炒める。
- ⑥ ⑤に①と②のツナを入れ、中火でゴーヤがしんなりするまで炒める。
- ⑦ 中火のまま、④と調味料を入れ、全体がなじむまでサッと炒める。
- ⑧ 器に盛り、③のミニトマトとゆで卵を飾る。

アイデア賞

※1次審査に挙がった作品で、特に創意工夫が
みられる一品を選出したものです。

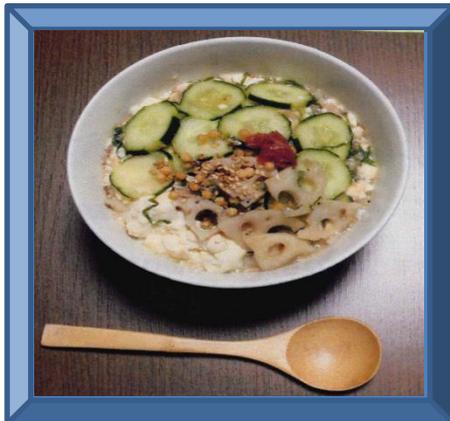


三原の幸あんかけ

広島県立総合技術高等学校
2年 上田 博花 さん

<栄養士コメント>

- タコを使ったあんかけは珍しい。カニカマで海鮮のだしも出るのでおいしく食べられそう。
- 「三原の幸あんかけ」とネーミングにも工夫がみられた。
- タコを使用し、地産地消メニューであり、あんかけにすることで、のど越しよく食べやすいと思う。

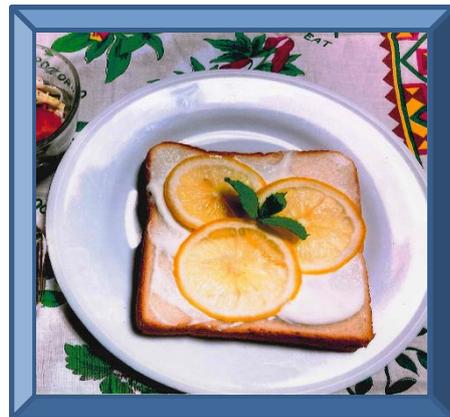


あっさり食欲増進冷汁

広島県立三原東高等学校
1年 坂井 心 さん

<栄養士コメント>

- 汁かけにすると噛まずに食べてしまいがちだが、きゅうりと蓮根のパリパリ食感の食材を使うことで、噛まないと食べることができず、食べやすいのに噛むメニューになっていると思う。
- 地産地消メニューにもなっているところが良いと思う。
- 蓮根を入れているところが珍しい。大葉、みょうが、梅干し入りで暑い夏にぴったりなメニューである。

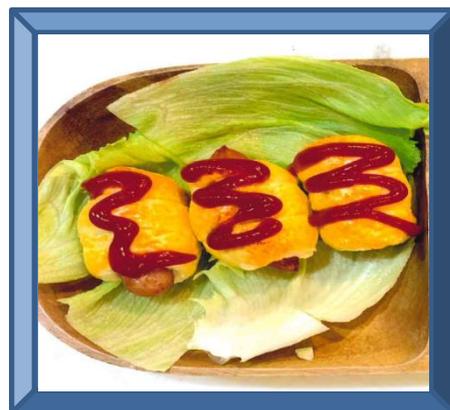


はちみつレモントースト

広島県立総合技術高等学校
2年 嶋田 果林 さん

<栄養士コメント>

- 食欲のない時には、レモン、はちみつ、ヨーグルトを使ったクリームで、しっとり、さっぱり食感に工夫され食べやすくなっているメニューだと思う。
- ヨーグルトを水切りし、カッターチーズのように使用しているところが、よく工夫されていると思う。



ウインナーパン

広島県立三原高等学校
2年 前川 きらり さん

<栄養士コメント>

- ホットケーキミックスをパン生地として使っているのが珍しく、生地を作る過程は袋を使っているので、手も調理器具も汚れず後片付けが簡単で忙しい朝、時短できるように工夫されている。
- 手作りパンをホットケーキミックスで手軽に作れるところが良い。

三原の幸あんかけ

※材料・分量は1人分

【材料・分量】

ご飯	150g	
卵	2こ	
タコ	足1/2本	
かに風味かまぼこ	2本(20g)	
レタス	大1枚	
だし汁	1カップ	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ2	
しょうゆ	少々	
塩	小さじ1/3	
片栗粉	大さじ1	} 水溶き片栗粉
水	大さじ2	

【作り方】

- ① タコをスライスする。かに風味かまぼこを細くさく。レタスをちぎる。
- ② 鍋にだし汁、みりん、酒、しょうゆ、塩を入れて沸騰させて、①のタコ、かに風味かまぼこを加え、鍋の中を混ぜながら水溶き片栗粉を流し入れてとろみをつける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を入れて混ぜながら半熟に仕上げる。
- ④ 器にご飯を盛り、③の卵とレタスをのせ、②をかける。

あっさり食欲増進冷汁

※材料・分量は1人分

【材料・分量】

ご飯	100g	
ツナ缶	1/2缶	
味噌	大さじ1	} A
すりごま	大さじ1	
水	150ml	
木綿豆腐	50g	
きゅうり	1/4本	
れんこん	40g	
大葉	1枚	
みょうが	1/2こ	
梅干し	1こ	

【作り方】

- ① ボウルに絞ったツナとAの調味料を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ② 豆腐をザルに上げて水切りする。
- ③ きゅうりは輪切り、みょうがは小口切り、大葉は細切りにする。
- ④ れんこんはいちょう切りにし、ゆでる。
- ⑤ 豆腐を食べやすい大きさに砕く。
- ⑥ ①の中に③～⑤を入れて軽く混ぜる。
- ⑦ ご飯を器に盛り、⑥をかけて、梅干しをのせる。

はちみつレモントースト

※材料・分量は1人分

【材料・分量】

食パン（6枚切り）	1枚
プレーンヨーグルト	80g
レモン薄切り	3枚
はちみつ	6g
水	大さじ1
ミントの葉	少々

【作り方】

- ① ヨーグルトはザルで水切りする。
- ② はちみつと水を混ぜた耐熱容器にレモンを入れ、500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ 食パンに水切りしたヨーグルトを塗り、その上に②のはちみつレモンを重ねる。
- ④ トースターで3分焼き、仕上げにミントの葉をのせる。

ウインナーパン

※材料・分量は1人分

【材料・分量】

ホットケーキミックス	75g
プレーンヨーグルト	30g
マヨネーズ	小さじ2
ウインナー	3本
卵	適量
ケチャップ	適量

【作り方】

- ⑤ ホットケーキミックス、ヨーグルト、マヨネーズを丈夫なビニール袋に入れ、よくもんで混ぜる。
- ⑥ まな板に打ち粉（分量外の薄力粉）をして、①の生地を袋から出し、3等分する。
- ⑦ ②を細く伸ばしてウインナーに巻きつける。
- ⑧ 溶き卵を生地の表面に塗り、180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑨ 好みでケチャップをかける。