



高校生がつくる朝食レシピコンテスト2021



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。

180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2作品、アイデア賞1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

「箸が進む！冷や汁朝食」

広島県立総合技術高等学校 3年 山崎 愛莉さん

■優秀賞（2作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.3～6

「地元食材の色どりワンプレート」

広島県立総合技術高等学校 3年 上田 博花さん

「キムチで免疫 up！！韓国風朝ごはん」

広島県立総合技術高等学校 2年 小尻 真子さん

■審査員賞（2作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.7～9

「夏野菜たっぷり朝から満腹！～元気にってきます！～」

広島県立三原高等学校 2年 田原 佳奈さん

「楽ちん！カルシウム朝食」

広島県立三原高等学校 2年 多々良 千咲さん

■アイデア賞（1作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.10～11

「朝の一杯・簡単・おいしい！！」

広島県立総合技術高等学校 1年 只重 未来さん

最優秀賞（市長賞）



箸が進む！冷や汁朝食

広島県立総合技術高等学校
3年 山崎 愛莉 さん

<献立名>

- ・梅ごまおにぎり
- ・鯖缶の冷や汁
- ・キャロットラペ
- ・キウイ

<工夫した点、レシピへの思い>

この献立は”食べやすさ”を重視しました。大葉やみょうがなどの薬味、梅や酢などは食欲を増進させる効果があり、食欲のない日でもパクパクと食べることができ、朝食でエネルギー補給ができます。

工夫した点は、鯖缶を冷や汁に使用したことです。鯖を骨まで食べることができ、不足しがちなカルシウムが摂取できます。また、鯖缶の汁にうま味がつまっております、出汁の代わりにもなります。

<審査員 コメント>

- ・さば缶を使っている点がおどろきをもって感動しました。
- ・冷や汁の手軽さ、栄養、美味しさ、すべて Good です！
自分も作ってみたいと思いました。
- ・鯖缶を使った冷汁は、鯖の栄養がまるごととれて、時短にもなりますね。
薬味もたっぷり入っているのがいいですね。
- ・加熱せず朝食が作れるのも良いと思いました。
- ・鯖缶を使って冷や汁を作っていますが、大葉やみょうがを用いてあり、アイデア・創意工夫がみられる一品です。また、それぞれに梅干しや酢を用いて食欲を増進させる工夫もこらしてあり、是非食べてみたいと思う献立です。

箸が進む！冷や汁朝食

※材料・分量は1人分

●鯖缶の冷や汁

【材料・分量】

鯖缶（水煮）	1/2缶
きゅうり	1/4本
木綿豆腐	30g
みょうが	1/2本
大葉	3枚
水	150cc
みそ	大さじ1/2強
鯖缶の汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは薄切りにし、塩もみをして水気をしぼる。（塩は分量外）
- ② 木綿豆腐は水切りを軽くし、一口大にほぐす。
- ③ みょうがは小口切り、大葉は千切りにする。
- ④ ボウルに水、鯖缶の汁を入れ、みそを加えて溶かす。
- ⑤ 鯖を一口大にほぐしてボウルに加え、きゅうり、木綿豆腐、しょうゆ、すりごまを加えて混ぜる。冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に盛り、みょうが、大葉を上からかける。

●梅ごまおにぎり

【材料・分量】

ご飯	150g
梅干し	1個
ゆかり	小さじ1
白ごま	小さじ1
のり	適量

【作り方】

- ① 梅干しの種を取り、包丁でたたく。
- ② ①とご飯、ゆかりを混ぜ、ラップでおにぎりの形に整える。
- ③ のりや白ごまでアレンジする。

●キャロットラペ

【材料・分量】

にんじん	20g	
A	オリーブオイル	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	はちみつ	小さじ1/2
	レモン汁	少々
	ブラックペッパー	少々
レーズン	3g	

【作り方】

- ① にんじんを千切りにし、塩もみをして水気をしぼる。（塩は分量外）
- ② Aの調味料を合わせる。
- ③ ①と②、レーズンを混ぜ合わせる。

●キウイフルーツ

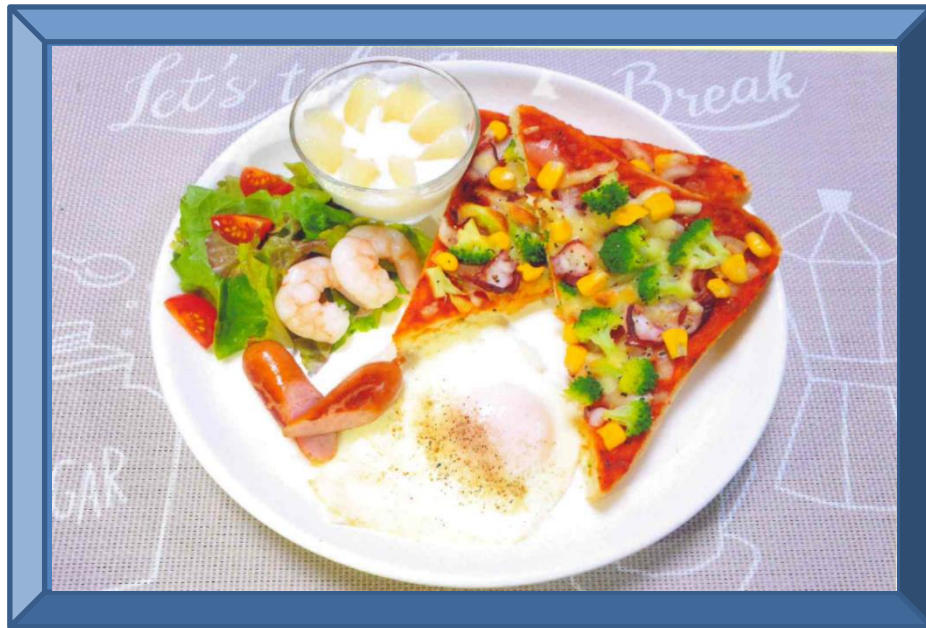
【材料・分量】

キウイフルーツ	1/2個
---------	------

【作り方】

- ① 皮をむいてスライスし、器に盛る。

優秀賞



地元食材の色どりワンプレート

広島県立総合技術高等学校
3年 上田 博花 さん

<献立名>

- ・色どりタコトースト
- ・フレッシュサラダ
- ・ウインナー
- ・桃ヨーグルト
- ・目玉焼き

<工夫した点、レシピへの思い>

三原市の特産物であるタコを使い、朝でも食べやすいピザトーストにしました。また、忙しく時間がない時でも作りやすいよう、調理の工程を減らし、子どもでも簡単に作れるレシピです。

色どりを重視しつつ、栄養面も考えた野菜たっぷりのワンプレートとなっています。男女関係なく目もお腹も満たせるオススメのレシピをぜひ！

<審査員 コメント>

- ・タコがピザトーストの上ののっていて、とても三原を感じました。美しい色どりで、とても華やかな気持ちの朝食時間となりますね！
- ・三原の特産物のたこと野菜たっぷりのピザトーストが美味しそうですね。
- ・彩りの良い組み合わせの献立だと思います。
- ・朝からピザ！でも若い人はピザソースの香りが食欲をそそるみたい。タコを使っているのが珍しい。
- ・テーマにされているとおり、地元食材を用いた彩りの良いワンプレート献立です。調理方法もオーブンで焼く、フライパンで焼くといった、簡単に手軽に作れる点を工夫してあると思います。

地元食材の色どりワンプレート

※材料・分量は1人分

●色どりタコトースト

【材料・分量】

食パン	1枚(6枚切り)
ピザソース	20g
茹でだこ	20g
ブロッコリー	15g
玉ねぎ	10g
コーン	10g
チーズ	適量
塩・コショウ	少々
ブラックペッパー	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはスライスし、ラップをかけて30秒程度レンジで温める。ブロッコリー、たこは小さくカットする。
- ② 食パンにピザソースをぬり、玉ねぎ、たこ、ブロッコリー、コーン、チーズをのせる。塩・コショウ、ブラックペッパーをかける。
- ③ オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

●ウインナー

【材料・分量】

ウインナー	1本
-------	----

【作り方】

- ① 焼き色がつくまで焼く。

●目玉焼き

【材料・分量】

卵	1個
塩・コショウ	少々
ブラックペッパー	少々

【作り方】

- ② 油をうすくひいたフライパンに卵を落とす。少量の水を加えてふたをし、黄身に火が通るまで中火で加熱する。
- ③ 塩・コショウ、ブラックペッパーをかける。

●フレッシュサラダ

【材料・分量】

フリルレタス	3g
サニーレタス	3g
サラダ菜	3g
ミニトマト	1個
むきえび	2尾
シーザードレッシング	適量

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ミニトマトは4等分に切る。
- ③ むきえびは背わたをとって茹でる。
- ④ ①、②、③を皿に盛り、シーザードレッシングをかける。

●桃ヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	70g
桃(缶)	10g

【作り方】

- ① 好きな大きさに桃をカットし、ヨーグルトにのせる。

優秀賞



キムチで免疫 up!! 韓国風朝ごはん

広島県立総合技術高等学校

2年 小尻 真子 さん

〈献立名〉

- キムチチーズキンパ
- きゅうりのつけあわせ
- 夏バテ防止冷製スープ
- のりトマトサラダ
- フルーツヨーグルト

〈工夫した点、レシピへの思い〉

簡単韓国料理で夏バテ防止レシピを考えました。工夫した点は、暑い夏を乗り切るために冷製スープにしたこと、キムチの乳酸菌、ビタミンA・B、カプサイシンで免疫アップを目指したことです。

また、通常キンパは巻きずしのように巻く料理ですが、おにぎらずにし、手で持って食べやすいようにしました。火を使わないので暑い夏でも簡単に作ることができると思います。

〈審査員 コメント〉

- 朝から元気のでるメニューですね。キムチとチーズがいい感じにマッチしていて、どんどん食欲がでてきました。
- 朝食にキムチを使った献立を考えたのはアイデアだと思います。味をつけていないきゅうりの付け合わせもアクセントになっていると思います。
- 彩りよく、又、火を使わないレシピである点とキムチを取り入れたり、冷製スープにしている点が創意工夫されていると思いました。是非、試食してみたいと思うレシピでした。

キムチで免疫 UP!!韓国風朝ごはん

※材料・分量は1人分

●キムチチーズキンパ

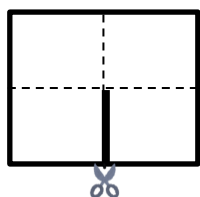
【材料・分量】

ごはん	100g
ツナ缶	40g
キムチ	30g
A	しょうゆ 小さじ1/2
	ケチャップ 小さじ1
	ごま油 小さじ1/2
スライスチーズ	2枚
のり(大判)	1枚
<付け合わせ>	
きゅうり	20g

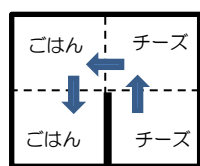
【作り方】

- ① キムチを細かく刻む。
- ② ツナ缶の油をきる。
- ③ ボウルにごはん、①、②とAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ のりを4等分になるように軽く折り目をつける。開いて下側の半分だけに切り込みを入れる。
- ⑤ 4等分のスペースの右側上下にスライスチーズを1枚ずつ、左側上下に③を置く。
- ⑥ 具を乗せたのりを、右下⇒右上⇒左上⇒左下の順に折りたたんで重ね、ラップで軽く包み整形する。
- ⑦ 500wのレンジで30秒ほど加熱する。
- ⑧ 縦半分にカットし、盛り付ける。
- ⑨ 付け合わせのきゅうりを斜め切りし、添える。

●キンパの包み方



- ① のりを4等分に折り目をつけ、下側の半分だけに切り込みを入れる。



- ② 具を乗せたのりを右下⇒右上⇒左上⇒左下の順に折りたたんで重ねる。

●夏バテ防止冷製スープ

【材料・分量】

きゅうり	30g
玉ねぎ	30g
トマト	30g
豆腐	30g
A	しょうゆ 6g
	酢 4g
	砂糖 1g
	鶏がらスープの素 1g
	ごま油 2g
飲料水	75ml程度
七味唐辛子、白ごま	お好みで

【作り方】

- ① きゅうりは千切り、玉ねぎは薄切り、トマトと豆腐は1cm程度の角切りにする。
- ② ①とAをボウルに入れて混ぜ合わせ、5分ほど置いておく。
- ③ ②をおわんに盛り、分量の水を注ぎ入れる。
- ④ お好みで七味唐辛子と白ごまを加える。

●のりトマトサラダ

【材料・分量】

味付けのり	1枚(0.4g)
ミニトマト	6個
ごま油	2g
めんつゆ	3g

【作り方】

- ① のりを細かくちぎる。
- ② ミニトマトにごま油とめんつゆ、のりを混ぜ合わせる。

●フルーツヨーグルト

【材料・分量】

季節のフルーツ	30g
ヨーグルト	80g
はちみつ	2g

【作り方】

- ① フルーツを一口大の大きさに切る。
- ② お皿にヨーグルトとフルーツを盛り、はちみつをかける。

審査員賞



夏野菜たっぷり朝から満腹！
～元気にいきます！～

広島県立三原高等学校
2年 田原 佳奈 さん



<献立名>

- ・枝豆と塩昆布のおにぎり
- ・のり巻き卵
- ・オクラのベーコン巻き
- ・南瓜のチーズ
- ・サバ缶のトマトサラダ
- ・ナスの味噌汁

<工夫した点、レシピへの思い>

夏野菜を多く取り入れて、色どりよく朝から元気になれるように工夫しました。混ぜるだけや電子レンジなどを使用し、時短レシピで品数を増やし、楽しく食べることができたらいいなと思いながら作りました。

<審査員 コメント>

- ・色々な種類の野菜を使用していて、彩りも良く栄養バランスも考えられていいと思います。
- ・塩昆布、ベーコン、サバ水煮缶等、食材を上手に利用していると思います。(減塩効果もある?)
- ・夏野菜たっぷり色彩り良く、食欲が出てくるレシピです。また、使用している食品数は多いが、時短の工夫もされていると感じ、作ってみたいと思うレシピでした。



楽ちん！カルシウム朝食
広島県立三原高等学校
2年 多々良 千咲 さん



<献立名>

- ・鮭の卵雑炊
- ・きなこヨーグルト
- ・貝だくさん納豆

<工夫した点、レシピへの思い>

包丁・火を使わないようにして、普段料理をしない人でも作れそうだと思うもらえる、そして失敗もしないレシピを目指しました。また、摂取しにくいと言われるカルシウムをたくさん摂れるようにしたのも工夫の一つです。納豆・ヨーグルト・チーズ・わかめ・広島名産のちりめんじゃこを使うだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む鮭・しいたけも使い、効率よく栄養がとれるようにしました。もちろんその中で彩りにもこだわったので、目でも楽しんでほしいです。

<審査員 コメント>

- ・鮭の卵雑炊は体調が悪い時でも手軽に作れていいですね。
- ・卵雑炊は一年中活用できるレシピだと思いました。
- ・包丁や火を使わないよう工夫された献立で、まさに普段、料理をしない人も、作ってみよう！作れそう！と思えるレシピの手軽さがあり、栄養面にも工夫されていて素晴らしい貝だくさん納豆、是非食べてみたいです。

夏野菜たっぷりで朝から満腹！～元気にいってきます！～

※材料・分量は1人分

●枝豆と塩昆布のおにぎり

【材料・分量】

ご飯	160g
枝豆（冷凍）	14粒
塩昆布	4g

【作り方】

- ① 枝豆を解凍し、さやから出しておく。
- ② ボウルにご飯と①、塩昆布を入れて混ぜ、おにぎりを2つ握る。

●のり巻き卵

【材料・分量】

卵	1個
砂糖	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
手巻き寿司用のり	1/2枚
油	2g

【作り方】

- ① 卵を割り、砂糖、塩を入れ溶きほぐす。
- ② よく熱したフライパンに油をひき、①の1/3量を流し入れる。半熟状態になったら巻き、片側へ寄せる。
- ③ さらに①の1/3量を流し入れ、半熟状態になったら、のりをのせて巻き、片側へ寄せる。
- ④ ①の残りを流し入れ巻く。
- ⑤ 粗熱が取れたら一口サイズに切る。

●オクラのベーコン巻き

【材料・分量】

オクラ	1本
ベーコン	1/2枚

【作り方】

- ① オクラはヘタと、ガクの部分を切り取り、表面の産毛を塩（分量外）でこすり合わせながら取り、水洗いする。
- ② オクラをベーコンで巻き、半分に切る。
- ③ ②を皿にのせラップをかけ、電子レンジ500Wで50秒加熱する。

●南瓜のチーズ

【材料・分量】

南瓜	20g
とろけるチーズ	6g
コショウ	少々

【作り方】

- ① 南瓜を5cm長さ3mm幅の薄切りにする。
- ② ①を皿にのせ、軽く水をふり、ラップをし、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ③ ラップをはずし、コショウをふる。とろけるチーズもちらし、再度ラップをかけ電子レンジ500Wで40秒加熱する。

●サバ缶のトマトサラダ

【材料・分量】

サバ水煮缶	25g
トマト	25g
大葉	1g

【作り方】

- ① サバはほぐしておく。トマトを角切りにし、ほぐしたサバと和え、器に盛る。
- ② ①に細切りにした大葉を飾る。

●ナスの味噌汁

【材料・分量】

ナス	10g
玉ねぎ	10g
油揚げ	3g
水	200ml
粉末だしの素	1g
味噌	8g
青ねぎ	1g

【作り方】

- ① ナスはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に分量の水と粉末だしの素を入れ沸騰させ、①を入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら味噌を溶き入れ、火を止める。
- ④ 器に盛り付け、小口切りにした青ねぎをちらす。

楽ちん！カルシウム朝食

※材料・分量は1人分

●鮭の卵雑炊

【材料・分量】

ご飯	100g
卵	1個
水	100ml
白だし	大さじ1
にんじん	10g
玉ねぎ	1/4玉
しいたけ	1枚
乾燥わかめ	1つまみ(1.5g)
鮭フレーク	20g
刻みねぎ	適量
刻みのり	適量

【作り方】

- ① スライサーでにんじんと玉ねぎを細切りにする。しいたけはキッチンばさみで軸を切り、1cm幅に切る。
- ② 器に①を入れ電子レンジ600wで3分加熱し、水・白だしを加えて混ぜる。
- ③ ②にご飯と砕いた乾燥わかめを加える。
- ④ ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで3分加熱し、溶きほぐした卵を入れ1分加熱し軽く混ぜ、さらに1分加熱する。
- ⑤ 鮭フレークをまんべんなくふりかけ、刻みねぎと刻みのりをちらす。

●貝だくさん納豆

【材料・分量】

納豆	1パック
付属のタレ	1/2袋
キャンディチーズ	1個
きゅうり	1/6本
ちりめんじゃこ	大さじ1
かつお節	1つまみ
すりごま	小さじ1
のり	1枚(8枚切サイズ)

【作り方】

- ① キャンディチーズは1cm角に、きゅうりはスライサーで細切りにする。
- ② 全ての材料を納豆に加えて混ぜる。

●きなこヨーグルト

【材料・分量】

プレーンヨーグルト	70g
きなこ	小さじ2
バナナ	1/4本
はちみつ	大さじ1

【作り方】

- ① ヨーグルトを器に盛り、きなこはちみつをかける。
- ② ①に斜め薄切りにしたバナナを盛り付ける。

アイデア賞



朝の一杯・簡単・おいしい！！

広島県立総合技術高等学校
1年 只重 未来 さん



<献立名>

- ・野菜たっぷりもち麦スープ
- ・フルーツヨーグルト

<工夫した点、レシピへの思い>

夏が旬の食材をたくさん使い、具たくさんにしたところや、お米ではなくもち麦を使って食物繊維を摂れるようにしたところ、スープにして朝食欲がなかったり、時間がない人でも気軽に食べられるようにしたところを工夫しました。

<審査員 コメント>

- ・もち麦を使っているのは面白い。
- ・短時間で調理でき、短時間で食べられ、不足しがちな野菜や食物繊維がたっぷりのレシピ。朝食に温かいものをとることで体温が上がり、朝から元気に過ごせそうです。
- ・米の代わりにもち麦を使用することで、米を洗う、炊くの手間を省いて、主食を食べることができるので良いと思います。
- ・ごはんを使用するより、水分を取りながらも、食感もあり、噛むことを促せるので良いと思います。
- ・1つの鍋で作ることができ、1つのお椀で手軽に食べることができるので、洗い物も減らせるので良いと思います。
- ・今回は夏が旬の野菜を使用しているが、その時期の旬のものを使えば、季節に応じた味が楽しめそうです。

朝の一杯・簡単・おいしい！！

※材料・分量は1人分

●野菜たっぷりもち麦スープ

【材料・分量】

もち麦	25g
ベーコン（ブロック）	20g
玉ねぎ	30g
☆ 赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
アスパラ	15g
なす	20g
にんにく	2g
オリーブオイル	小さじ1/2
コショウ	0.2g
水	250ml
コンソメ	1/2個
卵	1/2個

もち麦は一晩水につけると
柔らかく食べやすくなります。

【作り方】

- ① ☆の食材を角切りにする。
- ② にんにくはスライスに切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ炒める。
- ④ 香りが出てきたら、ベーコン、玉ねぎ、赤・黄パプリカ、アスパラ、なすの順に入れ、少ししんなりするくらいまでこがさないように炒める。
- ⑤ 炒めた野菜の中にもち麦を入れ少し炒め、コショウをふり、味をつける。
- ⑥ 水とコンソメを入れて15分ほど、もち麦がふくらむまで煮る。（水分がなくなったら水を足す）
- ⑦ 煮えたら、火を強め沸騰させ、溶き卵をゆっくりと回し入れる。

●フルーツヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	120g
キウイフルーツ	20g
ブルーベリー	7個

【作り方】

- ① 器にヨーグルト入れる。
- ② コロコロに切ったキウイフルーツをのせる。
- ③ ブルーベリーをのせる。