

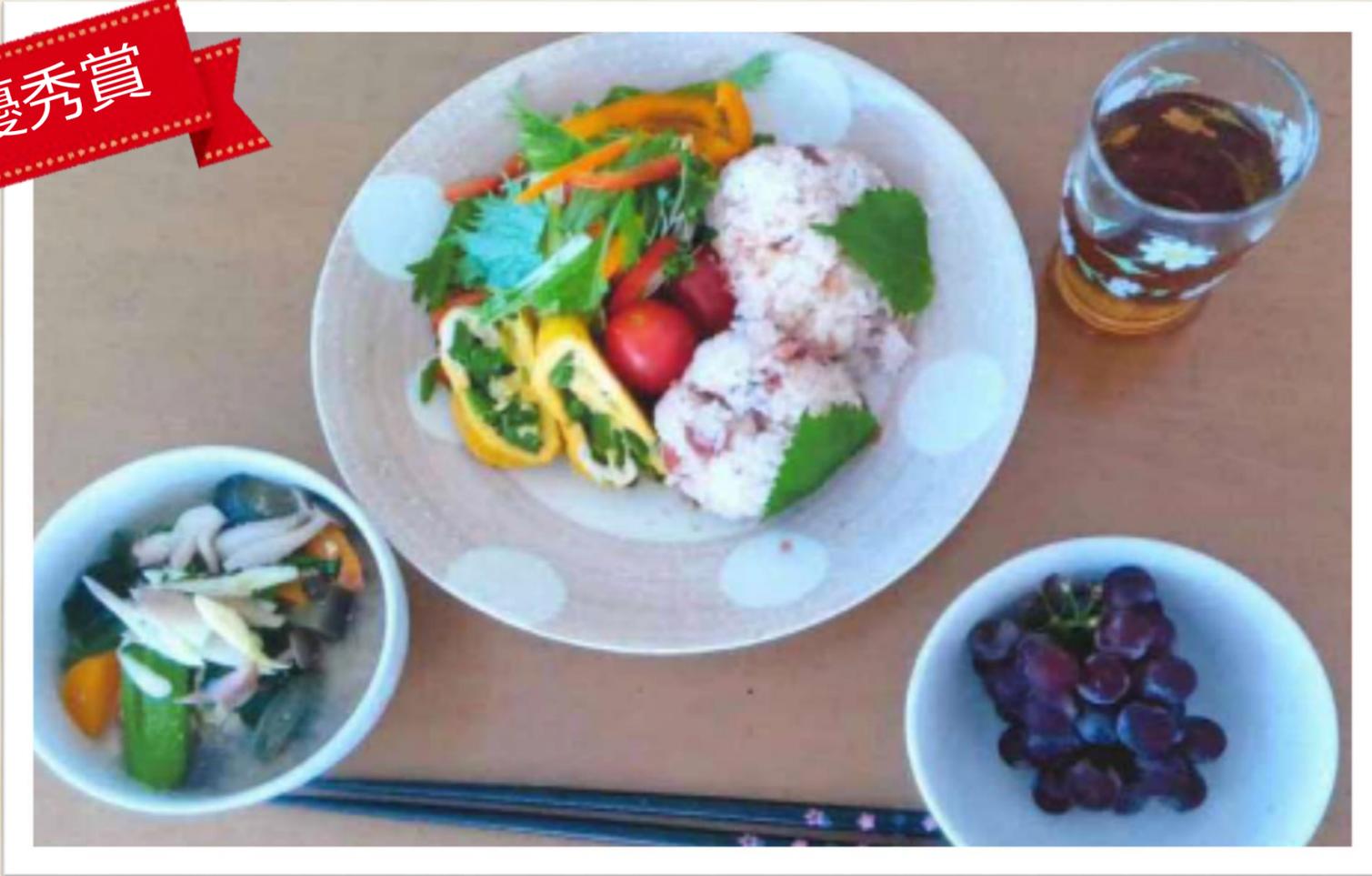
# フレ！フレ！

## 朝食応援

三原市では、若い世代から朝食を食べる習慣をつけていくために、高校生を対象とした「**朝食レシピコンテスト**」を実施しています。  
**令和6年度受賞作品**を紹介します。



**最優秀賞**



### 「目を大切にし、夏の暑さをのりきろう」

広島県立西条農業高等学校 3年 吉田 彩菜 さん



#### 卵焼きオムレツ風

##### 【材料（1人分）】

- 卵……………1/2個
- ピーマン……………15g
- 青ねぎ……………4g
- ちりめんじゃこ……5g
- こしょう……………少々
- しょうゆ……………小さじ1/4
- オリーブオイル……小さじ1/4

##### 【作り方】

- ① ピーマンは種を除き1cm角に切り、電子レンジ（500Wで1分半）で加熱する。
- ② ねぎを小口切りにする。
- ③ ボウルに卵をほぐし、こしょう・しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油をなじませて卵を入れ、卵が固まらないうちにピーマン⇒ちりめんじゃこ⇒青ねぎの順に加える。
- ⑤ 野菜を卵でくるむように巻いて一口大に切る。



## しそ梅おにぎり

### 【材料（1人分）】

ごはん……100g  
 梅干し……3g  
 白いりごま……3g  
 かつお節……1g  
 青じそ……2枚

### 【作り方】

- ① 梅干しは種を除き、スプーンで潰しておく。
- ② ごはんに①の梅干し・ごま・かつお節を混ぜる。
- ③ 2個のおにぎりを作り、青じそを巻く。



## みょうが薬味みそ汁

### 【材料（1人分）】

みょうが……2g  
 なす……30g  
 にんじん……10g  
 小松菜……10g  
 しめじ……20g  
 豆腐(木綿)……50g  
 油揚げ……5g  
 わかめ(乾)……1g  
 味噌……小さじ1  
 だし汁……200ml

### 【作り方】

- ① みょうが斜め薄切りにし、水にさらしてアク抜きする。
- ② なす・にんじんは半月切りにする。
- ③ 小松菜は洗ってざく切りにする。
- ④ しめじは石づきを取りほぐす。
- ⑤ 豆腐はさいの目切りにする。
- ⑥ 油揚げは半分に切り、短冊切りにする。
- ⑦ わかめは水で戻して水気をよく切る。
- ⑧ 鍋にだし汁を入れ、にんじん・しめじ・油揚げを入れて一煮立ちする。
- ⑨ 具材に火が通ったら、なす・小松菜・豆腐を入れて煮る。
- ⑩ ⑨にみそを溶かし、器に盛る。
- ⑪ 器の中央にわかめとみょうがを盛る。



## シャキシャキサラダ

### 【材料（1人分）】

キャベツ……25g  
 ミトマト……2個  
 パプリカ(赤・オレンジ)……各5g  
 ブロッコリースプラウト……3g  
 水菜……10g



**もっと食べやすく  
朝食ワンポイント**



すぐ食べられるチーズや果物、カット野菜や切らずに食べられるミトマトなど、調理しなくてもいいものを選ぶと食べやすい！



## デザート

### 【材料（1人分）】

デラウェア……1/2房



フレ〜！フレ〜！

# 朝食応援

三原市では、若い世代から朝食を食べる習慣をつけていくために、高校生を対象とした「**朝食レシピコンテスト**」を実施しています。  
**令和6年度受賞作品**を紹介します。



優秀賞



## 「レンジで簡単!! 元気の始まり朝ごはん」

広島県立総合技術高等学校 1年 姥迫 希羽 さん



### ハッピーたまごサンド

#### 【材料（1人分）】

- ロールパン…………… 2個
- 卵…………… 1個
- 塩こしょう…………… 少々
- マヨネーズ…………… 小さじ2

#### 【作り方】

- ① ロールパンに中央に縦に切り込みを入れる。
- ② 耐熱容器に卵を割り入れ、塩こしょうをして、しっかり混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジ(600Wで1分程度)で加熱する。
- ④ ③にマヨネーズを入れ、卵をくずすように混ぜる。
- ⑤ ④をパンの切込みにサンドする。



## 夏野菜とチーズのさっぱりサラダ

### 【材料（1人分）】

ミニトマト………3個  
 レタス………10g  
 きゅうり………15g  
 モッツアレラチーズ  
 ……12g  
 レモン汁………3滴  
 塩………少々

### 【作り方】

- ① ミニトマトを半分に切る。
- ② きゅうりを輪切りにする。
- ③ レタス・モッツアレラチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ①②③をボウルに入れ、レモン汁と塩を加えて混ぜて、お皿に盛り付ける。



## マグうま！クリームスープ

### 【材料（1人分）】

しめじ………40g  
 冷凍ブロッコリー  
 ……15g  
 サラダチキン………25g  
 牛乳 ……100ml  
 コンソメ………2g

### 【作り方】

- ① ほぐしたしめじと冷凍ブロッコリーをマグカップに入れ、ラップをして電子レンジ(600Wで30秒)で加熱する。
- ② 解凍されたブロッコリーは小さめにさき、ほぐしたサラダチキン・牛乳・コンソメを①に入れて混ぜる。
- ③ ②にラップをして、電子レンジ(600Wで1分半)で加熱する。



## デザート

### 【材料（1人分）】

キウイフルーツ………40g  
 ヨーグルト………90g

### 【作り方】

- ① キウイフルーツは半月切りにする。
- ② 器にヨーグルトとキウイを盛り付ける。



もっと食べやすく  
朝食ワンポイント



冷凍野菜 や カット野菜



調理済み食品



作り置きのおかず



下ごしらえ済み食材、作り置きのおかずや前日の夕食の残りを活用すると、手早く準備できて食べやすい！

フリー！フリー！

# 朝食応援

三原市では、若い世代から朝食を食べる習慣をつけていくために、高校生を対象とした「**朝食レシピコンテスト**」を実施しています。  
**令和6年度受賞作品**を紹介します。



優秀賞



## 「超簡単しらす丼」

広島県立総合技術高等学校 3年 藏本 桜花 さん



### しらす納豆丼

#### 【材料（1人分）】

ごはん……………170g  
卵……………1個  
納豆……………1パック  
しらす干し……………大さじ3  
青ねぎ……………適量  
しょうゆ……………少々

#### 【作り方】

- ① 卵を卵白と卵黄に分け、卵白と納豆をよく混ぜる。
- ② 器にごはんをよそい、①の卵白と納豆・しらす干しをのせる。
- ③ ごはんの中央をくぼませて卵黄をのせ、ねぎを散らしてしょうゆをかける。



## アスパラガスとトマトの和え物

### 【材料（1人分）】

アスパラガス……2本  
 ミトマト……3個  
 （ドレッシング）  
 酢……小さじ1  
 砂糖……小さじ1/2  
 塩こしょう……少々  
 オリーブオイル……小さじ1

### 【作り方】

- ① アスパラガスは2cm幅の斜め切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（500Wで2分程度）で加熱する。
- ③ ミトマトは半分に切る。
- ④ 別のボウルにドレッシングを作る。
- ⑤ ②③を④に入れて混ぜ合わせる。



## 卵とわかめの中華スープ

### 【材料（1人分）】

卵……1/3個  
 水……180ml  
 乾燥わかめ……大さじ1/2  
 鶏がらスープの素  
 ……小さじ3/4  
 [片栗粉……小さじ1/2  
 水……小さじ1  
 こしょう……少々  
 ごま油……少々

### 【作り方】

- ① 鍋に水・乾燥わかめ・鶏がらスープの素を入れて、中火にかける。
- ② 片栗粉と水を混ぜ合わせておき、①が沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ③ ②にときほぐした卵を入れ、鍋の中を混ぜながらかきたま汁にする。
- ④ こしょう・ごま油を入れて味をととのえる。



## ヨーグルト ブドウ添え

### 【材料（1人分）】

ヨーグルト……小1個  
 ブドウ……2粒

### 【作り方】

- ① 器にヨーグルトを入れる。
- ② ブドウを半分に切り、四葉の形に飾る。



もっと食べやすく  
 朝食ワンポイント



献立を決めるときは、**主食・主菜・副菜**を組み合わせることでバランスがよくなります。忙しい朝でも悩まずに食べやすい！

