やってみよう！

高校生がつくる朝食レシピコンテスト2023

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こ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。

１５２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５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～

■最優秀賞（市長賞）・・・・・・・・・・・・・・・・P.１～２
「スイートなごほうび朝ご飯」
　広島県立総合技術高等学校　１年　西山　綾星　さん

■優秀賞（２作品）・・・・・・・・・・・・・・・・・P.３～６
「夏野菜でモリモリ夏バテ対策!!」
　広島県立総合技術高等学校　３年　戸井　美穂　さん

「元気にスタート！やさしさ朝ごはん」
　広島県立三原高等学校　２年　森原　志帆　さん

■審査員賞（５作品）・・・・・・・・・・・・・・・・P.７～１４
「大葉の和風おむすびとゴーヤのつくだ煮・さっぱり爽やかスイカとカルピス寒天」
　広島県立総合技術高等学校　２年　山川　紗輝　さん

「夏野菜で元気をチャージ」
　広島県立総合技術高等学校　２年　海津　茉由　さん

「夏野菜たっぷりプレート」
　広島県立総合技術高等学校　２年　坊中　美和　さん

「三原の朝を元気バーガーで!!」
　広島県立総合技術高等学校　１年　勝谷　愛結　さん

「朝からしっかり噛めるご飯」
　学校法人山中学園　如水館高等学校　１年　曽我　心春　さん

■アイデア賞（３作品）・・・・・・・・・・・・・・・P.１５～１８
「レンジで簡単！マグカップオムライス」
　広島県立三原高等学校　２年　田川　優菜　さん

「発酵食品で元気に！腸活朝ごはん」
　広島県立総合技術高等学校　３年　可児　桜　さん

「タコライス風ホットサンド」
　広島県立総合技術高等学校　１年　榎木　実優　さん

最優秀賞（市長賞）

スイートなごほうび朝ご飯

広島県立総合技術高等学校
１年　西山　綾星　さん

＜献立名＞
・フレンチトースト
・具材たっぷり豆乳スープ
・ごろごろさつまいものサラダ
・バナナヨーグルト

〈工夫した点、レシピへの思い〉
　レンジを使って、フレンチトーストとスープは簡単にできます。
　さつまいものサラダは、材料をすべて大きめにカットして歯ごたえがあるようにしました。

〈審査員　コメント〉
・料理にあったネーミング。電子レンジを上手に活用している。
・電子レンジを上手に活用し、手軽に作れる工夫あり。
・レンジの活用で、忙しい朝の時短となり良いアイデア。
・はなやかな気持ちになれる朝食です。トーストがふわふわでいいですね！

スイートなごほうび朝ご飯

※材料・分量は１人分

●フレンチトースト

【材料・分量】

食パン（４枚切り）		１枚
A	卵	1.5 個
	牛乳	70ｍｌ
	砂糖	大さじ1（９ｇ）
	バニラエッセンス	１滴
バター		２ｇ
メイプルシロップ		適量

【作り方】

① Ａをボウルに入れて混ぜて、卵液を作る。
② 食パンは半分に切って、バットに入れた卵液に浸し、電子レンジ（500w で１分位）温める。ひっくり返して、もう片面も１分位温める。
③ フライパンにバターを入れ、弱火で温める。
④ ③のフライパンに卵液を浸したパンを入れ、蓋をして弱火で５分蒸し焼きにする。
⑤ 美味しそうな焦げ目がついたら、裏返して蓋をして④と同じように焼く。
⑥ 皿に盛り、メイプルシロップをかける。

●ごろごろさつまいものサラダ

【材料・分量】

さつまいも	20ｇ
きゅうり	15ｇ
ゆで卵	1/2 個
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	適量

【作り方】

① さつまいもは皮つきのまま小さめの乱切りにし水にさらし、軽く水を切ってラップをし、電子レンジ（500w で３分位）で温める。
② きゅうりを太めの輪切りに切る。
③ ①～②をマヨネーズで和えて、塩こしょうをかける。

●具材たっぷり豆乳スープ

【材料・分量】

豆乳	150ｍｌ
ウインナー	１本
玉ねぎ	30ｇ
しいたけ	1/2 枚
ミニトマト	１個
コンソメ	小さじ1（２ｇ）
パセリ	適量

【作り方】

① ウインナーは斜め半分に切る。
玉ねぎとしいたけはスライスする。
ミニトマトは半分に切る。
② スープカップに材料をすべて入れ、ラップをかけて、電子レンジ（600w で３分位）で温める。
③ パセリをお好みでかける。

●バナナヨーグルト

【材料・分量】

バナナ	30ｇ
ヨーグルト	50ｇ

【作り方】

① バナナは輪切りにする。
② ヨーグルトの上にバナナをのせる。

優秀賞

夏野菜でモリモリ夏バテ対策!!

広島県立総合技術高等学校
３年　戸井　美穂　さん

＜献立名＞
・納豆チーズパン
・夏野菜サラダ
・冷製スープ

〈工夫した点、レシピへの思い〉
　野菜たっぷりの冷製スープで１日の体力をつけて欲しいのと、納豆は夏バテを防止する効果があるので、納豆を使いました。そしてゴールドキウイでミネラルの補給をして欲しいと思いました。

〈審査員　コメント〉
・冷製スープは牛乳等の水分を使っていない所に工夫あり。また、手順も少なく手軽に作れそう。
・冷製スープと納豆チーズパン、合いそうでいいですね。
・納豆を使ったトーストが美味しそう。
・納豆＆トーストがインパクトがありました。野菜たっぷりで元気いっぱいです！

夏野菜でモリモリ夏バテ対策！！

※材料・分量は１人分

●納豆チーズパン

【材料・分量】

食パン（６枚切り）	１枚
納豆	１パック
とろけるチーズ	15ｇ
刻みのり	少々
＜付け合わせ＞	
ウインナー	２本

【作り方】

① 納豆はたれを入れて混ぜておく。
② 食パンに納豆、とろけるチーズをのせ、トースターで焼く。
③ 焼けたら刻みのりをのせる。
④ トーストを皿に盛り、焼いたウインナーを添える。

●夏野菜サラダ

【材料・分量】

リーフレタス		10ｇ
ゴールドキウイ		1/2 個
ミニトマト		３個
A	はちみつ	小さじ 1/2（3.5ｇ）
	オリーブオイル	大さじ 1/2（6ｇ）
	酢	大さじ 1/2（7.5ｇ）
	塩	ひとつまみ

【作り方】

① リーフレタスは一口大にちぎる。
ゴールドキウイは一口大に切る。
ミニトマトは洗っておく。
② 皿にレタス、ゴールドキウイ、ミニトマトをのせる。
③ 小皿に A を入れ混ぜ、ドレッシングを作る。
④ サラダにドレッシングをかける。

●冷製スープ

【材料・分量】

トマト		150ｇ
きゅうり		10ｇ
赤パプリカ		10ｇ
玉ねぎ		10ｇ
セロリ		10ｇ
A	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	酢	小さじ 1/3（1.5ｇ）
	オリーブオイル	小さじ 1/3（1.3ｇ）
パセリ		適量

【作り方】

① トマト、きゅうり、赤パプリカ、玉ねぎ、セロリを洗い、ざっくり切る。
② ミキサーに①の野菜と A を入れ、ミキサーにかける。
③ ②を皿に盛り、パセリをかける。

優秀賞

元気にスタート！やさしさ朝ごはん

広島県立三原高等学校
２年　森原　志帆　さん

＜献立名＞
・しらすと大葉おにぎり
・エノキ卵焼き
・オクラと長芋のサラダ
・ブルーベリーヨーグルト

〈工夫した点、レシピへの思い〉
　全体的に優しい味つけで自然の味を活かすように工夫しました。また、栄養面にも気をつけ、色々な食材を入れました。しらすもオクラも入っているので不足しやすいカルシウムも手軽にとれ、また、オクラには多くのミネラルも含まれているので夏バテを防げます。老若男女を問わず、多くの人が朝食を楽しみ朝から元気が出るようなレシピを考えるよう頑張りました。

〈審査員　コメント〉
・大葉や酢を上手に活用している。作業工程が少なくお手軽。
・味の組み合わせが良いと思います。
・ワンプレートの中に色々な味が楽しめ、片付けも少なく良い。
・優しい味つけによって、朝からいやされそうです。

元気にスタート！やさしさ朝ごはん

※材料・分量は１人分

●しらすと大葉おにぎり
【材料・分量】

ご飯	200ｇ
しらす	20ｇ
大葉	２枚
かつお節	４ｇ
白いりごま	大さじ1

【作り方】
① 大葉は細切りにしておく。
② ボウルに材料をすべて入れて混ぜ、おにぎりにする。

●エノキ卵焼き
【材料・分量】

卵	１個
エノキの瓶詰（なめたけ）	30ｇ
青ねぎ	10ｇ
油	２ｇ

【作り方】
① 青ねぎは小口切りする。
② ボウルに材料をすべて入れ混ぜ合わせる。
③ フライパンに油をひき、②を入れて卵焼きを作る。

●トマト
【材料・分量】

ミニトマト	２個

【作り方】
① ミニトマトは半分に切る。

●オクラと長芋のサラダ
【材料・分量】

オクラ	１本
長芋	25ｇ
酢	小さじ1
かつお節	１ｇ

【作り方】
① オクラは輪切りにし、電子レンジ（600w で 10～20 秒位）で調節しながら火を通す。
② 長芋はサイコロ状に切る。
③ オクラと長芋を酢で和え、かつお節をのせる。

●ブルーベリーヨーグルト
【材料・分量】

ブルーベリー	６粒
ヨーグルト	100ｇ

【作り方】
① ブルーベリーを４粒程つぶす。
② ①にヨーグルトを入れ混ぜ、その上に残りのブルーベリーをトッピングする。

審査員賞

大葉の和風おむすびとゴーヤのつくだ煮・さっぱり爽やかスイカとカルピス寒天

広島県立総合技術高等学校
２年　山川　紗輝　さん

＜献立名＞
- 天むす風おむすび
- ゴーヤのつくだ煮
- サバみそおむすび
- カルピス寒天とスイカ

〈工夫した点、レシピへの思い〉
　天むす風おむすびを作るときに、えびをより強く感じられるように、かっぱえびせんを使用したところが工夫点です。
　夏なので、朝からさっぱりとしたデザートを食べたいと思い、カルピスと旬のスイカで寒天を作りました。寒天は低カロリーなので女性におすすめです。

〈審査員　コメント〉
- 大葉の緑が見た目を良くし、また大葉の風味で食欲が出そう。
- サバ水煮缶を使っている所に工夫が見られます。
- 寒天は事前準備でしょうが、食欲のない朝でも食が進みそうです。

夏野菜で元気をチャージ

広島県立総合技術高等学校
２年　海津　茉由　さん

＜献立名＞
- 夏野菜トースト
- サラダ
- 揚げなす
- ヨーグルト

〈工夫した点、レシピへの思い〉
　なすをもらったのでなすをたくさん使いました。また、他の夏野菜も使いました。
　この朝食で夏バテが対策できたらいいと思います。

〈審査員　コメント〉
- トーストにナスを使っているのは面白いと思います。
- たくさんとれるナスを工夫しましたね。
- 朝から揚げナスは手間がかかるが、季節の野菜たっぷりで良い。

夏野菜たっぷりプレート

広島県立総合技術高等学校
２年　坊中　美和　さん

＜献立名＞
・野菜のマリネと豆腐そぼろのベーグルサンド
・とうもろこしの冷製スープ
・梨ヨーグルト

〈工夫した点、レシピへの思い〉
　旬の野菜、果物をふんだんに使った朝食です。暑い日が続き身体が負けないよう野菜をたくさん食べられるメニューにしました。自分だけでなく朝早くから仕事に出る両親や部活を頑張る弟も朝サッと食べられる味付けです。

〈審査員　コメント〉
・ベーグルサンドに豆腐を使っている所に工夫が見られます。
・豆腐と牛肉のそぼろを使い工夫されている。
・朝からミキサーを使う料理が２品あるのは手間がかかるが、冷たい料理で暑い日に食欲が出そう。

三原の朝を元気バーガーで!!

広島県立総合技術高等学校
１年　勝谷　愛結　さん

＜献立名＞
・てり焼きバーガー　　・ぶどうヨーグルト
・野菜スープ

〈工夫した点、レシピへの思い〉
　三原の良さを感じてもらうため、三原の特産品の神明鳥や地元生産者さんが作るレッドオニオンを使いました。また、デザートにはブドウを使いました。
　瀬戸内レモン味のイカ天を使うことによって、いいアクセントになり全体の味にしまりを出せました。

〈審査員　コメント〉
・三原の特産物を使っている。レモン風味のイカ天を使っているのが面白い。
・イカ天を使っているのは面白いと思います。
・地産地消の思いで工夫されている。

朝からしっかり噛めるご飯

学校法人山中学園　如水館高等学校
１年　曽我　心春　さん

＜献立名＞

- チャーハンおにぎり
- だし巻き卵
- 白菜の塩昆布レモン添え
- わかめスープ
- ヨーグルト
- キウイフルーツ

〈工夫した点、レシピへの思い〉

　チャーハンには、三原市のレンコンなど、地域の食材を使用し、バランスよく作ることが出来ました。食べやすいようにおにぎりにし、チャーハンの味がしっかりしているので、他の副菜はあっさりとした味付けのものにしました。

〈審査員　コメント〉

- バランスがとれ、品数が多く、食欲が出そう。
- チャーハンにレンコンを使っているのは面白いと思います。
- 色々な食材をバランス良く利用されている。

大葉の和風おむすびとゴーヤのつくだ煮・
さっぱり爽やかスイカとカルピス寒天

※材料・分量は１人分

●天むす風おむすび
【材料・分量】

ご飯	100ｇ
えびせんべい	5g
桜エビ	2g
青ねぎ	少々
めんつゆ（2 倍濃縮）	大さじ 1/2
大葉	１枚

【作り方】
① えびせんべいを 0.5～1cm くらいの大きさに割る。
② 青ねぎは小口切りにする。
③ ボウルにご飯、えびせんべい、桜エビ、青ねぎ、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
④ ②を三角に握り、大葉を巻く。

●サバみそおにぎり
【材料・分量】

ご飯	100ｇ
サバの水煮缶	18ｇ
もろみみそ	大さじ 1/4
すりおろししょうが	１ｇ
大葉	１枚

【作り方】
① サバの水煮缶はしっかり水気を切る。
② ①、もろみみそ、しょうがをサバをほぐしながら混ぜ合わせる。
③ ご飯の中央に②を入れ、三角に握り、大葉を巻く。

●ゴーヤのつくだ煮
【材料・分量】

ゴーヤ	1/4 本
砂糖	小さじ１
しょうゆ	小さじ１
油	適量
かつお節	１ｇ
プチトマト	２個

【作り方】
① ゴーヤを水で洗い、縦に切る。中のわたをスプーンなどできれいにとる。
② ゴーヤを薄切りにし、塩（分量外）でもむ。
③ フライパンに油をひき、②を中火で炒める。
④ 砂糖としょうゆを混ぜ合わせておく。
⑤ ゴーヤに火が通ったら④を入れ、混ぜ合わせる。
⑥ 火を止め、かつお節を混ぜる。
⑦ 器に盛り、プチトマトを添える。

●カルピス寒天とスイカ
【材料・分量】

カルピス	38ｍｌ
┌ 水	100ｍｌ
└ 粉寒天	１ｇ
スイカ	50ｇ

【作り方】
① 鍋に水と粉寒天を入れて中火にかける。へらなどで混ぜながら沸騰したら火を弱めて、1～2 分煮て寒天を溶かす。
② ①にカルピスを少しずつ入れてよく混ぜる。
③ ②を水でぬらした容器に入れて、冷やし固める。
④ 寒天が固まったら食べやすい大きさにカットし、器に盛る。
⑤ スイカも寒天と同じくらいの大きさにカットし、器に盛る。

夏野菜で元気をチャージ

※材料・分量は１人分

●夏野菜トースト
【材料・分量】

食パン	１枚
卵黄	１個
なす	30ｇ
玉ねぎ	1/4 個
ベーコン	1/2 枚
油	2ｇ
塩こしょう	少々
プチトマト	２個
スライスチーズ	１枚
ケチャップ	大さじ１
マスタード	大さじ 1/2

【作り方】
① なすを薄い輪切り、たまねぎを薄切り、ベーコンを短冊切り、プチトマトを４等分に切る。
② フライパンに油をひき、なすを軽く炒め、塩こしょうで味付けする。皿に取り出し、同じフライパンで玉ねぎとベーコンを炒める。
③ ケチャップとマスタードを混ぜ、食パンにぬる。
④ ③の食パンに、玉ねぎとベーコン→なす→プチトマト→チーズを乗せ、中央に卵黄を乗せる。
⑤ ④をオーブントースターで４分位焼く。

●あげなす
【材料・分量】

なす	25ｇ
白だし	大さじ 1/2
かたくり粉	大さじ 1/2
あげ油	適量
塩こしょう	少々

【作り方】
① なすを乱切りにする。
② ①のなすを白だしの中に入れ、もんで冷蔵庫へ 10 分入れる。
③ 水気をきり、かたくり粉をまぶし、油であげる。最後に塩こしょうをかける。

●サラダ
【材料・分量】

キャベツ	35ｇ
玉ねぎ	1/8 個
きゅうり	1/4 本
コーン缶	大さじ1（７ｇ）
ツナ缶	1/4 缶（18ｇ）
マヨネーズ	大さじ1+1/4（20ｇ）
塩こしょう	少々

【作り方】
① ツナの水分を切っておく。
② キャベツは千切り、玉ねぎときゅうりは薄切りにする。
③ ①②とコーン、マヨネーズ、塩こしょうを混ぜる。

●ヨーグルト
【材料・分量】

ヨーグルト	70g

夏野菜たっぷりプレート

※材料・分量は１人分

●野菜のマリネと豆腐そぼろの
ベーグルサンド

【材料・分量】

ベーグル		１個
玉ねぎ		10ｇ
パプリカ		４ｇ
きゅうり		10ｇ
プチトマト		２個
A	オリーブオイル	大さじ1/2
	白だし	小さじ1/2
	レモン汁	大さじ1/2
	塩	少々
絹豆腐		25ｇ
牛ひき肉		５ｇ
塩こしょう		少々
油		0.5ｇ

【作り方】

① 玉ねぎ、パプリカ、きゅうり、プチトマトをみじん切りにする。
② ①をすべてボウルに入れ、A を加えて和え、冷蔵庫で冷やしておく。
③ ボウルに絹豆腐と牛ひき肉を入れて混ぜる。
④ フライパンに油をひいて、③を入れ、中火で火が通るまで炒め、火が通ったら塩こしょうで味付けをする。
⑤ ベーグルを半分にし、トーストする。
⑥ ベーグルに④のそぼろと②のマリネをはさんで盛り付ける。

●とうもろこしの冷製スープ

【材料・分量】

コーン缶	30ｇ
牛乳	200ｍｌ
塩こしょう	少々
パセリ	１ｇ
クルトン	３粒

【作り方】

① コーンと牛乳をミキサーにかける。
② ザルで漉し、鍋に入れて温め、塩こしょうで味付けする。
③ ②が冷めたら器に盛り付け、パセリを振りクルトンを浮かべる。

●梨ヨーグルト

【材料・分量】

梨	1/8 個
ヨーグルト	１カップ

【作り方】

① 梨の皮をむき種を取って、ミキサーにかける。
② ヨーグルトと梨をまぜて盛り付ける。

三原の朝を元気バーガーで!!

※材料・分量は１人分

●てり焼きバーガー

【材料・分量】

	バンズ	１個
	マーガリン	少々
神明鶏もも肉		２切れ（60ｇ）
小麦粉		3ｇ
A	みりん・酒・水	各大さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ２
A	砂糖	小さじ1/4
サラダ油		大さじ1/4
レタス		１枚（6ｇ）
レッドオニオン		1/4 個（30ｇ）
瀬戸内レモン味イカ天		４個
マヨネーズ		6ｇ
スライスチーズ		１枚
トマト		３個

【作り方】

① 神明鶏もも肉は筋と脂肪を除き、小麦粉をまぶしてＡと混ぜる。
② フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして焼く。両面がきつね色になったら、肉を横によせながらペーパータオルでフライパンの汚れを拭く。
③ ①の残りのＡを②に加え、鶏肉を裏返しながら強火でタレを煮からめる。
④ レタスを水で洗って食べやすい大きさにちぎる。
⑤ レッドオニオンを薄くスライスし、サラダ油をひいたフライパンで中火で炒める。しんなりしたら皿に取り出す。
⑥ バンズは焼いてマーガリンを塗る。
⑦ バンズに、レタス→レッドオニオン→鶏肉→イカ天→マヨネーズ→スライスチーズの順にはさむ。
⑧ 皿にのせ、ミニトマトを添える。

●野菜スープ

【材料・分量】

卵	1/2 個
玉ねぎ	1/8 個
ブロッコリー	２房
ベーコン	１枚
コンソメ	2ｇ
水	230ｍｌ
かたくり粉	小さじ1/2
水	小さじ１

【作り方】

① 玉ねぎを薄くスライスする。
ブロッコリーはゆでて粗みじんにする。
ベーコンは 1cm 角に切る。
② 鍋に①と水とコンソメを入れて、ふたをして中火で煮込む。
③ 材料に火が通ったら、溶きほぐした卵を鍋の中をかき回しながら、細い糸を垂らすように全体に流し入れる。
④ かたくり粉を水で溶き、③の鍋の中をかき混ぜながら注ぎ入れ、とろみをつける。

●ぶどうヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	70ｇ
ぶどう	３粒

【作り方】

① 皿にヨーグルトを入れ、ぶどうを乗せる。

●牛乳

【材料・分量】

牛乳	コップ１杯

朝からしっかり噛めるご飯

※材料・分量は１人分

●チャーハンおにぎり
【材料・分量】

ご飯	100ｇ
れんこん	15ｇ
ちくわ	1/2 本
しらす干し	5ｇ
青ねぎ	1/2 本
ごま油	大さじ 1/2
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 1/2

【作り方】
① れんこんは小さめの角切り、ちくわは縦 1/4 に切ってから 5mm 角位に切る。
青ねぎは小口切りにする。
② フライパンにごま油を熱し、れんこん、ちくわ、しらす干しを入れ炒め、火が通ったらご飯を入れて炒める。
③ ②を塩こしょう、しょうゆで味付けし、青ねぎを加えて軽く炒め、粗熱を取っておにぎりにする。

●白菜の塩昆布レモン和え
【材料・分量】

白菜	40ｇ
塩昆布	2.5ｇ
レモン汁	小さじ２
しょうゆ	小さじ１
レモンいちょう切り	１切れ

【作り方】
① 白菜は短冊切りにしてさっとゆでて、水気をしぼる。
② ボウルに①と塩昆布、レモン汁、しょうゆを入れよく混ぜる。
③ ②を器に盛り付けて、レモンを飾る。

●だし巻き卵
【材料・分量】

卵	１個
白だし	大さじ 1/4
水	10ｍｌ
油	少々

【作り方】
① ボウルに卵を割り入れよくほぐしたら、白だしと水を加え、よく混ぜる。
② フライパンに油をひき、焼く。

●わかめスープ
【材料・分量】

カットわかめ（乾）	１ｇ
青ねぎ	1/2 本
水	200ｍｌ
鶏ガラスープの素	小さじ１
塩	少々
ごま油	小さじ 1/2
白いりごま	少々

【作り方】
① わかめは水で戻して、水気をよく切っておく。
青ねぎは小口切りにする。
② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩を入れ、沸騰したら①を入れて一煮立ちさせる。器に盛って、ごま油といりごまを入れる。

●ヨーグルト
【材料・分量】

プレーンヨーグルト	60g

●果物
【材料・分量】

ゴールドキウイ	1/2 個

アイデア賞

レンジで簡単！マグカップオムライス

広島県立三原高等学校
２年　田川　優菜　さん

＜献立名＞
・マグカップオムライス　　・みかんヨーグルト

〈工夫した点、レシピへの思い〉
　フライパンを使わずレンジで簡単に作れる料理にしました。基本のマグカップの中で調理するので、洗い物が少なく片付けも楽でした。卵にマヨネーズを加えることでふわふわにすることができます。

〈審査員　コメント〉
・簡単に作れて、時短で、食器も１つで食べやすいと思う。

発酵食品で元気に！腸活朝ごはん

広島県立総合技術高等学校
３年　可児　桜　さん

＜献立名＞
・広島菜とこんぶのおにぎり　　・キャベツとささみの塩麹和え
・きゅうりとみょうがの冷製みそ汁　・フルーツヨーグルト

〈工夫した点、レシピへの思い〉
　発酵食品には栄養素の吸収率が上がる、腸内環境を整えて免疫力を向上させるなど身体に良い働きをするものが多いです。そこで漬物、みそ、塩麹、ヨーグルトなどの手軽に摂れる発酵食品を組み合わせて料理を作りました。
　今回、みそ汁を冷製にし、きゅうりやみょうがを入れることで暑い夏でもさっぱりと食べやすくなるようにしました。とろろ昆布は水溶性食物繊維が多く含まれているので腸内をしっかりと掃除してくれます。キャベツはレンジにかけることでかさを減らし、食べやすくなるように工夫しました。簡単に作れ、食べやすくなるようにしました。

〈審査員　コメント〉
・発酵食品を４種類組み合わせており、調理法も食べやすい工夫や季節を考えている。

タコライス風ホットサンド

広島県立総合技術高等学校
１年　榎木　実優　さん

＜献立名＞
・タコライス風ホットサンド

〈工夫した点、レシピへの思い〉
　タコライスは、トルティーヤという生地と一緒に食べるものですが、今回は食パンでホットサンドメーカーを使って作ってみました。

〈審査員　コメント〉
・色々な香辛料を使い、肉をしっかり味で調味し食欲をアップしている。

レンジで簡単！マグカップオムライス

※材料・分量は１人分

●マグカップオムライス

【材料・分量】

ご飯		150ｇ
ウインナー		１本
玉ねぎ		1/4 個
ブロッコリー		１房（15ｇ）
コーン缶		大さじ1（７ｇ）
A	ケチャップ	大さじ1（18ｇ）
	コンソメ	１ｇ
	マーガリン	５ｇ
	塩コショウ	適量
卵		１個
マヨネーズ		大さじ1（18ｇ）
ケチャップ		適量

【作り方】

① ウインナーは輪切りにする。
玉ねぎはみじん切りにする。
ブロッコリーは１つの房を４つ程度に切り分けて耐熱皿に入れ、水（大さじ2）を加えて、電子レンジ（600w で2分）で加熱する。
② マグカップにご飯を入れ、①とコーンと A を加えて混ぜる。
③ ラップをして電子レンジ（600W で２分）で加熱する。
④ ③の表面をスプーンで平らに整える。
⑤ ボウルに卵を割り、マヨネーズを加えて混ぜる。
⑥ 溶いた卵を④にかけてラップし、電子レンジ（600W で１分）で加熱する。
⑦ お好みでケチャップをかける。

●みかんヨーグルト

【材料・分量】

プレーンヨーグルト	80ｇ
みかん（缶詰）	20ｇ

【作り方】

① 材料を混ぜて盛り付ける。

発酵食品で元気に！腸活朝ごはん

※材料・分量は１人分

●広島菜とこんぶのおにぎり
【材料・分量】

ご飯	150ｇ
広島菜漬け	15ｇ
とろろこんぶ	２ｇ
塩	0.5ｇ

【作り方】
① 広島菜はみじん切りにする。
② ご飯に①ととろろこんぶ、塩を加えてよく混ぜ、おにぎりにする。

●キャベツとささみの塩麹和え
【材料・分量】

鶏ささみ	１本（35ｇ）
キャベツ	60ｇ
にんじん	20ｇ
酒	小さじ１
塩麹	7ｇ

【作り方】
① ささみは筋を取っておく。キャベツは洗って食べやすい大きさに手でちぎる。にんじんは皮をむき、薄めにスライスする。
② 皿にキャベツ→にんじん→ささみの順で乗せ、酒を振ってふんわりとラップをする。
③ 電子レンジ（600w で３分）で加熱し、そのまま粗熱を取る。
④ 水分を軽く取り、ささみをほぐしながら塩麹で和える。

●フルーツヨーグルト
【材料・分量】

お好みのフルーツ	20g
ヨーグルト	80g
はちみつ	2ｇ

【作り方】
① 器にヨーグルトとはちみつを入れて混ぜる。
② 好きな大きさに切ったフルーツをのせる。

●きゅうりとみょうがの冷製みそ汁
【材料・分量】

きゅうり	15ｇ
みょうが	1/4 本
みそ	６ｇ
だし汁	150m l

【作り方】
① きゅうりはスライスして軽く塩（分量外）でもみ、しんなりしてきたら水気を絞っておく。
② みょうがは付け根部分を 2mm 程切り落として千切りにし、氷水につけてあく抜きする。
③ お椀にみそを入れ、だし汁を少しずつ入れてみそを溶かす。
④ ③にきゅうりとみょうがを入れる。

★だし汁が温かい場合は、冷蔵庫で冷やすか、氷を２～３個入れると良い。

●だし汁（昆布・かつお）の作り方
【材料・つくりやすい分量】

水	500ml
昆布	10g
かつおぶし	10g

① 水に昆布をつけ、30 分置いてから中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら火を止める。
② ①にかつお節を加え、そのまま２分程おく。
③ ざるに濡らしたペーパータオルをしき、②をこす。

タコライス風ホットサンド

※材料・分量は１人分

●タコライス風ホットサンド
【材料・分量】

食パン８枚切り	２枚
サルサ・メヒカーナ	★
タコミート	☆

【作り方】
① ホットサンドメーカーに食パンを置き、具を全て乗せ、もう一枚の食パンではさみ、2～3 分位焼く。

★サルサ・メヒカーナ
【材料・分量】

トマト	50ｇ
玉ねぎ	25ｇ
ししとう	２本
レモン汁	大さじ 1+1/2
塩	１ｇ

【作り方】
① 材料をすべてみじん切りにする。ししとうの種は取り除く。
② 玉ねぎの水気をしっかり絞ってから、全てを混ぜ合わせる。
（冷蔵庫で１時間ほど馴染ませるとさらに美味しくなる）

☆タコミート
【材料・分量】

合いびきミンチ	75ｇ
玉ねぎ	25ｇ
にんにく	1/2 かけ
塩	１ｇ
クミン	ひとつまみ（0.3ｇ）
オレガノ	ひとつまみ（0.3ｇ）
チリパウダー	ひとつまみ（0.3ｇ）
シナモン	ひとつまみ（0.3ｇ）

【作り方】
① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
② フライパンを中火で熱し、合い挽きミンチを入れて炒め、半分くらい火が通ったら、①を加え軽く炒める。
③ ②に調味料を加え、シナモンを隠し味に加え混ぜ合わせる。
④ フライパンにふたをして３分程蒸す。