



切ってびっくりだしまきたまご

●材料 (4 人分)

- ・白オクラ 2本 A砂糖 3g
- ・ちくわ 2本 A塩 少々
- ・たまご 2個
- A水 30 cc
- Aかつおだし 3g

●作り方

- ①白オクラをいたずりして洗う
- ②①にラップをして 600W で 30 秒ほど電子レンジにかける
- ③②をちくわの穴に入れる
- ④たまごをといて A と合わせておく
- ⑤熱したフライパンに④を少し入れて③をおいて、だしまきたまごをつくるようにくるくる巻いていく
- ⑥たまごがなくなるまで、くり返す
- ⑦断面がわかるように輪切りにして完成

ながとの食材 食べちゃろう！

白オクラ

通常のオクラよりねばりが強く、生のまま食べられるのが特徴です。夏バテ予防にも効果的。



田屋なす



「たまげるほど大きい」ことから「たまげなす」の名でも有名。実はやわらかく、とろけるような触感が特徴的。

長門ゆずきち

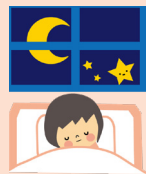
「ゆずよりも吉 (優れている)」というのが名前の由来。酸味が強すぎず口当たりがよく、いろんな料理と相性ぴったり。



朝ごはんを食べて 1日を元気にスタート

◎朝ごはんをモリモリ食べるためには

- 1 遅い時間に食事をしない
(寝る 2 時間前には食事をしない)
- 2 早く寝る
(寝る前のテレビやゲームは控えめに)
- 3 早く起きる
(いつもより 10 分早く起きましょう)



◎朝ごはんスイッチ ON !!

3つそろえて
「はなまる朝ごはん」を目指そう

主食



①あためのスイッチ ON
脳にエネルギーを送るよ



②からだのスイッチ ON
からだの目覚まし時計になるよ



主菜



体温が上がり
やる気もアップ

副菜



排便をうながし
朝からスッキリ

③おなかのスイッチ ON
朝のうんちのお手伝いをするよ



第2回 ながとお料理 コンクール

入賞作品レシピ集



趣旨

山口県学校栄養士会が実施した食生活に関するアンケートの結果によると、市内の小中学生には、朝食の欠食や内容の偏りが見られました。

本コンクールでは、特に不足しがちな、副菜を朝食から積極的に摂取することができるよう、市内小中学生を対象に「朝ごはんレシピ」を公募しました。

ぜひご家庭でも実践していただき、質の良い朝食で1日のスタートを切りましょう！

募集内容

●テーマ

野菜をつかった 朝ごはんにかうおかず

●応募条件

- ①簡単にできる料理
- ②野菜を必ず使用
- ③市内産の食材を 1 種類以上使用

応募者数

	小学校	中学校
応募学校数	7 校	4 校
応募作品数	50 作品	97 作品
応募総数	147 作品	

入賞作品の審査

1 次審査 (書類審査)、2 次審査 (試食審査) を行い、小学校低学年の部・高学年の部、中学校の部から各 1 作品を優秀作品、6 作品を入賞作品としました。

主催・後援

主催：長門市健康増進課

後援：長門市食生活改善推進協議会



- 材料 (4 人分)
- | | | | |
|--------|-------|---------|-----|
| ・ちくわ | 4 本 | ・塩こしょう | 少々 |
| ・なす | 1/2 本 | ・ピザ用チーズ | 60g |
| ・白オクラ | 3 本 | | |
| ・トマト | 1/2 個 | | |
| ・オリーブ油 | 大さじ 1 | | |
- 作り方
- ①なすは皮をむき、5 mm 角に切る
 - ②白オクラは半月切りに、トマトはさいの目に 5 mm 角に切る
 - ③①②をボールに入れて、オリーブ油と塩こしょうを入れて混ぜる
 - ④ちくわを切り開いて③をのせる
 - ⑤④の上にピザ用チーズをのせる
 - ⑥お皿にのせて、ラップをせずに 600w のレンジで 4 分弱加熱する



- 材料 (4 人分)
- | | | | |
|---------|--------|----------|-------|
| ・白オクラ | 3 本 | ・オリーブオイル | 50 cc |
| ・ミニトマト | 15 個程度 | | |
| ・しらす | 4 つまみ | | |
| ・フランスパン | 1 本 | | |
| ・青しそ | 3 枚 | | |
- 作り方
- ①白オクラを 5 mm の厚さに輪切りにする
 - ②ミニトマトをざく切りに切る
 - ③青しそをせん切りにする
 - ④ピンに①②③としらす・オリーブオイルを入れる
 - ⑤ピンのふたを開め、混ぜるまで振る
 - ⑥フランスパンを 1 cm の厚さに輪切りにする
 - ⑦パンを焼いて混ぜた⑤をのせたらできあがり



- 材料 (4 人分)
- | | | | |
|--------|------|---------|---------|
| ・ゴーヤ | 200g | ・コーン | 80g |
| ・にんじん | 160g | ・ゆずぎち果汁 | 小さじ 2 |
| ・白オクラ | 200g | ・サラダ油 | 小さじ 4 |
| ・ミニトマト | 240g | ・塩 | 小さじ 1/3 |
| ・きゅうり | 200g | ・こしょう | 少々 |
- 作り方
- ①ゴーヤを半分に切って種をとり、5 mm の厚さに切ってゆでる
 - ②にんじんの皮をむき、5 mm のいちょう切りにしてゆでる
 - ③白オクラを食べやすい大きさに切ってゆでる
 - ④きゅうりを 1 口サイズに、ミニトマトを半分に切る
 - ⑤コーンをゆでる
 - ⑥ゆずぎちとサラダ油・塩・こしょうをよくまぜ合わせてドレッシングを作る
 - ⑦①～⑤の野菜とドレッシングをボウルに入れてよく混ぜ、お皿に盛り付けて完成



- 材料 (4 人分)
- | | | | |
|---------|------|-----------|-------|
| ・ぎょうざの皮 | 20 枚 | ・トマトケチャップ | 適量 |
| ・白オクラ | 2 本 | ・ピザ用チーズ | 適量 |
| ・ウインナー | 1 袋 | ・とうもろこし | 1/4 本 |
| ・ピーマン | 3 個 | | |
| ・ミニトマト | 20 個 | | |
- 作り方
- ①白オクラ・ウインナー・ピーマン・ミニトマトを小さく輪切りにする
 - ②ぎょうざの皮にトマトケチャップをぬる
 - ③①で切った材料ととうもろこしをのせて最後にチーズをのせる
 - ④オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く



- 材料 (4 人分)
- | | | | |
|-------|------|-------|--------|
| ・きゅうり | 2 本 | ・めんつゆ | 大さじ 5 |
| ・トマト | 2 個 | ・塩こんぶ | 2 つまみ |
| ・長いも | 200g | ・(納豆) | 1 パック) |
| ・オクラ | 5 本 | | |
| ・梅干し | 3 つ | | |
- 作り方
- ①きゅうり・トマト・長いも・オクラを 1 cm 角に切る(オクラは塩ゆでして切る)
 - ②すべてをボウルに入れる
 - ③梅干し・塩こんぶ・めんつゆを入れる
 - ④お好みで納豆を入れて混ぜる



- 材料 (4 人分)
- | | | | |
|-------|---------|---------|-------|
| ・ごはん | 茶わん 4 杯 | ・バター | 大さじ 2 |
| ・チーズ | 100g | ・塩 | 適量 |
| ・レンコン | 5 cm | ・こしょう | 適量 |
| ・にんじん | 1 本 | ・ドライパセリ | 適量 |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 | ・コンソメ | 3 個 |
| ・にんにく | 2 かけ | ・水 | 250cc |
- 作り方
- ①レンコン・にんじん・玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする
 - ②フライパンにバターを溶かし①を炒める
 - ③②にごはん・水・コンソメ・チーズを入れて煮る
 - ④まったりとしてきたら、塩とこしょうで味を調整する
 - ⑤お皿に盛り付け、ドライパセリを散らして完成



- 材料 (4 人分)
- | | | | |
|------------|---------|-----------|------|
| ・長州どり(ささみ) | 4 本 | ・コーンの缶詰 | 1 缶 |
| ・ミニトマト | 12 個 | ・和風ドレッシング | 20ml |
| ・レタス | 1 袋 | | |
| ・塩(ゆでる用) | 大さじ 1/2 | | |
- 作り方
- ①なべに 1 L の水を入れて沸騰させる
 - ②その間に、ささみのすじをとる
 - ③沸騰したら塩を入れ、すじをとったささみを入れて火をとめ、5 分ほど待つ
 - ④レタスを水で洗い、手で一口サイズの大きさにちぎる
 - ⑤③が 5 分たったら、火のおったささみを取りだして冷ます
 - ⑥ミニトマトを水で洗い、コーンを缶詰から出す
 - ⑦お皿に食材を盛り付ける
 - ⑧和風ドレッシングをかけて完成



- 材料 (4 人分)
- | | | | |
|----------|---------------|------------|-----|
| ・卵 | 4 個 | A ちくわ | 1 本 |
| A パプリカ | 4 個 | ・レタス | 適量 |
| A オクラ | 4 本 | ・味付け用のスープ | |
| A 白オクラ | 4 本 | (コーンスープの素) | |
| A ベーコン | 半分～1 人前(お好みで) | | |
| (ハーフサイズ) | 4 枚 | | |
- 作り方
- ①A を輪切りと一口サイズに切る
 - ②卵と①とスープの素をボウルに入れてまぜる
 - ③②をフライパンに流し入れて焼く
 - ④お皿にレタスをしいて、盛り付ける