



夏に  
ぴったりで賞

深川中学校1年  
岡本 菜乃華さん

暑い夏でも  
さらさら食べられる丼

**材料 (4人分)**  
A白オクラ: 300g A青じそ: 10枚 A長いも: 60g  
Aきゅうり: 250g Aみょうが: 3本 長門ゆずぎち: 2個  
卵: 4個 すりごま: 適量 ごはん: 600g すし酢: 大さじ4  
しょうゆ: 適量 めんつゆ: 適量 水: 適量

**作り方** [調理時間 25分]  
①野菜を洗って湯をわかし、白オクラをゆでる。  
②Aをみじん切りに切る。  
③生卵を割り入れ、卵がかくれる程度めんつゆ、水を入れる。黄身に  
つまようじをさして600wの電子レンジで1分温める。  
④ごはんをすりごまをまぜ、丼に盛る。切った野菜と卵をのせ、すりご  
まをふり、お好みで半分切ったゆずぎちとしょうゆをかけて完成。



栄養  
たっぷりで賞

日置中学校2年  
植松 優月さん

卵ライス  
チーズバーガー

**材料 (4人分)**  
ごはん: 茶わん4杯分 卵: 4個 しょうゆ: 適量  
ハム: 4枚 キャベツ: 4枚 スライスチーズ: 4枚  
塩こしょう: 少々 サラダ油: 大さじ1

**作り方** [調理時間 20分]  
①ボウルにごはんと卵、しょうゆを入れてまぜる。  
②熱したフライパンに油をひき、①を1人あたり2つになるように分  
けて1cmぐらいの厚さに平たくする。弱火でじっくり焼き、少し  
焦げ目がついてきたら裏返して反対側も焼く。  
③短冊切りにしたハムをいため、キャベツも焼いたごはんののるくら  
いの大きさに切って塩こしょうをかけていためる。  
④②のごはんの上に、ハム→チーズ→キャベツ→ごはんの順にのせて完成。

# 毎月19日は「ながと食の日」

「ながと食の日」は、日頃の食事について見直し、考え、実践する日です。

家族や地域の人と楽しい食事をしよう

早ね早おき朝ごはんの習慣をつけよう

だれかと一緒に食べる  
「共食」はいいこといっぱい

早くねると早おきにつながり、  
朝の時間に余裕ができて、  
バランスのよい朝食が食べられます

おいしく楽しく  
食べられ人間関係も  
良好になります

食事の姿勢やはしの持ち方、  
あいさつなど食事のマナーが  
身につきます



好き嫌いがなくなり、  
栄養バランスよく  
食べられます

会話による  
コミュニケーションから  
人との絆が深まります

世代交流から行事食や  
郷土料理など食文化が  
継承できます



# 第3回 [令和元年度] ながとお料理コンクール 入賞作品レシピ集

「忙しい朝でもできる、パパっとかんたん 野菜をつかったバランスのよいおかず」



生涯「健幸」なまちながと  
イメージキャラクター  
さっちゃん

## 趣旨

本コンクールは、アンケートにより市内の小・中学生に朝食の欠食や栄養バランスの偏りが見られることから、特に不足しがちな副菜を朝食から積極的に摂取できるよう、市内の小・中学生を対象にレシピを公募したものです。

## 募集テーマ

「忙しい朝でもできる、パパっとかんたん  
野菜をつかったバランスのよいおかず」

## 応募条件

- ・忙しい朝でもかんたんにできるもの
- ・野菜を1つ以上つかうこと
- ・地域の食材を1つ以上つかうこと

## 応募総数

応募学校数: 小学校8校/中学校4校  
応募作品数: 小学校74作品/中学校74作品  
応募総数: 148作品

## 審査方法

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

毎月19日は「ながと食の日」家族や友人と一緒に楽しく食事をしましょう



小学校低学年の部  
優秀賞

仙崎小学校3年  
西村 亮太さん

## ぱっぱっと 元気がでるおむすび

**材料 (4人分)**  
ごはん：320g A塩こんぶ：12g Aかつおぶし：4g  
Aいりごま：3g Aちりめんじゃこ：2g  
A白オクラ：100g 大葉：2枚

**作り方** [調理時間 20分]  
①白オクラをいたずりして洗い、耐熱皿に並べ、500Wの電子レンジで1分30秒加熱する。やわらかくなったら、氷水で冷まし、うす切りにする(水をよくきる)。  
②大葉をみじん切りにする。  
③A、①、②をごはんに入れてよくまぜ、おむすびをつくる。  
※炊飯器にこんぶを入れて炊いてもOK



ハニーで  
思いやりで賞

横山小学校3年  
福田 莉緒さん

## さっぱり 夏の冷やしなます

**材料 (4人分)**  
白オクラ：5本 黄パプリカ(大)：半分  
ミニトマト：3個 サラダチキン(プレーン)：1/3枚  
長門ゆずぎち：2個 はちみつ：大さじ1弱

**作り方** [調理時間 25分]  
①白オクラを2分ゆでる。  
②黄パプリカを横3等分に切って5mmの厚さにスライスし、ミニトマトは8等分、冷ましておいたオクラは乱切りにする。  
③ゆずぎちのしぼり汁と、はちみつをまぜる。  
④サラダチキンを小さくほぐす。  
⑤①から④をボウルに入れて和え、冷蔵庫で冷やして完成。



小学校高学年の部  
優秀賞

油谷小学校6年  
湊 菜南子さん

## 田屋なすの カレー(華麗)なドリア

**材料 (4人分)**  
田屋なす：2本 玉ねぎ：80g 赤パプリカ：1/4個  
にんにく：1片 長州どり(ミンチ)：150g カレールウ：2片  
塩こしょう：少々 ごはん：100g オリーブ油：大さじ1  
水：100cc 牛乳：50cc ウスターソース：小さじ2  
ケチャップ：小さじ1 とろけるチーズ：50g 清風ねぎ：1本

**作り方** [調理時間 15分]  
①なすを半分に切り、包丁で切り目をつけて中を抜き、軽くラップをして800Wの電子レンジに1分半かける(1皿に2本で2回)。  
②玉ねぎ、赤パプリカは粗いみじん切りに、抜いたなすは5mm角のサイコロに切る。  
③フライパンにオリーブ油を熱してにんにくを入れ、香りが出たら長州どりを加える。火が通ったら、玉ねぎ、赤パプリカ、なすを入れていためる。しんなりしたら水を加え、煮立ったらカレールウ、ウスターソース、ケチャップを加え、ごはん、牛乳を加えてまぜる。  
④③をなすの器に盛ってチーズをのせ、トースターでこげ目がつくまで焼き、小口切りにした清風ねぎをのせたら完成。



おやこで  
つくって  
みま賞

仙崎小学校1年  
西村 隼人さん

## まぜまぜ べじっとけえき

**材料 (4人分)**  
Aホットケーキミックス：150g A絹ごし豆腐：150g  
A豆乳：50cc Aオリーブオイル：大さじ1 Aコンソメ：6g  
にんじん：50g 田屋なす：30g トマト：50g ベーコン：50g  
プロセスチーズ：15g

**作り方** [調理時間 30分]  
①オーブンを220℃に予熱しておく。  
②Aをなめらかになるまでまぜ合わせ、すりおろしたにんじん、1cm角に切った田屋なす・トマト・ベーコン・プロセスチーズを入れる。  
③A4サイズくらいの大きさに切ったクッキングシートの角をねじって型を作り、②を流し入れ、天板と一緒に軽く落として空気を抜く。  
④オーブンで20分焼いて完成。



かんたんで賞

日置小学校6年  
松崎 幸弘さん

## カラフル 3分クッキング!

**材料 (4人分)**  
ピーマン：120g  
赤パプリカ：80g 黄パプリカ：80g  
ちりめん：40g 塩こんぶ：20g

**作り方** [調理時間 5分]  
①ピーマン、パプリカを細く切る。  
②その中に、ちりめん、塩こんぶを入れてラップをし、500Wの電子レンジに3分かける。  
③電子レンジから出してまぜたら完成。



中学生の部  
優秀賞

深川中学校1年  
末松 快理さん

## 豆ふピザ

**材料 (4人分)**  
木綿豆腐：2丁 ピーマン：1個 黄パプリカ：1/2個  
ベーコン：2~3枚 ミニトマト：12個  
ピザ用チーズ：適量 塩こしょう：少々 サラダ油：適量

**作り方** [調理時間 15分]  
①木綿豆腐を6等分に切って水切りをし、材料は適当な大きさに切る。  
②フライパンに油をひき、木綿豆腐を両面焼いて塩こしょうで味付けをする。  
③アルミホイルの上に焼いた豆腐を置き、ピーマン、黄パプリカ、ベーコン、ミニトマト、ピザ用チーズをのせてトースターで6分焼く。



ナイス  
ネーミング賞

仙崎小学校5年  
中島 幸那さん

## キラキラ太陽のような 栄養満点夏野菜の ラタトゥーユ

**材料 (4人分)**  
玉ねぎ：60g なす：120g 黄パプリカ：40g きゅうり：120g  
しめじ：50g トマト：600g コンソメ：5g  
こしょう：少々 オリーブオイル：大さじ1 卵：4個

**作り方** [調理時間 30分]  
①玉ねぎ、なす、黄パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。  
②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとなすをよくいためる。その中に黄パプリカ、きゅうり、しめじ、トマト、コンソメを入れて15~20分煮込み、こしょうで調味する。  
③鍋にお湯をわかし、お湯がわいたらその中に卵を落として1~2分煮て、ポーチドエッグを作る。  
④②のラタトゥーユを器に盛り、ポーチドエッグをのせて完成。