

第9回

[令和7年度]

ながと



お料理コンクール

入賞作品レシピ集

家族と食べたい！簡単！朝ごはんレシピ

応募条件

- ①野菜を1つ以上使用
- ②地域の食材を1つ以上使用
- ③調理時間が30分以内



本コンクールでは、小中学生の親子を対象に、

家庭での実践につながる質の良い朝食の普及・定着をめざしてレシピを公募しました。

朝食に関するアンケート調査では、朝食摂取率の減少傾向や朝食の内容に課題があり、

日頃の食生活について振り返り、食に対する意識の向上と食を選択する力を培うとともに、

保護者にも朝食について考えるきっかけとすることを目的としています。

優秀賞

野菜もたんぱく質も 摂るティーヤ

仙崎中学校 2年 磯中 莉歩 さん



材料 [4人分]

- ・トルティーヤ (冷凍) 8 枚
- ・オクラ 8 本 ・中トマト 2 個
- ・ぎゅうり 1 本 ・リーフレタス 1 玉
- ・人参 1/3 本
- ・長州鶏のムネ肉 (鶏ハム) 2 枚分
- ・スライスチーズ 4 枚 ・マヨネーズ 適量
- ・胡麻ドレッシング (お好み) 適量
- ・シーザーサラダドレッシング (お好み) 適量

作り方

調理時間：15分

- ① オクラは下処理し、茹でて冷やしておく。
トマト、キュウリはスライスする。リーフレタスは一口大にちぎる。人参は細切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- ② 鶏ハムもスライスする。チーズは半分に切っておく。
- ③ トルティーヤにマヨネーズを適量ぬり野菜や鶏ハム、チーズをのせて巻く。
- ④ さらにラップで巻いて生地を落ち着かせる。
- ⑤ そのままかぶりついてもいいし、一口サイズに切ってもいい。
- ⑥ お好みで胡麻ドレッシングやシーザーサラダドレッシングなどをつけてもいい。



材料 [4人分]

- ・白オクラ 4 本 ・玉ねぎ 1/2 玉
- A だし 小さじ 1 と 1/3
- A 水 600ml
- ・卵 4 個
- ・麦みそ 大さじ 2 ・北浦産かじめ 適量

長門市食生活改善推進協議会賞

白オクラとかじめの トロッとみそ汁

日置小学校 2年 木嶋 唯 さん

作り方

調理時間：15分

- ① 白オクラは小口切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に A を入れて煮立たせる。
- ③ ①の具材を入れて煮る。
- ④ 卵を割り落とし、蓋をして弱火で 5 分ほど煮る。※蓋は少しずらしておく。吹きこぼれやすいので注意する。
- ⑤ 麦みそを溶き入れる。
- ⑥ お椀に入れた後にかじめを適量入れて完成。

大豆がダイズ(大事)で賞

朝がダイズ(大事)！ ながと風とうふ DE バーガー

明倫小学校 5年 池永 愛叶 さん

作り方

調理時間：20分

- ① 厚揚げは厚さを半分にする。味が染みるようフォークでまんべんなく刺す。
- ② トマトは5mmの輪切りにする。
- ③ 厚揚げのスライスした面の一方にはチーズをのせ、もう一方には②のトマトを置く。チーズをのせオーブントースターで7分程度焼く。
- ④ 焼いている間にフライパンにオリーブオイルを熱し、しめじ、なすの順に炒め、酒を加えて蒸し焼きにする。ガーリックオニオンソルトで味付けをする。
- ⑤ 焼きあがったらトースターからすべて取り出し、トマトとチーズの上にハムと青じそをのせ厚揚げで挟む。
- ⑥ 器に盛りつけて④を乗せ、釜揚げしらす、アボカド、プチトマト、ネギを添える。
- ⑦ ポン酢にゆずぎちを絞ってかけて完成。

夏野菜たっぷりで賞

夏野菜たっぷり 冷やしうどん

明倫小学校 1年 西村 一華 さん

明倫小学校 5年 西村 新 さん

作り方

調理時間：10分

- ① ミニトマトときゅうりを一口大に切る。
- ② オクラとモロヘイヤを茹で、オクラは小口切りに、モロヘイヤは細切りにする。
- ③ うどんを茹で、冷水で冷やす。
- ④ うどんに①と②を盛りつけ、すった生姜と天かすを乗せる。
- ⑤ めんつゆをかけて完成。



材料【4人分】

- ・絹ごし厚揚げ…4枚
- ・トマト……………1個
- ・スライスチーズ……………8枚
- ・オリーブオイル……………大さじ3
- ・しめじ……………1パック
- ・なす……………150g
- ・酒……………大さじ3
- ・ガーリックオニオンソルト……………少々
- ・スライスハム…4枚
- ・青じそ……………4枚
- ・釜揚げしらす…20g
- ・アボカド……………1個
- ・プチトマト…4個
- ・ネギ……………少々
- ・ポン酢……………大さじ4
- ・ゆずぎち……………2個



材料【4人分】

- ・ミニトマト……………8個
- ・きゅうり……………1本
- ・オクラ……………4本
- ・モロヘイヤ……………20枚
- ・うどん……………3玉
- ・生姜……………少々
- ・天かす……………10g
- ・めんつゆ……………100cc

ライスがナイスで賞

野菜たっぷり ライスペーパーサンド

明倫小学校 6年 村田 莉子 さん



材料 [4人分]

- ・白オクラ ……100g ・ミニトマト……12個
- ・長門レタス……8枚 ・ちくわ …… 100g
- ・ライスペーパー (22cm) …………… 4枚
- ・チーズ ……180g ・卵 …………… 4個

作り方

調理時間: 15分

- ① 白オクラ、ミニトマトを5mmの輪切りにする。レタスは小さく手でちぎる。ちくわを縦半分に切り、5mmに切る。
- ② フライパンに油をひき、ライスペーパーを乗せる (火はまだつけない。ライスペーパーは濡らさない)。
- ③ ライスペーパーの上に卵を割り入れて、かき混ぜながら全体に伸ばす。
- ④ ③の上にチーズ、レタス、ミニトマト、白オクラ、ちくわをまんべんなく乗せて火をつけ、卵に火が通り、少し焦げ目がつくまで中火でじっくり焼く。
- ⑤ 火が通ったら半分にたたみカットして完成。

朝から元気マシマシで賞

暑さもふきとぶ簡単 元気マシマシ丼

菱海中学校 1年 市川 愛菜 さん

作り方

調理時間: 15分

- ① オクラを薄めの輪切りにする。きゅうりを5mm角で切る。山芋を1cm角で切る。
- ② オクラ、きゅうり、山芋、ちりめんじゃこ、塩昆布をボウルに入れる。
- ③ 納豆を混ぜてボウルに入れる。大葉は幅5mmに切ってボウルに入れる。
- ④ 混ぜ合わせる。
- ⑤ ごはんをお茶碗に好きな量入れる。
- ⑥ ごはんの上に作ったものをのせる (好きな量)
- ⑦ 上にミニトマトをのせて完成。

材料 [4人分]

- ・オクラ……5本 ・きゅうり ……1本
- ・山芋 ……300g ・塩昆布 ……お好み
- ・ちりめんじゃこ……………20g程度
- ・納豆……1パック ・大葉……………4~5枚
- ・ごはん……………大きめの茶碗4杯
- ・ミニトマト…4個



・応募総数: 269作品 (小学校 88作品・中学校 181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、1作品を優秀賞、5作品を入賞として受賞作品を決定しました。