

第8回

[令和6年度]

ながと



お料理コンクール

入賞作品レシピ集

長門市産食材をおいしく食べられる かんたん朝ごはんレシピ

応募条件

- ①指定した長門市産の食材を1つ以上使うこと
(長州どり・トマト・玉ねぎ・白オクラ・青ネギ)
- ②野菜を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

長門の食材 てんこもりピザ ～紅白ピザ合戦～

仙崎中学校 1年 宮地 詩音 さん

作り方

調理時間：15分



材料 [4人分]

- ・トマト……………1/2個
- ・めんつゆ ……大さじ2
- ・ピザソース ……大さじ4
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・マヨネーズ ……大さじ4
- ・餃子の皮……………8枚
- ・オリーブオイル…適量
- ・白オクラ ……2本
- ・コーン ……40g
- ・チーズ……………120g

- ① 白オクラを塩もみし茹でる。
- ② トマトをみじん切りにする。
- ③ 茹でた白オクラを輪切りにする。
- ④ ②と③をボウルに入れ、めんつゆと混ぜる。
- ⑤ 玉ねぎを輪切りにする。
- ⑥ ⑤をフライパンで両面焼く。
- ⑦ 餃子の皮にピザソース（大さじ1）をぬり、⑥とチーズ（15g）をのせる。
- ⑧ 別の餃子の皮にマヨネーズ（大さじ1）をぬり、⑥とコーン（10g）をのせ、その上にチーズ（15g）をのせる。
- ⑨ フライパンにオリーブオイルを入れ、⑦⑧を中火で皮目に焼き目がつくまで焼く。
- ⑩ 焼きあがった⑦に④をのせたら完成。

長門市食生活改善推進協議会賞

暑い夏をのりこえろ！
長門市産白オクラとトマトを使った

ねばねば さんきょうだい

深川小学校 2年 前田 さくら さん

深川小学校 4年 前田 せりか さん



材料 [4人分]

- ・白オクラ……………30g
- ・ミニトマト……………適量（40g）
- ・きゅうり……………1本
- ・モロヘイヤ……………適量（50g）
- ・白だし……………大さじ2
- ・納豆……………2パック
- ・カニカマ……………1パック

作り方

調理時間：5分

- ① 白オクラとモロヘイヤを2～3分茹でる。
- ② 白オクラとモロヘイヤを包丁で小さく切る。
- ③ きゅうり、トマト、カニカマを小さく切る。
- ④ 納豆にたれを入れて混ぜる。
- ⑤ 材料全部を白だしで和える。
- ⑥ 冷蔵庫で少し冷やし完成。

長門の栄養満点で賞

マルチ栄養 巣ごもりスープ

仙崎中学校 2年 中島 和奏 さん

作り方

調理時間：15分

- ① 玉ねぎを薄切りにする。長州どりを 1cm 角に切る。白オクラをスライスする。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させたら、①の長州どりを入れ、火が通ってきたら玉ねぎを入れる。
- ③ コンソメ粉を入れ、ひと煮立ちさせ、塩コショウで味を整える。
- ④ 再度煮立ったら、千切りキャベツを入れ、その真ん中に卵を割り入れる。
- ⑤ その周りに白オクラを入れる。
- ⑥ 弱火にし、そのままそと煮て、黄身の表面が固まってきたらキャベツごと器に盛り、その周りにスープをそそぐ。
- ⑦ 中央の黄身の上にパセリをのせて完成。



材料【4人分】

- ・玉ねぎ……1/2 個
- ・長州どり……200g
- ・白オクラ……4本
- ・千切りキャベツ…1袋 (100g)
- ・卵……………4個
- ・水……………800cc
- ・コンソメ粉…大さじ1と1/3
- ・塩コショウ…少々
- ・パセリ ……適量

たんぱく質よく鶏〇賞

たんぱく質 鶏まくっちゃん スープ

三隅中学校 1年 新谷 咲希 さん

作り方

調理時間：20分

- ① 玉ねぎとジャガイモを 1cm の角切りに (ジャガイモは水にさらす)、ねぎは小口切りにする。
- ② トマトも 1.5cm の角切りにする (少し大きめに切っても良い)。
- ③ なべに鶏ミンチを入れて炒める。
- ④ 肉に火が通ったら玉ねぎ、ジャガイモ、シイタケ、トマトの順に炒める。
- ⑤ 水を 1 カップ入れる、ジャガイモに火が通ったら牛乳 1 カップを入れる。
- ⑥ 沸騰したら火を止めて味噌を入れ、味を整える。
- ⑦ 盛り付けて、青ネギをトッピングして完成。



材料【4人分】

- ・長州どりミンチ (むね) ……………200g
- ・玉ねぎ…1/2 個
- ・ジャガイモ……………1個
- ・トマト……2個
- ・シイタケ……………2個
- ・青ネギ……適量
- ・水……………1カップ
- ・牛乳…1カップ
- ・合わせ味噌…大さじ2

朝から簡単で賞

長門産の ラクうま和え

明倫小学校6年 森信 快斗 さん



材料【4人分】

- ・トマト……………1個
- ・白オクラ……………70g（8本程度）
- ・長州どりささみ……………2枚
- ・酒……………大さじ2
- ・ポン酢……………大さじ2
- ・ゴマ油……………小さじ2

ゆずきちが効いているで賞

いろ鶏どり トースト

明倫小学校4年 池永 愛叶 さん

三隅中学校1年 池永 夢叶 さん

作り方

調理時間：20分

- ① パンにバターを塗る。
- ② 長州どりを、しょう油、砂糖、みりんを入れて焼く。
- ③ トマト、白オクラを輪切りにする。
- ④ キャベツと玉ねぎを千切りにする。
- ⑤ パンの上にチーズをのせ、チーズの上に④③②の順番にのせていく。
- ⑥ コーンを適量のせる。
- ⑦ パンを焼く。
- ⑧ ゆずきちを絞って完成。

作り方

調理時間：15分

- ① ささみをボウルに入れ酒を振りかけ、ラップをし、600wで1分30秒レンジにかける。冷めたら、1口大に手でほぐす。
- ② トマトを1口大に切る。
- ③ 白オクラをボウルに入れて、ラップをかけ、600wで1分レンジにかける。冷めたら1口大に切る。
- ④ ポン酢とゴマ油をよく混ぜ合わせ、①②③をよく和え、盛り付けて完成。



材料【4人分】

- ・食パン……………4枚
- ・長州どり……………200g
- ・ミニトマト……………適量
- ・玉ねぎ……………1個
- ・白オクラ……………4本
- ・キャベツ……………1/4個
- ・コーン……………適量
- ・ゆずきち……………2個
- ・スライスチーズ……………4枚
- ・しょう油……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ1
- ・バター……………適量

・応募総数：323作品（小学校78作品・中学校245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。