

第7回

[令和5年度]

ながと



さっちー

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
(米・なす・長門レタス・かぼちゃ・水産加工品・海産物)
- 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・定着を目的にレシピを公募しました。

優秀賞

ながと 鰯わって寿司

明倫小学校 6年 新谷 咲希 さん

作り方

調理時間：20分



材料【4人分】

- ・鰯の三枚おろし …………… 1尾
- ・ごはん …… 2合 ・大葉 …………… 5枚
- ・きゅうり …… 1本 ・オクラ …………… 5本
- ・カニカマ …… 4本 ・刻みのり …………… 適量
- ・白ごま …… 適量 ・すし酢 …… 大さじ 6
- ・ゆずきち果汁 …… 大さじ 4
- ・塩（鰯下味用・塩もみ用・茹で用） …… 適量

- ①鰯に塩をふり、グリルで焼く。焼けたら身をほぐしておく。
- ②ごはんにしし酢とゆずきち果汁を混ぜて冷ましておく。
- ③きゅうりを薄切りにし、塩もみをして絞っておく。
- ④オクラは塩ゆでし、きゅうりより厚めに切る。
- ⑤大葉は千切りにする。
- ⑥ごはんがある程度冷めたら、①③⑤を混ぜる。
- ⑦お皿に盛り、ほぐしたカニカマと④を飾る。
- ⑧刻みのりと白ごまをトッピングする。

長門市食生活改善推進協議会賞

長門の夏!! 具たくさんみそ汁

仙崎小学校 5年 西村 隼人 さん

仙崎中学校 1年 西村 亮太 さん

作り方

調理時間：15分



材料【4人分】

- A 水 …… 600cc A ちりめんじゃこ …… 適量
- B 田屋なす …… 1/3本 B 白オクラ …… 4本
- B にんじん …… 50g ・もずく …… 200g
- ・みそ …… 大さじ 3 ・ねぎ …… 少々
- ・ゆずきち（皮） …… 適量

- ①鍋にAを入れて、水から中火で煮る。
- ②なす、おくら、一口大の乱切り、にんじんは薄いいちょう切り、もずくはよく水洗いしておく。ねぎは小口切り、ゆずきちは皮を千切りにする。
- ③沸騰した①にBをいれ、野菜がやわらかくなったなら、弱火にし、もずくを入れる。
- ④みそを溶き入れ、ねぎを入れる。

朝からしっかり賞

栄養福袋の いなりもち

仙崎中学校1年 中島 和奏 さん

作り方

調理時間：15分

- ①味付き油揚げの1辺を少し切り、袋状にする。
かぼちゃは約5mm幅にスライスして、電子レンジで600w1分加熱しておく。なすは1cm角に切る。丸もちちは4等分にする。
- ②8枚のうちの4枚の油揚げの中には①のかぼちゃともち2個とピザ用チーズ(10g)を入れて、油揚げの上をつまようじでとめる。残りの4枚の中には①のなすともち2個、じゃこを入れて上をつまようじでとめる。
- ③②を2つずつ耐熱皿にのせ、ラップをかけずにそのまま電子レンジに入れて、600w1分10秒加熱する。
- ④③をそれぞれ半分に切って、皿に盛りつける。



材料【4人分】

- ・味付き油揚げ …………… 8枚
- ・丸もち …………… 4個
- ・かぼちゃ …………… 100g
- ・ピザ用チーズ …………… 大さじ4 (40g)
- ・なす …………… 4cm分
- ・ちりめんじゃこ …………… 大さじ4 (16g)

長門のフレッシュ野菜で賞

カラフル サンドウィッチ

明倫小学校5年 三好 翔壘 さん

作り方

調理時間：15分

- ①パンに焦げ目がつくまで焼く。
- ②レタスは適当な大きさにちぎる。
オクラは斜め切り、トマトは輪切りにする。
- ③パンにバターを塗る。
卵はスクランブルエッグにする。
- ④シャキシャキ感を出すためにパンが少し冷めてからレタスをはさむ。
- ⑤残りの具材がカラフルになるようにはさむ。
- ⑥ケチャップとマヨネーズをつける。



材料【4人分】

- ・マフィン …… 2個
- ・バターロール …… 2個
- ・レタス …… 4枚
- ・白オクラ …… 1本
- ・トマト …… 1個
- ・ハム …… 4枚
- ・とろけるチーズ …… 4枚
- ・卵 …… 2個
- ・ケチャップ …… 少々
- ・マヨネーズ …… 少々
- ・バター …… 少々

映えるで賞

見て楽しめる！

ナンちゃって ピザアート☆

深川中学校 2年 佐々木 心愛 さん

作り方

調理時間：25分



材料 [4人分]

- ・ナン ……4枚
- ・玉ねぎ ……1/2個
- ・なす ……1/4本
- ・ちくわ ……小1と1/2本
- ・ウインナー ……4本
- ・ピーマン ……1/2個
- ・とうもろこし ……大さじ4

- Aアスパラガス ……4~5本
- Aとうもろこし ……適量
- ・ケチャップ ……適量
- ・オリーブ油 ……適量
- Aミニトマト ……2個
- Aちくわ ……1/2本
- ・シュレッドチーズ ……適量
- ・塩コショウ ……適量

- ①ウインナーを0.5cmの輪切り、玉ねぎを薄切り、なす、ピーマン、ちくわは小さな角切りにする。
- ②お花アート用(A)のちくわは輪切りで4等分、茹でたアスパラガスは5等分、ミニトマトは半分に切っておく。
- ③①と、とうもろこしを、オリーブ油を熱したフライパンに入れ、塩コショウをして炒める。
- ④ナンにケチャップをぬり、③とシュレッドチーズをのせる。
- ⑤④の上にちくわの輪切り、ミニトマトをのせ、周りにとうもろこしを置く。アスパラを飾り、トースターで焼き色をつける。

彩りあざやかで賞

夏野菜のあざやか チーズ焼き

明倫小学校 5年 西村 佑都 さん

作り方

調理時間：20分



材料 [4人分]

- ・なすび ……1本
- ・ズッキーニ ……1/2本
- ・黒コショウ ……少々
- ・オリーブオイル ……少々
- ・塩 ……少々
- ・チーズ(ピザ用) ……50g
- ・トマト ……2個
- ・にんにく ……1片
- ・にんにく ……少々
- ・バジル ……少々

- ①なすびとズッキーニを半月切りにする。
- ②①をフライパンで炒める。オリーブオイルとみじん切りにしたにんにくも入れる。
- ③トマトを半月切りにする。
- ④耐熱容器に②と③を順番に並べる。
- ⑤黒コショウと塩で味を整える。
- ⑥チーズをふりかける。
- ⑦180℃のオーブンで5分焼く。
- ⑧バジルをふりかけて完成。

・応募総数：298 作品 (小学校 59 作品・中学校 239 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。