

第6回

【令和4年度】

ながと



お料理コンクール

入賞作品レシピ集

テーマ

夕食を活用した
朝ごはんアレンジレシピ

応募条件

- ・夕食を活用すること
- ・野菜を1つ以上使うこと
- ・地域の食材を1つ以上使うこと



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。



さっちゃん

／ 優秀賞 ／

明倫小学校 6 年
村田 愛菜 さん



材料【4人分】

- ・ツナマヨサラダ480 g
- ・赤パプリカ大 1/3 個
- ・あじえだ豆約 40 粒
- ・ピザ用チーズ120 g
- ・油揚げ（長方形）4 枚
- ・もろみ味噌大さじ 1 強
- ・かつお節8 g

油あげで、 野菜たっぷりみそピザ

夕食

アレンジ！

白オクラとひじきのツナマヨサラダ

主な食材：白オクラ、乾燥ひじき、シーチキン、すりごま

作り方

調理時間：15 分

- ①パプリカを 1cm 角に切る。
- ②ボウルに「ツナマヨサラダ」と①とえだ豆を入れて混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルをひいて、油揚げの上の面に、もろみ味噌をまんべんなくぬる。
- ④③に②をたっぷりのせる。
- ⑤④にピザ用チーズをかける。
- ⑥1000w のオーブントースターで約 3 分、油揚げがカリカリになるまで焼く。
- ⑦焼きあがったら、かつお節をふりかける。

／ 長門市食生活改善推進協議会賞 ／

油谷小学校 3 年
磯部 有里 さん



材料【4人分】

- ・とりの甘酢煮6 本
- ・食パン（8 枚切）8 枚
- ・レタス100 g
- ・白オクラ8 本
- ・スライスチーズ4 枚
- ・マヨネーズ適量

甘酢チキンサンド

夕食

アレンジ！

とりの甘酢煮

主な食材：鶏手羽元、らっきょう酢

作り方

調理時間：30 分

- ①白オクラは板ずりをしてゆで、縦半分に切る。
- ②「とりの甘酢煮」を骨からはずし、ほぐす。
- ③食パンをかるく焼く。
- ④食パンの上にちぎったレタス、②、スライスチーズ、①をのせ、マヨネーズをかけてもう 1 枚の食パンではさむ。
- ⑤崩れないようにラップで包み、半分に切る。

仙崎小学校 2年
中田 伊織 さん

ながとの ハーブチキンサラダ

夕食

チキンソテー

主な食材：鶏むね肉、ハーブソルト

作り方

調理時間：10分

- ①調味料をボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ②フリルレタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは4等分に切る。
- ③「チキンソテー」をスライスする。
- ④お皿に②と③を盛りつける。
- ⑤くだいたナッツをちらし、ドレッシングをかける。



材料【4人分】

- ・チキンソテー1枚
- ・フリルレタス100g
- ・ミニトマト8個
- ・ミックスナッツ40g
- ・オリーブオイル大さじ4
- ・酢大さじ2
- ・砂糖小さじ1/2
- ・塩こしょう少々

明倫小学校 5年
新谷 咲希 さん

栄養満点ホットサンド

夕食

ほうれん草のごま和え

主な食材：ほうれん草、にんじん、すりごま

作り方

調理時間：30分

- ①トマトは、8等分に切る。
- ②ボウルに「ごま和え」とちりめんじゃこ、コーン、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ホットサンドメーカーにマーガリンを塗り、食パン、②、トマトを2枚、とろけるチーズをのせて、最後に食パンをかぶせる。
- ④中火で片面ずつ、3分焼く。



材料【4人分】

- ・ほうれん草のごま和え100g
- ・ちりめんじゃこ大さじ2
- ・トマト2個
- ・とろけるチーズ4枚
- ・マヨネーズ大さじ2
- ・コーン30g
- ・食パン(10枚切)8枚
- ・マーガリン少々

／ 野菜たっぷりで賞！



材料【4人分】

- ・ミネストローネ1.2 L
- ・フランスパン1 本
- ・とろけるチーズ4 枚
- ・白オクラ2 本
- ・ミニトマト4 個
- ・パセリ適量

三隅中学校 2 年
柳井 球汰 さん

ミネストローネの パンデグラタン

夕食

アレンジ！

ミネストローネ

主な食材：トマト、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、コンソメ

作り方

調理時間：10 分

- ①「ミネストローネ」を耐熱皿に移す。
- ②白オクラを塩ゆでする。
- ③フランスパンを 1 ロサイズに切って、①の上
に並べる。
- ④フランスパンの上に輪切りにした白オクラを
並べる。
- ⑤ミニトマトを真ん中に置き、とろけるチーズ
を 1 枚のせる。
- ⑥オーブントースターで 3 分加熱する。
- ⑦最後にパセリを適量かけて完成。

／ ぱぱっとかんたんで賞！



材料【4人分】

- ・シャキとろサラダ400 g
- ・そうめん3 束
- ・大葉3 枚
- ・かつお節適量

三隅中学校 2 年
河野 太海 さん

シャキとろ!! ぶっかけそうめん

夕食

アレンジ！

シャキとろサラダ

主な食材：トマト、白オクラ、
きゅうり、ツナ缶、ちりめんじゃこ、ごま

作り方

調理時間：10 分

- ①そうめんはゆでて、氷水でしっかりと冷やし
水分をきる。
- ②お皿にそうめんをのせ、「シャキとろサラダ」
をかけ、かつお節、きざんだ大葉をのせる。