



第4回[令和2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
緑色の野菜をつかったバランスのよいおかず」

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。

応募条件

- ・忙しい朝でもかんたんにできるもの
- ・緑色の野菜を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5校
応募作品数：小学校51作品／中学校86作品
応募総数：137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、中学生の部から各1作品を優秀賞、さらに4作品を入賞とし、合計7つの受賞作品を決定いたしました。

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」 家族や友人と楽しく食事をしましょう

小学校低学年の部

油谷小学校2年

優秀賞

井上 遼さん



おとうさんとおかあさん
のためのおからサラダ

材料(4人分)

ひじき:8g きゅうり:1本 にんじん:1/4本 コーン缶:40g
かにかま:70g マヨネーズ:大さじ3 豆乳:大さじ3
おからパウダー:大さじ4 かつお節:1P だししょうゆ:小さじ1/2
酢:小さじ1/2 砂糖:大さじ1(きゅうりの砂糖もみ用)

作り方

[調理時間30分]

- ①ひじきは水で戻し、水気を切る。きゅうりはスライサーで輪切りにし、砂糖でもみ、しんなりしたら水洗いし絞る。にんじんはスライサーでスライスし、耐熱皿に入れてラップをし電子レンジ(600W)で30秒加熱する。かにかまはほぐし、コーン缶は水気を切る。
- ②ボウルにマヨネーズ、豆乳、おからパウダー、だししょうゆ、酢を入れて混ぜる。
- ③②のボウルの中に①とかつお節を入れて混ぜる。

材料(4人分)

ほうれん草:1束 にんじん:1/4本 ちりめんじゃこ:100g
ごはん:3合 6Pチーズ:2個 白すりごま:大さじ2
めんつゆ(2倍):大さじ4 塩:少々

作り方

[調理時間25分]

- ①ほうれん草をゆでてよく絞り、細かく刻む。
- ②にんじんを千切りにして、ゆでておく。
- ③ボウルに①と②、ちりめんじゃこ、細かく切ったチーズ、白すりごま、めんつゆを入れて混ぜる。
- ④③のボウルにごはんを入れて混ぜ、塩で味をととのえる。
- ⑤1人2個ずつおにぎりを作る。

小学校高学年の部

明倫小学校5年

優秀賞

吉岡 惇雄さん



栄養満点おにぎり

中学生の部

三隅中学校1年

優秀賞

河田 結香さん



夏野菜とササミ
のサラダ

材料(4人分)

鶏ササミ:250g きゅうり:2本 ミニトマト:5個 おくら:5本
玉ねぎ:1/2個 Aしょうゆ:大さじ4 Aオリーブオイル:大さじ4
A酢:大さじ2 A砂糖:大さじ1 塩こしょう:少々 酒:大さじ1

作り方

[調理時間30分]

- ①ササミのすじを取り、塩こしょうと酒をふりかけて電子レンジ(600W)で5~7分加熱する。
- ②きゅうりを刻み、オクラはさっとゆでてから刻む。ミニトマトは半分に切る。
- ③Aを合わせて、ドレッシングを作る。玉ねぎはみじん切りにして電子レンジ(600W)で1分半加熱し冷まし、加える。
- ④ササミを適当な大きさにさく。
- ⑤お皿にササミと野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。

アレンジできるで賞

深川小学校3年
川添 愛莉さん

かぼちゃの
サバソースがけ

材料(4人分)

焼きサバ:70g かぼちゃ:1/4個 枝豆:1束
オリーブオイル:大さじ4 塩こしょう:少々

作り方

[調理時間10分]

- ①焼きサバの身を細かくほぐして、骨や皮を取り除く。
- ②枝豆は塩ゆでして、さやから出しておく。
- ③かぼちゃは5mmの薄さに切って、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱して、サバの身をよく炒める。
- ⑤枝豆とかぼちゃを加えて、塩こしょうで味をととのえる。

材料(4人分)

バゲット:1本 ヘビウリ(キュウリで代用可):100g ベーコン:30g
玉ねぎ:1/4個 ピーマン:1/2個 大根の漬物:20g
ミニトマト:2個 卵:2個 牛乳:100g チーズ:100g

作り方

[調理時間30分]

- ①ヘビウリの皮をむいて縦半分に切り、中の白い部分をスプーンでとりのぞいて5mmの細切りにする。
- ②ベーコン、玉ねぎ、ピーマンを5mmの細切りにする。
- ③漬物はみじん切り、ミニトマトは4等分のくし切りにする。
- ④①と②をフライパンで炒める。卵を溶いて、牛乳と混ぜる。
- ⑤バゲットの上1/3をカットして、パンの中身をとって器を作る。
- ⑥⑤に③と④と取りのぞいたパンを入れ、卵と牛乳を溶いたものをかけて上にチーズをのせる。
- ⑦200度のオーブンで12~15分焼く。

みんなで食べられるで賞

明倫小学校5年
磯本 悠貴さん



野菜たっぷり
パンキッシュ

映えるで賞

三隅中学校1年
垣内 ひかるさん

白おくらとねぎの
ひまわりコcott

材料(4人分)

白おくら:8本 小ねぎ:2本 キャベツ:1枚 卵:4個 粉チーズ:少々
塩こしょう:少々 しょうゆ:少々(お好みで)

作り方

[調理時間10分]

- ①おくらはヘタをとってななめ切り、ねぎは根の部分をとってななめ切り、キャベツは手でちぎる。
- ②お皿に野菜をドーナツ状に並べる。
- ③真ん中に卵を割り入れ、黄身の部分をつまようじで5,6か所さす。
- ④粉チーズと塩こしょうをふりかける。
- ⑤ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分20秒加熱する。

材料(4人分)

ピーマン:8個 トマト:15g 白おくら:1本 ハム:5g
マヨネーズ:20g チーズ:120g しらす:5g

作り方

[調理時間20分]

- ①ピーマンを半分に切って、中の種をとる。
- ②トマトの種を取り、みじん切りする。
- ③オクラは輪切りに、ハムは細く切る。
- ④マヨネーズ、チーズ、ハム、おくら、トマト、しらすの順にピーマンの中に入れる。
- ⑤オーブントースターで8分焼く。

食推奨

日置中学校1年
山崎 琴羽さん



ピーマン嫌いも克服の味！
カラフルピーマン

早寝・早起き・朝ごはんのススメ

朝食摂取は、生活リズムを整えます。

「主食・主菜・副菜」のそろった質の良い朝食を食べましょう。



食べよう野菜 1日 350g

野菜には、身体の機能を調整するビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。また体内のナトリウムを排泄します。



よく噛んで食べよう

ゆっくりよく噛んで食べることで、肥満予防につながります。また唾液が口腔ケアやがん予防等にはたらきます。



“楽しい食事”は“おいしい食事”

家族や友人などと一緒に食べると、一人で食べるより一段とおいしく感じられます。会話がはずみ、楽しい食事ができます。



「生涯『健康』なまち ながと」
イメージキャラクター “さっちゃん”

野菜たっぷり朝ごはん、
元気な1日をはじめよう！

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。