

第3回 [令和元年度]

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 野菜をつかったバランスのよいおかず」

生涯“健幸”なまちながと
イメージキャラクター
さっちー



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。

募集テーマ

「忙しい朝でもできる、パパっとかんたん
野菜をつかったバランスのよいおかず」

応募条件

- ・忙しい朝でもかんたんにできるもの
- ・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4校
応募作品数：小学校74作品／中学校74作品
応募総数：148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、中学校の部から各1作品を優秀作品、6作品を入賞作品としました。

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」家族や友人と一緒に楽しく食事をしましょう



材料（4人分）

ごはん：320g A塩こんぶ：12g Aかつおぶし：4g
Aいりごま：3g Aちりめんじゃこ：2g
A白オクラ：100g 大葉：2枚

作り方

【調理時間 20 分】

- ①白オクラをいたずりして洗い、耐熱皿に並べ、500Wの電子レンジで1分30秒加熱する。やわらかくなったら、氷水で冷まし、うす切りにする（水をよくきる）。
- ②大葉をみじん切りにする。
- ③A、①、②をごはんに入れてよくまぜ、おむすびをつくる。
※炊飯器にこんぶを入れて炊いてもOK



材料（4人分）

田屋なす：2本 玉ねぎ：80g 赤パプリカ：1/4個
にんにく：1片 長州どり(ミンチ)：150g カレールウ：2片
塩こしょう：少々 ごはん：100g オリーブ油：大さじ1
水：100cc 牛乳：50cc ウスターソース：小さじ2
ケチャップ：小さじ1 とろけるチーズ：50g 清風ねぎ：1本

作り方

【調理時間 15 分】

- ①なすを半分に切り、包丁で切り目をつけて中を抜き、軽くラップをして800Wの電子レンジに1分半かける（1皿に2本で2回）。
- ②玉ねぎ、赤パプリカは粗いみじん切りに、抜いたなすは5mm角のサイコロに切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱してにんにくを入れ、香りが出たら長州どりを加える。火が通ったら、玉ねぎ、赤パプリカ、なすを入れていためる。しんなりしたら水を加え、煮立ったらカレールウ、ウスターソース、ケチャップを加え、ごはん、牛乳を加えてまぜる。
- ④③をなすの器に盛ってチーズをのせ、トースターでこげ目がつくまで焼き、小口切りにした清風ねぎをのせたら完成。



材料（4人分）

木綿豆腐：2丁 ピーマン：1個 黄パプリカ：1/2個
ベーコン：2～3枚 ミニトマト：12個
ピザ用チーズ：適量 塩こしょう：少々 サラダ油：適量

作り方

【調理時間 15 分】

- ①木綿豆腐を6等分に切って水切りをし、材料は適当な大きさに切る。
- ②フライパンに油をひき、木綿豆腐を両面焼いて塩こしょうで味付けをする。
- ③アルミホイルの上に焼いた豆腐を置き、ピーマン、黄パプリカ、ベーコン、ミニトマト、ピザ用チーズをのせてトースターで6分焼く。



ハニーで
思いやりで賞

俵山小学校3年
福田 莉緒さん

さっぱり 夏の冷やしなます

材料（4人分）

白オクラ：5本 黄パプリカ（大）：半分
ミニトマト：3個 サラダチキン（プレーン）：1/3 枚
長門ゆずきち：2個 はちみつ：大さじ1 弱

作り方

【調理時間 25 分】

- ①白オクラを2分ゆでる。
- ②黄パプリカを横3等分に切って5mmの厚さにスライスし、ミニトマトは8等分、冷ましておいたオクラは乱切りにする。
- ③ゆずきちのしぼり汁と、はちみつをまぜる。
- ④サラダチキンを小さくほぐす。
- ⑤①から④をボウルに入れて和え、冷蔵庫で冷やして完成。



おやこで
つくって
みま賞

仙崎小学校1年
西村 隼人さん

まぜまぜ べじっとけえき

材料（4人分）

A ホットケーキミックス：150g A 絹ごし豆腐：150g
A 豆乳：50cc A オリーブオイル：大さじ1 A コンソメ：6g
にんじん：50g 田屋なす：30g トマト：50g ベーコン：50g
プロセスチーズ：15g

作り方

【調理時間 30 分】

- ①オーブンを220℃に予熱しておく。
- ②Aをなめらかになるまでまぜ合わせ、すりおろしたにんじん、1cm角に切った田屋なす・トマト・ベーコン・プロセスチーズを入れる。
- ③A4サイズくらいの大きさに切ったクッキングシートの角をねじって型を作り、②を流し入れ、天板と一緒に軽く落として空気を抜く。
- ④オーブンで20分焼いて完成。



かんたんで賞

日置小学校6年
松崎 幸弘さん

カラフル 3分クッキング！

材料（4人分）

ピーマン：120g
赤パプリカ：80g 黄パプリカ：80g
ちりめん：40g 塩こんぶ：20g

作り方

【調理時間 5 分】

- ①ピーマン、パプリカを細く切る。
- ②その中に、ちりめん、塩こんぶを入れてラップをし、500Wの電子レンジに3分かける。
- ③電子レンジから出してまぜたら完成。



ナイス
ネーミング賞

仙崎小学校5年
中島 幸那さん

ギラギラ太陽のような 栄養満点🌻夏野菜の ラタトゥーユ

材料（4人分）

玉ねぎ：60g なす：120g 黄パプリカ：40g きゅうり：120g
しめじ：50g トマト：600g コンソメ：5g
こしょう：少々 オリーブオイル：大さじ1 卵：4個

作り方

【調理時間 30 分】

- ①玉ねぎ、なす、黄パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとなすをよくいためる。その中に黄パプリカ、きゅうり、しめじ、トマト、コンソメを入れて15～20分煮込み、こしょうで調味する。
- ③鍋にお湯をわかし、お湯がわいたらその中に卵を落として1～2分煮て、ポーチドエッグを作る。
- ④②のラタトゥーユを器に盛り、ポーチドエッグをのせて完成。



材料（4人分）

A白オクラ：300g A青じそ：10枚 A長いも：60g
Aきゅうり：250g Aみょうが：3本 長門ゆずきち：2個
卵：4個 すりごま：適量 ごはん：600g すし酢：大さじ4
しょうゆ：適量 めんつゆ：適量 水：適量

作り方

【調理時間 25 分】

- ①野菜を洗って湯をわかし、白オクラをゆでる。
- ②Aをみじん切りに切る。
- ③生卵を割り入れ、卵がかくれる程度めんつゆ、水を入れる。黄身につまようじをさして600wの電子レンジで1分温める。
- ④ごはんをすし酢をまぜ、丼に盛る。切った野菜と卵をのせ、すりごまをふり、お好みで半分に切ったゆずきちとしょうゆをかけて完成。



材料（4人分）

ごはん：茶わん4杯分 卵：4個 しょうゆ：適量
ハム：4枚 キャベツ：4枚 スライスチーズ：4枚
塩こしょう：少々 サラダ油：大さじ1

作り方

【調理時間 20 分】

- ①ボウルにごはんと卵、しょうゆを入れてまぜる。
- ②熱したフライパンに油をひき、①を1人あたり2つになるように分けて1cmぐらいの厚さに平たくする。弱火でじっくり焼き、少し焦げ目がついてきたら裏返して反対側も焼く。
- ③短冊切りにしたハムをいため、キャベツも焼いたごはんののるぐらいの大きさに切って塩こしょうをかけていためる。
- ④②のごはんの上に、ハム→チーズ→キャベツ→ごはんの順にのせて完成。

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。

家族や地域の人と楽しい食事をしよう

早ね早おき朝ごはんの習慣をつけよう

だれかと一緒に食べる
「共食」はいいこといっぱい

おいしく楽しく
食べられ人間関係も
良好になります

食事の姿勢やはしの持ち方、
あいさつなど食事のマナーが
身につきます



好き嫌いがなくなり、
栄養バランスよく
食べられます

会話による
コミュニケーションから
人との絆が深まります

世代交流から行事食や
郷土料理など食文化が
継承できます

早くねると早おきにつながり、
朝の時間に余ゆうができて、
バランスのよい朝食が食べられます

主食



主菜



副菜



牛乳・乳製品



果物

