

平成28年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 最優秀賞 赤穂産野菜の七夕冷や汁

上住<sup>さとる</sup>賢さん・将<sup>ひとし</sup>さんの作品



### アピールポイント

- ・ 赤穂産の夏野菜をたくさんのせました。のりも赤穂産です。
- ・ 星型のにんじんや山芋をのせ、のりを星の横にのせると、流れ星！！七夕をイメージしてつくりました。

### 材料（2人分）

きゅうり	1/4本
にんじん	4スライス
オクラ	2本
山芋	6スライス
ねぎ	少々
きざみのり	少々
梅ぼし	少々
ごま	お好みで
和風だし	小さじ1
水	240ml
味噌	大さじ1.5
ごはん	お茶碗2杯分

### 作り方

- ① オクラとにんじんを茹でて、オクラは輪切りにし、にんじんを星型でぬく。
- ② スライスした山芋を星型でぬく。
- ③ きゅうりを輪切りにし、塩もみする。
- ④ ねぎを小口切りにする。
- ⑤ 和風だしと味噌を少しのお湯で溶く。
- ⑥ ⑤に水を加えて混ぜる。
- ⑦ お茶碗にご飯を盛り、だしを入れる。
- ⑧ 準備しておいた野菜をきれいに盛り付け、ごま、のり、梅ぼしをのせる。できあがり！！

平成28年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 優秀賞（赤相栄養士会長賞）

# 簡単！！朝から元気もりもりスープ

森谷晃大さん・清香<sup>さやか</sup>さんの作品



### アピールポイント

ぼくは朝、牛乳を飲むのがきらいです。でも、このおいしいスープを飲むと元気もりもりになります。

### 材料（2人分）

みそ	大さじ2
だし汁	カップ2
牛乳	カップ1/2
きゃべつ	2枚
ウインナー	2本
卵	2個

### 作り方

- ① きゃべつを千切りにする。ウインナーを1cm幅に斜めに切る。
- ② だし汁にきゃべつを入れて煮る。きゃべつがやわらかくなったら、沸騰しているところに卵を割り入れる。
- ③ ウインナーを入れ2分煮て、味噌を溶いて加え、牛乳も加えて、煮立たないように温める。

平成28年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

優秀賞（赤穂市いずみ会長賞）

## 夏さっぱりねばねばご飯

こたに  
古谷匠さん・真理さんの作品



### アピールポイント

しらす干しはカルシウムアップです。オクラとモロヘイヤは夏野菜のネバネバ野菜です。食欲がおちる夏でもさっぱりと食べられるので夏バテ防止の朝食です。短時間でできて、お茶碗1杯、好きなように盛り付けられます。

### 材料（2人分）

ご飯	お茶碗2杯分
豆腐	100g
オクラ	3本
モロヘイヤ	適量
めんつゆ(ストレート)	大さじ4
しらす干し	大さじ2
かつお節	適量

### 作り方

- ① 豆腐をさいの目に切る。
- ② オクラを茹でて刻む。
- ③ モロヘイヤを茹でて刻む。
- ④ ご飯を皿に盛る。
- ⑤ ①～③を④の上のにせる。
- ⑥ 全ての具材の盛り付けが終わったら、めんつゆをかけ、しらす干しとかつお節をかける。

平成28年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 優秀賞（平田調理専門学校長賞）

# とろ〜りピザ風おにぎり

安原希さん・美香さんの作品



### アピールポイント

- ・ ピーマン嫌いな人、玉ねぎ嫌いな人が食べられる。
- ・ 朝にチーズの香ばしい匂いが合っている。
- ・ 家にありそうなものでつくれる。

### 材料（2人分）

ごはん	320g
玉ねぎのみじん切り	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/3
ピーマンのみじん切り	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
とろけるチーズ	2枚
ミニトマト	1個
油	適量

### 作り方

- ① トマトを1/4に切る。
- ② チーズを2枚とも1/4に切って、8枚つくる。
- ③ ボウルにごはん、玉ねぎのみじん切り、マヨネーズ、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ④ 80gずつ4つに分けて丸くにぎり、表面を平らにする。
- ⑤ アルミホイルに油を薄くぬり、トースターにおく。
- ⑥ ④の上にケチャップ少なめ、②のチーズを2枚、ピーマンのみじん切り、ケチャップ薄く、①のトマトの順にのせ、トースターに入れて焼く。
- ⑦ チーズがとろけるまで焼いて、お皿に盛りつけたら完成！

平成28年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

優秀賞（健康福祉部長賞）

## そうめんで納豆ピザ

佐々木楓さん・梓さんの作品



### アピールポイント

子どもの好きなそうめんと納豆を合わせてみました。トッピングをオーソドックスなピザの具材にしても合いました。

朝から栄養満点です！

### 材料（2人分）

そうめん	1束
チーズ	少量
納豆	1パック
付属のたれ	1つ
きざみのり	少量
チーズ	お好みの量
オリーブオイル	適量

### 作り方

- ① そうめんを茹でる。（余ったそうめんを使う時は、水でほぐしておく）
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、そうめんを薄く広げる。（火はまだつけません）
- ③ そうめんの上に少量のチーズを散らす。そして中火で5分ほど焼く。裏がきつね色になる程度。
- ④ そうめんを返す。たれを加えて混ぜた納豆を上に乗せて広げ、さらにチーズをのせる。火を弱火にし、そうめんがカリッとするまで焼く。
- ⑤ チーズがいい感じにとろけたら、きざみのりをのせて、完成☆