

平成30年度朝ごはんレシピコンテスト受賞作品

## 最優秀賞 やるきあげあげミルクレープ

尾崎小学校1年生 かりたわかな 苺田和奏さん・みほ 美保さんの作品



### アピールポイント

かわいい見目でテンションあげあげ★食べてやる気あげあげ★  
食欲のない朝でも食べたくなるようなかわいい朝ごはんを考えました。

### 材料（2人分）

小麦粉	70g
A 片栗粉	4g
水	150cc
塩	小さじ1/2
人参	1/4本
きゅうり	1/2本
卵	2個
ハム	7枚
レタス	1/4玉
ミニトマト	4つ
マヨネーズ	大さじ3
塩	少々

### 作り方

- ① Aをよく混ぜる。フライパンで焼く。
- ② 人参、きゅうりは千切りにして、塩をしておく。
- ③ ゆで卵をつくる。細かくして、マヨネーズと和える。
- ④ レタスを洗ってちぎる。
- ⑤ ②の生地の上に、野菜、ハム、卵を乗せていく。
- ⑥ 切ってお皿に乗せる。

### POINT!

⑤で重ねた時に、ラップで包んで形作り、ラップの上から包丁で切ると、切り口が綺麗に仕上がります。

平成30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）

### 夏のねばふわスタミナお焼き

高雄小学校6年生 おけぐちまさゆき 桶口雅行さん・まさき 正樹さんの作品



#### アピールポイント

モロヘイヤやオクラなど妹が嫌いな野菜がたっぷり入っているのに、ソースをかけてお好み焼きのようにすると、ふわふわしてとてもおいしいと食べてくれました。

#### 材料（2人分）

モロヘイヤ	1袋
オクラ	6本
長芋	250g
めんつゆ	大さじ3
卵	1個
小麦粉	50g
ごま油	適量
飾りパプリカ	1個

#### 作り方

- ① モロヘイヤを茎の部分の1/3位を切り落とし細かく刻み、ボールに入れ、レンジで加熱する。
- ② オクラをみじん切りにし、長芋の100gを5mm角位に切り、①のボールに入れる。
- ③ 残りの長芋をすりおろし、②のボールに入れ、混ぜる。
- ④ めんつゆを入れて混ぜ、更に溶いた卵と小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④の生地を直径7cm位の丸型になるようにスプーン等に入れる。
- ⑥ 蓋をして弱火で焼き、焼き色がついたら、ソースをかけて完成。パプリカでトッピングをしても良い。

平成30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）

### 朝からお手軽丼

赤穂小学校2年生 はら だゆうせい 原田悠生さん・よしのり 佳紀さんの作品



#### アピールポイント

簡単なのに栄養がある。包丁を使わなくても、ほくでも作れる。すごくおいしい！  
一杯でおなかいっぱい！ 色味が良い。

#### 材料（2人分）

ごはん	お茶碗2杯分
卵	2個
めんつゆ	大きじ1
ツナ缶	1缶
にら	8本
オクラ	4本
塩こしょう	少々
ミニトマト	2個

#### 作り方

- ① ご飯を丼に入れる。
- ② にらを小さくはさみで切る。
- ③ 湯を沸かし、オクラを茹でる。
- ④ ボウルに卵を割って、めんつゆを入れて溶く。
- ⑤ 茹でたオクラを小さくはさみで切る。
- ⑥ にらをレンジで1分半チンする。
- ⑦ ツナ缶の油をきる。
- ⑧ ご飯の上に⑤、⑥、⑦をのせ、④と塩こしょうをかける。
- ⑨ ラップをかけて、レンジで1分半位チンする。
- ⑩ ミニトマトを半分に切ってのせる。

平成30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）

### しめじとにらのオムレツ

赤穂西小学校6年生 おおしま 大島わかなさん・ゆきえ 幸恵さんの作品



#### アピールポイント

臭だくさんで、卵の中側が半熟でおいしいです。くっつかないホイルで作ると、オムレツの形が作りやすいです。

#### 材料（2人分）

しめじ	1袋
ウインナー	3本
にら	1束
卵	3個
ブラックペッパー	少々
サラダ油	大さじ1
こしょう	少々

#### 作り方

- ① フライパンを熱して、油を入れる。
- ② 1cm幅に切ったウインナーを炒める。
- ③ ほぐしたしめじを入れる。
- ④ 3cm幅に切ったにらを入れる。
- ⑤ 塩こしょうで味付けをする。
- ⑥ 別のフライパンにアルミホイルをしいて、割りほぐした卵を入れる。
- ⑦ 卵に半分くらい火が通ったら、先に炒めた具を入れる。
- ⑧ アルミホイルをホイルごとオムレツの形に整える。

平成30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）

# カラフルサラダ

御崎小学校6年生 たけだゆうき 竹田夕綺さん・あさみ 麻美さんの作品



### アピールポイント

いろいろな食材を入れて、栄養満点にしました。もやしや切り干し大根など、いろいろな食感があっておいしいサラダです。青じそドレッシングだけではなく、ゴマドレッシング、玉ねぎドレッシングなど、お好みのドレッシングでもいいです。また、ゆで卵もお好みの硬さで茹でるとおいしいです。

### 材料（2人分）

もやし	1パック
オクラ	5本
切り干し大根	15g
乾燥わかめ	1つかみ
人参	1/3本
青じそドレッシング	適量
塩	1つかみ
卵	2個

### 作り方

- ① 人参の皮をピーラーでむき、ピーラーでうす切りにする。
- ② 切り干し大根、わかめを水に戻す（5分ずつ）。
- ③ 鍋に水を入れ、塩（1つかみ）を入れる。
- ④ もやし（3分）、オクラ（5分）、人参（1分）を茹でる。
- ⑤ ゆがき終わったら、水にさらし冷ます。
- ⑥ 卵（9分）を茹で、茹で終わったら、1/4に切る。
- ⑦ オクラのヘタを切り、斜めに切り、2等分する。
- ⑧ 皿に盛り付け、青じそドレッシングをかける。