



朝ごはんコンテスト 最優秀賞

「れんこだいのひものやき」

くちき
巖原小学校 6年生 朽木さん

<工夫したところ>

- 火加減を見ながら焦がさないようにしたところです。
- 簡単に作れて栄養もとれます。



料理名	材料（4人分）	作り方
とうもろこし ごはんの おにぎり	とうもろこしごはん 茶碗 4 杯	①おにぎり 1 個分のごはんを茶碗に入れラップに包んで形をととのえる。
だしまき たまご	卵 3 個 白だし 大さじ 2 さとう 小さじ 1 水 大さじ 1	①卵をわってまぜる。 ②調味料を入れる。 ③フライパンに油をひく。 ④卵をながし入れる。 ⑤おっていく。 ⑥この行程を 3、4 回ぐらい繰り返す。
みそしる	かんそうわかめ 1 つかみ じゃがいも 2 個 とうふ 1 丁 みそ 大さじ 4 だしパック 1 つ	①なべに水を入れ、だしパックを入れる。 ②じゃがいも→わかめ→とうふの順に入れる。
れんこだいの ひものやき	れんこだいのひもの 4 枚	①魚やきグリルでやく。
デザート	ヨーグルト 4 つ キウイ 2 個	①キウイを食べやすい大きさに切って、ヨーグルトととりつける。

朝ごはんコンテスト 優秀賞

「丼朝食」

美津島北部小学校 6年生 ^{くにしげ} 國重さん

<工夫したところ>

○夏野菜を使ったことと、対馬産のオクラを使ったことです。



料理名	材料（4人分）	作り方
そばろ丼	とりミンチ 300g しょうが（チューブ）5g しょうゆ 大さじ2 さとう 大さじ3 みりん 大さじ1 たまご 3個 さとう 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 マヨネーズ 少々 ごはん 440g こねぎ 2本	①とりミンチをいためる。調味料としょうがを入れて味をつける。 ②ときたまごにさとうとしょうゆ、マヨネーズを入れる。フライパンに流し入れて、いりたまごを作る。 ③うつわにごはんをもり、その上にそばろとたまごとねぎをのせる。
みそ汁	みそ 60g 油あげ 1枚 えのき 40g なす 1/3本 いりこだし 8g ねこぶだし 少々 こねぎ 1本	①なべに水を入れて、切った材料を入れる。 ②火が通ったら、いりこだしとねこぶだしを入れて火を止める。最後にみそをとかしてねぎを入れる。
オクラのハムまき	オクラ 8本 ハム 8枚	①オクラのヘタをとる。 ②オクラにハムを巻いて焼く。
いちごヨーグルト	冷とういちご 4つぶん ヨーグルト 200g	①いちごを適当なおおきさに切る。 ②いちごをうつわにもって、ヨーグルトをそえる。

朝ごはんコンテスト 優秀賞

「栄養たっぷり朝ごはん」

美津島北部小学校 6年生 ^{こと}古藤さん

<工夫したところ>

○目玉焼きは焼きすぎず、きみをとろとろにしたらおいしいです。



料理名	材料（4人分）	作り方
ごはん	ごはん 茶わん 100g 4杯	①ご飯をもりつける。
目玉焼き ベーコン	たまご 4個 ハーフベーコン 8袋 油 適量	①ボールにたまごをわる。 ②フライパンに油少々を入れ、中火で熱する。 ③フライパンがしっかり温まっているかを確認してから卵を入れ、ふたをして弱火で3～4分黄味が好みの固さになるまで焼いたら完成。 ④目玉焼きを焼いたフライパンでベーコンを焼く。
やきなす	ナス 1本 けずりぶし 適量 めんつゆ 適量	①ナスを7～8分ほど焼く。 ②皮を串を使いむく。 ③食べやすい大きさに切る。 ④めんつゆ、けずりぶしをかけたら完成。
ブロッコリー とシーチキン	ブロッコリー 8束 シーチキン 40g	①ブロッコリーを切り、ゆでる。 ②ブロッコリーをシーチキンであえて完成。
みそ汁	大根 80g エノキ 40g とうふ 100g みそ 大さじ5 水 600ml だしの素 4g	①なべに水とだしの素をいれる。 ②とうふはさいの目、エノキは2cmの長さ、大根はいちよう切りにカットする。 ③①に大根とエノキを入れ、ふっとうさせる。 ④ふっとうしたらとうふを入れる。 ⑤火をとめてみそをときいれる。 ⑥再び火にかけ、ふっとう前に火をとめて完成。

朝ごはんコンテスト 優秀賞

「簡単！！パクッと朝ごはん」

厳原北小学校 6年生 まつしま 松島さん

<工夫したところ>

- 洗い物が少なく手軽に食べられる所を工夫しました。
- 具材をのりで包むとき、崩さずきれいに包むことを工夫しました。



料理名	材料（4人分）	作り方
味噌汁	わかめ 10g 豆腐 1/2 丁 味噌 40g いりこ	①鍋にいりこを入れて出汁をとる。 ②わかめと豆腐を入れる。 ③味噌をといて、味噌汁をそそぐ。
おにぎらず	のり 4 枚 レタス 8 枚 ハム 8 枚 卵 4 個 マヨネーズ 10g 米 3 合	①レタスを洗う。 ②スクランブルエッグを作る。 ③のりにご飯を盛ってレタス、ハム、スクランブルエッグ、マヨネーズを包む。 ④半分に切る。
スイカ	スイカ 2 切	①スイカを並べる。