

朝ごはんコンテスト 最優秀賞

「目覚める朝ご飯」

豊玉小学校5年生　山田さん



＜工夫したところ＞
〇地元のものを取り入れ、４品の味のバランスを考えながら
　味付けを考えました。

料理名	材料（４人分）	作り方
カムカムごはん	ごはん(対馬産米)　茶碗３杯 刻みたくあん　大さじ３ かつお節　１袋 ちりめんじゃこ　30g 乾燥わかめ　大さじ２ A めんつゆ(２倍濃縮)　大さじ１ ごま油　大さじ１	①ボウルに具材と調味料Ａを入れ、よく混ぜ合わせる。 ②ご飯を加え、全体が均一になるまでよく混ぜる。
トマ玉スープ	トマト　大１個 卵　２個 鶏がらスープの素　小さじ３ 塩こしょう　少々 水　500ml ごま油　小さじ１ サラダ油　小さじ１	①トマトを1cm幅のくし形切りにする。 ②卵を器に割り入れ、溶きほぐしておく。 ③鍋にサラダ油を熱し、トマトを入れてさっと炒める。分量の水と鶏がらスープの素を加え、煮立ったら火を弱める。 ④塩こしょうで味を調え、溶き卵を全体に回し入れる。再び煮立ったら軽く混ぜ、ごま油を加える。
元気サラダ	ひじき　70g れんこん　100g 人参　60g 枝豆（冷）　80g コーン　大さじ５ A マヨネーズ　大さじ３ 白すりごま　大さじ３ めんつゆ(２倍濃縮)　大さじ２と1/2 砂糖　大さじ1/2 B 酢　小さじ１ 水　20ml	①枝豆は解凍し、さやから出しておく。 ②れんこんはスライサーで薄切りにし、酢水Ｂに５分ほど浸す。人参は細切りにする。 ③沸騰したお湯にれんこんとひじきを入れ、さっと茹でる。ザルにあげて冷ます。 ④ボウルに調味料Ａを入れて混ぜる。③の水気をよく切って加え、コーンと枝豆を加えて混ぜ合わせる。
ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト　400g ブルーベリー　30g バナナ　１本	①バナナをスライスする。 ②器にヨーグルトを盛り、ブルーベリーとバナナをのせる。

朝ごはんコンテスト
優秀賞

「アジのアンダンスー（油みそ）とアラ汁」

鶏鳴小学校5年　東さん

＜工夫したところ＞
〇対馬でポピュラーな魚を使いたかったので、アジをえらびました。私は沖縄出身なので、沖縄の油みそ（豚肉を使った）をアレンジして、豚ではなく、魚の油みそを作ってみました。ごはんの上にのせたり、おにぎりの具としてもおいしいです。



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。
アジのアンダンスー（油みそ）	アジ（大）　２尾 A みそ　大さじ２と1/2 酒　大さじ２ 黒砂糖　大さじ２ みりん　大さじ２ いりごま　少々	①アジを三枚におろす。 ②フライパンに薄く油をひき、アジを焼く。水分がなくなるまでカリカリに焼き、身をほぐす。 ③アジに火が通ったら、調味料Ａを加え、水分がなくなるまで炒める。 ④最後にいりごまを加えて、できあがり。
アラ汁	アジのアラ　適量 水　600ml みそ　大さじ２ 長ネギ　適量 しょうが（チューブ）１㎝程度	①長ネギは斜め薄切りにする。 ②アラは背びれを切り落とす。ザルに重ならないようにならべ、熱湯をかけて湯引きする。 ③鍋にアラとしょうがを入れ、水600mLを加えて中火にかける。 ④煮立ったら長ネギを加え、みそを溶き入れて、できあがり。
きゅうりとツナのポン酢和え	きゅうり　１本 ツナ缶　半分 塩　少々 A ポン酢　大さじ２ ごま油　小さじ１ 塩こんぶ　少々	①きゅうりは薄切りにし、塩をまぶして10分ほど置く。キッチンペーパーで水気を拭き取る。 ②ツナは汁気を切る。 ③ボウルにきゅうり、ツナ、調味料Ａを入れて和えたら、できあがり。
つぼ漬（市販）		

朝ごはんコンテスト
優秀賞

「地元の旬の食材を使った
夏バテ体策ごはん」

佐須奈小学校6年　坂口さん

＜工夫したところ＞
〇かぼちゃを切るときに、けがをしないようにしてください。ぜひ、作ってみてください。



料理名	材料（4 人分）	作り方
魚の炊き込みごはん	米　2 合 レンコダイの塩焼き　4 切れ 白だし　小さじ 1	①米を炊飯器に入れ、白だしを加える。 ②2 合の目盛りまで水を入れ、レンコダイを並べて炊く。 ③炊き上がったらレンコダイを取り出し、骨を取りのぞいて身をほぐす。 ④ごはんに戻して混ぜ、器に盛りつ付ける。
かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ　1/4 個 チーズ　適量	①かぼちゃを約 1 ㎝の厚さに切り、耐熱皿に並べる。 ②ラップをかけ、電子レンジ（600W）で 4 分加熱する。 ③チーズをのせ、グリルの中火で焼く。 ④器に盛りつける。
レタスとトマトのサラダ	レタス　2 枚 トマト　1/2 個 ごま油　適量 しょうゆ　適量	①レタスとトマトを食べやすい大きさに切る。 ②ごま油としょうゆを加えて混ぜ、器に盛りつける。
みそ汁	鶏皮　1 枚 キャベツ　2 枚 だしパック　2 パック みそ　適量 レモン汁　適量	①だしパックと鶏皮でだしをとる。 ②キャベツを食べやすい大きさに切って加える。 ③みそを溶き入れ、レモン汁を加える。 ④器に盛りつける。