

# 朝ごはんコンテスト 最優秀賞



## 「五輪カラーの朝ごはん」

佐須奈小学校 6年 <sup>ささ</sup>佐護さん

### <工夫したところ>

- 今年、オリンピックがあったので五輪の色と配置を考えてつくりました。
- 対馬産のお米、オクラ、たまねぎ、じゃがいも、ブルーベリージャム、ワカメをつかってつくりました。



料理名	材料（4人分）	作り方
おにぎり	佐護ツシマヤマネコ米 1.5合 黒ごま 少々	①お米をといでたく。 ②丸ににぎる。 ③黒ごまをかける。
しゃけの塩焼き	しゃけの切り身 2切れ トマト 大1個 レタス 適量	①グリルで焼く。 ②トマトは洗って切る。 ③レタスは洗って手でちぎる。
オクラのごまあえ	オクラ 8本 すりごま 少々 ポン酢 大さじ1	①オクラはゆがいて、小口サイズにきる。 ②すりごまとポン酢で和える。
たまごやき	たまご（Lサイズ） 5個 さとう 少々 塩 少々	①たまごをわる。 ②さとうと塩を入れてまぜる。 ③たまごやきをつくり、切る。
みそしる	とうふ 適量 たまねぎ 適量 にんじん 適量 じゃがいも 適量 油あげ 適量 だし 適量 みそ 適量 わかめ 少々	①とうふ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油あげを一口サイズに切る。 ②水にだしを入れ、野菜を入れてにる。 ③みそをとき、わかめを入れる。
ヨーグルト	プレーンヨーグルト 適量 ブルーベリージャム 適量	①ヨーグルトを小皿に入れ、ブルーベリージャムをのせる。



# 朝ごはんコンテスト 優秀賞

## 「安くて栄養のある朝ご飯」

くろいわ  
大船越小学校 6年 黒岩さん

### <工夫したところ>

- 自分の家でとれた野菜や魚を使いました。
- かたい物をにている間、他のことをして、時間を短縮しました。
- 道具はその場で洗い、後で洗う物を少なくしました。



料理名	材料（4人分）	作り方
ごはん	ごはん 茶わん4杯	①ごはんを盛り付ける。
みそ汁	かぼちゃ 1/8個 玉ねぎ 1個 とうふ 1丁 わかめ 5g だし 適量 みそ 適量	①水をいれてお湯をわかす。 ②かぼちゃを入れる。 ③玉ねぎを入れる。 ④だしを入れる。 ⑤とうふを入れる。 ⑥みそを入れる。 ⑦わかめを入れる。
焼き魚	イサキの干物 4切れ	①干物を焼く。
玉子焼き	たまご 4個 塩 少々 さとう 少々 牛乳 少々	①たまごをとく。 ②塩とさとうを入れる。 ③牛乳を入れる。 ④焼く。
きゅうりの浅づけ	きゅうり 1本 塩 少々 ごま 少々	①きゅうりをうす切りにする。 ②塩をまぶしておく。 ③しぼってごまをふりかける。



# 朝ごはんコンテスト 優秀賞

## 「栄養満点！！元気もいもい朝ごはん」

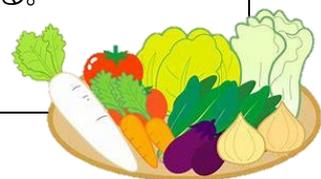
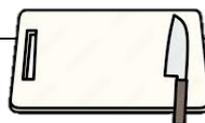
豊玉小学校 6年 <sup>こみや</sup>小宮さん

### <工夫したところ>

- オクラ、タマネギ、アスパラ、トマト、ブルーベリーは祖母の畑でしゅうかくしたのを使いました。
- 魚のかば焼きは、学校の授業でさばき方を教えてもらったので、つくりました。アジやサバもおいしいです。



料理名	材料（4人分）	作り方
ごはん	佐護米 適量 もち麦 適量	①ご飯を盛り付ける。
おくらスープ	オクラ 6本 ニンジン 適量 タマネギ 適量 エノキ 適量 たまご 2個 コンソメ 適量	①水を入れて、お湯をわかす。 ②野菜（ニンジン、タマネギ、オクラ、エノキ）を切り、なべに入れて、にる。 ③たまごをとき、入れる。 ④コンソメを入れる。
魚のかば焼き と野菜ぞえ	アカバナ 2匹 かたくりこ 適量 さとう 適量 しょうゆ 適量 ごま 少々 アスパラ 4本 ミントマト 8個	①魚を3枚におろす。 ②かたくりこをつけてフライパンで焼く。 ③さとう、しょうゆで味付けし、ごまをちらす。 ④アスパラをゆでる。ミントマトを洗ってかざる。
ブルーベリー ヨーグルト	プレーンヨーグルト 適量 ブルーベリー 適量 ハチミツ 適量 ミント 少々	①ヨーグルトにハチミツ、ブルーベリー、ミントをかざりつける。



# 朝ごはんコンテスト 優秀賞

「今日も一日がんばろう！！朝ごはん」

こめだ  
巖原小学校 6年 米田さん

## <工夫したところ>

- サラダにたっぷり海そうを入れました。
- おみそ汁にも具をたくさん入れて豆にゅうも合わせました。
- おにぎりは栄養満点で何個でも食べれるおいしさです。
- 玉子焼きは私の一番のとくい料理です。



料理名	材料（4人分）	作り方
おにぎり	ごはん 茶わん4杯 じゃこ 大さじ山もり4 大葉 8枚 うめぼし 2個 白いりごま 大さじ2	①ボウルにごはん、じゃこ、きざんだ大葉、うめぼし、白いりごまを入れ、まぜる。 ②ラップでおにぎりにする。
豆にゅう みそ汁	さつまいも 1/2本 こまつな 1/3袋 しめじ 1/2かぶ あつあげ 1/2丁 だし入りみそ 適量 豆にゅう 大さじ6	①なべに水を入れる。 ②さつまいも、こまつな、しめじ、あつあげを切る。 ③具材をなべに入れる。 ④だし入りみそを入れる。 ⑤豆にゅうを入れる。
サラダ	ワカメ（もどしたもの）大さじ1 ひじき（もどしたもの）大さじ1 ツナ缶 1缶 きゅうり 1本 水菜 1/2束 ミニトマト 8個 す、さとう、すりごま 各大さじ1 しょうゆ 大さじ2	①水菜を洗い、3cmほどに切る。 ②きゅうりを食べやすい大きさに切る。 ③ツナ缶とごま、調味料をまぜ、ドレッシングを作る。 ④野菜と海そうをまぜ、ドレッシングをかける。
たまごやき	たまご 3個 めんつゆ 大さじ1 マヨネーズ 3周 油 適量	①ボウルにたまご、めんつゆ、マヨネーズを入れてまぜる。 ②フライパンに油をひいてたまごを焼く。

