



忙しい朝でもパパッとかんたん
緑黄色野菜をつかった
バランスのよいおかず

第5回 〈令和3年度〉 ながとお料理コンクール 入賞作品レシピ集

～小・中学生がレシピを考案
オリジナルの朝ごはん～



趣旨

本コンクールは、アンケートにより市内の小・中学生に朝食の欠食や栄養バランスの偏りが見られることから、特に不足しがちな副菜を朝食から積極的に摂取できるよう、市内の小・中学生を対象にレシピを公募したものです。

応募条件

- ・忙しい朝でもかんたんにできるもの
- ・緑黄色野菜を1つ以上使うこと
- ・地域の食材を1つ以上使うこと

応募総数

応募総数 : 139 作品
応募学校数 : 小学校9校/中学校4校
応募作品数 : 小学校44作品/中学校95作品

審査方法

1次審査（書類審査）、2次審査（試食審査）を行い、小学校低学年の部、高学年の部、中学生の部から各1作品を優秀賞、さらに4作品を入賞とし、合計7つの受賞作品を決定いたしました。

主催・後援

主催：長門市健康増進課
後援：長門市食生活改善推進協議会

小学校低学年の部

優秀賞

仙崎小学校 1年 中田 伊織さん

ながとやさいのタコライス



- 1 たまねぎはみじん切り、なすは1cm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉を炒め、色が変わってきたら1を加え炒める。
- 3 火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩コショウで味をつける。
- 4 ミニトマトは4等分に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 5 お皿にごはんを盛り、真ん中に3のをせ周りにミニトマト、レタスを盛り付け、仕上げにピザ用チーズを盛り付ける。

材料（4人分）

ごはん：2合 合いびき肉：300g たまねぎ：1個 なす：1本 ミニトマト：8個

レタス：適量 ケチャップ：大さじ3 ウスターソース：大さじ2 塩コショウ：少々

カレー粉：小さじ2 ピザ用チーズ：適量 サラダ油：小さじ1

小学校高学年の部

優秀賞

仙崎小学校 5年 中島 和奏さん

栄養たっぷり

かんたんオムライス



- 1 ピーマン、パプリカは1cmの角切り、オクラは厚めの輪切りにして、レンジ（600w）で1分半加熱する。
- 2 1と温かいごはん、ケチャップ、塩コショウを混ぜる。
- 3 ボウルに卵を割り、牛乳を入れて混ぜる。
- 4 3に2と角切りに切ったハム、コーン、コンソメを入れてよくかき混ぜる。
- 5 温めたフライパンに油をしき、4を入れ平らにならし、中火で3分焼いた後、蓋をして弱火で5分焼く。
- 6 最後に全体にチーズ、トマトを飾って、さらに約1分蒸し焼きにする。

材料（4人分）

ごはん：400g ピーマン：小2個 パプリカ：1/2個 オクラ：4本 ミニトマト：4個

コーン：大さじ4 卵：4個 ハム：4枚 牛乳：100cc チーズ：40g

ケチャップ：大さじ4 塩コショウ：少々 顆粒コンソメ：小さじ1 油：大さじ1

中学生の部

優秀賞

三隅中学校 2年 垣内 ひかるさん

ピザーゴ



- 1 ピーマンを洗って中の種を取り除き、輪切りにする。オクラとミニトマトはヘタを取り、輪切りにする。
- 2 豆腐は小さめのさいの目切りに、ちくわは小口切りにする。
- 3 卵をとき、塩とちりめんを入れてよく混ぜる。
- 4 フライパンに油をひいて1. 2をピザのようにきれいに並べる。
- 5 4で並べたものを崩さないようにゆっくり3を流し入れる。片面1分半ずつ中火で焼く。
- 6 お好みでケチャップをつける。

材料（4人分）

卵：8個 ちりめん：大さじ4 ピーマン：4個 ミニトマト：4個 オクラ：2本

豆腐：1/2丁 ちくわ：4本 塩：小さじ1 サラダ油：適量 ケチャップ：お好みの量

入賞 全部食べられるで賞 「トマトのカップサラダ」

深川小学校 3年 宇田 奏太さん



- 1 トマトのヘタを切り、中身をスプーンでくりぬく。
中身はボウルに入れる。
- 2 きゅうりとかまぼこを1 cmの角切りにする。
レタスはちぎっておく。
- 3 エリンギをレンジで600w2分加熱し、1 cmの角切りにする。
- 4 2. 3とコーンを1のボウルに入れ、ゴマドレッシングで和える。
- 5 1でくりぬいたトマトを4に入れる。

材料（4人分）

トマト：4個 きゅうり：1/2本 レタス：1枚 エリンギ：1本 コーン缶：大さじ2
かまぼこ：1/2本 ゴマドレッシング：大さじ2

入賞 チャレンジ賞 「すてきなおくさん」

仙崎小学校 5年 西村 亮太さん



- 1 白オクラを板ずりしてよく洗い、レンジで600w1分加熱し、氷水にあげて冷ます。
- 2 Aを混ぜ合わせ、熱したフライパンにオリーブオイルをしき、スクランブルエッグにする。お皿に移して粗熱をとる。
- 3 1のオクラを縦に切り、レタスとトマトは洗い、トマトは輪切りにしておく。
- 4 パンにレタス→トマト→チーズ→オクラ→サラダチキン→マヨネーズ→卵→レタス→パンの順にはさむ。

材料（4人分）

パン（サンドウィッチ用）：8枚 ほぐしサラダチキン：80g レタス：8枚
トマト：1個 白オクラ：12本 スライスチーズ：4枚 A卵：3個 A牛乳：大さじ3
A塩コショウ：少々 マヨネーズ：少々 オリーブオイル：適量

入賞 長州の夏が来たで賞 「トマトを丸ごと使ったカレーグラタン」

三隅中学校 1年 柳井 球汰さん



- 1 トマトのヘタを切り、中身をスプーンでくりぬく。
- 2 野菜をみじん切りにし、切った野菜と鶏肉を炒める。
火が通ったら、塩コショウとカレー粉を入れ味をつける。
- 3 2にくりぬいたトマトを入れ煮込む。
- 4 1の中身をくりぬいたトマトに3を入れ、その上にスライスチーズをのせてトースターで5分焼く。

材料（4人分）

トマト：4個 いんげん豆：4本 たまねぎ：小1個 長州鶏のこま切れ：170g
カレー粉：小さじ3 スライスチーズ：4枚 塩コショウ：少々



野菜たっぷり朝ごはん

元気な1日を始めよう

入賞

食推奨

「パワーたっぷりミネストローネ」

三陽中学校 1年 河野 太海さん



- 1 材料を切る。たまねぎ、にんじん、なす、パプリカは1 cmの角切りに、白オクラ、ウインナーは0.5 cmの輪切りに、トマトはざく切りにする。
- 2 深型のフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、たまねぎ、にんじん、なす、パプリカ、ウインナーをしんなりするまで炒める。
- 3 Aとマカロニを入れて、野菜とマカロニが柔らかくなるまで煮込む。
- 4 最後に白オクラを入れて、ひと煮立させ塩コショウで味を整える。

材料（4人分）

たまねぎ：1個 にんじん：1/2本 なす：1本 パプリカ（赤・黄）：1/4個 白オクラ：3本
 ウインナー：4本 マカロニ：30g にんにくチューブ：小さじ1/2 Aトマト：2個
 A水：800cc Aケチャップ：大さじ2 A砂糖：大さじ1 A顆粒コンソメ：大さじ1と1/2
 塩コショウ：少々 オリーブオイル：大さじ1

毎月19日は「ながと 食の日」

「ながと食の日」は、日頃の食事について見直し、考え、実践する日です。

家族や友人と楽しく食事をしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんのススメ

朝食摂取は、生活リズムを整えます。

「主食・主菜・副菜」のそろった
質の良い朝食を食べましょう。



「生涯『健康』なまち ながと」
イメージキャラクター “さつちー”

良く噛んで食べよう

ゆっくりよく噛んで食べることで、肥満予防につながります。また唾液が口腔ケアやがん予防等にはたります。

食べよう野菜 1日 350g

野菜には、身体の機能を調整する
ビタミン・ミネラル・食物繊維が
豊富です。また体内のナトリウム
を排泄します。

“楽しい食事”は“おいしい食事”

家族や友人などと一緒に食べると、
一人で食べるより一段とおいしく
感じられます。会話がはずみ、楽しい
食事ができます。