

第10回

[令和8年度]

ながと



お料理コンクール

入賞作品レシピ集

地元の自慢食材を見つけて！わが町の簡単朝ごはんレシピ

応募条件

- ① 長門市産の食材を1つ以上使用
- ② 野菜を1種類以上使用
- ③ 調理時間が30分以内のもの



本コンクールでは、小中学生の親子を対象に、
家庭での実践につながる質の良い朝食の普及・定着をめざしてレシピを公募しました。

優秀賞

イカしたオクラに、 ゆずきちっと！

仙崎中学校1年 上田 凌太郎 さん

作り方

調理時間：10分



材料【4人分】

- ・イカ刺し… 1パック
- ・エビ…………… 4尾
- ・白オクラ…………… 4本
- ・ミニトマト…………… 8個
- ・長門ゆずきちの皮…………… 適量
- 〈ドレッシング〉
- ・長門ゆずきち果汁…………… 大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・はちみつ…小さじ1
- ・米酢…………… 小さじ1/2
- ・塩…………… 少々
- ・オリーブオイル…………… 大さじ2
- ・ブラックペッパー…………… 少々

お野菜モリモリで賞

ながとクラブ サンドイッチ

深川小学校1年 池永 海惺 さん

作り方

調理時間：20分

- ① ミニトマトを1/4にカットする。
- ② きゅうりをスライサーでスライスする。
- ③ レタスをちぎり水にさらし水分をとる。
- ④ ベーコンをフライパンで焼き色を付け、溶きほぐした卵を加え薄くならし、火が通ったらウスターソースで味付けする。
- ⑤ 食パンをトースターでこんがりと焼き、①～④とCHEDDARチーズ、マヨネーズ、ケチャップを挟んでいく。(食パン4枚1組)
- ⑥ 1/4のサイズにカットし、つまようじで固定し、お皿に盛りつけて完成。



材料【4人分】

- ・ミニトマト…………… 3個
- ・きゅうり…………… 1本
- ・長門レタス…1/2袋
- ・ベーコン…………… 6枚
- ・卵…………… 2個
- ・ウスターソース…………… 小さじ1
- ・食パン(8枚切り)…………… 8枚
- ・CHEDDARチーズ…………… 3枚
- ・マヨネーズ…………… 大さじ2
- ・ケチャップ…………… 小さじ2

星くずオクラの カラフル涼風めん

仙崎小学校 5年 宮本 嘉野 さん



材料【4人分】

- ・ 緑豆春雨 …… 80g
- ・ 仙崎かまぼこ …… 1本
- ・ 白オクラ …… 1袋
- ・ ミニトマト …… 4個
- ・ 夏みかん(缶詰) …… 1/2 缶(つゆ)
- ・ しょうゆ …… 小さじ 4
- ・ みりん …… 小さじ 2
- ・ ポン酢 …… 大さじ 3
- ・ 冷水 …… 150ml
- ・ 長門ゆずぎちジャム …… 小さじ 1

作り方

調理時間：25分

- ① 緑豆春雨はゆがいて冷ewithでしめ、しっかりと水気を切ってから食べやすい長さに切っておく。
- ② 仙崎かまぼこは緑豆春雨になじむように細切りにする。
- ③ 白オクラは塩(分量外)を振って板ずりし、沸騰したお湯で1分ゆでる。すぐに冷水にとって冷ます。水分をよく拭いてから5mm幅の輪切りにする。
- ④ ミニトマトは4等分に切っておく。
- ⑤ 夏みかんは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ つゆは材料をすべて合わせてよく混ぜる。
- ⑦ 器に緑豆春雨を盛り、⑥で合わせたつゆをかける。
- ⑧ 仙崎かまぼこ、白オクラ、ミニトマト、夏みかんを盛りつけて完成。

スタミナチャージで頑張れるで賞

朝からスタミナチャージ!

白オクラと しらすやっこ

仙崎中学校 2年 金子 萌彩 さん



作り方

調理時間：10分

- ① 大葉をみじん切りにする。
- ② 白オクラを茹でて輪切りにする。
- ③ ①、②、しらす、ごま油、ポン酢をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ 豆腐をお皿に出し、③を豆腐の上に盛れば完成。

材料【4人分】

- ・ 大葉 …… 8枚
- ・ 白オクラ …… 4本
- ・ しらす …… 35g
- ・ ごま油 …… 大さじ 1/2
- ・ ポン酢 …… 大さじ 4
- ・ 豆腐 …… 400g

アイデアたっぷりうまいで賞

夏を元気に!!

タイパうまそうめん

仙崎中学校 2年 西村 隼人 さん



材料【4人分】

- A 白オクラ…… 3本 A きゅうり……… 1本
A トマト……… 1個 A ツナ缶 (70g) … 1缶
・そうめん … 200g
B 完熟トマトジュース (冷やしておく) … 190ml
B 白だし …………… 20cc
・ブロッコリースプラウト …………… 好みの量

作り方

調理時間：15分

- ① お湯を沸かす。※このお湯はそうめんをゆがくまで使用します。
白オクラを板ずりしてゆがき、スライスする。
きゅうりを板ずりしてさっとゆがき、スライスする。
トマトはさっとお湯にくぐらせ、1cm角に切る。
- ② ①とツナを混ぜる。
- ③ そうめんを好きな硬さにゆがき、流水で流す。
- ④ Bのだしをそうめんに入れ、Aを上には盛り付け、ブロッコリースプラウトを好きな分だけ盛る。

野菜たっぷりいろどり賞

野菜たっぷり 長門トースト

仙崎中学校 2年 長岡 侑星 さん



作り方

調理時間：10分

- ① ミニトマトを半分に切る。
- ② オクラを小口切にする。
- ③ ピーマンを千切りにする。
- ④ パンにケチャップを塗る。
- ⑤ 切った具材をパンに乗せる。
- ⑥ チーズを乗せて焼いたら出来上がり。

材料【4人分】

- ・ミニトマト…… 8個 ・オクラ……… 4本
・ピーマン……… 4個 ・パン……… 4枚
・トマトケチャップ …………… 80g
・チーズ …………… 120g

● 応募総数：177作品 (小学校 35 作品・中学校 142 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、1作品を優秀賞、5作品を入賞とし、計6作品を受賞作品として決定しました。