

小学校上学年の部
【最優秀賞】

暑い夏を乗り切る！カラフル朝ご飯	南相馬市立原町第一小学校 6年 中津川 千晴 さん
------------------	---------------------------

松川浦産あおさとしょうが・コーンのまぜごはん 梅と長いもツナの冷や汁 くるくる卵ピンチョス
 おかわかめのトロトロとうふ 生野菜のシソ巻き パプリカのオカカあえ トマトジュレ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

今年の夏はとても暑いので朝でもさっぱりと食べやすいことや、見た目をかわいく、カラフルにして食欲がわくように工夫しました。冷たいみそ汁は火を使わずに作る時も食べる時も暑くないよう考えました。
 家の庭や、祖父母の家の畑でとれた野菜をどうやったらたくさん食べられるか考えてメニューにしました。また、野菜だけではなく、ツナやチーズなどを入れ、栄養バランスを考えました。

<松川浦産あおさとしょうが・コーンのまぜごはん>

材料（一人分）
 ・ごはん 160g ・かんそうあおさ 2g
 ・しょうが 10g ・コーン 20g
 ・白だし 大さじ1 ・水 50mL

- 作り方
 ① しょうがはせん切りにする。
 ② 水、白だし、しょうがを中火にかける。ふつとうしたらコーンを入れる。
 ③ さらにふつとうしたら弱火にしてあおさを入れる。
 ④ 全体的になじんだら火をとめて、ご飯に混ぜ合わせる。

<梅と長いもツナの冷や汁>

材料（一人分）
 ・梅 大1個 ・シソ 2枚
 ・長いも 25g ・ツナ 大さじ1
 ・液体みそ 小さじ1 ・すりごま 小さじ1
 ・だし汁（こんぶ・かつお節）150mL

- 作り方
 ① 梅は種をとりきざむ。シソはせん切りにする。長いもは皮をむき袋に入れて手で1cmくらいになるまでつぶす。こんぶとかつお節を水に入れ一晩おく。
 ② 液体みそ、すりごま、だし汁を混ぜる。
 ③ 残りの材料を入れ、冷蔵庫で冷やす。

<くるくる卵ピンチョス>

材料（一人分）
 ・卵 1個 ・片栗粉 小さじ1
 ・塩こしょう 少々 ・魚肉ソーセージ 1本
 ・アスパラガス 1本 ・オクラ 2～3本
 ・焼きのり 1/2枚 ・スライスチーズ 2枚

- 作り方
 ① オクラ、アスパラガスをゆでる。
 ② 卵に片栗粉、塩こしょうを入れよくまぜ、うす焼き玉子をつくる。
 ③ ②の上のにり、チーズ、魚肉ソーセージ、アスパラガス、オクラをのせ、巻く。2～3cm幅につまようじをさしてとめ、その間を切る。

<おかわかめのトロトロとうふ>

材料（一人分）
 ・おかわかめ 2～3枚 ・絹豆腐 大さじ1
 ・白だし 小さじ1

- 作り方
 ① おかわかめはふつとうした湯で15秒ゆで、冷水にとり、せん切りにする。
 ② とうふの上におかわかめをのせ、白だしをかける。

<生野菜のシソ巻き>

材料（一人分）
 ・シソ 2～3枚 ・きゅうり 20g
 ・にんじん 20g
 ・しょうゆ・ごま油・にんにくすりおろし 各大さじ1

- 作り方
 ① きゅうり、にんじんはせん切りにする。しょうゆ、ごま油、にんにくを混ぜてシソにかけ、一晩以上おく。
 ② きゅうり、にんじんを少量ずつシソで巻く。

<パプリカのオカカあえ>

材料（一人分）
 ・パプリカ 30g ・めんつゆ 小さじ1
 ・かつおぶし 1つまみ

- 作り方
 ① パプリカはせん切りにする。
 ② ①をラップして1～1分30秒、レンジにかける。
 ③ めんつゆとかつおぶしを混ぜ合わせる。

<トマトジュレ>

材料（一人分）
 ・ミニトマト 3個 ・ゼラチン 1g
 ・砂糖 小さじ2 ・水 50mL

- 作り方
 ① ミニトマトの皮は湯むきする。
 ② ①に砂糖をまぶし、半日～1日冷蔵庫に入れておく。
 ③ 水50mLを80℃以上に温め、ゼラチンを入れてよく溶かす。
 ④ ミニトマト（トマトから出た水分も）を入れまぜたら1時間以上冷やす。

【優秀賞】

福島の乳製品をつかってモウーっと栄養満点朝ごはん

福島市立松川小学校 6年 尾形 朱音 さん

たきこみごはん 牛乳のみそ汁 だしのあえ物
トマト汁の卵やき トマトやき りんごジュース



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】
福島の酪農を応援するために乳製品をすべての料理に入れました。

<たきこみごはん>

材料 (一人分)

・米 160g ・水 90mL
・牛乳 50mL ・めんつゆ(4倍濃縮) 大さじ1
・びんの鮭フレーク 40g ・アスパラガス 20g
・ごま 少々

作り方

- ① アスパラガスは小口切りにする。
- ② 米を洗い、水、牛乳、めんつゆを入れ、30分おく。
- ③ ②をすいはんする。
- ④ たき上がった③にしゃけとアスパラガスを入れる。
- ⑤ 容器に盛り付けてごまをふりかけて完成。

<トマトやき>

材料 (一人分)

・トマト 1個 ・ヨーグルト 大さじ1
・マヨネーズ 大さじ1 ・えだまめ 25g
・コーン 25g ・チーズ 8g
・みそ 小さじ1 ・青じそ 1枚

作り方

- ① トマトは中をくりぬく。えだまめは皮を取る。青じそは手でちぎる。
- ② ヨーグルト、マヨネーズ、えだまめ、コーン、みそをよくまぜる。
- ③ トマトの中に②を入れチーズをのせ、オーブン200℃で15分焼く。
- ④ ③に青じそをふりかけて完成。

おじいちゃんおばあちゃんいつもありがとう！！

手作り野菜でカラフルパワーごはん

棚倉町立棚倉小学校 5年 丸山 翔来 さん

夏バテ防止一口おにぎり なめことおくらのみそしるのりまき厚焼きたまご いんげんとトマトのごまあえ
ズッキーニのグリル焼き きゅうりの塩もみ
棚倉産ブルーベリーヨーグルトと自家製りんご



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】
☆忙しい朝でも、一口で食べられる栄養のあるもの☆
・「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を意識して、バランス良く作りました。
・祖父母が作った野菜を使って作りました。
・棚倉町の農産物であるブルーベリーを使いました。
・パワーがでるように色あざやかな野菜を選び盛りつけに工夫しました。
・キノコは冷とうするとビタミンDがふえて栄養が高くなるので、夜のうちになめこを冷とうしました。

<いんげんとトマトのごまあえ>

材料 (一人分)

・いんげん 3本 ・ミニトマト 1個
・すりごま 小さじ1 ・酢 少々

作り方

- ① いんげんはすじをとり半分におる。ミニトマトはくし切りに6等分にする。
- ② いんげんは色が変わるまで2分ゆてる。ゆであがったら、水にさらす。
- ③ 切ったトマトとすりごまと酢を入れまぜ、あえる。


<ズッキーニのグリル焼き>


材料 (一人分)

・ズッキーニ スライス3枚 ・スライスチーズ 1枚
・オリーブオイル 少々 ・パプリカ 3g

作り方

- ① ズッキーニは1cmの輪切り3枚に切る。パプリカは1cmの角切りにする。
- ② 切ったズッキーニをアルミホイルの上のにのせる。
- ③ スライスチーズ、オリーブオイル、切ったパプリカを順にのせ、グリルで5分焼く。

暑さに負けない！！元気になれる朝ごはん！！	<豆乳のみそ汁>
会津若松市立小金井小学校 6年 風間 日菜 さん	材料（一人分） ・大根 20g ・にんじん 10g ・しめじ 3g ・豆乳 100cc ・みそ 15g ・だし汁 100cc
コーンごはん 豆乳のみそ汁 おくらとえのきのあえもの 夏野菜とサバ缶のラタトゥイユ風 ヨーグルト	作り方 ① 大根、にんじんはいちちょう切り、しめじは手でほぐす。 ② だし汁をなべに入れ火にかけ、大根、にんじんを入れてゆでる。 ③ ゆであがったら豆乳、しめじを入れ、温まったらみそを入れとかす。
	<夏野菜とサバ缶のラタトゥイユ風> 材料（一人分） ・サバ缶 1/4缶 ・玉ねぎ 50g ・ピーマン（緑・赤） 15g ・トマト 50g ・ズッキーニ 50g ・にんにく 2g ・オリーブオイル 小さじ2 ・塩こしょう 少々 ・コンソメ 1個 作り方 ① 玉ねぎ、ピーマン、トマト、は3cmの乱切り、ズッキーニは半月切り、にんにくはスライスする。 ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れて香りを出す。 ③ 玉ねぎ、ピーマン、ズッキーニ、トマトをいため、やわらかくなってきたらサバ缶を入れてまぜる。 ④ 塩こしょう少々、コンソメを入れて味を整える。
【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 毎朝お水をやって育てた家庭菜園の野菜の栄養を調べて、バランスのとれた食事作りをしました。学校でも朝のみそ汁（塩分）をすすめられています。でもこの暑さでみそ汁を飲みたい朝にもサッパリ頂けるように豆乳みそ汁に工夫してみました。朝から元気になれる朝ごはんです。	

かんたん浜通り朝ごはん	<かんたんレンチンふりかけ>
南相馬市立原町第一小学校 5年 岡田 梓沙 さん	材料（一人分） ・大根の葉 40g ・清酒 5g ・しらす干し 5g ・ごま油 4g ・かつお節 1g ・白いりごま 5g ・塩 ひとつまみ
ごはん みそ玉 かんたんレンチンふりかけ さんまのポーポー焼き風 トマトの塩昆布あえ オクラのおかかあえ	作り方 ① 大根の葉は5mm幅に切る。 ② 大根の葉に酒をふりかけて、レンジ500Wで2分加熱する。 ③ しらすにごま油を混ぜて、レンジ500Wで3分加熱し、カリカリにする。 ④ 大根の葉、しらす、かつお節、白いりごま、塩を混ぜ合わせる。
	<さんまのポーポー焼き風> 材料（一人分） ・さんまのみそ煮缶詰 80g ・しょうが ひときれ ・木綿豆腐（水切りで） 80g ・長ねぎ 20g ・片栗粉 9g ・大葉 1枚 ・油 適量 作り方 ① 豆腐は水切りしておく。しょうが、長ねぎはみじん切りにする。 ② 大葉以外の材料を混ぜ合わせる。 ③ 油をひいたフライパンで焼き目をつけて両面焼く。
【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 相双地区産のしらす干しと野菜、県産の野菜を使用しました。 そして、浜通り（いわき）の郷土料理を簡単に作れるように考えました。 暑い夏でも簡単に朝ごはんが作れるようにレンジを使ったり、みそ玉を取り入れたりしました。	

【優良賞】

夏野菜たっぷり彩りご飯

田村市立滝根小学校 5年 瀧口 心暖 さん

コーンごはん みそ汁 なすそうめん
えだ豆とたまごいため 三種のあえもの
ズッキーニのグラタン トマトときゅうりのカップサラダ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

お父さんが育てた野菜と一緒にしゅうかくして色どりが良くバランスの良い朝ごはんを作りました。デザートは器も食べられるトマトときゅうりのさっぱりサラダにしました。

<コーンごはん>

材料 (一人分)

・米 80g ・水 120mL
・とうもろこし 50g ・油、しょうゆ、塩、こしょう 少々

作り方

- ① 前日に米を洗い、すいはん器でごはんをたく。
- ② フライパンに油を入れ、あたたまったらとうもろこしをいためご飯も入れて塩、こしょう、しょうゆでいためる。

<ズッキーニのグラタン>

材料 (一人分)

・ズッキーニ 小半分 ・ハム 1枚
・チーズ 10g ・ケチャップ 小さじ1
・オリーブオイル 小さじ1 ・塩・こしょう 各少々

作り方

- ① ズッキーニの取りのぞいた種の部分とせん切りにしたハムをオリーブオイルでいため、塩・こしょうをする。
- ② ズッキーニにラップをし、レンジ600Wで3分加熱する。
- ③ ②にケチャップをぬり、①を入れ、チーズをのせオーブントースターで5分焼く。

にしゅう
西郷いっぱい野菜いっぱい朝ごはん

西郷村立小田倉小学校 6年 渡部 乃蒼 さん

ごはん 夏野菜のみそ汁 ちくわと豆苗のオムレツ
小松菜のキムチ炒め いんげんの西郷豆腐ごまクリーム添え
報徳じゃが芋のみそかんぷら風



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

私の住んでいる西郷村の特産品の報徳じゃがいもと、西郷とうふを使い朝ごはんを作りました。じゃがいもは、福島県の郷土料理のかんぷらを私でも作れるようにアレンジしました。

豆苗は、自由研究でたくさん育てたので、オムレツとみそ汁に入れて食感のちがいを楽しめます。

野菜は、おばあちゃんが畑で育ててくれたものばかりです。おいしく調理をして感謝の気持ちを伝えました。

<いんげんの西郷豆腐ごまクリーム添え>

材料 (一人分)

・いんげん 5本 ・塩(ゆで塩) 少々
・ミニトマト 2個

〔A〕

・西郷豆腐 20g ・砂糖 小さじ1/4
・しょうゆ 小さじ1/2 ・白すりごま 小さじ1/2

作り方

- ① いんげんは3cm長さ、ミニトマトは半分に分ける。
- ② いんげんは塩ゆでする。
- ③ ボウルにAを入れて泡立て器などでクリーム状にする。(すりばちでも良い)
- ④ 器に②とミニトマトを盛りつけ、豆腐クリームを添える。

<報徳じゃが芋のみそかんぷら風>

材料 (一人分)

・報徳じゃがいも(西郷産) 小3個
・サラダ油 少々

〔B〕

・みそ 大さじ1/2 ・みりん・砂糖 各小さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもはよく洗う。
- ② じゃがいもは皮つきのままラップに包み、レンジ600Wで3分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を入れてコロコロしながら、油をまわす。
- ④ ボウルにBを合わせておく。
- ⑤ ③のフライパンにBの合わせみそを加えてからめる。

朝食で福島県一周！はまなかあいづごはん

只見町立只見小学校 6年 中川 保菜美 さん

あおさのおにぎり ざくざく風みそ汁
ズッキーニのチーズ焼き 南郷トマトとサバ缶のにんにく炒め
いかにんじん トマトのあえもの デザート



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

おばあちゃんが作った夏野菜をつかいました。
会津・中通り・浜通りの食材や郷土料理を取り入れ、朝ごはんの魅力たくさんを福島を表しました。

＜ざくざく風みそ汁＞

材料（一人分）

・大根	2 c m	・にんじん	2 c m
・じゃがいも	1 / 4 個	・さやいんげん	1 / 2 本
・打ち豆	1 g	・だしの素	小さじ 1 / 2
・みそ	大さじ 1	・水	2 0 0 m L

作り方

- ① 大根、にんじんは短冊切りにする。じゃがいも、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ② なべに水を入れて、だしを入れる。
- ③ 切った材料と打ち豆を入れて煮る。
- ④ みそを入れる。

＜南郷トマトとサバ缶のにんにく炒め＞

材料（一人分）

・南郷トマト	1 / 2 個	・サバ缶	1 / 2 缶
・にんにく	少々	・紫玉ねぎ	少々
・オリーブオイル	少々	・こしょう	少々
・パセリ（かざり用）	少々	・ゆでたまご	1 / 2 個

作り方

- ① トマトはくし形に切る。にんにくはみじん切り、むらさき玉ねぎはスライスする。
- ② オリーブオイルのにんにくを入れてかおりが出るまで炒める。
- ③ 玉ねぎを入れさらにさば缶を入れ、トマトとこしょうを入れていためる。もりつけた上にゆでたまごをのせる。

自分で収穫した無農薬野菜で体にやさしい健康朝ごはん

いわき市立永崎小学校 5年 馬目 結衣 さん

コーンとえだまめごはん 夏野菜みそ汁
ツナとかにかま、さやいんげんのパプリカやき
ミニトマトとオクラでにこちゃんたまごやき
ハートたまごキッシュ トマトとキュウリのしおこんぶあえ
青りんごヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

いわきのがんぶ村で、農薬・化学肥料不使用の農業体験をして、夏休みに自分で収穫した無農薬の夏野菜（トマト、キュウリ、オクラ、ナス、トウモロコシ、青りんご）を使って体にやさしい朝ごはんを作りました。みそ汁のだしはかつお本枯節をかつお節けずり器で手削りし、だしを取りました。ヨーグルトの青りんごは、がんぶ村で収穫したりんごを入れて作りました。

＜夏野菜みそ汁＞

材料（一人分）

・なす	1 本	・オクラ	1 本
・トマト（小）	1 個	・ミニトマト	2 個
・みそ	1 0 g	・かつお節	3 g
・水	1 2 0 m L		

作り方

- ① なすは乱切り、オクラは小口切り、トマト、ミニトマトは半分に切る。かつお本枯節をけずり器で手削りしておく。
- ② 手削りしたかつお節でだしをとる。具材を入れて煮る。
- ③ みそを入れる。

＜ツナとかにかま、さやいんげんのパプリカやき＞

材料（一人分）

・パプリカ（黄）	1 / 2 個	・かにかま	1 本
・さやいんげん	1 本	・ツナ	少量
・チーズ	少量		

作り方

- ① パプリカは種をとり半分に切る。さやいんげんは小口切りにする。かにかまはほぐしておく。
- ② 半分に切ったパプリカにツナとさやいんげんとかにかまを入れて、その上にチーズをのせてトースターで焼く。