

小学校上学年の部 【最優秀賞】

<p>いわきの郷土料理と有機栽培 新鮮夏野菜で栄養満点朝ごはん</p>	<p>いわき市立永崎小学校 6年 馬目 結衣 さん</p>
<p>コーンとうめぼしのさっぱりごはん 夏野菜みそ汁 ハートの形のさんまのポーポー焼き トマトとオクラのスクランブルエッグ ズッキーニとヤングコーンのニコちゃん焼き ひじきとピーマン、ちくわの和えもの トマトとたまねぎのさっぱりマリネ</p>	
	<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 今年、地元いわきの郷土料理さんまのポーポー焼きをさんまの缶詰を使って簡単に作れるよう、栄養、見た目もかわいくハートの形にして作りました。 夏野菜は、山さと農園さんの有機栽培夏野菜を使って、栄養や盛り付けの工夫、色彩のバランスも考えて作りました。 また、お米は地元の Iwaki Laiki（いわきライキ米）を使い、みそ汁は手削りした、かつお本枯節のだしで優しい味付けにしました。</p>
<p><コーンとうめぼしのさっぱりごはん> 材料（2人分） ・米（いわきライキ米） 160g ・水 240mL ・コーン 適量 ・うめぼし 1こ ・大葉 1枚 作り方 ①米を洗い、炊飯器でごはんを炊く。 ②うめぼしの種を取り、細かくする。 ③大葉を細かく切る。 ④炊けたごはんの上に、コーンと細かく刻んだうめぼしと大葉を盛りつける。</p> <p><夏野菜みそ汁> 材料（2人分） ・きゅうり 1本 ・なす 1本 ・あぶらあげ 1枚 ・みそ 20g ・かつおぶし 6g ・水 480mL 作り方 ①きゅうりはピーラーで皮をむき、輪切りにする。 ②なすは、乱切りにする。 ③あぶらあげは短冊切りにする。 ④かつお本枯節を削り器で手削りしておく。 ⑤手削りしたかつお節でだしを取る。 ⑥なすときゅうりを入れて煮る。最後にあぶらあげを入れる。 ⑦温まったらみそを入れてとかす。</p> <p><トマトとオクラのスクランブルエッグ> 材料（2人分） ・たまご 2こ ・ミニトマト 2こ ・オクラ 1本 ・牛乳 大さじ1 ・白だし 大さじ1 ・油 適量 作り方 ①ミニトマトは半分、オクラは小口切りにする。 ②割って混ぜておいたたまごに、切ったオクラとトマト、白だし、牛乳を入れて混ぜ合わせる。 ③フライパンに油をひいていためる。</p> <p><ひじきとピーマン、ちくわの和えもの> 材料（2人分） ・ピーマン 2こ ・ちくわ 1本 ・ひじき（ドライパック） 50g ・マヨネーズ、すりごま、塩 適量 作り方 ①ピーマンはせん切りにし、ラップをしてレンジで60秒加熱する。 ②ちくわは小口切りにする。 ③具材にマヨネーズとすりごまを入れて混ぜ合わせる。</p>	<p><ハートの形のさんまのポーポー焼き> 材料（2人分） ・さんま水煮缶 150g ・片栗粉 20g ・油 適量 ・長ねぎ 40g ・大葉 1枚 ・しょうが ひときれ ・みそ 小さじ1 作り方 ①長ねぎとしょうがをみじん切りにする。 ②さんまの水煮の水分をしっかり取りほぐしておく。 ③材料を混ぜ合わせて、ハートの形のポーポー焼きを作る。 ④油をひいたフライパンで両面を焼く。</p> <p><ズッキーニとヤングコーンのニコちゃん焼き> 材料（2人分） ・ズッキーニ 1/2本 ・ヤングコーン 2本 ・黒ごま、塩こしょう、糸切り唐辛子、油 適量 作り方 ①ズッキーニを輪切りにし、ヤングコーンを半分に切る。 ②フライパンに油をひいて、ズッキーニとヤングコーンをいため、塩こしょうで味付けをする。 ③焼けたら黒ごまと糸切り唐辛子でニコちゃんの目と口を作る。</p> <p><トマトとたまねぎのさっぱりマリネ> 材料（2人分） ・トマト 1こ ・たまねぎ 1/4こ ・大葉 1枚 ・オリーブオイル 大さじ1 ・酢 大さじ1 ・さとう 小さじ2 ・塩 小さじ1/2 ・粗びき黒こしょう 少々 作り方 ①トマトはくし形切りにする。 ②たまねぎはみじん切りにして、水に5分ほどさらし、しっかり水けをきってしぼる。 ③たまねぎにオリーブオイル、酢、さとう、塩、粗びき黒こしょうを混ぜ合わせてトマトにかける。 ④細かく切った大葉を入れる。</p>


【優秀賞】


野菜が大好きになれる ほぼ丸ごと西郷カラフル朝ごはん	西郷村立小田倉小学校 6年 本田 晴仁 さん
手作りふりかけの三色おにぎり 油揚げのカリッとモチリピザ つくりおきで楽ちん彩りあえもの3種 野菜たっぷりスープ	
【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 <ul style="list-style-type: none"> ・「まるごと西郷館」で買うことができる西郷産の野菜をたっぷり使いました。直売所なので値段もお手頃で予算内で買うことができます。 ・緑・赤・白・黄・茶・黒・紫といった多くの色を意識してとり入れたので、目でも楽しめる彩りいっぱいのメニューになりました。 ・野菜が苦手な弟でも食べられるように、主菜の油揚げピザのトッピングに副菜あえものをせて食べることで、野菜をおいしく楽しみながら食べられるように工夫しました。 ・手作りのふりかけと副菜は、つくりおきができます。高校生の兄の弁当や夕食にも使うことで、両親のごはんづくりの手間をへらすこともできます。 	
＜油揚げのカリッとモチリピザ＞ 材料（2人分） ・油揚げ 1枚 ・ピザ用チーズ 40g 作り方 ①トースターにアルミホイルをしき、半分に切った油揚げをならべる。 ②チーズをのせて、茶色いこげ目がつくまで焼く。 （8分）	


＜つくりおきで楽ちん彩りあえもの3種＞ ●トマトと玉ねぎのあえもの 材料（2人分） ・トマト 1こ（100g） ・むらさき玉ねぎ 1/4こ（60g） ・しょうゆ 大さじ2 ・砂糖 小さじ2 ・酢 大さじ1と1/2 ・ごま油 小さじ1 作り方 ①トマトは一口大、むらさき玉ねぎはみじん切りにする。 ②トマトと玉ねぎをボウルに入れ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油を加えてあえて、ラップをして冷蔵庫に1時間くらい入れておく。 ●きゅうりと長いものネバネバあえ 材料（2人分） ・きゅうり 1本（100g） ・長いも 100g ・塩昆布 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ2 ・砂糖 小さじ2 ・酢 大さじ1と1/2 ・ごま油 小さじ1 作り方 ①さいの目切りにしたきゅうりと長いも、塩昆布をポリ袋に入れる。 ②しょうゆ、砂糖、酢、ごま油を加えてよくもみ込み、冷蔵庫に1時間くらい入れておく。 ●キャベツとにんじんのおかかマヨあえ 材料（2人分） ・キャベツ 1/4こ（100g） ・にんじん 1/3本 ・塩 小さじ1/3 ・マヨネーズ 大さじ2 ・白いりごま 大さじ2 ・かつお節 5g 作り方 ①キャベツを1cm幅くらいのざく切り、にんじんを細切りにする。 ②キャベツとにんじんをポリ袋に入れて、塩をふってしんなりするまでもみ込み、15分おく。 ③②から出た水をしばってボウルに入れ、マヨネーズ、白いりごま、かつお節を加えてあえる。
--

どのこんだても
とってもおいしそうだね




SDG s と P F C バランスを意識した、まごわやさしい 会津っこの朝ごはん	<ニシンのまぜごはんおにぎり> 材料（2人分） ・米 150g ・水 200mL ・ニシンの山しょう漬け 1/2本分 ・梅干し 2つ ・白ごま 10g ・塩昆布 20g ・のり 2枚 ・大葉 2枚 作り方 ①炊飯器でごはんを炊く。 ②ニシンは細かくきざみ、梅干しはたたいておく。 ③白いごはんに、ニシンの山しょう漬け、梅、白ごま、塩昆布を入れてまぜておにぎりにする。1つはのり、1つは大葉で包んで完成。
会津若松市立小金井小学校 5年 湯田 陽向 さん ニシンのまぜごはんおにぎり わかめ入りポテトサラダ 厚揚げとトマトの卵のせチーズ焼き こづゆ風アレンジおつゆ きなこ黒みつヨーグルト	
	<こづゆ風アレンジおつゆ> 材料（2人分） ・干ししいたけ 小4枚 ・豆ふ 3g ・人参 1/2本 ・糸こんにゃく 60g ・ちくわ 1/2本 ・ゆでた枝豆 30つぶくらい ・めんつゆ 大さじ2 ・いわしあごだし 粉末5g ・水 300mL 作り方 ①人参は細かくうす切りにする。 ②糸こんにゃくは、5cmくらいに切る。 ③ちくわはこまかく手でちぎる。 ④なべに水と干ししいたけ、人参を入れて10分にする。 ⑤豆ふ、糸こんにゃく、ちくわ、ゆでた枝豆を入れてひとたちさせ、めんつゆといわしあごだしを入れて完成。
【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 SDG s・・・持続可能な開発目標 P F C バランス・・・三大栄養素のたんぱく質：脂質：炭水化物（3：2：5） まごわやさしいこ めまかさいたけぶ ゆ 会津のこづゆとおばあちゃんの作ったニシンの山しょう漬けを健康的な朝ごはんにアレンジしました。	

体ぽかぽかスタミナたっぷりシャキッと目ざめる栄養満点朝ごはん	<かぼちゃの体ポカポカみそ汁> 材料（2人分） ・かぼちゃ 60g ・たまねぎ 40g ・油あげ 20g ・だし汁 320mL ・みそ 15g ・酒かす 10g 作り方 ①かぼちゃはレンジでやわらかくし、一口大に切る。 ②玉ねぎは2cm角に切る。 ③油あげは細切りにする。 ④なべに、だし汁、かぼちゃ、玉ねぎ、油あげを入れて煮る。 ⑤④にみそ、酒かすを入れて弱火で煮る。
会津若松市立小金井小学校 5年 良田 暖喜 さん 色とりどりおにぎり かぼちゃの体ポカポカみそ汁 高野豆ふと卵のオープン焼き カリカリ梅のさっぱりあえ もろみそマヨサラダ かんたんもずく酢、しょうゆ、ごま油あえ しそシロップブルーベリーヨーグルト	
	<もろみみそマヨサラダ> 材料（2人分） ・じゃがいも 60g ・いんげん 30g ・まめふ 20個 ・もろみみそ 5g ・マヨネーズ 10g 作り方 ①じゃがいもは一口大に切り、レンジでやわらかくする。 ②いんげんは2cmの長さに切り、レンジで加ねつする。 ③まめふは水で戻しておく。 ④もろみみそとマヨネーズを混ぜ合わせておく。 ⑤じゃがいも、いんげん、まめふをボールに入れ、合わせたもろみみそとマヨネーズと混ぜあわせる。
【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 ・野球の日は毎日早起きで、たくさん動くので、朝ごはんではスタミナたっぷりつけていかなければなりません。そんな朝に食べたいメニューを考えました。「体ぽかぽか」・・・みそ汁に酒かすを入れたり、もろみみそでおなかからあたためることができます。「スタミナたっぷり」・・・主菜は卵、高野豆腐、牛乳、チーズと色んな食材を使いました。「栄養満点」・・・野菜は、全部おばあちゃんが育てたおいしいものばかりです。 ・かんたんに作れるように、乾物を使っています。スポーツをやっている人に、ぜひこの朝ごはんを食べてがんばってほしいです。	

ねばとろさっぱり朝ご飯	<さっぱり味ごはん> 材料（２人分）
南会津町立田島小学校 ６年 星 憲弥 さん	・米 １合 ・水 ２４０mL ・うめ干し １こ ・大葉 ２枚 ・ちりめんじゃこ １０g
さっぱり味ごはん ねばねば冷やしみそ汁 納豆巾着 トロフワハムエッグ ねばねばサラダ ヨーグルト	作り方 ①米を洗い、水につけておく。 ②大葉を大きめのみじん切りにする。 ③米にうめ干しを入れてたく。 ④たきあがったらちりめんじゃこをまぜて茶わんにもりつけし、大葉をちらす。
	<納豆巾着> 材料（２人分） ・あぶらあげ ２枚 ・たまねぎ ４０g ・納豆 ４０g ・とろけるチーズ ３０g ・しょうゆ おこのみ ・サニーレタス つけ合わせ 作り方 ①あぶらあげははしでのばし、お湯をかけ半分に切り、中をさいてうらがえしにする。 ②たまねぎはあらみじん切りにする。 ③納豆はついてくるたれとからしをまぜる。 ④サニーレタスは洗っておく。 ⑤あぶらあげに、たまねぎ、納豆、とろけるチーズを入れ、つまようじで具が出ないようにとめる。 ⑥フライパンをあたたため、弱火でカリカリになるまで焼く。サニーレタスをそえ、おこのみでしょうゆをかける。
【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 ・ねばねばパワーで夏をのり切る。 ・ねばねばだけでなくさっぱり食べられる梅味のごはん と冷たいみそ汁も合わせることで、あきずに食べられる。 ・納豆巾着のあぶらあげをうらがえしにすることでサクサクの食かんもたのしめる。 ・火を使う時間も短縮できる。	

【優良賞】

元気の源！矢野目っ子朝ごはん	<卵としらすとえだ豆のカラフルまぜごはん> 材料（２人分）
福島市立矢野目小学校 ４年 阿蘇 結奈 さん	・米 １合 ・水 ２４０mL ・卵 １こ ・しらす １０g ・えだ豆（むき） ２０g ・白ごま（むきごま） ３g ・塩 少々
卵としらすとえだ豆のカラフルまぜごはん 茄子と油揚げのみそ汁 あつあげのみそマヨネーズ焼き さっぱり！畑のきゅうりのあえもの フルーツヨーグルトサラダ	作り方 ①米はあらって水にひたしておく。 ②すいはんきでごはんをたく。 ③えだ豆をゆでておく。 ④卵をほぐして５００Wの電子レンジで２０～３０秒加熱する。とちゅうあわだてきでまぜながら、いりたまごになるまで加ねつする。 ⑤ごはんがたけたら、えだ豆、卵、しらす、白ごまをまぜる。 ⑥味をみて、うすかったら塩をたして完成。
	<さっぱり！畑のきゅうりのあえもの> 材料（２人分） ・きゅうり １本 ・ハム ４枚 ・ツナ ２０g ・白いりごま ひとつまみ ・塩 少々 作り方 ①きゅうりははしを切り、１cmはばの細切りにする。塩もみして水気をしぼる。 ②ハムを細く切る。 ③きゅうりとハムとツナをまぜて、白ごまをかけたら完成。
【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 <特ちょう> 私の住んでいる矢野目の食材（きゅうり、もも、ブルーベリー）と家族が育てた野菜（茄子、ミニトマト、しそ）を使った、心と体が元気になれるメニューです。 <工夫> ①旬の野菜を使って、季節を感じられるメニューにしました。 ②しらすとハムの塩味を使って、塩を使う量を減らしました。 ③コーンやミニトマトでカラフルにしあげ、暑い日の朝でも、楽しくごはんをたべられるようにしました。 ④汁物いがい火を使わないので子どもでも作りやすいです。	

<p>ご当地朝ご飯</p>	<p><枝豆たぬきご飯></p>
<p>郡山市立行健第二小学校 6年 萬田 橙知 さん</p>	<p>材料（2人分） ・米 1合 ・枝豆（むき身） 60g ・塩こんぶ 5g ・水 240mL ・天かす 20g ・めんつゆ 大さじ2～3</p>
<p>枝豆たぬきご飯 冷せいみそ汁 いか人参ピザ クリームボックス風ヨーグルト 三五八づけ のりときのこあえ</p>	<p>作り方 ①米を洗い、水につける。 ②めんつゆに天かすをつける。 ③枝豆はさやから豆を出す。 ④すい飯器で米をたく。 ⑤たいたご飯に、枝豆、塩こんぶ、天かす、めんつゆを混ぜる。</p>
	<p><いか人参ピザ> 材料（2人分） ・三角あげ 2枚 ・いか人参 40g ・オーロラソース 20g ・とけるチーズ 20g 作り方 ①三角あげは半分に開く。 ②マヨネーズとケチャップを混ぜ、オーロラソースを作る。 ③三角あげを開き、オーロラソースをぬる。 ④いか人参をのせる。 ⑤とけるチーズをのせる。 ⑥トースターで焼き目が付くまで焼く。</p>
<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 福島ならではのいか人参、三角あげ、三五八づけ、クリームボックスをメニューに入れました。また、庭で育てたミニトマトや枝豆を材料にしました。みそ汁を冷たくすることで朝の時短になり、いそがしい朝でも簡単に準備できます。</p>	
<p>夏の暑さをふき飛ばせ！！さっぱり栄養満点朝ごはん</p>	<p><栄養満点豆乳スープ></p>
<p>相馬市立桜丘小学校 6年 佐々木 維千 さん</p>	<p>材料（2人分） ・豆乳 100mL ・いわしのみそに缶 1/2缶 ・しめじ 1/4パック ・きゃべつ 1枚 ・しょうが 適量 ・みそ 適量 ・水 100mL ・にんじん 1/2本 ・たまご 1こ ・だしの素 適量 ・長ねぎ 1/4本</p>
<p>うめ～しらすごはん 栄養満点豆乳スープ なすと厚あげのにびたし トマトのユーリンチー 福島県産モモの自家製ヨーグルト</p>	<p>作り方 ①しめじは石づきをとってばらしておく。 ②にんじんは短ざく切りにする。 ③きゃべつはちぎる。 ④しょうがはすりおろす。 ⑤長ねぎはななめに切って水にひたす。 ⑥いわしのみそに缶にしょうがをいれて、なべでいためる。 ⑦しめじ、にんじん、きゃべつをくわえ、かるくいためた ら、水とだしの素をくわえて煮る。 ⑧野菜が煮えたら豆乳とみそをくわえ、ときたまごを回しい れる。 ⑨うつわにもったら長ねぎをそえる。</p>
	<p><トマトのユーリンチー> 材料（2人分） ・ミニトマト 12こ ・しょうゆ、す、さとう、ごま油 各大さじ1 ・ごま 少々 作り方 ①ミニトマトはゆむきする。 ②玉ねぎはみじん切りにする。 ③玉ねぎ、しょうゆ、す、さとう、ごま油、ごまをまぜあわ せる。 ④ミニトマトと③をまぜあわせる。</p>
<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 とても暑い夏で食欲がない時でも、さっぱり食べられて栄養満点な朝ごはんを考えました。野菜は祖父母が大切に育てた栄養満点な夏野菜を7種類使いました。ごはんには、相馬産のしらすを使い、食感とさっぱり感をだすためにカリカリうめと大葉を使いました。豆乳みそスープには、栄養価の高いいわしのみそに缶を使い、たっぷりの野菜といっしょにスープにしました。</p>	

夏野菜でど〜ん（丼）と！元気な朝ごはん																																																									
南相馬市立石神第二小学校 5年 平出 悠真 さん																																																									
おツナ！？ナスピー丼 具たくさんみそしる カラフルまめまめサラダ バナナッツヨーグルト																																																									
	<おツナ！？ナスピー丼> 材料（2人分） <table><tr><td>・米</td><td>180 g</td><td>・水</td><td>270 mL</td></tr><tr><td>・なす</td><td>120 g</td><td>・かたくり粉</td><td>大さじ1</td></tr><tr><td>・ピーマン</td><td>20 g</td><td>・ごま油</td><td>小さじ2</td></tr><tr><td>・シーチキン</td><td>1缶（70 g）</td><td>・小ねぎ</td><td>16 g</td></tr><tr><td>・白ごま</td><td>5 g</td><td>・焼きのり</td><td>1/3枚</td></tr><tr><td>・酒、みりん、しょうゆ</td><td>各大さじ1</td><td></td><td></td></tr><tr><td>・さとう</td><td>小さじ2</td><td>・水</td><td>大さじ2</td></tr><tr><td>・たまご</td><td>2こ</td><td>・油</td><td>小さじ1</td></tr><tr><td>・水</td><td>大さじ1</td><td></td><td></td></tr></table> 作り方 ①米をといで水につけておく。 ②なすは1cmはばのいちよう切りにして水にさらし、水気をきる。ピーマンは1.5cm角に切る。小ねぎは小口切りにする。 ③シーチキンは油をきっておく。 ④すいはん器でごはんをたく。 ⑤ビニールぶくろにかたくり粉となすを入れて、粉をまぶす。 ⑥フライパンにごま油を熱し、⑤をいためる。 ⑦シーチキン、酒、みりん、しょうゆ、さとう、水（大さじ2）を入れていため、ピーマンも入れていためる。仕上げにごまを加える。 ⑧目玉焼きをつくる。フライパンに油を入れ、たまごを焼く。水（大さじ1）を加えてふたをしてむし焼きにする。 ⑨器にできあがったごはんをもりつけて、のりをちぎってかざる。その上に⑦のをせて、さらに目玉焼き、小ねぎをもりつける。 <カラフルまめまめサラダ> 材料（2人分） <table><tr><td>・トマト</td><td>50 g</td><td>・きゅうり</td><td>50 g</td></tr><tr><td>・サラダ用むし大豆</td><td>20 g</td><td>・えだ豆</td><td>15 g</td></tr><tr><td>・コーン</td><td>15 g</td><td>・玉ねぎ</td><td>8 g</td></tr><tr><td>・ハム（スライス）</td><td>1枚</td><td>・ハーブソルト</td><td>少々</td></tr><tr><td>・マヨネーズ、レモンじる</td><td>各小さじ1</td><td></td><td></td></tr></table> 作り方 ①トマトは2cm角に切る。 ②きゅうりは5mmはばの半月切りにする。 ③えだ豆はゆでてさやから出しておく。 ④玉ねぎはうすくスライスして、水にさらしてからみをぬく。 ⑤ハムは1cm角に切る。 ⑥すべての材料をハーブソルト、マヨネーズ、レモンじるで和える。	・米	180 g	・水	270 mL	・なす	120 g	・かたくり粉	大さじ1	・ピーマン	20 g	・ごま油	小さじ2	・シーチキン	1缶（70 g）	・小ねぎ	16 g	・白ごま	5 g	・焼きのり	1/3枚	・酒、みりん、しょうゆ	各大さじ1			・さとう	小さじ2	・水	大さじ2	・たまご	2こ	・油	小さじ1	・水	大さじ1			・トマト	50 g	・きゅうり	50 g	・サラダ用むし大豆	20 g	・えだ豆	15 g	・コーン	15 g	・玉ねぎ	8 g	・ハム（スライス）	1枚	・ハーブソルト	少々	・マヨネーズ、レモンじる	各小さじ1		
・米	180 g	・水	270 mL																																																						
・なす	120 g	・かたくり粉	大さじ1																																																						
・ピーマン	20 g	・ごま油	小さじ2																																																						
・シーチキン	1缶（70 g）	・小ねぎ	16 g																																																						
・白ごま	5 g	・焼きのり	1/3枚																																																						
・酒、みりん、しょうゆ	各大さじ1																																																								
・さとう	小さじ2	・水	大さじ2																																																						
・たまご	2こ	・油	小さじ1																																																						
・水	大さじ1																																																								
・トマト	50 g	・きゅうり	50 g																																																						
・サラダ用むし大豆	20 g	・えだ豆	15 g																																																						
・コーン	15 g	・玉ねぎ	8 g																																																						
・ハム（スライス）	1枚	・ハーブソルト	少々																																																						
・マヨネーズ、レモンじる	各小さじ1																																																								

美しい色どりで
食欲をそそる献立だね

