

令和元年度 ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品

最優秀賞

小学校
上学年の部



野菜たっぷり朝ごはん

池田 篠

いわき市立中央台東小学校 6年

<メッセージ>

いそがしい朝に調理の時間を短くするため、火の通りにくい物や、固い物などは電子レンジを活用しました。色とりどりの夏野菜をつかい、朝から元気がわいてきて、おいしく食べられるようにしました。

材料（一人分）・作り方

<しらす納豆丼>

材料（一人分）

- ・ごはん 120g
- ・しらす干し 大さじ2
- ・大葉 1枚
- ・納豆 大さじ1
- ・しょうゆ 少々

作り方

- ①大葉は千切りにする。
- ②丼にご飯を盛り、その上にしらす干し、納豆、大葉をのせる。

<なすとみょうがのみそ汁>

材料（一人分）

- ・なす 1/4本
- ・みょうが 1/4個
- ・みそ 大さじ2/3
- ・だし汁 150ml

作り方

- ①なすは斜め切り、みょうがは細切りにする。
- ②鍋にだし汁をとなすを入れ、5分煮る。
- ③火を止めてみょうがを入れ、みそをといて入れる。

<たまご焼き>

材料（一人分）

- ・たまご 1個
- ・カニカマ 1本
- ・大葉 1枚
- ・塩 ひとつまみ
- ・しょうゆ、油 少々

作り方

- ①カニカマは輪切り、大葉はみじん切りにする。
- ②たまごを割りほぐし、中にカニカマ、大葉、塩、しょうゆを入れて、フライパンで焼く。
- ③アルミホイルにくるんで、形を整える。

<夏野菜いため>

材料（一人分）

- ・ズッキーニ 4切れ
- ・パプリカ（赤・黄） 各12g
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ベーコン 1枚

作り方

- ①ズッキーニは輪切り、パプリカは一口大、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②耐熱容器にパプリカと水小さじ1を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ③フライパンに油を引いて熱し、ベーコンとズッキーニと②を入れていため、塩、こしょうで味付けする。

<いんげんのおかかあえ>

材料（一人分）

- ・いんげん 3本
- ・かつおぶし 大さじ1
- ・しょうゆ 少々

作り方

- ①いんげんはすじを取って一口大に切る。
- ②耐熱容器にいんげんと水小さじ1を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ③いんげんを、かつおぶしとしょうゆで和える。

優秀賞

*最終審査は11月10日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～8月29日のため、使用する食材が一部変更になっています。

ネーミング 受賞者 学校名・学年	できあがり写真	献立名	メッセージ (朝ごはんの特徴や工夫)
洋風ざくざく御膳 二本松市立 岳下小学校5年 山田 実優さん		<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○洋風ざくざく ○ゴーヤチャンプル ○白あえ 	<p>私は自分の住んでいる二本松市のきょう土料理「ざくざく」を洋風にアレンジして作りました。さいの目切りにすることによって、食材をむだなく使い切り、調理時間を短くする事ができました。他の地域に住んでいる人達にも、「ざくざく」を知ってもらいたいです。</p>
野菜も元気もいっぱいもりもりごはん 白河市立 白河第二小学校6年 冬澤 愛梨さん		<ul style="list-style-type: none"> ○えがおむすび ○きのこ豆腐のあったかスープ ○お花の目玉焼き ○えのきの中華ごま和え ○小松菜のわさび和え ○もものヨーグルト ○キウイ 	<p>苦手なパプリカと大葉を、味に工夫しながら、朝からたくさん野菜をとれるように心がけました。いそがしい朝にレンジを使い、時短をしてたくさん野菜から「元気」と「栄養」をもらって、元気いっぱい体を動かせるような朝ごはんにしました。</p>
夏野菜をおいしく食べるためのスペシャルメニュー 湯川村立 勝常小学校6年 大場 あゆさん		<ul style="list-style-type: none"> ○枝豆ごはん ○とうもろこしとわかめのスープ ○夏野菜と卵のピザ風チーズ焼き ○カボチャのサラダ 	<p>朝から元気が出るように、赤、黄、緑などの野菜を多く取り入れて色どりを良くしました。また、野菜が苦手でもおいしく食べられるようにチーズを入れてピザ風にしました。かぼちゃのサラダは、全部つぶさずによくかんで食べられるように大きさを工夫しました。</p>
畑でとれた夏野菜たっぷりごはん 南会津町立 伊南小学校5年 星 楓さん		<ul style="list-style-type: none"> ○とうもろこしご飯 ○ポトフ ○松風焼 ○春雨サラダ ○くだものヨーグルトあえ 	<p>この料理は、夏野菜をテーマとして作りました。ほとんどの野菜を畑でしゅうかくしました。とくに野菜の切り方を工夫しました。いろいろなメニューに合わせて切り方を変え、食べやすくしました。また、いろどりを生かしてカラフルな夏野菜料理を作りました。</p>

優良賞

ネーミング 受賞者 学校名・学年	できあがり写真	献立名	メッセージ (朝ごはんの特徴や工夫)
福島県の郷土料理ごはん 郡山市立 小山田小学校 6年 大宮 蓮さん		<ul style="list-style-type: none"> ○ちりめんじゃこと大葉のご飯 ○夏やさいのみそ汁 ○おくらのツナあえ ○みそじゃが ○いかにんじんのとうふハンバーグ 	福島県の郷土料理をアレンジしてメニューを考えました。オクラ、なす、かぼちゃなどの夏野菜をたっぷり使い作りました。郷土料理のいかにんじんをアレンジして、とうふハンバーグを作ってみました。
暑さに負けるな！しっかり食べよう朝ご飯 郡山市立 小山田小学校 6年 酒井 壮さん		<ul style="list-style-type: none"> ○とうもろこしと枝豆のごはん ○みそ汁 ○サバのチーズ焼き ○酢の物 ○デザート 	夏野菜を中心に野菜を多く取るようにと、そのままでも食べられるサバの水煮を使い、時短と栄養のバランスを考えて作りました。工夫したところは、サバの水煮缶は缶の中にギュッとつままっているので、汁まで余すことなく使ったところ です。
夏をのりきる！旬の野菜たっぷりごはん 相馬市立 中村第一小学校 6年 高野 育恵さん		<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○なすのみそ汁 ○なっとうオムレツ ○まるごとトマトのサブファルシー ○梅キャベツ ○甘酒ヨーグルトゼリー 	このレシピで砂糖を使うところは甘酒を使用しました。甘酒は疲労回復などの効果があり、体にとっても良いです。また、野菜は畑の野菜を使ったので、旬の野菜がもりだくさんです。そして、暑い夏をのりきるため、栄養バランスに気をつけました。
夏野菜朝定食 南相馬市立 鹿島小学校 6年 池田 樹城さん		<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○夏野菜の味噌汁 ○サバチー ○シグナルサラダ 	茄子、万願寺、胡瓜、トマトなどの夏野菜をたくさん使ったことです。また、骨ごと食べられる鯖缶を、トマトとチーズで食べやすく調理し、盛り付けの時に、おいしく見えるように真ん中に高く寄せたところです。

