





**レシピは後ほどお知らせ予定です**

おめでとう!

## 2次(調理実技)審査・表彰式の様子



## 60 分以内に4人分の朝食を作ります



レシピは後ほどお知らせ予定です

## 入賞作品ギャラリー

調理時間 60 分以内、  
予算 1 食 500 円以内

～茨城を食べてくせ！私の朝食～

茨城野菜のヨーグルト

カレーソース

和も洋も卵焼き

フルーツ3種

ネバシャキ和え

栄養欲張り三色おにぎり

ピリ辛 具だくさん

キムチスープ

9年1組 大森 千菜津さん

【使用した茨城県産食材】・・・18個

小松菜、じゃがいも、れんこん、ミニトマト、絹さや、ブロッコリー、豚ひき肉、卵、小ねぎ、きゅうり、ひじき、挽割納豆、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、こんにゃく、豆腐

【本人より】

今年、私は受験生なので、ただ茨城食材を使うだけではなく、1つひとつの食材には、どのような栄養素が含まれているのかを調べ、勉強に必要不可欠な集中力や免疫力を向上させる食材を積極的に取り入れることができました。また、最近では物価高騰などで手に入りづらい食材もある中で、どの食材も無駄なく食べられるように食材に適した料理を作るように工夫し、献立をたてることができました。おいしい朝食を作ることができ、よい経験になりました。家庭でとれる野菜を積極的に取り入れ、地産地消ができました。

【家族より】

毎回、たくさんの食材を朝食でおいしくいただきました。茨城は食材が豊富でおいしい。人はおいしいものを食べると、何でも頑張れると思う。食材のよさを十分にいかすことができ、今日も一日頑張ろうと思いました。ごちそうさま。

朝からエネルギー満タン！おいしい朝ごはん！

きのこも

おいしい野菜炒め

ハムとチーズの

おいしい！はんぺん焼

栄養満点！えんどう豆と

わかめとコーンの混ぜご飯

具材がおいしい！

コンソメスープ

5年2組 大場 唯人さん

【使用した茨城県産食材】・・・12個

米、卵、しらす、スナッペンエンドウ、絹さや、とうもろこし、小松菜、にんじん、レタス、きゅうり、さつまいも、ほうれん草

【本人より】

思っていたよりも、茨城県産の食材がたくさんありました。親が毎日ご飯を作ってくれていますが、メニューを考えたり、準備したり、片付けしたりと、こんなに大変なんだなと思いました。

【家族より】

はんぺんの中にチーズとハムを挟む手間があるけれど、食べやすく、とてもおいしかったね。焦げやすいけど上手に焼きましたね。スープにさつまいもは初めて入れたけれど、こんなにおいしいと思いませんでした。また作ってみんなで食べようね。全体的に薄味で、素材の味がしておいしかったね。

朝からシャキッと カルシウムたっぷり朝ごはん

茨城の野菜たっぷり

ベーコンとチーズの

オープン焼き

茨城産のいちごジャムと

しゃきしゃきリンゴのヨーグルト

れんこんとしらすの

赤じそおにぎり

厚揚げと野菜のしょうが入り

クリームスープ

5年1組 那須 信渡さん

【使用した茨城県産食材】・・・11個

れんこん、しらす、米、ズッキーニ、トマト、小松菜、にんじん、牛乳、いちごジャム、りんご、たまねぎ

【本人より】

茨城県産の食材の数の多さに驚きました。料理をするときには野菜を細かく切ったり、炒めたり、煮込んだり、料理の大変さを知りました。母に感謝しました。

【家族より】

れんこんとしらすのおにぎりはシャキシャキ感があり、茨城野菜とベーコンとチーズのオープン焼きはチーズのトロ口感とトマトのちょうどいい酸味がくせになりました。厚揚げと野菜のしょうが入りクリームスープはしょうがの味がしっかり効いていました。おいしかったです。