



今回は、今年度の茨城県「作ろう料理コンテスト」で本校の児童生徒が優良賞を受賞した「朝食レシピ」をご紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪

※記載レシピの分量は目安なのでご家庭に応じて調整してください。

**5年1組 根本 愛莉さんの作品**

**【根本 愛莉さんより】**

メニューを考えるときに、栄養バランスが偏らないように注意しました。大洗でしらすが有名なので、しらすを使ったごはんを作りたいと思いました。また、茨城県は鶏卵の生産量が全国第1位なので、鶏卵は絶対に入れたいと思い、玉子炒めをメニューに入れようと考えました。作ってみて、野菜などを切るのが大変でした。

**【ご家族より】**

彩りもよく、見た目もおいしそうでした。しらすと小松菜のおにぎりは、小松菜がシャキシャキしていて、味付けもほんのり甘くておいしかったです。玉子炒めは素材の味が活かされていておいしかったです。

**元気もりもり朝ごはん**



料理名	材料名	4人分の分量	作り方
小松菜 シャキシャキ! しらすおにぎり	米 しらすぼし 小松菜 白いりごま ごま油 しょうゆ みりん	2合 50g 2株 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1	① 小松菜を1cm幅に切る。 ② フライパンにごま油をひいて、小松菜としらすぼしを炒め、ごまと調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒める。 ③ ご飯に②を加えて混ぜ合わせる。 ④ 好きな形のおにぎりをにぎる。
きのこスープ	水 しいたけ えのきたけ しめじ わかめ 白いりごま	1200ml 3個 1/3袋 1袋 5g 少量	① 鍋に水を入れ火にかける。 ② 具材を入れ、火が通るまで煮る。 ③ 調味して、ごまを加える。

	鶏ガラスープ しょうゆ ごま油 塩・こしょう	大さじ2 大さじ1 大さじ1 4振り	
ニラとトマトの 玉子炒め	卵 トマト ニラ 鶏ガラスープの素 塩 酒 油	4個 2個 1/2束 大さじ1 少々 小さじ2 適量	① ボウルに卵を割り、溶いてから鶏ガラスープの素と塩を入れて混ぜる。 ② トマトはさいの目切りし、ニラは2cm幅に切る。 ③ フライパンに油をひいて、玉子を半熟状に炒め、皿に取り出す。 ④ フライパンに油をひいて、トマトとニラを加えて炒め、酒を加え火が通るまで炒める。 ⑤ 炒めた玉子を加えて、軽くつぶしながら炒める。
彩り鮮やかサラダ	レタス トマト きゅうり アボガド 豆腐 クリームチーズ きざみのり ドレッシング	140g 2個 1/2本 1個 小1パック 3個 少々 適量	① レタスをちぎり、トマトは8等分、きゅうりは薄切り、アボガド・豆腐・クリームチーズはさいの目切りにする。 ② 皿に具材を盛り付け、最後にドレッシングをかけて、きざみのりをふりかける。
いちごづくし ヨーグルト	プレーンヨーグルト いちご いちごジャム	1パック 4個 大さじ1	① ヨーグルトを皿に盛り、いちごジャムといちごをのせる。

## 7年1組 薄井 美結さんの作品

## 茨城の食材で暑い夏をのりきろう

### 【薄井 美結さんより】

暑い日が続いているので、茨城の食材を使っておいしく食べながら暑さに負けない体づくりを意識しながら作りました。また、調理時間を短くするために、カット野菜を使用したり、家族が苦手なきのこ料理にも挑戦したり、みんなが楽しめるように彩りもよくしてみました。

※応募時は夏だったので夏の表記になっています



### 【ご家族より】

色とりどりの夏野菜の混ぜご飯は、トマトの酸味・とうもろこしの甘みがあったので味付けはシンプルでしたが、あっさりとしていたので食べやすかったです。疲労回復効果満載炒めは、豆腐・豚肉が入ってボリュームがあり、食べ応えがありました。3種のキノコとシャキシャキれんこんのきんぴらは、きんぴらの味付けがよく合ったので、きのこが苦手でもパクパクと食べられました。れんこんの歯ごたえもよかったです。ごはんとおかずの味付け・バランスもよく、みんなでおいしくいただきました。

料理名	材料名	4人分の分量	作り方
色とりどりの夏野菜 混ぜご飯	ごはん 鶏ひき肉 とうもろこし (コーン缶でも可) トマト 万能ねぎ 酒 オリーブオイル 塩 こしょう	600g 75g 中1/3本(可食部50g) 1/4個 適量 小さじ1 小さじ1 少々 少々	① 鶏ひき肉は酒をふり、下味を付ける。 トマトは1cm角、万能ねぎは小口切りにする。 ② とうもろこしは加熱し、包丁で芯から実を剥がす。 ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。 ④ とうもろこしとトマトを加え、さっと炒め合わせて調味する。 ⑤ 炊きあがったごはんに具を混ぜ、万能ねぎを散らす。
疲労回復効果 満載炒め	ほうれんそう 木綿豆腐 卵 豚薄切り肉 和風だしの素 塩 こしょう しょうゆ サラダ油	1束 1/2丁 1個 100g 小さじ1/2 少々 少々 小さじ1 大さじ1・1/2	① 豆腐は2cm角に切り、ざるにあげて水気を切る。卵は溶きほぐす。豚肉は3cm幅に切り、塩とこしょうで下味を付ける。 ② フライパンに油をひいて熱し、豆腐を両面焼いて一度取り出しておく。 ③ フライパンに油をひいて熱し、豚肉とほうれんそうを順に炒め、和風だしの素を入れてふたをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。 ④ ふたを取って豆腐を戻し入れ、溶き玉子を流し入れ、しょうゆを回しかけて軽く炒める。
3種のキノコと シャキシャキ れんこんのきんぴら	れんこん しいたけ エリンギ しめじ ごま油 サラダ油 しょうゆ みりん 白すりごま かつおぶし 砂糖 白いりごま	50g 2個 1本 1/3袋 小さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小袋1袋 大さじ2 少々	① れんこんは皮をむき、いちよう切りにして、さっと水にさらし、水気を切る。しいたけは軸を取ってスライスし、エリンギは縦にさいて1/8に切り、しめじは石突きをとって小房に分ける。 ② フライパンにごま油とサラダ油をひいて熱し、れんこんを炒め、透明になってきたらキノコ類を加えて炒め、しんなりしてきたら調味し、器に盛って白いりごまを振る。



### ☀️ 主食（ご飯、パンなど）のみ で済ませている人は…

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、  
野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バラン  
スを整えましょう。



### ☀️ まったく食べていない人は…

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、  
何か一品でも口にする  
ことから始めましょう。

