

平成28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



会津っこ朝ごはん

岩井 呼春さん

喜多方市立松山小学校・6年

<メッセージ>

おじいちゃんとお父さんが作ったお米に十八穀米を入れて栄養価アップしました。ご近所からいただいた夏野菜をたっぷり使った朝ごはんです。会津の伝統料理、にしんの甘ろ煮も時間を短縮して作りしました。

材料（一人分）・作り方

<ごはん>

【材料】（一人分）

- ・米 80g
- ・水 120cc
- ・十八穀米 少々

<みそ汁>

【材料】（一人分）

- ・なす 30g
- ・小松菜 15g
- ・とうふ 40g
- ・かつお節 適量
- ・みそ 10g
- ・ごま油 少々

【作り方】

- ① かつお節でだしをとる。
- ② なすは輪切り、小松菜は2cm幅、とうふはさいの目切りにする。
- ③ なすをごま油で炒め、①のだし汁を加える
- ④ とうふ、小松菜を入れ、みそを入れる。

<身欠きにしんの甘ろ煮>

【材料】（一人分）

- ・身欠きにしん 1枚
- ・みりん 大さじ1
- ・こんにやく 1/2枚
- ・さとう 大さじ1
- ・水 50ml
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・米のとぎ汁 200ml

【作り方】

- ① にしんは5cm幅に切り、米のとぎ汁で3分間煮てざるにあける。
- ② 水に調味料を入れ煮立て、三角に切ったこんにやくとにんじんを入れ、落としぶたをして20分間煮る

<アスパラとたまごのマヨ焼き>

【材料】（一人分）

- ・アスパラ（細いもの） 5～6本
- ・粉チーズ 適量
- ・オリーブオイル 少々
- ・卵 1個
- ・塩、こしょう 少々
- ・マヨネーズ 適量

【作り方】

- ① アスパラは根本部分の皮をピーラーでむく。
- ② アスパラにオリーブオイル、マヨネーズ、粉チーズをかける。
- ③ ②の上に卵を割り入れ、塩、こしょうをふる。
- ④ オーブントースターで数分焼く。

<ぶどうのヨーグルト>

【材料】（一人分）

- ・ぶどう 5個
- ・ヨーグルト 適量

<審査員長のコメント>

隠し包丁を入れたり、にしんをゆがいて臭みをとったりするなど、調理技術の基礎・基本がきちんと身に付いている。また、調理中のごみの分別も行うなどの細やかな配慮もあった。

* 最終審査は10月16日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～8月31日のため、使用する食材が一部変更になっています。

優秀賞

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)
自家製野菜のフル活用朝ごはん 堀越 百華 さん 田村市立 船引南小学校6年		<ul style="list-style-type: none"> ○ しらすごはん ○ トマトとなすのみそ汁 ○ とうふのたまご焼き ○ 野菜のナムル ○ 桃のヨーグルト 	<p>家でとれた野菜や米、エゴマ油などを使って作りました。ご飯にしょうがをのせたので、体も温まります。初めは桃のヨーグルトでしたが、手に入らなかったのでぶどうにしたところ、とてもおいしく作れました。みそ汁にトマトを入れたこともポイントです。</p>
あっさに負けない！元気もりもりごはん 森本 紗椰 さん 白河市立 白河第一小学校 6年		<ul style="list-style-type: none"> ○ ごはん ○ わかめのみそ汁 ○ 納豆と油揚げのせ焼き ○ アスパラ二種 ○ カレーポテト ○ きゅうりとトマトのごまねぎサラダ ○ ブルーベリーヨーグルト 	<p>毎日暑い中、部活をがんばるお兄と姉のために、暑さに負けないような栄養満点の朝ごはんを作りました。材料は畑でとれたものや地元のものを使用しました。納豆や梅干し、しらすなどがたくさん入っているので、これを食べて暑さに負けずがんばってほしいです。</p>
まきまきたまごのクレープ風、野菜たっぷり朝ごはん 佐藤 優雅 さん 会津若松市立 一箕小学校5年		<ul style="list-style-type: none"> ○ ごはん ○ かぼちゃのみそ汁 ○ クレープみたいなまきまきたまご ○ 豆とシーチキンのサラダ ○ フルーツヨーグルト 	<p>家で作っている野菜を全部使ってできるメニューを考えました。他の食材も福島県でとれる物を使用しました。梅干しやゆかりやみそは、ばあちゃんが作ってくれました。卵をクレープ風にまいてピーマンの輪切りでとめるのを工夫しました。</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)
香味野菜で食欲 わくわく 佐々木光里 さん 二本松市立 小浜小学校6年		<ul style="list-style-type: none"> ○ しらすごはん ○ なすのみそ汁 ○ 車ふのステーキ ○ パンプキンサラダ ○ うめぼし 	香味野菜、夏野菜を使い食欲がわき、栄養をとれる様に考えました。夏バテを防げるよう、主食を巻き寿司風にしました。なすも切り方を工夫し、見た目にも食欲がわく様にしました。「車ふ」を使って全体を日本の夏の朝のさわやかさをイメージしました。
時短で簡単!!ガ ッツリ朝ご飯 小林菜々美 さん 南相馬市立 高平小学校6年		<ul style="list-style-type: none"> ○ さんまの柳川風ど んぶり ○ 具だくさんみそ 汁 ○ ざく切りサラダ ○ キウイフルーツ 	時間のない朝でも簡単にできるようにしました。サラダの野菜はザク切りにして、自分でもできるようにしました。柳川風はさんまの缶詰を使い、チーズと卵、玉ねぎを使いました。みそ汁には、牛乳を入れてまろやかにして、カルシウムを取れるようにしました。栄養のバランス良く、全体的にうす味に仕上げました。
夏野菜さっぱり 朝ごはん 平子ほほみ さん いわき市立 泉小学校6年		<ul style="list-style-type: none"> ○ しそひじきごは ん ○ なすのみそ汁 ○ たまご焼き ○ モロッコいんげん のソテー ○ がごめこんぶの すのもの ○ トマトのシロツ ブづけ 	夏野菜は、自宅とれたピーマン、トマトとおじいちゃんが作ったいんげんとなすを使いました。いそがしい朝にも簡単に作れるし、夏バテしたときや食欲がない時にもさっぱり食べられる朝ごはんです。みんなにおいしく食べてもらえるよう、味付けも工夫しました

