

# 平成27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



カルシウムと夏野菜たっぷり朝ごはん

片山 美結さん

会津若松市立謹教小学校・6年

## <メッセージ>

いつも食べている物に、成長するのに大切なカルシウムの食材を入れました。カルシウムの吸収をよくするビタミンDの食材も入れました。季節の野菜も入れ、ごはん以外のすべてのメニューにカルシウムの食材を入れました。

## 材料（一人分）・作り方

### <みそ汁>

#### 【材料】

- ・なす40g・かぼちゃ50g
- ・油揚げ1/2枚・煮干し3匹・みそ15g

#### 【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② なすは輪切り、かぼちゃは角切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 材料を煮えたらみそを入れる。

### <とうふオムレツ>

#### 【材料】

- ・卵1個・塩、こしょう少々
- ・もめんどうふ50g・ほうれん草15g
- ・干しいたけ3枚・さくらえび大さじ1
- ・バター2.5g・トマトケチャップ 大さじ1

#### 【作り方】

- ① 干しいたけは水にもどして、食べやすく切る。とうふをキッチンペーパーでおさえて水切りする。ほうれん草をざく切りする。
- ② 卵に塩、こしょう、さくらえび、とうふをくずしながら混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにバターをとかし、ほうれん草、しいたけを炒める。②を流し入れて混ぜ、ふたをして焼く。

### <夏野菜のツナあえ>

#### 【材料】

- ・枝豆20g・塩わかめ10g
- ・とうもろこし25g・ツナ25g
- ・きゅうり30g・マヨネーズ 小さじ1

#### 【作り方】

- ① 枝豆ととうもろこしはゆでて、実をとる
- ② 塩わかめを水で戻し食べやすく切る。
- ③ きゅうりを輪切りにして、塩をふり、水気を切る。
- ④ キッチンペーパーでツナの油をとる。
- ⑤ 材料とマヨネーズを和える。

### <カルシウムたっぷりふりかけ>

#### 【材料】

- ・しらす干し10g・ごま 小さじ1
- ・あおさのり 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① しらす干し、ごま、あおさのりを混ぜる。

### <ももヨーグルト>

#### 【材料】

- ・もも1/4個・プレーンヨーグルト40g
- ・はちみつ 小さじ1

#### 【作り方】

- ① ももは皮をむいて角切りにする。
- ② プレーンヨーグルトにももを入れ、はちみつをかける。

## <審査委員長のコメント>

普通はフライパンで作る卵料理を鍋で行い、火加減を上手に調整しながらきれいに4等分に仕上げていました。豆腐を加えていたことも良かったです。調理において食材全てが使われ、ゴミが一番出ていなかったことも素晴らしいです。

\* 最終審査は10月18日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～9月2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)
夏野菜で元気い っぱい朝ごはん  <b>渡部 綾乃</b> さん  郡山市立 小原田小学校 6年		○豆ごはん ○スープ ○ラタトゥイユ ○スクランブルエッグ ○さわやかいかにんじん	庭で育てた野菜をたっぷり使用した料理を考えました。ラタトゥイユは、よく煮込むことによって少し苦手なピーマンとなすも苦みを感じないで食べることができました。スープといかにんじんは、野菜をたっぷり入れて、さっぱり食べられるようにしました。
色彩り朝ごはん  <b>矢作 梨乃</b> さん  白河市立 釜子小学校 6年		○やき鶏の炊き込み ごはん ○とうふとわかめ のみそ汁 ○ひじきたまご ○ほうれんそうのお ひたし ○なすのあげおろし びたし ○トマチーサラダ	「なすのあげおろしびたし」は、前日に作っておいたり、下ごしらえをしたりして、朝、作る時に時間をかけずにできるようにしました。
ま・ご・わ・や・ さ・し・い夏野菜 ごはん  <b>星 響希</b> さん  南相馬市立 高平小学校 5年		○ごはん ○南相馬のだし ○みそ汁 ○サバ缶チャンプルー ○ゴママヨあえ	山形のだし（郷土料理）に、南相馬のトマトを入れて南相馬風にし、チャンプルーはサバ缶を使い、簡単に作ることができるようになりました。夏野菜を使い、酢でさっぱり食べられるようにしました。 「ま（め）・ご（ま）・わ（かめ）・や（さい）・さ（かな）・し（めじ）・い（も）」をとり入れ、栄養のバランスを考えました。

## 優良賞

\* 最終審査は10月18日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～9月2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)
<p>色どり花の朝ごはん</p> <p>伊藤 優さん</p> <p>本宮市立 本宮まゆみ小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○トマトスープ</li> <li>○花卵</li> <li>○サラダ</li> <li>○きゅうりドレッシング</li> <li>○バナナジュース</li> </ul>	<p>自分の家で作ったミニトマトやおばあちゃんの家で作ったトマトやきゅうりなどを使用しました。料理では、スクランブルエッグといたためもので元気が出るような黄色い花を作りました。</p>
<p>夏野菜をいっぱい食べるぞ！朝ごはん</p> <p>鈴木 琳花さん</p> <p>郡山市立 行健小学校 4年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○みそ汁</li> <li>○きゃべ玉どん</li> <li>○トマトのごまあえ、</li> <li>○いもどこづけ</li> </ul>	<p>祖母が畑で育てた夏野菜を使った料理です。きゃべ玉どんは、野菜ぎらいな人でもおいしく食べられるようにしました。トマトは、ごまと和えたら、いつもとちがう味になりました。朝から、たくさんの野菜が食べられるようにがんばって作りました。</p>
<p>ベーコンとアスパラのそば粉ガレット</p> <p>嶋野 巧太さん</p> <p>白河市立 五箇小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○みそ汁</li> <li>○そば粉のガレット</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>	<p>家でとれた米と野菜に、福島県産のそば粉を入れ、地産地消を意識してメニューを作りました。</p> <p>栄養いっぱい、自分で簡単に作ることができるようにしました。</p>
<p>簡単・おいしい朝ごはん</p> <p>藤田 悠さん</p> <p>矢祭町立 東館小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○みそ汁</li> <li>○ほうれんそうとトマトのチーズコック</li> <li>○いんげんのくるみあえ</li> </ul>	<p>自分で簡単に作ることのできるおかずを考えました。ココットをトースターで焼くと、火を使わないので、安全に出来るのが工夫したところですよ。</p> <p>苦手な野菜もチーズといっしょにしたり、くるみであえたりすると、おいしくなって、大好きな得意料理になりました。</p>