

# 平成26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



夏野菜たっぷり元気モリモリ朝ごはん

高橋 茉優さん

いわき市立菊田小学校・5年

<メッセージ>

家で作った野菜とご近所から頂いた野菜をたっぷり使って、夏バテしないような朝ごはんを作りました。

作り方

材料

<ごはん>

1. 前夜、米を洗い分量の水を加え炊飯器に入れてタイマーをセットしておき、朝に炊き上がるようにする。

<ゴーヤチャンプル>

1. フライパンを熱しごま油を入れる。
2. とうふを手でくずして入れ、こげ目が軽くつくまでいためる。
3. スパム、水きりしたゴーヤを入れていためる。
4. 和風だしの素、しょう油、塩、こしょうで味を整える。
5. ときたまごを回し入れて全体にからめる。
6. お皿にもりつけかつお節をのせる。

<焼きししとう>

1. フライパンを熱しごま油を入れる。
2. ししとうをいため、やわらかくになったらしょう油を回し入れる。
3. 白ごまを全体にふり、まぜる。

<トマトと大葉のマリネ>

1. ボールにみじん切りにした玉ねぎ、大葉とすべての調味料を入れてよくまぜ、トマトをつけこんで冷蔵庫でよく冷やす。

<なすとみょうがのみそ汁>

1. なべに水、かつお節を入れて火にかけ、沸騰する直前に火を止める。かつお節が沈んだら静かにだし汁を取り出す。
2. なべにだし汁となすを入れ、なすがやわらかくになったら、みそをとかし入れ最後にみょうがを入れて火を止める。

<ブルーベリーヨーグルト>

1. 市販のヨーグルトを器にもり、ブルーベリーをのせる。

<ごはん>

・米・水

<ゴーヤチャンプル>

・ゴーヤ・スパム  
・もめんどろふ・たまご  
・かつお節・しょう油  
・和風だしの素・ごま油  
・塩・こしょう

<焼きししとう>

・ししとう・ごま油  
・しょう油・白ごま

<トマトと大葉のマリネ>

・トマト・大葉  
・むらさき玉ねぎ・酢  
・さとう・ごま油  
・しょう油・塩

<なすとみょうがのみそ汁>

・なす・みょうが  
・かつお節・みそ・水

<ブルーベリーヨーグルト>

・ヨーグルト  
・ブルーベリー

<審査委員長のコメント>

きれいに作成した手順書もあり、家庭でかなり練習をしてきた成果も調理の中に見られました。ししとうに穴を空けて下ごしらえをし、炒めたことで香ばしさも引き立っていました。手際よく調理を進めて、すべてがスムーズにできていました。

\* 最終審査は10月19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

\* 最終審査は10月19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>元気もりもり！パワーアップ朝ごはん</p> <p>桑原希さん</p> <p>会津坂下町立 坂下東小学校 5年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○パクパクごはん</li> <li>○うずらのピーマンミニめだま焼き</li> <li>○元気もりもりサラダ</li> <li>○オリジナルドレッシング</li> <li>○パクパク手作りつくだに</li> <li>○さっぱりつけもの</li> <li>○じゃがなすみそ汁</li> <li>○なし</li> </ul>	<p>さっぱりしていて、暑い夏でもごはんが進むこん立を考えました。 じゃがいも、しそ、オクラ、ミニトマトは庭でつくった野菜です。</p>
<p>朝からガッツリ！夏バテ知らずの朝ごはん</p> <p>石井更沙さん</p> <p>南相馬市立 鹿島小学校 5年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○しらすごはん</li> <li>○なすのなっとう詰め</li> <li>○しそ巻き</li> <li>○サラダ</li> <li>○みそ汁</li> <li>○シャーベット</li> </ul>	<p>おじいちゃんが作ったお米と、ひいおじいちゃんが作った野菜をたくさん使いました！トマトのリコピンと梅ぼしが夏バテ予防にいいと本に書いてあったのでトマトと梅を使った料理を作りました。なっとうをいつもと違う料理で食べたかったので、なすに詰めて揚げてみました。</p>

## 優良賞

\* 最終審査は10月19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>栄養満点ふるさとごはん</p> <p>猪俣桃香さん</p> <p>会津坂下町立 坂下東小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○にしんの山椒漬け</li> <li>○卵焼き</li> <li>○モロヘイヤのおひたし</li> <li>○新じゃがの塩ゆで</li> <li>○玉ねぎと油あげのみそ汁</li> <li>○なし</li> </ul>	<p>じいちゃんとはあちゃんが作った米と野菜を使って、会津の伝統料理のにしんの山椒漬けを簡単にアレンジして作りました。</p>
<p>かわいくプレートごはん！！</p> <p>大竹玲奈さん</p> <p>下郷町立 檜原小学校 5年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○型ぬきたまごやき</li> <li>○アスパラサラダ</li> <li>○トマトの浅漬け</li> <li>○みそ汁</li> <li>○なし</li> </ul>	<p>たまご焼きをキッシュ風にしたこと。 ごはんにはチリメンジャコを入れたこと。</p>