



ふくしまから
はじめよう。

おいしい福島を
味わって、
健康になろう！



ふくしまから はじめよう。
元気なふくしまっ子食環境整備事業
令和元年度ふくしまっ子ごはんコンテスト

子どもが作る 地場産物活用 健康レシピ

最優秀賞

野菜たっぷり朝ごはん



いわき市立
中央台東小学校6年
池田 篠さん



●朝ごはんの特ちょうや工夫したこと

いそがしい朝に調理の時間を短くするため、火の通りにくい物や、固い物などは電子レンジを活用しました。色とりどりの夏野菜をつかい、朝から元気がわいてきて、おいしく食べられるようにしました。

最優秀賞

会津の伝統野菜んめえ弁当



会津若松市立
第三中学校1年
佐々木望奈さん

●特徴と工夫

会津地鶏、金山かぼちゃ、高田梅、えごま、車ふなど、会津の名産品や伝統野菜をたくさん使ったお弁当です。地産地消を意識して、子どもからお年寄りまでおいしく食べられるように味付けを工夫しました。会津のんめえ物がたっぷりつまったお弁当。食べてくなんしょ。



問い合わせ先

福島県教育庁健康教育課 ☎024-521-8409
URL : <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70059a/>



ふくしまっ子
ごはんコンテスト
入選作品が
掲載されています。



野菜たっぷり朝ごはん

しらす納豆丼

【材料（一人分）】

- ・ごはん 120g
- ・しらす干し 大さじ2
- ・大葉 1枚
- ・納豆 大さじ1
- ・しょうゆ 少々

【作り方】

- ①大葉は千切りにする。
- ②丼にご飯を盛り、その上にしらす干し、納豆、大葉をのせる。

なすとみょうがの味噌汁

【材料（一人分）】

- ・なす 1/4本
- ・みょうが 1/4個
- ・みそ 大さじ2/3
- ・だし汁 150ml

【作り方】

- ①なすは斜め切り、みょうがは細切りにする。
- ②鍋にだし汁をとなすを入れ、5分煮る。
- ③火を止めてみょうがを入れ、みそをといて入れる。

たまご焼き

【材料（一人分）】

- ・たまご 1個
- ・カニカマ 1本
- ・大葉 1枚
- ・塩 ひとつまみ
- ・しょうゆ、油 少々

【作り方】

- ①カニカマは輪切り、大葉は細切りにする。
- ②たまごを割りほぐし、中にカニカマ、大葉、塩、しょうゆを入れて、フライパンで焼く。
- ③アルミホイルにくるんで、形を整える。

夏野菜いため

【材料（一人分）】

- ・ズッキーニ 4切れ
- ・ベーコン 1枚
- ・パプリカ（赤・黄） 各12g
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ①ズッキーニは輪切り、パプリカは一口大、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②耐熱容器にパプリカと水小さじ1を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ③フライパンに油をひいて熱し、ベーコンとズッキーニと②を入れていため、塩、こしょうで味付けする。

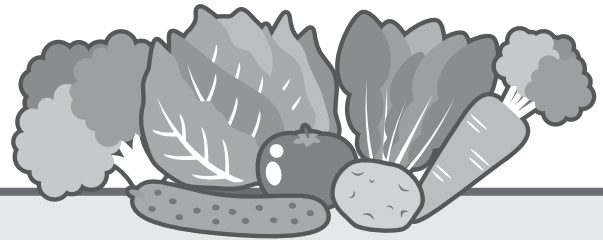
いんげんのおかかあえ

【材料（一人分）】

- ・いんげん 3本
- ・かつおぶし 大さじ1
- ・しょうゆ 少々

【作り方】

- ①いんげんはすじを取って一口大に切る。
- ②耐熱容器にいんげんと水小さじ1を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ③いんげんをかつおぶしとしょうゆで和える。



会津の伝統野菜んめえ弁当

高田梅のご飯

【材料】（一人分）

- ・米 120g
- ・高田梅のつけ汁 180ml
- ・高田梅、ごま、かおり枝豆 少量

【作り方】

- ①米を研ぎ、高田梅のつけ汁につけておく。
- ②ご飯を炊く。炊きあがったら、刻んだ高田梅と枝豆をかざる。

会津地鶏のカレー揚げ

【材料】（一人分）

- ・会津地鶏むね肉 50g
- ・カレー粉 少々
- ・塩、こしょう 少々
- ・米粉（会津産）大さじ1
- ・揚げ油 適量

【作り方】

- ①鶏肉にカレー粉、塩、こしょうで下味をつける。
- ②米粉をまぶし、油で揚げる。

車ふの甘辛焼き

【材料】（一人分）

- ・車ふ 1/2個
- ・青じそ 1枚
- ・たまご 小さじ1
- ・マヨネーズ、砂糖、みりん、米粉、しょうゆ 各小さじ1

【作り方】

- ①車ふは水にひたしてもどしておく。青じそは半分に切っておく。
- ②卵をといてマヨネーズ、みりん、米粉を入れよく混ぜる。青じそを巻いた車ふにからめて、多めに油を入れて熱したフライパンで両面焼く。

- ③焼き目がついたらいったん取り出し、みりん、しょうゆ、砂糖を入れ、焼いた車ふをもどしてタレをからめる。

余蒔きゅうりと丸なすのみそいため

【材料】（一人分）

- ・余蒔きゅうり 1/4本
- ・にんじん 10g
- ・会津丸なす 1/6個
- ・えごま 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・みそ 小さじ1

【作り方】

- ①きゅうり、にんじん、なすは、うすくいちょう切りにする。
- ②えごまをから煎りし、香りが出たら、にんじん、きゅうり、なすを入れて炒める。火が通ったら、みりん、みそを加えてからめる。

金山かぼちゃのきんとん

【材料】（一人分）

- ・金山かぼちゃ（皮ごと） 40g
- ・牛乳 小さじ1
- ・砂糖 少量
- ・黒ごま 少量
- ・焼のり 少量

【作り方】

- ①かぼちゃをゆで、煮えたらマッシャーでつぶす。
- ②牛乳と砂糖を加える。起き上がり小法師の形に整え、黒ごまをつける。
- ③のりで型抜きした目と口をつける。

そえ野菜・果物

ミニトマト、レタス、ぶどう