

1食まるごと 部門	作品名	誰のために作った？	調理にかかった時間
	今日も元気に いってらっしゃい!!!	3人の子どものための 朝ごはん	25分



かーわいーい
朝ごはん♪
朝起きるのが
楽しくなっちゃうね♪



応募者名：川上 恵さん（熊田）

【使用した那須烏山市産の食材】

- 家で育てた：キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、大根の葉、米（コシヒカリ）

【朝ごはんレシピ】

こんだて名	材料	作り方
何でも巻いちゃえ！ 卵ロール 2人分	キャベツ： 1/2 枚 ほうれん草： 1 本 卵： 1 個 カニカマ： 2 本 ハム： 2 枚	①お湯を沸かし、キャベツ、ほうれん草、カニカマ、ハムを順番にゆでる。 ②卵は溶いて薄焼きにする。 ③ゆでたキャベツの上に、薄焼きたまご、ハム、ほうれん草、カニカマを置いて巻く。 ※そのまま食べるほか、中に塩コショウをふったり、マヨネーズをぬったりして巻いて食べてもおいしい。
ほうれん草のごまあえ 家族分（9人分）	ほうれん草： 400 g すりごま： 60 g 砂糖： 1・1/2 みりん、めんつゆ： 大 1	①ほうれん草を茹でる。（↑卵ロールの材料をゆでる時に一緒にゆでておく） ②すりごまに、砂糖、みりん、めんつゆを混ぜておいたものに、ゆでたほうれん草を入れてあえる。
大根としらすおにぎり 1個分	ごはん： 約 50～100 g 大根葉、しらす： 適宜 サラダ油： 適宜 塩、ごま、しょうゆ： 適宜 焼きのり（5mm～1cm幅でおにぎりが巻ける長さ）： 適宜	①大根葉は一度塩ゆでしてから軽く水気を絞って細かくきざむ。 ②フライパンに油を熱し、しらす、大根葉を炒め、塩、ごま、しょうゆで味つけをし、水分がとぶまで炒める。 ③②をごはんに混ぜ、おにぎりにし、のりを巻く。
しゃけワカメおにぎり 1個分	ごはん： 約 50～100 g 市販のふりかけ： 適宜	①ごはんにもふりかけを混ぜておにぎりにする。
ブロッコリー塩茹で 1人分	ブロッコリー： 小房 2 つ分	①↑卵ロールのキャベツを茹でるとき一緒にゆでる。
うさぎりんご 1人分	りんご： 1/8 個	①りんごの皮の部分とうさぎの耳の形に切る。



平成26年度 食育コンクール応募作品



朝ごはんレシピご紹介

※H26 年度応募作品 3点 那須烏山市ホームページにも掲載されています♪♪♪



平成26年度テーマ

「お手軽オススメ！地元野菜を使って！朝ごはんレシピ♪」

今年度の食育コンクールでは、市民のみなさんから朝ごはんレシピを募集しました。
応募作品は、全部で3点。どれも愛情たっぷりのとてもすばらしい作品です。
みなさんの食卓に並ぶ朝食メニューの参考にしてください♪



朝食は1日のスタート！脳にも、体にも、ココロにも大切な食事です！
『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を♪



那須烏山市ホームページ健康・福祉で食育情報発信中！

ぜひご覧ください♪

↓↓↓ここにアクセス↓↓↓

<http://group01.nasukarasuyama.local/pe4j/>

那須烏山市食育プロジェクト委員会 平成27年4月発行

【問合せ】那須烏山市健康福祉課健康増進担当 Tel.0287-88-7115



1品メニュー
部門 ①

作品名	誰のために作った？	調理にかかった時間
野菜たっぷりオムライス風ごはん (ゆずマヨしょうゆソース添え)	パパ、ママ、娘、息子	35分



ハートだハートだ
かわいいな☆

応募者名：平山江里子さん（野上）

【使用した那須烏山市産の食材】

- ・家で育てた：玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ、米、ゆず
- ・たいらや直売所で購入：人参、ブロッコリー、ミニトマト

【朝ごはんレシピ】

材 料 4人分

作り方

玉ねぎ（中）	半分
人参（中）	半分
ねぎ	半分
ご飯	軽く4杯
卵（Lサイズ）	4個
ブロッコリー	1株
じゃがいも（中）	2個
サラダ油	適宜
ミニトマト（1人2個）	8個
塩	適宜
こしょう	適宜
コンソメ（顆粒）	小さじ2

- ① 玉ねぎ、人参、ねぎをみじん切りにする。
- ② ブロッコリーとじゃがいもは、ひと口大にして下茹でしておく。
- ③ ①をサラダ油で炒めて、塩・こしょう・コンソメで味付けをする。そこへご飯を入れてさらに炒める。出来上がったら皿に盛りつける。（ハートに）
- ④ 卵をうす焼きにして炒めたご飯の上にのせる。（ハートに切る）
- ⑤ ②の茹でて冷ましたブロッコリーとじゃがいも、ミニトマトを添える。
- ⑥ ソースとゆずの皮をカップに入れて添える。

【ソース】

マヨネーズ	適量
しょうゆ	適量
ゆずの皮	※お好みで



1品メニュー
部門 ②

作品名	誰のために作った？	調理にかかった時間
カラフル卵焼き	妹	13分



ほ〜んとかラフルですっごくすっごくおいしそう！
小さい子も大好きな味だね♪
食べてみたいな〜♪



応募者名：大森 悠加（南）さん 14歳

【使用した那須烏山市産の食材】

- ・家で育てた：さつまいも
- ・高瀬直売所で購入：卵
- ・スーパーの地場産コーナーで購入：にんじん、ブロッコリー

【朝ごはんレシピ】

材 料 2人分

作り方

卵	2個
さつまいも	1/4個
にんじん	1/4個
ブロッコリー	1/4個
砂糖	少々
油	少々
パセリ	少量

- ① さつまいも・にんじんを輪切りに切る。
- ② 沸とうさせた水の入った鍋に入れてゆでる。
- ③ ゆであがったら、さつまいもとにんじんを取り出す。
- ④ ブロッコリーを小さい房に切る。
- ⑤ ②の鍋にブロッコリーを入れてゆでる。
- ⑥ ゆであがったら、ブロッコリーを取り出す。
- ⑦ さつまいも・にんじん・ブロッコリーを細かく切る。
- ⑧ ボウルに卵を割り、ときほぐす。
- ⑨ ⑧に⑦を加えて軽くまぜる。
- ⑩ フライパンに油を熱し、⑨を入れて焼く。
- ⑪ 焼けたらくるくると巻く。
- ⑫ 切ってお皿に盛りつける。

