

小学生の部 **最優秀賞**

料理名【う宮～な、梅のさっぱりあえ】

|     |        |    |    |    |       |
|-----|--------|----|----|----|-------|
| 学校名 | 井之頭小学校 | 学年 | 6年 | 氏名 | 伊藤 心陽 |
|-----|--------|----|----|----|-------|



【料理の紹介】

- 梅は熱中症の予防になるので、夏にぴったりのおかずです。
- 栄養たっぷりの地元の小松菜を使いました。
- 風味が香る一品です！

| 材 料   | 分量 (1人分)                | 料理の作り方                   | 時間      |
|---|-------------------------|--------------------------|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 梅干し</li> <li>• 大葉</li> <li>• 小松菜</li> <li>• ツナ</li> <li>• ごま</li> <li>• 塩</li> </ul> | • 1個                    | • 野菜を洗う。                 | 1分      |
|   | • 1/2枚                  | ① なべに水を4/5ぐらいまで入れ、沸騰させる。 | 2分      |
|   | • 1株                    | ② 沸騰したら中火にして、塩を入れる。      | 30秒     |
|   | • 大さじ1/2                | ③ 小松菜を根元から入れて、1分ほど茹でる。   | 1分30秒   |
|   | • 少々                    | ④ すぐに水で冷やし、水を切る。         | 30秒     |
|   | • 約2つまみ                 | ⑤ 小松菜を短冊切りにする。           | } 2分30秒 |
|   |                         | ⑥ 大葉を適当な大きさに切る。          |         |
|   |                         | ⑦ 梅干しをほぐす。               |         |
|   | ⑧ ⑤～⑦とツナを和えて、ごまをまぶして完成。 | 合計8分                     |         |



**第17回宮っ子オリジナル朝食コンクール本審査会に参加して**

初めは緊張して少し不安でしたが、みんなのやる気のある姿と心に引かれ、私もゆっくりといてねいにいつもどおりに作ろうとすることができました。  
また、交流等でもみんなと関わることができ、地域の信頼を深める機会にもなり、この地域を愛することにもつながることができました。

料理名【超簡単！栄養満点ネバネバ料理】

|     |      |    |    |    |       |
|-----|------|----|----|----|-------|
| 学校名 | 東小学校 | 学年 | 6年 | 氏名 | 富家 かな |
|-----|------|----|----|----|-------|



【料理の紹介】

この料理は、ネバネバ食材を使っているので栄養満点です。しかも、ご飯だけでなく何でも合います。味は、めかぶのタレだけでOKです。さっぱりしているので、野菜が嫌いな人でもおいしく食べることができます。火を使わず、レンジだけで調理ができるので、料理が苦手な人でも簡単にできます。

| 材 料   | 分量（1人分）   | 料理の作り方                        | 時間          |
|---|---|-------------------------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• おくら</li> <li>• かにかま</li> <li>• めかぶ</li> <li>• 大葉</li> <li>• なめこ</li> <li>• 長芋</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2本</li> <li>• 2本</li> <li>• 1パック</li> <li>• 2枚</li> <li>• 大さじ2</li> <li>• 50g</li> </ul> | ① おくらをレンジで20秒加熱してから、1口サイズに切る。 | 2分          |
|   |   | ② なめこを水洗いし、レンジで1分加熱する。        | 2分          |
|   |   | ③ ①②の具をボウルに入れ、めかぶを入れ混ぜる。      | 1分          |
|   |   | ④ かにかまを1口サイズに切り、ボウルに入れ混ぜる。    | 1分          |
|   |   | ⑤ 長芋は、さいの目切りにし、ボウルに入れ混ぜる。     | 3分          |
|   |   | ⑥ 皿に大葉を乗せ、混ぜた具を盛り付けて、完成。      | 1分<br>合計10分 |

第17回宮っ子オリジナル朝食コンクール本審査会に参加して



私は、この朝食コンクール本審査会に選ばれてからいっぱい練習してきました。練習し始めたころは、すぐに作る手順を忘れて失敗ばかりしていたので、すごく焦ってばかりでした。でも、今日は、練習した成果が発揮できたので、ミスなしで作ることができました。今日はとても楽しかったです。

料理名【豆たちと野菜の茶わん蒸し風レンチン卵】

|     |       |    |    |    |        |
|-----|-------|----|----|----|--------|
| 学校名 | 貴船小学校 | 学年 | 5年 | 氏名 | 佐藤 妃伽莉 |
|-----|-------|----|----|----|--------|



【料理の紹介】

- ・ピーマンの綿と種にも栄養があるから、捨てずに使います。
- ・蒸しサラダ豆で、いろいろな豆が食べられます。
- ・卵豆腐に付いているタレを使って薄味にしました。
- ・マチ付きポリ袋を使って、洗い物を減らします。
- ・卵豆腐を入れると固まらないのでやわらかい食感になります。

| 材 料                            | 分量 (1人分) | 料理の作り方  | 時間     |
|--------------------------------|----------|---|--------|
| ・にんじん                          | ・20g     | ① マチ付きポリ袋を広げる。                                      | 1分     |
| ・玉ねぎ                           | ・20g     | ② にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。                                | 5分     |
| ・ピーマン                          | ・1/2個    | ③ マチ付きポリ袋へ②を入れてレンジで1分加熱する。                          | 2分     |
| ・蒸しサラダ豆<br>(青エンドウ豆、大豆、黒豆、ひよこ豆) | ・大さじ2    | ④ ピーマンをみじん切りにする。                                    | 3分     |
| ・卵豆腐                           | ・1パック    | ⑤ ③のマチ付きポリ袋の中へ卵豆腐、卵、タレ、ピーマンを入れて混ぜる。混ぜたら、蒸しサラダ豆を入れる。 | 3分     |
| ・卵                             | ・1個      | ⑥ ウィンナーを斜めに切って容器へ水と一緒に入れる。                          | 1分     |
| ・ウィンナー                         | ・1本      | ⑦ ⑤⑥を電子レンジで1分加熱する。                                  | 1分     |
|                                |          | ⑧ 器に盛り付けて、できあがり。                                    | 合計 16分 |



第17回宮っ子オリジナル朝食コンクール本審査会に参加して

作る前は緊張していたけれど、作り始めると、緊張がだんだんなくなってきました。家での練習もがんばったので、今日の調理も上手にできました。交流タイムの時に、補助員の先生が、「(私のレシピで)実際に作ってみたら成功したよ。」と言ってくれて、とてもうれしかったです。

料理名【さくらえびの豆乳スープ】

|     |         |    |    |    |       |
|-----|---------|----|----|----|-------|
| 学校名 | 富士根南小学校 | 学年 | 6年 | 氏名 | 二村 一輝 |
|-----|---------|----|----|----|-------|



【料理の紹介】

静岡県の名産品で、カルシウムのあるさくらえびを使用し、ブロッコリーや甘みのある玉ねぎを具材にしました。スープは豆乳とみそを和えているので、味がまろやかです。さくらえびの風味が感じられる、とてもおいしいスープです。

| 材 料   | 分量 (1人分) | 料理の作り方                                      | 時間     |
|---|----------|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・さくらえび</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・豆乳</li> <li>・みそ</li> <li>・バター</li> </ul> | ・ 2 g    | ① ブロッコリー3房を小さく切り、水をふりかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。 | 3分     |
|   | ・ 3房     | ② さくらえびを小さく刻む。                              | 2分     |
|   | ・ 1/8個   | ③ 玉ねぎを千切りにし、バターで炒める。                        | 3分     |
|   | ・ 200mL  | ④ ③に豆乳を入れ、弱火にする。                            | 5分     |
|   | ・ 小さじ2   | ⑤ 温まったら、ブロッコリーとさくらえびを入れる。                   | 5分     |
|   | ・ 5 g    | ⑥ みそを溶き入れ、完成。                               | 2分     |
|   |          |   | 合計 20分 |

第17回宮っ子オリジナル朝食コンクール本審査会に参加して



このコンクールを通して、毎日料理をしているお母さんの大変さがものすごく分かりました。これからは、ほくもできる時に一品作って協力したいです。また、料理をするためには、たくさんの知識が必要だと思いました。ほくも、もっと料理ができるようになって、たくさんおいしいものを作りたいです。ほとんど料理をやったことがなかったので、今回のコンクールに参加して本当に良かったです！

小学生の部 **優秀賞**

料理名【せんべいと豆腐の和風炒め】

|     |        |    |    |    |       |
|-----|--------|----|----|----|-------|
| 学校名 | 富士見小学校 | 学年 | 6年 | 氏名 | 竹山 愛衣 |
|-----|--------|----|----|----|-------|



【料理の紹介】

せんべいを入れてパリパリ感を出し、やわらかい厚揚げ豆腐と一緒に炒めました。パリパリとふわふわの2つの食感を一度に味わえます。香ばしいにおいと2つの食感が食事を楽しませてくれます。ぜひ、みなさんも作ってみてください。

| 材 料    | 分量 (1人分) | 料理の作り方                    | 時間   |
|--------|----------|---------------------------|------|
| ・厚揚げ豆腐 | ・1枚      | ① 厚揚げ豆腐とねぎを切る。            | 3分   |
| ・せんべい  | ・2枚      | ② せんべいをわる。                | 2分   |
| ・白ごま   | ・少々      | ③ 白ごまとしょうゆをまぜる。           | 30秒  |
| ・ごま油   | ・少々      | ④ 厚揚げ豆腐、ねぎ、さくらえびをごま油で炒める。 | 2分   |
| ・しょうゆ  | ・少々      | ⑤ ③で作ったものを入れて、混ぜる。        | 30秒  |
| ・きざみのり | ・少々      | ⑥ 盛り付けて、のりをのせる。           | 50秒  |
| ・ねぎ    | ・お好みで    | ⑦ お好みで塩をふりかけて、できあがり。      | 10秒  |
| ・さくらえび | ・適量      |                           | 合計9分 |
| ・塩     | ・お好みで    |                           |      |



第17回宮っ子オリジナル朝食コンクール本審査会に参加して

今日はすごく緊張したけれど、楽しく作れてよかったです。工夫したところは、せんべいを食べやすくするように細かく小さくしたところです。袋に入れて麺棒でたたいてつぶしました。みんなおいしそうなお朝食を作っていて、その発想力がすばらしいと思いました。

あ中学生の部 **最優秀賞**

料理名【元気チャーシュー!!!白身魚となすの旨ぽん和え】

|     |          |    |    |    |       |
|-----|----------|----|----|----|-------|
| 学校名 | 富士宮第三中学校 | 学年 | 2年 | 氏名 | 土橋 心音 |
|-----|----------|----|----|----|-------|



【料理の紹介】

夏に食べるのにピッタリな、なすを入れました。魚料理なので朝から元気になれます!!!魚をそぎ切りにするのが難しかったら、焼いて身をほぐすだけでも大丈夫です。なすは地元のなすを使用しました。

| 材 料  | 分量 (1人分)   | 料理の作り方  | 時間  |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚</li> <li>・なす</li> <li>・しらす</li> <li>・刻みねぎ</li> <li>・塩/こしょう/酒</li> <li>・片栗粉</li> <li>・ごま油</li> <li>(A) ぽん酢</li> <li>(A) 砂糖</li> <li>(A) 中華だし</li> <li>(A) 生姜1-ブ</li> <li>(A) ごま油</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1切れ</li> <li>・1本</li> <li>・お好みで</li> <li>・お好みで</li> <li>・少々</li> <li>・大さじ1</li> <li>・小さじ1</li> <li>・大さじ0.5</li> <li>・小さじ1</li> <li>・小さじ0.5</li> <li>・小さじ1/4</li> <li>強</li> <li>・小さじ1</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 1口サイズに切ったなすをボウルに入れ、ごま油を全体に絡めた後ラップをし、レンジで6分30秒間加熱し、ざるに上げる。</li> <li>② 白身魚をそぎ切りにし、酒を振り、塩、こしょうをまぶす。</li> <li>③ ②の白身魚に片栗粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンで焼く。</li> <li>④ 白身魚がカリッと焼けたらなすと合わせておいた調味料(A)としらすを加える。</li> <li>⑤ 刻んだねぎをふりかけて完成。</li> </ol> | <p>8分</p> <p>2分</p> <p>4分</p> <p>1分</p> <p>合計 15分</p> |

第17回宮っ子オリジナル朝食コンクール本審査会に参加して



最初はとても緊張していて、どうなるかと思ったけれど、やり始めたら楽しくてとてもいい時間になった。家でやった時よりも早くできてよかった。交流タイムの時にいろいろな人から「何の白身魚を使っているの?」と質問をいただいたので、この料理をみんなが作ってくれるといいなと思った。今まではあまり料理をしなかったけれど、これからは進んで料理をしたい。

中学生の部 **優秀賞**

料理名【栄養たっぷり手作りふりかけ】

|     |          |    |    |    |       |
|-----|----------|----|----|----|-------|
| 学校名 | 富士宮第四中学校 | 学年 | 3年 | 氏名 | 大谷 優月 |
|-----|----------|----|----|----|-------|



【料理の紹介】

ごはんが進むおかずを考えました。時間がない中で簡単に作ることができるので、朝食にぴったりだと思います。ご飯にのせたり、おにぎりにしたり、お茶漬けにしたりと、様々なアレンジを楽しめます。富士宮で有名なだし粉や茶葉を使用し、さっぱりと仕上げました。具材を変えてもおもしろいと思います。1日冷蔵庫に入れておくと、もっとおいしくなります！

| 材 料  | 分量 (1人分)  | 料理の作り方   | 時間   |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉そぼろ</li> <li>・だし粉</li> <li>・ちりめんじゃこ</li> <li>・大根の葉</li> <li>・小松菜</li> <li>・茶葉</li> <li>・大根</li> <li>・キャベツ</li> <li>・ごま油</li> <li>・ごま</li> <li>・しょうゆ</li> <li>・塩</li> <li>・和風顆粒だし</li> <li>・砂糖</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・小さじ2</li> <li>・小さじ1</li> <li>・11g</li> <li>・16g</li> <li>・14g</li> <li>・小さじ1/2</li> <li>・12g</li> <li>・12g</li> <li>・小さじ1</li> <li>・小さじ1</li> <li>・小さじ1</li> <li>・少々</li> <li>・小さじ1/2</li> <li>・小さじ1/2</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 大根、大根の葉、小松菜、キャベツを細かく切る。</li> <li>② ①で切った野菜を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する。</li> <li>③ フライパンにごま油を引き、①の野菜とちりめんじゃこ、鶏肉そぼろを入れ、中火で2分間炒め、火を止める。</li> <li>④ しょうゆ、塩、砂糖、和風顆粒だし、茶葉を入れ、和えながら火を点け、1分炒める。最後に火を止め、だし粉とごまを入れて混ぜる。</li> <li>⑤ 粗熱を取って完成！</li> </ol> | <p>5分</p> <p>2分</p> <p>3分</p> <p>2分</p> <p>3分<br/>合計 15分</p> |

第17回宮っ子オリジナル朝食コンクール本審査会に参加して

作っている最中、時間に間に合うか、上手く作ることができるか不安でした。でも、いつもどおり落ちついて調理することができ、練習した時と同じようなできばえで完成させることができました。みんな美味しそうなメニューを考えていて、とてもおもしろかったです。

中学生の部 **優秀賞**

料理名 【なすぎらいとおさらば！なすとベーコンのチーズ焼き】

|     |         |    |    |    |       |
|-----|---------|----|----|----|-------|
| 学校名 | 富士根南中学校 | 学年 | 2年 | 氏名 | 飯塚 愛梨 |
|-----|---------|----|----|----|-------|



【料理の紹介】

私はなすが苦手でしたが、この料理で克服することができました。チーズが入っているのでカルシウムもたっぷりとれて、朝の忙しい時に簡単に作ることができます。食欲が出るごはんのおかずぴったりな一品です。

| 材 料   | 分量 (1人分)   | 料理の作り方   | 時間  |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・なす</li> <li>・ベーコン</li> <li>・チーズ</li> <li>・トマト</li> <li>・ピーマン</li> <li>・アスパラガス</li> <li>・油</li> <li>・焼き肉のタレ</li> <li>・みそ</li> <li>・砂糖</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1本</li> <li>・2枚</li> <li>・カップ3/4杯</li> <li>・中1個</li> <li>・1/2個</li> <li>・1本</li> <li>・適量</li> <li>・大さじ2.5</li> <li>・小さじ1</li> <li>・小さじ1</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 材料を一口の大きさに切る。アスパラガスは茹でておく。</li> <li>② フライパンに油を引いて、なすとベーコンを炒める。</li> <li>③ なすがしんなりしたら、トマトとピーマンを入れて弱火にする。</li> <li>④ 焼き肉のタレ、砂糖、みそを入れて軽く炒める。</li> <li>⑤ 最後に上からチーズを入れて、溶けたら茹でたアスパラガスを散らして、できあがり。</li> </ol> | <p>5分</p> <p>5分</p> <p>1分</p> <p>1分</p> <p>3分</p> <p>合計 15分</p> |



第17回宮っ子オリジナル朝食コンクール本審査会に参加して

今回のレシピは、野菜をたくさん使いました。朝食は、みなさん眠い中食べると思うので色取り取りにすることで目をシャキッとさせるような見た目を意識して作りました。朝食で摂りづらいカルシウムなどを摂りやすくするためにチーズを入れてみました！



中学生の部 **優秀賞**

料理名【さくらえびとツナの簡単！春雨スープ】

|     |       |    |    |    |       |
|-----|-------|----|----|----|-------|
| 学校名 | 北山中学校 | 学年 | 3年 | 氏名 | 金森 大河 |
|-----|-------|----|----|----|-------|



【料理の紹介】

静岡県の特産品である、さくらえびを使用しました。また、ツナ缶やキャベツ、わかめなど、家によくある食材を使用しました。眠っていた体を起こすために温かいスープにして、その中に1～6群の食品が入るように工夫しました。小松菜やキャベツの他に、ほうれん草やおくらなど季節の野菜で代用できます。キッチンばさみを使うことで、朝の洗い物を少なくしました。

| 材 料   | 分量 (1人分)  | 料理の作り方  | 時間   |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>さくらえび (乾燥)</li> <li>ツナ缶</li> <li>乾燥わかめ</li> <li>小松菜</li> <li>キャベツ</li> <li>春雨</li> <li>水</li> <li>コンソメ</li> <li>白ごま</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3g</li> <li>・ 1缶 (70g)</li> <li>・ 約5g</li> <li>・ 1株</li> <li>・ 1枚</li> <li>・ 15g</li> <li>・ 300ml</li> <li>・ 1個</li> <li>・ 小さじ1/2</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 小松菜とキャベツをキッチンばさみを使い、ざく切りで3～4cmにする。</li> <li>② 鍋に水とコンソメを入れ、強火にかける。沸騰したら中火にし、春雨、キャベツ、小松菜の軸の部分、わかめ、油を切ったツナを入れ、2～3分煮る。</li> <li>③ 小松菜の葉の部分と、さくらえびを入れ、2分煮る。</li> <li>④ 器に盛り、白ごまをふりかけて完成。</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>2分</li> <li>4分</li> <li>2分</li> <li>1分</li> <li>合計9分</li> </ul> |



第17回宮っ子オリジナル朝食コンクール本審査会に参加して

本審査会に向けて、家でたくさん練習したので、あまり緊張せずに作ることができました。家で練習した成果が出せて、スムーズに楽しんで作れたので良かったです。今回だけでなく、改めて朝食の大切さが分かったので、毎日しっかり朝食を食べることを心掛けて生活したいです。

料理名【丸ごと静岡わくわく焼き】

|     |       |    |    |    |      |
|-----|-------|----|----|----|------|
| 学校名 | 芝川中学校 | 学年 | 2年 | 氏名 | 渡邊 結 |
|-----|-------|----|----|----|------|



【料理の紹介】

朝は手間をかけたくないし、起きたてだからあっさりが良い。でも、しっかり栄養は摂りたい。見栄えも良くておいしくて、楽しいと思える料理を、いつも冷蔵庫等にある食材で作りました。それぞれの食材に、だしやうまみ、塩気があるので、味付けはしません。お好みでしょうゆ、ポン酢などで味付けをしてみてください。油以外は全て静岡県産の食材です。

| 材 料       | 分量 (1人分) | 料理の作り方   | 時間     |
|-----------|----------|--|--------|
| ・厚揚げ豆腐    | ・ 1 枚    | ①厚揚げ豆腐を四角にくり抜く。内側の部分はさいの目切りにしてボウルに入れる。                             | 2分     |
| ・卵        | ・ 1 個    | ②さいの目切りの厚揚げを入れたボウルに卵を割り入れ、(A) の材料とみじん切りにしたねぎ、半分に切ったミニトマトを入れてかき混ぜる。 | 4分     |
| (A) 茶葉    | ・ひとつまみ   | ③油を引いたフライパンに、くり抜いた厚揚げを入れる。   | } 1分   |
| (A) 大葉    | ・ 3枚     | ④厚揚げの内側に5等分にしたウインナーを入れ、その上に②を注ぎ、チーズ 1/2 枚を載せる。                     |        |
| (A) しらす   | ・ひとつまみ   | ⑤中弱火で、片面4分程度ずつ蓋をして焼き、最後に 1/2 枚のチーズを載せて焼いて、できあがり。                   |        |
| (A) あおさ   | ・ひとつまみ   |  | 8分     |
| 海苔        |          |  | 合計 15分 |
| (A) かつお節  | ・ひとつまみ   |  |        |
| ・ねぎ(白い部分) | ・ 3cm 程度 |  |        |
| ・ミニトマト    | ・ 2個     |  |        |
| ・ウインナー    | ・ 1本     |  |        |
| ・スライスチーズ  | ・ 1枚     |  |        |
| ・油        | ・ 大さじ1   |  |        |



第17回宮っ子オリジナル朝食コンクール本審査会に参加して

今回参加して、とても緊張しましたが、楽しく料理をすることができて良かったです。焦らず作り終えることができて良かったです。これからもたくさん料理をして、料理の楽しさとおいしさをみなさんに伝えられるよう作っていきたいと思いました。今回の経験を生かし、普段の料理に役立てたいと思いました。