

令和7年度 みえの地物が一番！朝食メニューコンクール

# 優秀賞作品 レシピ集

主催：三重県教育委員会／（公財）三重県学校給食会  
協賛：みえの米ブランド化推進会議  井村屋



# 茶ちゃっと、充電満タンモーニング

所要時間  
**40 MIN**

緑色の材料は地場産物（三重県産）です。



四日市市立神前小学校  
泉名 伶勇さん



レシピは全て1人分です。

## [①の材料]

コシヒカリ	1合
水	200mL
三色おにぎりの具（下記参照）	

## 〈かぶせ茶ふりかけ〉

かぶせ茶	小さじ1
桜エビ	1g
ごま	小さじ1
きざみ海苔	少々
鰹節	小さじ1
塩	少々

## 〈肉そぼろ〉

豚ひき肉	40g
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
すりおろし生姜	小さじ1/2

## 〈バター醤油コーン〉

バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
とうもろこし	30g

## ①三色おにぎり

## ②ひじきとコーンのサラダ

## ③豚ひき肉団子のスタミナスープ

## ④ヨーグルトドレッシングサラダ

## [①の作り方]

1. 研いだ米を炊飯器に入れて炊く。
2. 炊きあがった米に塩を少々ふり、おにぎりを2つ作り、かぶせ茶ふりかけ、肉そぼろをかける。
3. あと1つのおにぎりは、バター醤油コーンを混ぜてにぎる。

1. かぶせ茶、桜エビ、ごまをフライパンで乾燥するまで煎る。
2. 【1】をすり鉢に入れてすり、ある程度細かくする。
3. ごま、きざみ海苔、鰹節、塩を入れてよく混ぜて完成。

1. 耐熱容器に酒、砂糖、しょうゆ、すりおろし生姜を入れて混ぜる。豚ひき肉を加えて箸で粘りが出ないよう混ぜる。
2. ふんわりとラップをし、600Wのレンジで肉に火が通るまで3~4分加熱する。
3. あたたかいうちに混ぜながら、そぼろ状になるまでほぐして完成。

1. とうもろこしを10分程度ゆでて、実を外す。
2. フライパンにバターを熱し、とうもろこしを加えましょうゆで味を調え、さらに炒めて完成。

## [②の材料]

芽ひじき	大さじ1
とうもろこし	30g
マヨネーズ	大さじ2
めんつゆ3倍濃縮	小さじ1
白すりごま	大さじ1
こしょう	少々

## [②の作り方]

- 芽ひじきをたっぷりの水で戻して、3分ほど茹でたあと、水をよくきっておく。
- とうもろこしを10分程度ゆでて、実を外す。
- ポウルにマヨネーズ、めんつゆ、白すりごま、こしょうを入れて混ぜ、ひじきととうもろこしを入れてあえたら完成。

## [③の材料]

豚ひき肉	50g
絹ごし豆腐	50g
しいたけ	1/2
鳥がらスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
卵	1個
ねぎ	適量
水	200mL
(A)	
塩	少々
こしょう	少々
すりおろし生姜	小さじ1
片栗粉	小さじ

## [③の作り方]

- 絹ごし豆腐を耐熱ポウルに入れて、500Wの電子レンジで2分加熱した後、キッチンペーパーに包み水切りする。
- 豚ひき肉、水切りした豆腐とAをポウルにいれ、手でよく混ぜる。
- 鍋に水を入れ沸騰させたら、鳥がらスープの素、しょうゆ、塩を入れて、【2】を丸めて入れる。
- しいたけも入れて、中火で蓋をして5分加熱する。
- 中火のまま溶いた卵を回し入れて、卵がふわっと固まったら、ねぎをちらして完成。

## [④の材料]

プレーンヨーグルト	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/4
レタス	適量
にんじん	10g

## [④の作り方]

- プレーンヨーグルトと塩、オリーブオイルを混ぜてドレッシングは出来上がり。
- レタスをちぎり、にんじんは薄く切り皿に盛りつける。

Point!!

朝はいつも忙しいので、ちゃちゃっと食べられて、ボリューム満点の朝ご飯を考えました。かぶせ茶を飲むだけではなく、食べることはできないかと考え、ふりかけにしてみたところ、とても美味しくできました。肉団子を大きくして食べ応えのある主菜にしました。電子レンジも使いながら短時間でできるメニューにしました。三色食品群を意識して栄養バランスの良い食事を考えました。



緑色の材料は地場産物（三重県産）です。



# 松阪いっぱい、栄養いっぱい朝ご飯

松阪市立松尾小学校  
奥村 日咲さん



レシピは全て1人分です。

## [①の材料]

米	.....	0.5合
豚肉こま切れ	.....	50g
卵	.....	1個
のり	.....	1枚
しょうゆ	.....	小さじ1と1/2
砂糖	.....	小さじ1/2
生姜	.....	少々
マヨネーズ	.....	小さじ1

## [①の作り方]

1. 米を研いで炊く。
2. 鍋に水と卵を入れて9分茹でる。茹で終わったら水に入れ冷まして皮をむく。
3. ショウゆ、砂糖、生姜を混ぜ、肉に付けるたれを作る。
4. 豚肉をはさみで一口大に切り、フライパンで炒める。
5. 肉に火が通ってきたら【3】のたれを絡めて炒める。
6. のりの上にご飯を広げ、その上にゆで卵、【5】の豚肉をのせ、マヨネーズをかける。
7. のりでしっかり包んで、形を整える。
8. 2つに切って完成。

## [②の材料]

ミニトマト	.....	2個
乾燥わかめ	.....	1g
大根	.....	30g
砂糖	.....	小さじ1/3
しょうゆ	.....	小さじ1
ごま油	.....	小さじ1
酢	.....	小さじ1弱
すりおろしにんにく	.....	少々
鰹節	.....	少々
きざみ海苔	.....	少々

## [②の作り方]

1. わかめを水に入れ戻しておく。
2. 砂糖、醤油、ごま油、酢、すりおろしにんにくをボウルに入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
3. 大根の皮をむいてスライサーで千切りにする。
4. 大根とわかめを皿に入れて、トマトを鰹節、のりをトッピングし、最後に【2】で作ったドレッシングをかけば完成。

### [③の材料]

なす	20g
枝豆	20g
オクラ	20g
にんじん	10g
かぼちゃ	30g
みそ	小さじ1
だしパック	1袋
水	150mL

### [③の作り方]

- なべに水とだしパックを入れて火にかける。5分くらい沸騰したら、だしパックを取り出す。
- なす、オクラ、かぼちゃ、皮をむいたにんじんを一口大に切る。枝豆は600Wのレンジで1分加熱して中身を取り出す。
- 【1】のなべに【2】の野菜を入れて火が通るまで煮る。
- みそを溶かして完成。

### [④の材料]

ピオーネ	3粒
ヨーグルト	50g
蜂蜜	適量

### [④の作り方]

- ヨーグルトを器に入れる。
- ピオーネの皮をむいてヨーグルトに入れる。
- 最後に蜂蜜を適量かけて完成。

Point !!

この作品の見てほしいところは、味噌汁に入っている具材です。旬の夏野菜を味噌汁にたくさん入れました。工夫したのは、ばくだんおにぎりの具材です。色がきれいに見えるように、お肉と卵を一緒に入れました。



# 朝からバッヂリ夏バテ予防!!ご飯

所要時間  
**30 MIN**

緑色の材料は地場産物（三重県産）です。



伊勢市立明野小学校  
中野 朱梨さん



レシピは全て1人分です。

## [①の材料]

ハム	2枚
きゅうり	1/2
スライスチーズ	1
食パン（6枚切）	1枚
マヨネーズ	大さじ1/2
塩	少々

## [②の材料]

卵	1個
乾燥あおさ	大さじ1
塩こしょう	少々
バター	適量
ウインナー	2本
ミニトマト	2個

- ① 具材3つでふわふわ3ドイッチ
- ② ウィンナーとあおさ入り  
スクランブルエッグ
- ③ カリカリクトンに  
とろーりかぼちゃスープ
- ④ 食品ロスなし!!  
かぼちゃの皮を添えたヨーグルト

## [①の作り方]

1. きゅうりを半分に切り、縦5等分にする。塩を振ってしんなりするまで置いておく。
2. きゅうりから出た水分をキッチンペーパーでしっかりと拭き取る。
3. 食パンにマヨネーズをぬる。
4. チーズ、きゅうり、ハムの順にのせる。
5. サンドイッチを三角になるように切ってラップに包む。
6. 冷蔵庫で30分以上おいて完成。

## [②の作り方]

1. ボウルに卵を割り入れてかき混ぜる。
2. ボウルにあおさを入れ、少しあき混ぜて、あおさをやわらかくする。
3. 塩こしょうで味付けをする。
4. フライパンにバターを入れて火にかけ、あたたまつたところに卵を流し入れ、箸でクルクルとかき混ぜて完成。
5. ウィンナーを焼く。
6. ミニトマトを洗い、【4】【5】とともに皿に盛りつける。

### [③の材料]

かぼちゃ	.....	1/16
牛乳	.....	100mL
コンソメ	.....	小さじ1/4
塩こしょう	.....	少々
クルトン	.....	適量

### [③の作り方]

- かぼちゃは種とわたを取り除く。
- かぼちゃ全体をラップで包み、レンジで8分加熱する。
- やけどをしないように、ミトンや手袋を使ってかぼちゃを取り出す。
- 手で触れるくらいになったら、スプーンを使って中身を取り出す。
- かぼちゃの中身をなべに入れ、牛乳を加えて火にかける。
- 木べらを使ってかぼちゃをつぶし、トロトロになってきたらコンソメと塩こしょうで味付けをする。
- 器に盛り、クルトンをのせて完成。

### [④の材料]

かぼちゃの皮	.....	1/16個分
グラニュー糖	.....	大さじ1/2
水	.....	大さじ1/2
ヨーグルト	.....	100g
蜂蜜	.....	適量
バナナ	.....	1/3
バター	.....	5g

### [④の作り方]

- スープを使ったかぼちゃの残りの皮を細かく切る。
- フライパンにバターを入れて火にかける。
- バターが溶けてきたところで、フライパンにかぼちゃの皮を入れる。
- ときどきひっくり返して焼き、全体に焼き色がついたら、グラニュー糖をまぶす。
- グラニュー糖が溶けたら、水を入れる。
- 水がなくなり、かぼちゃの皮がカリっとしてきたら取り出す。
- バナナの皮をむき、斜めに切る。
- 器にヨーグルトを入れ、切ったバナナとかぼちゃの皮を盛りつける。
- 蜂蜜をかけて完成。



かぼちゃのスープで使わなかったかぼちゃの皮をキャラメリゼしてヨーグルトにのせたこと。（皮も食べられるから残さなかったこと。）



# 伊勢のアレンジ朝ご飯！

所要時間  
**30 MIN**

緑色の材料は地場産物（三重県産）です。



伊勢市立小俣小学校  
山本 瑞大さん



レシピは全て1人分です。

## [①の材料]

伊勢うどんの麺	1袋
にんじん	1/2
ニラ	3本
卵	1個
片栗粉	大さじ2
ポン酢	適量
ごま油	適量

## [①の作り方]

- ニラ、にんじんを細く切る。
- 伊勢うどんの麺、卵、片栗粉、ニラ、にんじんを袋に入れてよくもむ。
- ごま油をひいたフライパンに入れて焼き目がつくまで焼く。
- 焼けたら一口サイズに切ってできあがり。

## [②の材料]

豚肉	100g
キャベツ	2枚
きゅうり	1/2
とうもろこし	1/4
伊勢うどんのたれ	20g

## [②の作り方]

- キャベツを千切り、きゅうりを薄切り、とうもろこしを実だけにする。
- 豚肉を火が通るまで炒めたら、伊勢うどんのたれを絡める。
- お皿に盛りつけたら出来上がり。

### [③の材料]

オクラ	3本
豆腐	1/4
わかめ	2g
卵	1個
顆粒だし	4g
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
水	200mL

### [③の作り方]

- 豆腐、オクラを1cm角に切る。わかめは水で戻しておく。
- 鍋に水を入れ、顆粒だし、豆腐、オクラを入れて煮る。
- 沸騰したら醤油、溶き卵を入れる。火を消して香りづけにごま油を入れる。
- お椀に入れて出来上がり。

### [④の材料]

ヨーグルト	100g
ぶどう	3粒

### [④の作り方]

- ぶどうを半分に切って種を取り除く。
- お皿にヨーグルト、ぶどうを盛りつけて出来上がり。

Point !!

物価高、米不足と言われているので、なるべく安価で、地元の食材を使いました。疲労回復、スタミナ維持のために豚肉を使い夏バテ対策にしました。



# 暑い夏も「へっ」ちゃらモーニング

所要時間  
**40 MIN**

緑色の材料は地場産物（三重県産）です。



大紀町立大宮小学校  
草深 琴羽さん



レシピは全て1人分です。

## [①の材料]

さつまいも	25g
卵	20g
砂糖	3g
塩	少々
米粉	35g
牛乳	85mL
溶かしバター	.6g
油	少々
豚ひき肉	50g
塩こしょう	少々
ミニトマト	2個
フリルレタス	1枚
かけるチーズ	大さじ2
なす	1/4
ピーマン	1/2
生姜	3g
しょうゆ	大さじ1/2
油	大さじ2
〈A〉	
ケチャップ	.6g
中濃ソース	.6g
しょうゆ	2g
カレー粉	小さじ1/4

## [①の作り方]

1. さつまいもをゆでてつぶす。
2. 耐熱容器に牛乳を入れ、600Wのレンジで1分20秒加熱する。
3. ボウルに卵、砂糖、塩、米粉、【1】、溶かしバターを加え混ぜる。【2】を少しづつ入れ、なめらかになるまで混ぜる。
4. フライパンに油を薄くひき、強めの中火で温める。フライパンがしっかり熱くなったらお玉でよく混ぜた生地1杯分を流し入れ、フライパンを傾けながら丸く伸ばす。生地のふちが色付いたら、フライ返しでひっくり返し、20秒焼く。
5. フライパンを火にかけ、豚ひき肉を入れ炒める。色が変わってきたら塩こしょうをする。Aを混ぜ合わせ、ひき肉に火が通ったら入れて炒める。
6. なす、ピーマンを棒状に切り、生姜をする。
7. フライパンに油となすを入れ、軽く混ぜて火をつける。なすに火が通ったらピーマンを入れ、しんなりしてきたら、すりおろした生姜としょうゆで味をつける。
8. ミニトマトを輪切りにする。
9. 【4】で焼いた生地にレタス、豚ひき肉、ミニトマト、チーズをのせて包む。もう1枚の方には、ミニトマトの代わりになすとピーマンを入れる。
10. 皿に盛りつける。

## [②の材料]

じゃがいも	5g
にんじん	.3g
玉ねぎ	.5g
キャベツ	.4g
トマト	1/4
コンソメ	.2g
水	180mL
塩こしょう	少々

## [②の作り方]

- 野菜を全てさいの目切りにする。
- 鍋に【1】と水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 野菜が柔らかくなったらコンソメを入れ、塩こしょうで味を調整スープカップに盛り付ける。

## [③の材料]

梨	1/8
ヨーグルト	大さじ3

## [③の作り方]

- 器にヨーグルトを入れ、皮をむいて乱切りにした梨をのせる。

## [④の材料]

梅シロップ	大さじ2
炭酸水	100mL
氷	2~3個

## [④の作り方]

- コップに氷を入れる。
- 炭酸水、梅シロップを順番に入れ、最後に梅のシロップ漬けをのせる。

Point !!

赤目四十八滝で食べた「へこきまんじゅう」がおいしかったので参考にして朝食メニューにしてみました。スープで野菜もたっぷり採れて、熱中症にも勝てる献立にしました。

カラフル朝食で笑顔の1日  
～三重の野菜で包む元気～



所要時間  
**25**  
MIN

緑色の材料は地場産物（三重県産）です。



四日市市立常磐中学校  
増田 佳音さん



レシピは全て1人分です。

[①の材料]

鶏ささみ	2本
にんじん	1/2
リーフレタス	2枚
紫キャベツ	1/4
酒	大さじ1
リンゴ酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	小さじ2

（生地）

米粉	120g
片栗粉	20g
塩	ひとつまみ
水	160mL

（ソース）

マヨネーズ	大さじ2
マスタード	小さじ1

[①の作り方]

1. 紫キャベツ、にんじんはスライサーか包丁で千切りにし、塩を入れて揉み込み、10分ほどおいて水けを絞る。リーフレタスはよく洗ってしっかり水気を切る。
2. オリーブオイル、リンゴ酢、砂糖を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷ます。
3. ささみの筋を切り、酒を入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する。余熱で火を通しながら荒熱をとり、荒熱がとれたらほぐす。
4. ボウルに生地の材料を入れてよく混ぜる。
5. 生地の上に具材を置き、ソースをかけ下からくるっと巻いて完成。

## [②の材料]

ブロッコリー	20g
じゃがいも	1個
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1と1/2
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1/4
ピザ用チーズ	30g

## [②の作り方]

- 卵を8~9分茹でて、ゆで卵を作る。
- じゃがいもは芽を取り、皮をむいて1cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 耐熱皿に入れ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ボウルにゆで卵を入れてフォークでつぶし、マヨネーズ、塩、砂糖を入れて混ぜ、全体に味がなじんだら、じゃがいも、ブロッコリーを入れて和える。
- 耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをのせる。オープントースターで5分ほど焼き、チーズがとろけて焼き色がついたら完成。

## [③の材料]

牛乳	200mL
かぼちゃ	150g（皮を取って）
バター	5g
コンソメ（顆粒）	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適量

## [③の作り方]

- かぼちゃは種とワタをとり、一口大に切り皮をむく。
- 耐熱容器に入れ、600Wで3~4分加熱する。
- やわらかくなったかぼちゃ、牛乳、コンソメ、バターをなめらかになるまでミキサーにかける。塩、こしょうで味を調整する。

## [④の材料]

桃	1/2
プレーンヨーグルト	100g
蜂蜜	小さじ1
レモン汁	数滴

## [④の作り方]

- 桃はよく洗い、皮をむいて1~2cm角のごろっとしたサイズに切る。
- 器にヨーグルトを入れ、その上に桃をのせる。
- 蜂蜜を回しかけ、レモン汁を数滴ふりかけて完成。

Point!!

三重の野菜や米粉、卵など地元のおいしさを朝から味わえるように工夫しました。カラフルな色合いを意識して、見た目も味も元気が出る朝ごはんです！主食のラップサンドは、忙しい朝でも手軽にしっかり栄養が取れます。火をほとんど使わず、安全に時短で作れるよう調理方法を考えて作りました。



# 地元の恵みで贈る和洋ブレンド

所要時間  
**37 MIN**

緑色の材料は地場産物（三重県産）です。



セントヨゼフ  
女子学園中学校  
中井 希咲さん



レシピは全て1人分です。

## [①の材料]

豆腐	21g
抹茶	.4g
バター	7g
牛乳	10mL
ホットケーキミックス	.57g
ゆであずき	適量

## 〈クロテッドクリーム〉

生クリーム	適量
練乳	適量
クリームチーズ	適量

## [②の材料]

ベーコン	1枚
------	----

## ① 伊勢抹茶のスコーン

## ② カリカリベーコン

## ③ 自家製野菜のサラダ

## ④ ブルーベリーとバナナのスムージー

## [①②の作り方]

- オーブンを180℃で余熱する。
- 抹茶、ホットケーキミックス、牛乳、常温でやわらかくしたバター、豆腐をボウルに入れて混ぜる。
- 丸く型抜きする。
- クッキングシートを敷いた鉄板にベーコンと【3】のスコーンを並べる。
- 180℃のオーブンに入れて15分程度焼く。
- キッチンペーパーにベーコンをのせて油をきる。
- クリームチーズ、練乳、生クリームをマグカップに入れ、混ぜる。
- スコーン、ゆであずき、クロテッドクリーム、ベーコンを皿に盛りつけて完成。

### [③の材料]

ベビーリーフ	適量
ミニトマト	4個
きゅうり	1/2
紫たまねぎ	1/8

### 〈ドレッシング〉

にんじん	半分
黒こしょう	少々
黒酢	大さじ2
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1
乾燥あおさ	適量

### [④の材料]

ブルーベリー	25g
バナナ	1/4
きな粉	4g
牛乳	100mL

### [③の作り方]

- 野菜を洗う。
- きゅうりを一口大に切る。
- 紫たまねぎをスライサーでスライスし、水に5分さらす。
- 野菜をざるに入れて水気をとる。

- にんじんをすりおろす。
- 全ての材料を入れてよく混ぜる。

### [④の作り方]

- 混ざりやすいようにバナナを少し切る。
- ミキサー全ての材料を入れ、ミキサーを回す。

Point!!

ベーコンとスコーンと一緒に焼くことで、時短になるようにしました。青粉をサラダに振りかけて彩りと風味を豊かにしました。スコーンに豆腐を入れたら、もっちとした食感になりました。豆腐は苦手だけど、これなら美味しく食べることができました。



# スポーツ少年筋肉増し増し朝ごはん

所要時間  
**31 MIN**

緑色の材料は地場産物（三重県産）です。



伊勢市立厚生中学校  
川原 誌恩さん



レシピは全て1人分です。

## [①の材料]

米	1合
水	200mL
白だし	大さじ2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
あおさ	3g
しらす	適量
ごま	適量

## [②の材料]

鶏もも肉	1枚
オリーブオイル	適量
ミニトマト	適量
枝豆	適量

## 〈調味料〉

伊勢茶	2g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
にんにくすりおろし	小さじ1
こしょう	少々

## ① しらすとあおさの出汁おにぎり

## ② 鶏肉の伊勢茶焼き

## ③ 夏野菜と豚肉のスープ

## ④ バナナヨーグルトシャーベット

## [①の作り方]

- 1.白だし、酒、みりんを入れて米を炊く。
- 2.あおさを水でもどす。
- 3.炊きあがったご飯に、しっかり絞って水気をきったあおさとしらす、ごまを入れて混ぜる。
- 4.おにぎりにする。

## [②の作り方]

- 1.鶏肉にフォークをさす。
- 2.一口大に切る。
- 3.ポリ袋に調味料を入れる。
- 4.鶏肉をいれて10分おく。
- 5.フライパンにオリーブオイルをひいて、皮面を下にして焼く。
- 6.ミニトマト、茹でた枝豆とともに皿に盛りつける。

### [③の材料]

ミニトマト	3個
オクラ	2本
豚肉こま切れ	3枚
生姜すりおろし	小さじ1
顆粒だし	大さじ1
ごま油	適量
水	200mL
しめじ	1/8株
塩	適量

### [③の作り方]

- オクラを塩で板ざりする。
- オクラ、ミニトマト、豚肉を一口大に切る。
- 鍋にごま油をひいて生姜と豚肉を炒める。
- 水を入れ、沸騰したらあくを取る。
- 顆粒だしと野菜を入れ、火が通ったら完成。

### [④の材料]

バナナ	1本
加糖ヨーグルト	180g
蜂蜜	大さじ1

### [④の作り方]

- チャック付きポリ袋に材料を入れて、バナナがつぶれるまで揉む。
- 急速冷凍庫に入れておく。

Point !!

夏野菜と豚肉のスープのオクラを板ざりして毛を取り、なるべく食べる時に舌ざわりよくなるように工夫した。たんぱく質をたくさん採れるようにメニューを考えた。

所要時間  
40 MIN

緑色の材料は地場産物（三重県産）です。

# 朝からご飯で万博気分

伊勢市立厚生中学校  
平松 海音さん

レシピは全て1人分です。

## [①の材料]

小麦粉	50g
砂糖	6g
ベーキングパウダー	3g
<b>牛乳</b>	60g
サラダ油	3g
塩	少々
<b>かぼちゃ</b>	1/8
<b>モロヘイヤ</b>	3~4枚
サラダ油（焼くとき用）	少々

## [②の材料]

豚ひき肉	60g
にんじん	1/8
赤たまねぎ	1/8
枝豆	2房
卵	1/4個
<b>ミニトマト</b>	2個
レタス	1~2枚
〈調味料〉	

ケチャップ	大さじ1/4
ウスターソース	大さじ1/4
パン粉	小さじ1
塩こしょう	少々

- ① 地元野菜で世界のパンケーキ
- ② 隠れ野菜のミートローフ（アメリカ）
- ③ ボリューム満点トルティーヤ（スペイン）
- ④ 夏野菜たっぷりミネストローネ（イタリア）

## [①の作り方]

1. かぼちゃを小さく切って耐熱皿に入れ、レンジで加熱する。柔らかくなったらスプーンでつぶす。モロヘイヤはみじん切りにする。
2. ポウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を入れてよく混ぜる。
3. サラダ油、牛乳、かぼちゃ、モロヘイヤを入れて、ホイッパーで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. フライパンに油をひいて熱し、生地をおとす。
5. 弱火でじっくり焼いていく。焼き色がついたらひっくり返し、裏面も焼く。

## [②の作り方]

1. にんじんと赤たまねぎをみじん切りにして塩もみする。
2. 枝豆を600Wのレンジで3分ほど温めて、房から粒を取り出す。
3. 【1】の水分を絞ってポウルに入れる。
4. ポウルに豚ひき肉、枝豆、調味料、パン粉を入れてよく混ぜる。
5. パンケーキの型に入れてオープントースターで30分焼く。
6. 【5】で焼けたミートローフを食べやすく切って、レタスとトマトと一緒に盛りつける。

### [③の材料]

じゃがいも	1/2
にんにく	1/4片
赤たまねぎ	1/8
ズッキーニ	1/8
ピーマン	1/8
卵	1個
オリーブオイル	少々
塩	少々

### [③の作り方]

- じゃがいもの皮をむいて短冊切りにして、耐熱皿に入れてラップをし、600Wのレンジで3~4分加熱する。
- にんにく、赤たまねぎをみじん切りにして、耐熱皿に入れラップをして、600Wのレンジで3~4分加熱する。
- フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて熱し、にんにくの香りが出てきたら、野菜を全て入れて炒める。
- ボウルに卵を割り入れて溶き卵にし、冷ました【3】と塩を入れて混ぜる。
- 【4】の卵液を油をひいて熱したフライパンに流しこみ、弱火で火を通し、菜箸で混ぜながら形を整える。
- 周りが固まってきたら、フライパンより一回り大きな皿に移してひっくり返す。裏も弱火でじっくり焼く。

### [④の材料]

ソーセージ	1本
冬瓜	小さめ1/8
ミニトマト	2個
ナス	1/4
オクラ	2/3
とうもろこし	7~8粒
椎茸	1個
カットトマト	1/8箱
コンソメ	大さじ1/2
塩こしょう	少々
水	250mL

### [④の作り方]

- ソーセージと野菜を食べやすい大きさに切る。
- とうもろこしは包丁で芯から粒だけを取る。
- トマトとオクラ以外を鍋で炒める。
- 水とコンソメ、カットトマトを入れて煮込む。
- 野菜に火が通ったらトマトとオクラを入れる。
- オクラに火が通ったら塩こしょうで味を調える。



!!

今年は日本で万博が開催されているため、世界の料理を楽しめるようにしました。主食は世界中で食べられているパンケーキ、主菜、副菜は、各国の家庭料理です。どれも有名な料理なので、地元の食材をたっぷり使って、オリジナルのレシピになるように考えました。なるべくたくさんの方に地物を使えるように、いろいろなお店をまわりました。多くの人に、万博気分を味わってほしいです。



# 楽しく免疫力UP！みえの地物満載朝ご飯

所要時間  
**30 MIN**

緑色の材料は地場産物（三重県産）です。



名張市立南中学校  
来海 友彩さん



レシピは全て1人分です。

## [①の材料]

鯛	5切れ
山芋	5cm分
オクラ	1本
きざみ海苔	適量
米	200g
水	280mL
しょうゆ	大さじ1
ごま	少々

## ① 3度美味しい！鯛ねば丼

- ② 味変の主役！おしいもの（みそつき）
- ③ 優しい味の卵焼き
- ④ さっぱりブルーベリーヨーグルト

## [①の作り方]

- 1.鯛を切る。
- 2.鯛、しょうゆ、ごまをボウルに入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3.オクラを板ざりして、ヘタの部分を切り、さっと水洗いする。ボウルに入れてさらに水と塩少々も入れ、600Wのレンジで1分加熱する。取り出して小口切りにする。
- 4.山芋の皮をむき、半分だけサイコロ状に切る。もう半分はすりおろす。
- 5.ご飯を丼に入れて、鯛とオクラと山芋を盛りつけ、きざみ海苔をのせる。

## [②の材料]

水	200mL
乾燥しいたけ	少々
ねぎ	少々
酒	小さじ1
だしパック	1パック
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
みそ	小さじ1

## [②の作り方]

- 1.水を鍋に入れて沸騰させる。
- 2.だしパックと塩、酒、みりん、しょうゆ、乾燥しいたけを入れる。
- 3.ひと煮立ちしたら火を止めてねぎを入れる。
- 4.小皿にみそを盛りつける。

### [③の材料]

きび砂糖	小さじ1
卵	1個
かぼちゃ	10g
牛乳	小さじ2
塩	少々
こめ油	少々
だしパック	1パック
ねぎ	少々

### [③の作り方]

- かぼちゃをレンジで加熱する。
- かぼちゃを小さく切る。
- 卵をまぜて、かぼちゃ、牛乳、おしいもののだしパックの中身、砂糖を加える。
- 油をひいたフライパンに【3】とねぎを入れて焼く。

### [④の材料]

ヨーグルト	80g
ブルーベリー	適量
蜂蜜	適量

### [④の作り方]

- ヨーグルトに蜂蜜をかける。
- ブルーベリーをのせる。

Point !!

なるべく三重県産のもの、栄養バランスがいいものを使うように心がけました。食品ロス削減のために、だしも捨てずに再利用、オクラとかぼちゃは茹でずにレンジを使って栄養素が流れないようにし、加熱時間を短くして電気代の節約と暑さ対策をしました。



主催：三重県教育委員会／（公財）三重県学校給食会

協賛：みえの米ブランド化推進会議  井村屋