

# 毎月19日は「ながと食の日」

「ながと食の日」は、日頃の食事について見直し、考え、実践する日です。

## 早寝・早起き・朝ごはんの進め

朝食摂取は、生活リズムを整えます。

「主食・主菜・副菜」のそろった質の良い朝食を食べましょう。



## 食べよう野菜1日350g

野菜には、身体の機能を調整するビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。

また、体内のナトリウムを排泄します。



## よく噛んで食べよう!

ゆっくりよく噛んで食べることで、肥満予防につながります。

また唾液が口腔ケアやがん予防等にはたります。



## “楽しい食事”は“おいしい食事”

家族や友人などと一緒に食べると1人で食べるより一段と食事がおいしく感じられます。

「共食」で、会話がはずみ楽しい食事時間に♪



## 掲載レシピについて

「ながとお料理コンクール」で長門市内の小中学生を対象として募集したレシピのうち入賞作品14メニューを掲載(R2年度・R3年度実施分)

### コンクール募集内容

テーマ 忙しい朝でもパパッとかんたん 緑黄色野菜をつかったバランスのよいおかず

応募条件 ①かんたんにできる料理 ②緑黄色野菜を1つ以上つかう ③地域の食材を1つ以上つかう

<協力>長門市健康増進課 <発行>長門地域地産・地消推進委員会

令和4年10月発行

長門の

# “おいしい”朝ごはん! VOL.2



子どもたちが考えた  
野菜たっぷり健康簡単レシピ

たっぷり  
14品



## ☀ 小中学生が考えた野菜たっぷりレシピ

長門市では、小中学生を対象とした「ながとお料理コンクール」が平成29年度から実施されています。

長門地域地産・地消推進委員会は、長門市健康増進課の協力のもと、市内の子どもたちが考えたレシピを広く普及することで、長門産の食材をもっと食べてもらおう!と、第1弾に続き、本コンクール2年分の入賞作品を集めたレシピ集を作成しました。

## ◆ 表紙のレシピ ◆

## すてきなおくさん

目安  
20分

## 材料 4人分

・パン(サンドウィッチ用).....	8枚
・ほぐしサラダチキン.....	80g
・レタス.....	8枚
・トマト.....	1個
・白オクラ.....	12本
・スライスチーズ.....	4枚

A	・卵.....	3個
	・牛乳.....	大さじ3
	・塩こしょう.....	少々
	・マヨネーズ.....	少々
	・オリーブオイル.....	適量



- 1 白オクラを板ずりしてよく洗い、600Wの電子レンジで1分加熱し、氷水にあげて冷ます。
- 2 Aを混ぜ合わせ、熱したフライパンにオリーブオイルをひき、スクランブルエッグにする。お皿に移して粗熱をとる。
- 3 1の白オクラを縦に切り、レタスとトマトは洗い、トマトは輪切りにしておく。
- 4 パンにレタス→トマト→チーズ→白オクラ→サラダチキン→マヨネーズ→卵→レタス→パンの順にはさむ。

おとうさんとおかあさんのための  
おからサラダ目安  
30分

## 材料 4人分

・ひじき.....	8g
・きゅうり.....	1本
・にんじん.....	1/4本
・コーン缶.....	40g
・かにかま.....	70g

・マヨネーズ.....	大さじ3
・豆乳.....	大さじ3
・おからパウダー.....	大さじ4
・だししょうゆ.....	小さじ1/2
・酢.....	小さじ1/2
・かつお節.....	1パック

<きゅうりの砂糖もみ用>  
・砂糖..... 大さじ1



- 1 ひじきは水で戻し、水気を切る。きゅうりはスライサーで輪切りにし、砂糖でもみ、しんなりしたら水洗いし絞る。にんじんはスライサーでスライスし、耐熱皿に入れてラップをし、600Wの電子レンジで30秒加熱する。かにかまはほぐし、コーン缶は水気を切る。
- 2 ボウルにマヨネーズ、豆乳、おからパウダー、だししょうゆ、酢を入れて混ぜる。
- 3 2のボウルの中に1とかつお節を入れて混ぜる。

## 野菜たっぷりパンキッシュ

目安  
30分

## 材料 4人分

・バゲット.....	1本	・大根の漬物.....	20g
・ヘビウリ.....	100g	・ミニトマト.....	2個
(きゅうりで代用可)		・卵.....	2個
・ベーコン.....	30g	・牛乳.....	100g
・たまねぎ.....	1/4個	・チーズ.....	100g
・ピーマン.....	1/2個		



- 1 ヘビウリの皮をむいて縦半分になり、中の白い部分をスプーンで取り除いて5mmの細切りにする。
- 2 ベーコン、たまねぎ、ピーマンを5mmの細切りにする。
- 3 漬物はみじん切り、ミニトマトは4等分のくし切りにする。
- 4 1と2をフライパンで炒める。卵を溶いて、牛乳と混ぜる。
- 5 バゲットの上1/3をカットして、パンの中身をとって器を作る。
- 6 5に3と4と取り除いたパンを入れ、卵と牛乳を溶いたものをかけて上にチーズをのせる。
- 7 200度のオーブンで12~15分焼く。

## 栄養たっぷりかんたんオムライス

目安  
15分

## 材料 4人分

・ごはん.....	400g	・ハム.....	4枚
・ピーマン.....	小2個	・牛乳.....	100cc
・パプリカ.....	1/2個	・チーズ.....	40g
・オクラ.....	4本	・ケチャップ.....	大さじ4
・ミニトマト.....	4個	・塩こしょう.....	少々
・コーン.....	大さじ4	・顆粒コンソメ.....	小さじ1
・卵.....	4個	・油.....	大さじ1

- 1 ピーマン、パプリカは1cmの角切り、オクラは厚めの輪切りにして、600Wの電子レンジで1分半加熱する。
- 2 1と温かいごはん、ケチャップ、塩こしょうを混ぜる。
- 3 ボウルに卵を割り、牛乳を入れて混ぜる。
- 4 3に2と角切りに切ったハム、コーン、コンソメを入れてよくかき混ぜる。
- 5 温めたフライパンに油をひき、4を入れ平らにならし、中火で3分焼いた後、蓋をして弱火で5分焼く。
- 6 最後に全体にチーズ、トマトを飾って、さらに約1分蒸し焼きにする。



ながとやさいのタコライス



材料 4人分

- ・ごはん……………2合
- ・合いびき肉……………300g
- ・たまねぎ……………1個
- ・なす……………1本
- ・ミニトマト……………8個
- ・レタス……………適量
- ・ケチャップ……………大さじ3
- ・ウスターソース……………大さじ2
- ・塩こしょう……………少々
- ・カレー粉……………小さじ2
- ・ピザ用チーズ……………適量
- ・サラダ油……………小さじ1

目安  
20分

- 1 たまねぎはみじん切り、なすは1cm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉を炒め、色が変わってきたら1を加え炒める。
- 3 火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩こしょうで味をつける。
- 4 ミニトマトは4等分に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 5 お皿にごはんを盛り、真ん中に3のをせ周りにミニトマト、レタスを盛り付け、仕上げにピザ用チーズを盛り付ける。

目安  
25分

材料 4人分

- ・ほうれん草……………1束
- ・にんじん……………1/4本
- ・ちりめんじゃこ……………100g
- ・ごはん……………3合
- ・6Pチーズ……………2個
- ・白すりごま……………大さじ2
- ・めんつゆ(2倍)……………大さじ4
- ・塩……………少々

- 1 ほうれん草をゆでてよく絞り、細かく刻む。
- 2 にんじんを千切りにして、ゆでておく。
- 3 ボウルに1と2、ちりめんじゃこ、細かく切ったチーズ、白すりごま、めんつゆを入れて混ぜる。
- 4 3のボウルにごはんを入れて混ぜ、塩で味を整える。
- 5 1人2個ずつおにぎりを作る。



栄養満点おにぎり

トマトを丸ごと使ったカレーグラタン

目安  
15分

材料 4人分

- ・トマト……………4個
- ・いんげん豆……………4本
- ・たまねぎ……………小1個
- ・長州鶏のこま切れ……………170g
- ・カレー粉……………小さじ3
- ・スライスチーズ……………4枚
- ・塩こしょう……………少々

- 1 トマトのヘタを切り、中身をスプーンでくりぬく。
- 2 いんげん豆とたまねぎをみじん切りにし、切った野菜と鶏肉を炒め火が通ったら、塩こしょうとカレー粉を入れ味をつける。
- 3 2にくりぬいたトマトを入れ煮込む。
- 4 1の中身をくりぬいたトマトに3を入れ、その上にスライスチーズをのせてトースターで5分焼く。



白オクラとねぎのひまわりココット

レンジのみ

目安  
10分

材料 4人分

- ・白オクラ……………8本
- ・小ねぎ……………2本
- ・キャベツ……………1枚
- ・卵……………4個
- ・粉チーズ……………少々
- ・塩こしょう……………少々
- ・しょうゆ……………少々(お好みで)

- 1 白オクラはヘタをとってななめ切り、ねぎは根の部分をとってななめ切り、キャベツは手でちぎる。
- 2 お皿に1をドーナツ状に並べる。
- 3 真ん中に卵を割り入れ、黄身の部分をつまようじで5、6か所さす。
- 4 粉チーズと塩こしょうをふりかける。
- 5 ラップをかけて600Wの電子レンジで1分20秒加熱する。



ピザーゴ

目安  
20分

材料 4人分

- ・卵……………8個
- ・ちりめんじゃこ……………大さじ4
- ・ピーマン……………4個
- ・ミニトマト……………4個
- ・オクラ……………2本
- ・豆腐……………1/2丁
- ・ちくわ……………4本
- ・塩……………小さじ1
- ・サラダ油……………適量
- ・ケチャップ……………お好みの量

- 1 ピーマンを洗って中の種を取り除き、輪切りにする。オクラとミニトマトはヘタを取り、輪切りにする。
- 2 豆腐は小さめのさいの目切りに、ちくわは小口切りにする。
- 3 卵をとき、塩とちりめんじゃこを入れてよく混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油をひいて1、2をピザのようにきれいに並べる。
- 5 4で並べたものを崩さないようにゆっくり3を流し入れる。片面1分半ずつ中火で焼く。
- 6 お好みでケチャップをつける。





## かぼちゃのサバソースがけ

目安

10分

- 焼きサバの身を細かくほぐして、骨や皮を取り除く。
- 枝豆は塩ゆでして、さやから出しておく。
- かぼちゃは5mmの薄さに切って、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- フライパンにオリーブオイルを熱して、サバの身をよく炒める。
- 枝豆とかぼちゃを加えて、塩こしょうで味を整える。

### 材料 4人分

・焼きサバ……………70g  
 ・かぼちゃ……………1/4個  
 ・枝豆……………1束  
 ・オリーブオイル…大さじ4  
 ・塩こしょう……………少々

## ピーマン嫌いも克服の味!カラフルピーマン



目安

20分

### 材料 4人分

・ピーマン……………8個  
 ・トマト……………15g  
 ・白オクラ……………1本  
 ・ハム……………5g  
 ・マヨネーズ……………20g  
 ・チーズ……………120g  
 ・しらす……………5g

- ピーマンを半分に切って、中の種をとる。
- トマトの種を取り、みじん切りする。白オクラは輪切りに、ハムは細く切る。
- マヨネーズ、チーズ、ハム、白オクラ、トマト、しらすの順にピーマンの中に入れる。
- トースターで8分焼く。



## トマトのカップサラダ



目安

25分

### 材料 4人分

・トマト……………4個  
 ・きゅうり……………1/2本  
 ・レタス……………1枚  
 ・エリンギ……………1本  
 ・コーン缶……………大さじ2  
 ・かまぼこ……………1/2本  
 ・ゴマドレッシング…大さじ2

- トマトのヘタを切り、中身をスプーンでくりぬく。中身はボウルに入れる。
- きゅうりとかまぼこを1cmの角切りにする。レタスはちぎっておく。
- エリンギを600Wの電子レンジで2分加熱し、1cmの角切りにする。
- 2、3とコーンを、1のボウルに入れゴマドレッシングで和える。
- 1でくりぬいたトマトに4を入れる。



## 夏野菜とササミのサラダ

目安

30分

### 材料 4人分

・鶏ササミ……………250g  
 ・きゅうり……………2本  
 ・ミニトマト……………5個  
 ・オクラ……………5本  
 ・たまねぎ……………1/2個  
 ・塩こしょう……………少々  
 ・酒……………大さじ1

A

・しょうゆ……………大さじ4  
 ・オリーブオイル…大さじ4  
 ・酢……………大さじ2  
 ・砂糖……………大さじ1



- ササミのすじを取り、塩こしょうと酒をふりかけて600Wの電子レンジで5〜7分加熱する。
- きゅうりを刻み、オクラはさっとゆでてから刻む。ミニトマトは半分に切る。
- Aを合わせて、ドレッシングを作る。たまねぎはみじん切りにして600Wの電子レンジで1分半加熱し、冷めたら加える。
- ササミを適当な大きさにさく。
- お皿にササミと野菜を盛り付け、3のドレッシングをかける。

## パワーたっぷりミネストローネ

目安

20分

### 材料 4人分

・たまねぎ……………1個  
 ・にんじん……………1/2本  
 ・なす……………1本  
 ・パプリカ(赤・黄)…1/4個  
 ・白オクラ……………3本  
 ・ウインナー……………4本  
 ・マカロニ……………30g  
 ・にんにくチューブ…小さじ1/2

A

・トマト……………2個  
 ・水……………800cc  
 ・ケチャップ……………大さじ2  
 ・砂糖……………大さじ1  
 ・顆粒コンソメ…大さじ1と1/2  
 ・塩こしょう……………少々  
 ・オリーブオイル…大さじ1

- 材料を切る。たまねぎ、にんじん、なす、パプリカは1cmの角切りに、白オクラ、ウインナーは0.5cmの輪切りに、トマトはざく切りにする。
- 深型のフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけて、たまねぎ、にんじん、なす、パプリカ、ウインナーをしんなりするまで炒める。
- Aとマカロニを入れて、野菜とマカロニが柔らかくなるまで煮込む。
- 最後に白オクラを入れて、ひと煮立ちさせ塩こしょうで味を整える。

