

お昼まで元気に過ごせる朝ごはん

山口市内に通学している小・中学生を対象に募集したところ、1,563枚の応募がありました。

たくさんの方にご参加いただきありがとうございます。

厳正なる審査の結果、受賞作品が決定しました。最優秀賞と優秀賞の作品を紹介します。みなさんもぜひ作ってみてください!



山口市立佐山小学校 3年 徳重 壮

レンジでかんたんオムライス

感想 このオムライスはケチャップのオムライスより栄養があるからいいなと思いました。

材料・分量

- ごはん……………100g
- トマトジュース …… 100ml
- ベーコン…………… 2枚
- とうもろこし ……大さじ2
- とけるチーズ …… 1枚
- 卵 …… 1個
- コンソメ ……小さじ1
- ケチャップ……………適量
- 乾燥パセリ……………少々

作り方

- ① ベーコンを1cmに切る。
- ② 耐熱皿に、ごはん、トマトジュース、ベーコン、とうもろこし、コンソメを入れて混ぜる。(お好みで塩こしょうをかける)
- ③ とけるチーズをのせ、溶き卵をかける。
- ④ レンジ(600W)で3分加熱する。
- ⑤ ケチャップ、乾燥パセリをかける。

審査員のコメント

子どもも大人も大好きなオムライスがこんなに簡単にできるなんて! ごはんの量が少なめなので、食欲がない人にもおすすめ♪ 洗い物が少なく済むのも嬉しい♪



おすすめポイント!!

トマトジュースで栄養満点! ベーコンをウインナーにしてもおいしいよ。キッチンバサミを使うと洗い物も少なく、簡単です。



山口市立小郡南小学校 6年 大木 颯真

ソース香る!! おこのみ焼き風トースト

材料・分量

- 食パン……………1枚
- 卵 …… 1個
- キャベツ …… 2枚
- チーズ …… 1枚
- マヨネーズ …… 適量
- お好みソース …… 適量
- あおさ …… 適量

作り方

- ① パンの周りに千切りにしたキャベツをのせる。
- ② パンにくぼみをつけて卵をのせ、卵に数か所穴をあける。
- ③ キャベツの周りにチーズをのせる。
- ④ マヨネーズ、お好みソース、あおさをかける。
- ⑤ トースターで焼く。(焦げそうになったらアルミホイルをかぶせて焼く)



おすすめポイント!!

しっかり味がついていて食欲がアップします。キャベツや卵など栄養バランスも◎

感想

ソースのおいがふわつとして、お祭りにきたみたいで楽しい気分になりました。朝から元気がでるオススメメニューです。

審査員のコメント

ソースの香りが食欲をそそる! キャベツはカット野菜を使えば朝でも簡単!

山口市立大内小学校 6年 梅津 新

Wキノコチキントースト

材料・分量

- 鶏肉(こま切れ) …… 100g
- エリンギ …… 1本
- しめじ …… 10本
- 塩こしょう …… 少々
- カレー粉 …… 少々
- 油 …… 少々
- 食パン …… 1枚
- スライスチーズ …… 1枚
- マヨネーズ …… 少々

作り方

- ① フライパンに油をひいて、鶏肉、エリンギ、しめじを炒める。
- ② ①に塩こしょうとカレー粉で味付けをする。
- ③ 食パンの周りにマヨネーズをぬり、②を広げる。
- ④ スライスチーズをのせて焼く。



おすすめポイント!!

カレー味で食欲が増す。Wキノコもおいしい。

感想

とてもおいしかった。しかも手軽にできた。

審査員のコメント

鶏肉ときのこの相性バツグン! カレーのスパイスが目覚めて朝から元気になる

山口市立小郡中学校 1年 金田 菜月

さば缶で栄養満点おにぎり

材料・分量

- ごはん……………約300g
- さば缶 …… 1/2缶
- 卵 …… 1個
- 大葉 …… 1枚
- 梅干し …… 1個
- いりごま …… 少々
- 塩 …… 少々
- めんつゆ …… 少々
- ごま油 …… 少々

作り方

- ① フライパンにごま油をひいて、溶いた卵を炒め、炒り卵を作る。
- ② さばの汁気をきり、ほぐす。
- ③ 大葉と梅干しをちぎる。
- ④ ①~③をごはんに混ぜ、いりごま、塩、めんつゆで味をととのえる。
- ⑤ おにぎりにする。



おすすめポイント!!

梅と大葉を入れて、さっぱり! 見た目も鮮やかに食欲をそそります。

感想

さばと梅がよく合っていて、食べやすかった。たんぱく質もとれて、昼まで元気に過ごせるおにぎりができた。

審査員のコメント

食材の組み合わせが良く、彩りもきれい! ホットとする和食の味で全世代に食べてほしい

山口市立平川中学校 2年 松村 朋昭

おいしいアボツナごはん

材料・分量

- アボカド …… 1/4個
- ツナ缶 …… 大さじ1
- 細いちくわ …… 1本
- ごはん …… 茶碗1杯
- 韓国のり …… 1枚
- めんつゆ(2倍濃縮) …… 小さじ1/2
- マヨネーズ …… 少量

作り方

- ① アボカド、ちくわを角切りにする。ツナ缶の油をきる。
- ② 茶碗にごはんを盛り、ごはんの上に①をのせ、めんつゆとマヨネーズをかける。
- ③ 韓国のりをはさみで切って、のせる。



おすすめポイント!!

切って、のせて、簡単に作れるところ。

感想

アボカドの濃厚さが最高です!! 僕のベスト3になりました。みんなも作ってみてください。

審査員のコメント

具がたっぷりなのに、最後まで飽きずに食べられる! 手軽で朝ごはんの定番にしたい!



お弁当おにぎらず

山口市立宮野小学校 1年 吉崎 心菜
4年 吉崎 友菜



~よくかんで目をさまそう!~ かむかむサンドイッチ

山口市立阿知須小学校 6年 有沢 結喜



パワー全開!! アマビエトースト

山口市立二島中学校 1年 梅地 捷太奏



朝から脳の活性化! DHA サンドイッチ

山口市立阿知須中学校 1年 辻 心海



スタミナおにぎり

山口市立鴻南中学校 1年 岡村 大聖

受賞作品については山口市公式インスタグラムで詳しく紹介していきます!

問い合わせ先 山口市健康増進課 083-921-2666

山口市
健康増進課



YAMAGUCHI_CITY_KENKO

山口市
子育て保健課



YAMAGUCHI_CITY_KOSODATE